



National
Cancer
Society
Malaysia

Giving Hope Celebrating Life



Kanser PAYUDARA

Bringing Education And Understanding To You

Dengan kerjasama:



Disokong oleh:



Penterjemah:

Thaarenee W., J. Canute

ISI KANDUNGAN



01

Apakah itu kanser payudara?

02

Berapa kerapkah kanser payudara?

03

Siapakah yang berisiko untuk mendapat kanser payudara?

04

Apakah tanda dan gejala kanser payudara?

05

Bagaimana untuk melakukan pemeriksaan payudara sendiri?

06

Bagaimanakah saya dapat mengenal pasti jika saya menghidap kanser payudara?

07

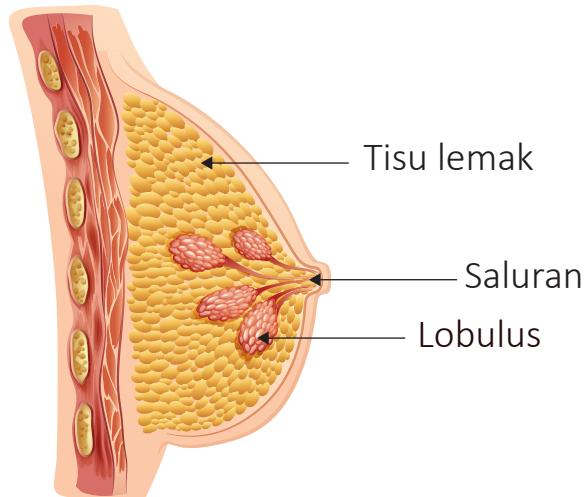
Bagaimanakah saya melindungi diri daripada kanser payudara?

08

Bagaimanakah saya melindungi diri daripada kanser secara umum?

I Apakah itu kanser payudara?

- **Kanser payudara** terjadi apabila sel-sel dalam payudara membesar tanpa kawalan dan mula berubah dengan cara yang tidak normal.¹



- Payudara terdiri daripada tiga bahagian utama, iaitu lobulus, saluran, dan tisu penghubung (tisu lemak).¹
- Berkaitan kanser payudara, sel-sel yang 'tidak terkawal' akan membentuk tumor dan dapat dirasai sebagai **ketulan**. Ini boleh berlaku pada **satu atau kedua-dua payudara**.



Rujukan:

1. Centers for Disease Control and Prevention, "What is breast cancer?" [Internet] 2022 Sep 26 [cited on 2022 Nov 17]. Available from: https://www.cdc.gov/cancer/breast/basic_info/what-is-breast-cancer.htm

I Berapa kerapkah kanser payudara?

Kanser payudara merupakan kanser nombor

1

paling kerap dalam kalangan wanita di Malaysia.²

Antara tahun 2012-2016, kira-kira

1

daripada

2

kes kanser payudara di Malaysia telah **didiagnosis lewat pada peringkat 3 dan peringkat 4**. Hal ini menyukarkan pesakit untuk mendapatkan rawatan yang berkesan.²



Jika kanser payudara dikesan pada:

Peringkat **1** dan **2** kadar kemandirian lima tahun adalah sebanyak*³ **88%** dan **81%**

Peringkat **3** dan **4** kadar kemandirian lima tahun adalah sebanyak*³ **60%** dan **23%**

*Peratusan pesakit yang masih hidup 5 tahun selepas didiagnosis.

Semakin awal kanser dikesan, semakin tinggi peluang anda untuk hidup.

Rujukan:

2. Azizah A, Hashimah B, Nirmal K, Siti Zubaidah A, Puteri N, Nabihah A et al. Malaysia National Cancer Registry Report (MNCR) 2012-2016. Putrajaya, Malaysia: Ministry of Health Malaysia; 2019.

3. National Cancer Registry, National Cancer Institute, Ministry of Health Malaysia (2018). Malaysian Study on Cancer Survival (MySCan).

I Siapakah yang berisiko untuk mendapat kanser payudara?

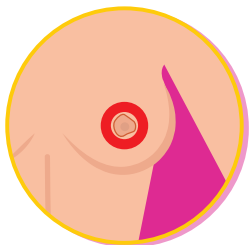


Rujukan:

4. Centers for Disease Control and Prevention. "What Are The Risk Factors for Breast Cancer?" [Internet]. 2022 Sep [cited on 2022 Nov]. Available from: https://www.cdc.gov/cancer/breast/basic_info/risk_factors.htm

I Apakah tanda dan gejala kanser payudara?

