



ANDA OK?

1 Lihat

2 Rasa

3 Respon

3 Langkah  
Mudah  
Untuk  
Menjaga  
Kesihatan  
Payu dara



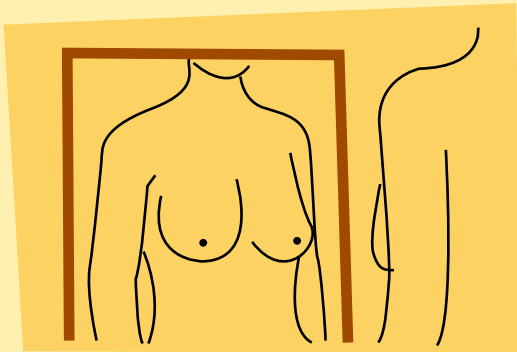
Diterbitkan oleh:  
Bahagian Pendidikan Kesihatan,  
Kementerian Kesihatan Malaysia  
[www.infosihat.gov.my](http://www.infosihat.gov.my) • [www.myhealth.gov.my](http://www.myhealth.gov.my)  
BUT. 7, KKM (CETAK/PTB) 238/2008, BM 100, 000



## 1 LIHAT

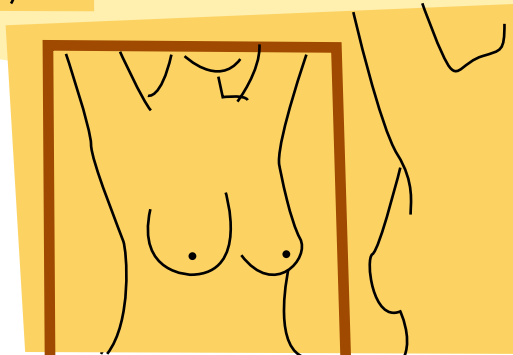
### BAGAIMANA MELIHAT PERUBAHAN PADA PAYU DARA?

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

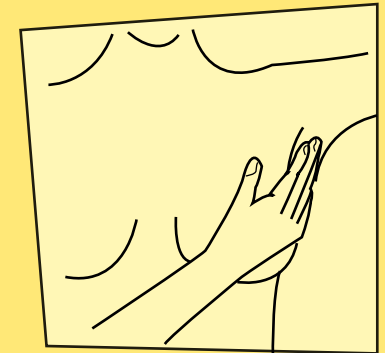
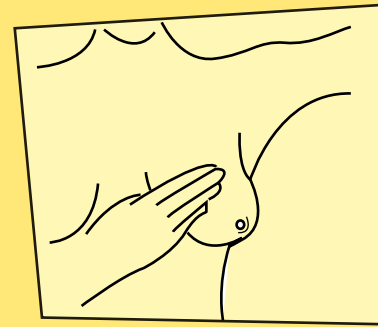
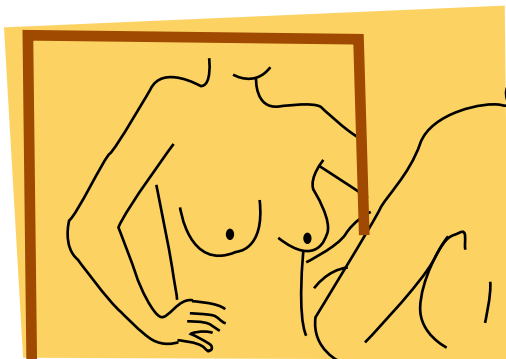


- Letakkan tangan di sisi.

- Angkat kedua tangan ke atas kepala anda.



- Letakkan tangan anda di pinggang dan tolakkan siku ke hadapan.



## 2 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.

## 3 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.