

1 Lihat

2 Rasa

3 Respon

3 Langkah Mudah Untuk Menjaga Kesihatan Payu dara

LIHAT

BAGAIMANA MELIHAT PERUBAHAN PADA PAYU DARA?

Sepanjang pemeriksaan anda hendaklah berpusing ke kiri dan ke kanan sambil melihat payudara di cermin.

- Letakkan tangan di sisi.
- Angkat kedua tangan ke atas kepala anda.
- Letakkan tangan anda di pinggang dan tolakkan siku ke hadapan.

RASA

BAGAIMANA MERASA PERUBAHAN PADA PAYU DARA?

- Rasa setiap payu dara.
- Gunakan tapak jari-jari untuk memeriksa benjolan atau penebalan.
- Gerakkan jari ke seluruh payu dara termasuk puting dan ketiak.
- Ia boleh dilakukan sambil berbaring atau bersabun ketika mandi.

RESPON

DAPATKAN RAWATAN SEGERA SEKIRANYA TERDAPAT TANDA-TANDA PENYAKIT PAYU DARA

- Perubahan warna dan tekstur.
- Perubahan bentuk dan saiz payu dara.
- Lelehan yang tidak normal dari puting.
- Sakit payu dara yang berterusan.
- Terasa ketumbuhan/ketulan di payu dara.