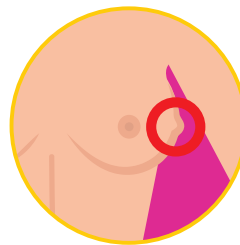
Tanda dan gejala kanser payudara⁵



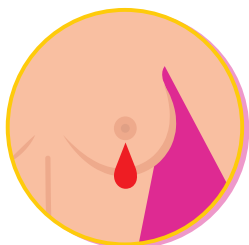
Puting songsang atau terarah



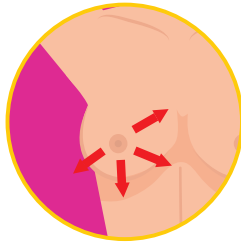
Sakit pada payudara atau puting



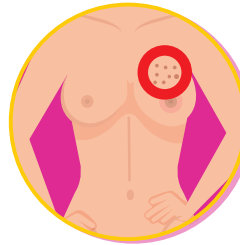
Ketulan



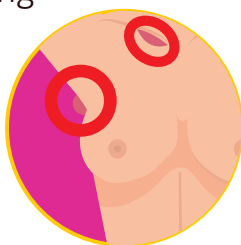
Lelehan dari puting



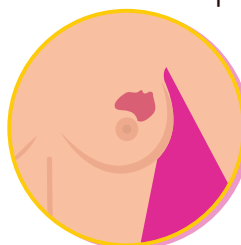
Bengkak



Perubahan kepada tekstur kulit



Ketulan di sekitar tulang selangka atau ketiak



Kemerahan/Ruam

Perbezaan antara tanda dengan gejala

Tanda adalah sebarang petanda yang boleh dilihat (cth. bengkak dan pendarahan),

Gejala adalah sebarang simptom yang anda rasa (cth. sakit kepala dan pening).⁶

SILA BERJUMPA DENGAN DOKTOR ANDA JIKA ANDA DAPATI MANA-MANA PERUBAHAN INI

Rujukan:

5. Breastcancer.org. "Breast Self-Exam (BSE)" [Internet]. 2022 Oct [cited on 2022 Nov 17]. Available from: <https://www.breastcancer.org/screening-testing/breast-self-exam-bse>

6. American Cancer Society. Signs and Symptoms of Cancer [Internet]. 2020 Nov 6 [cited on 2022 Dec 28]. Available from: <https://www.cancer.org/treatment/understanding-your-diagnosis/signs-and-symptoms-of-cancer.html>

I Bagaimana untuk melakukan pemeriksaan payudara sendiri?



BILAKAH MASA YANG SESUAI UNTUK PERIKSA?

Setiap bulan: 7-10 hari selepas haid anda berhenti⁵

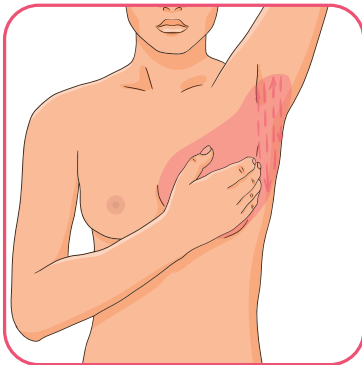


DI MANAKAH SAYA HARUS PERIKSA?

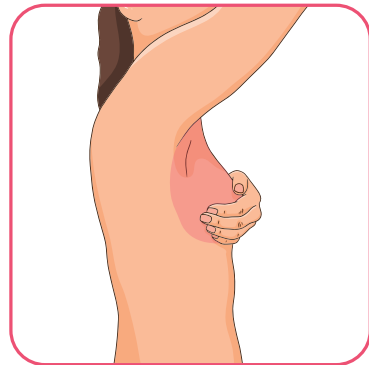
Berdiri di hadapan cermin, pastikan persekitaran anda cerah dan selesa



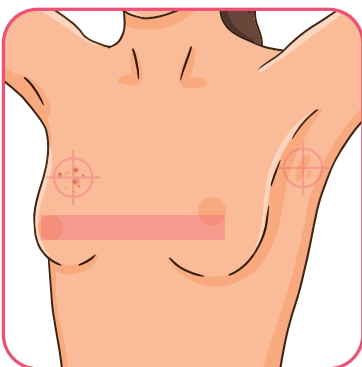
BAGAIMANAKAH CARANYA?⁵



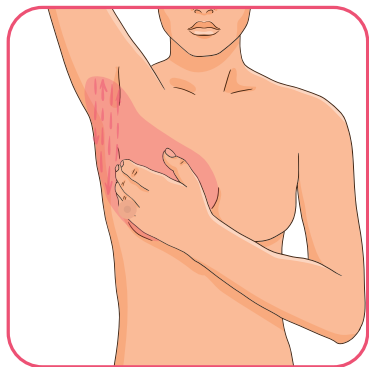
Langkah 1: Angkat sebelah lengan anda



Langkah 2: Dengan tangan yang bertentangan, periksa untuk sebarang ketulan dari bawah ketiak sehingga payudara dalam pergerakan membulat



Langkah 3: Periksa untuk sebarang perubahan di payudara anda



Langkah 4: Ulang langkah 1 hingga 3 untuk payudara sebelah

SILA BERJUMPA DENGAN DOKTOR ANDA JIKA ANDA DAPATI MANA-MANA PERUBAHAN INI

I Bagaimanakah saya dapat mengenal pasti jika saya menghidap kanser payudara?

- Kanser payudara boleh dikesan lebih awal menggunakan ujian-ujian berikut. Ujian-ujian ini boleh mengesan perubahan yang tidak normal melalui cara yang berbeza.



Pemeriksaan Payudara Sendiri

Pemeriksaan payudara fizikal oleh diri sendiri

*Umur lebih daripada 18:
sekali setiap bulan⁵*



Pemeriksaan Payudara Klinikal

Pemeriksaan payudara fizikal oleh doktor atau jururawat

*Umur 20-39: sekali setiap 3 tahun
Umur lebih daripada 40:
sekali setiap tahun*



Mamografi

Imej sinar-X payudara

*Umur 40-49: sekali setiap tahun⁸
Umur 50-59: sekali setiap tahun
atau setiap 2 tahun⁸
Umur lebih daripada 60:
sekali setiap 2 tahun⁸*



Ultrasound Payudara

Ujian pengimejan yang menggunakan gelombang bunyi untuk menghasilkan imej payudara

Seperti yang disarankan oleh doktor

BERDASARKAN KEPUTUSAN ANDA, DOKTOR AKAN MEMBERIKAN NASIHAT TENTANG LANGKAH SETERUSNYA

Rujukan:

7. Ministry of Health Malaysia (2021). National Strategic Plan For Cancer Control Programme 2021-2025.

8. Malaysia Health Technology Assessment Section (MaHTAS). Clinical Practice Guidelines: management of breast cancer (3rd edition). Ministry of Health Malaysia 2019 MOH/P/PAK/432.19 (GU)-e

I Bagaimanakah saya melindungi diri daripada kanser payudara?



Menjalani mamogram

Umur 40-49: sekali setiap tahun⁸

Umur 50-59: sekali setiap tahun
atau setiap 2 tahun⁸

Umur lebih daripada 60 : sekali setiap 2 tahun⁸



Kerap bersenam dan kekalkan berat badan yang sihat

Anda boleh menjaga berat badan anda dengan mengamalkan gaya hidup yang aktif⁹
(rujuk halaman sebelah)



Jangan merokok

Elakkan merokok atau menjadi perokok pasif⁹



Penyusuan bayi

Menyusu bayi selama 6 bulan atau lebih^{9,10}



Amalkan pemakanan seimbang

Makan dengan lebih sihat⁹
(rujuk halaman sebelah)



Jangan minum minuman beralkohol

Elakkan minuman beralkohol sepenuhnya¹¹

Rujukan:

9. American Cancer Society. "Can I lower my risk of breast cancer?" [Internet]. 2021 Dec. [cited on 2022 Nov 17]. Available from: <https://www.cancer.org/cancer/breast-cancer/risk-and-prevention/can-i-lower-my-risk.html>

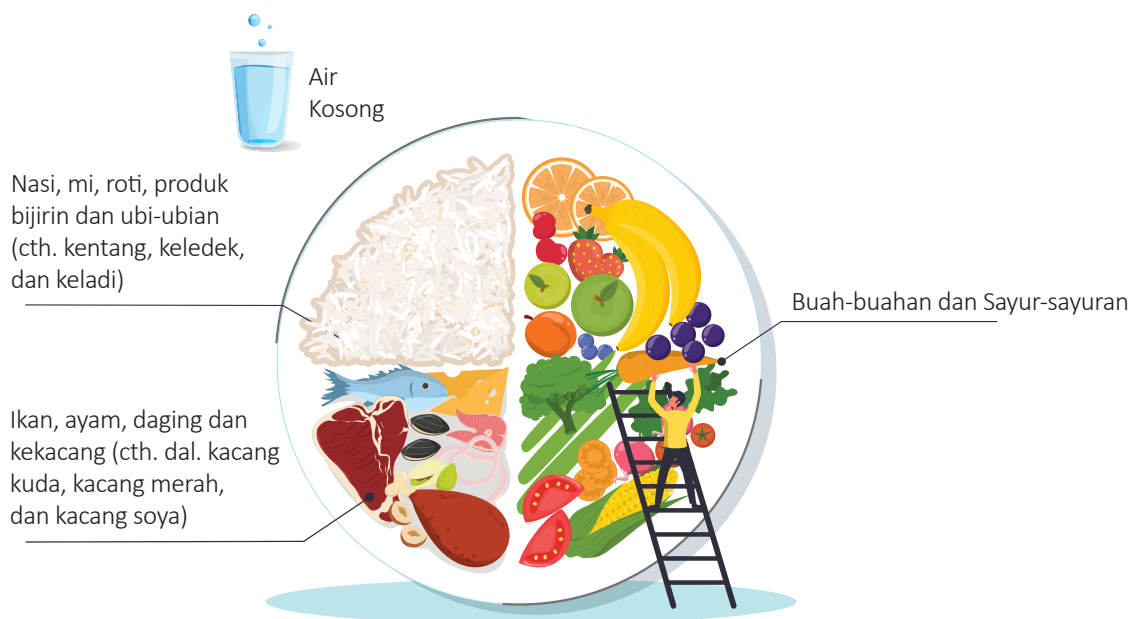
10. World Health Organization. Breastfeeding [Internet]. [cited on 2022 Nov 17]. Available from: https://www.who.int/health-topics/breastfeeding#tab=tab_1

11. World Cancer Research Fund. "Limit alcohol consumption". [Internet] [cited on 2022 Nov 17]. Available from: <https://www.wcrf-uk.org/preventing-cancer/our-cancer-prevention-recommendations/limit-alcohol-consumption/>

I Bagaimanakah saya melindungi diri daripada kanser secara umum?

Pemakanan sihat

Gambar rajah di bawah menunjukkan Panduan Pinggan Sihat Malaysia dengan Konsep Suku Suku Separuh: Gunakan gambar rajah berikut sebagai panduan visual untuk pemakanan yang sihat dan seimbang.¹²



Cadangan untuk produk makanan yang berikut:

	Daging merah	Kurang daripada 500g/ minggu = 3 saiz tapak tangan secara keseluruhannya ¹³		2 hidangan buah-buahan & 3 hidangan sayur-sayuran setiap hari¹³	Cth., makan 1 epal + 1 hirisan tembikai + 12 sudu besar sayur berdaun yang dimasak/hari
	Daging yang diproses	Elakkan sepenuhnya ¹³		Minuman manis	Elakkan sepenuhnya ¹³
	Lebih daripada 2 hidangan bijirin penuh setiap hari¹³	Cth., makan sekurang-kurangnya 2 keping roti perang + 0.5 cawan nasi beras perang yang telah dimasak/hari		Makanan yang diproses	Kurang daripada sekali seminggu, atau elakkan sepenuhnya

Rujukan:

12. Panduan Pinggan Sihat Malaysia. Putrajaya (MY). Ministry of Health Malaysia; 2016. 50 p. Report No.: 1.

13. World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research. "Continuous Update Project Expert Report 2018.

Recommendations and public health and policy implications." [Internet]. [cited on 2022 Nov 17]. Available from: dietandcancerreport.org

I Bagaimanakah saya melindungi diri daripada kanser secara umum? (sambungan)

Mengamalkan gaya hidup yang aktif

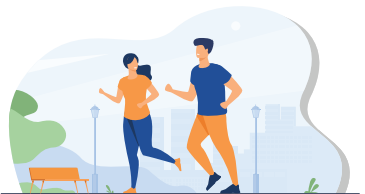


150 Minit

Aktiviti aerobik berintensiti sederhana* setiap minggu¹⁴

Berjalan pantas, berjoging, berenang, tenis (bereggu), berbasikal, mendaki gunung, tarian barisan

atau



75 Minit

Aktiviti aerobik berintensiti tinggi** setiap minggu¹⁴

Berlari, renang berpusing, tenis (perseorangan), lompat tali, tarian senamrobik, kickboxing

dan



Sekurang-kurangnya 2 hari

Aktiviti pengukuhan otot setiap minggu¹⁴

Gunakan tali senaman, mesin pemberat, atau dumbbell; tekan tubi, angkat badan, papan, mencangkung, lunges, senaman yoga dan tai chi

Bagaimanakah anda mengukur intensiti?

Gunakan 'ujian percakapan'

*Aktiviti aerobik berintensiti sederhana	Usaha sederhana diperlukan. Pernafasan anda lebih sukar, anda mula berpeluh, dan anda akan bercakap lebih perlahan daripada biasa. ¹⁵
**Aktiviti aerobik berintensiti tinggi	Usaha yang tinggi diperlukan. Anda mengalami semput, berpeluh, dan susah untuk bercakap. ¹⁵

Rujukan:

14. World Health Organization. Physical Activity [Internet]. [cited on 2022 Nov 17]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

15. Cancer Council Australia. "Exercise for people living with cancer" [Internet]. 2019. [cited on 2022 Nov 17]. Available from: <https://www.cancer.org.au/assets/pdf/exercise-for-people-living-with-cancer>

Pengarang

Dr Alagu Manthiram A/L Ramasamy,

MD (CSMU) Doctor (KKM)

Dr Alessio Panza,

MD (UNIPV), MCommH (UOL), DTMH

Dr Caryn Chan Mei Hsein,

PhD in Psychosocial Oncology (UM) B.S(Psych)

Chan Wan Thung,

BSc (Hons) Nutrition & Dietetics (IMU)

Dr Chin Yu Aun,

MBBS (SEGI)

Dr Dalilah Kamaruddin,

MBBS (King Edward Medical College, Lahore, Pakistan), MBA (Uni of West Scotland)

Prof Elil Renganathan,

MD (Uni of Bonn, Germany) PhD, MSc from University of London

Dr Feisul Idzwan Bin Mustapha,

MBBS (UNEW) upon Tyne (UK) MPH (Epidemiology & Biostatistics) (UKM)

Assoc Prof Dr Foong Chan Choong,

BScEd (UM), PhD (UM), FAIMER Fellow,

Dr Han Albert Dicken,

MBBS (MAHE)

Dr Hong Wei-Han,

Bsc Chemistry (UTM), MEd (UM), PhD (Medical Education, UM)

Dr Isabelle Soerjomataram,

MD, PhD in Cancer Epidemiology (EUR)

Dr Janice Hew Pei Fang,

DDS (UKM)

Dr Jessica Canute,

MD(USM)

Dr Kavinash Loganathan,

BSc (Hons) (Medical Bioscience, Monash University), PhD (Neuroscience, Monash University)

Dr Mah Wen Yi,

MB BCh BAO (NUI)

Mahirah Binti Ma'som,

BSc (Hons) Biomedical Science (Unishf)

Marie Ishida,

MPH (UniMelb)

Mandy Thoo,

Biotech (ANU), PgCert Global Tobacco Control (JHSPH), MScComm (ANU)

Dr Meyharshnee Gunaseelan,

MB, BCh BAO (NUI, RCSE) LRCP & SI

Mohamad Ishak Ahmad Abir,

BSc in Public Health (SHSU)

Prof Dr Mohammad Nasir Bin Bistamam,

PhD in Psychology (Counselling) M.Ed. (Counselling) B.Ed.

Nariza Alysa Azryn,

BBIomed (UniMelb)

Prof Dr Nirmala A/P Bhoo Pathy,

PhD in Breast Cancer Risk Factors and Outcome (Netherlands) MSc Clinical Epidemiology-Hons

Dr Noraryana Binti Hassan,

MBBS (Malaya), MPH Health Promotion (UNIMAS)

Dr Norie Kawahara,

PhD (Medical Science, JuntendoU), Cross-boundary Cancer Studies (UTokyo)

Dr Ruthresh Rao Subramanyan,

MBBS (UnizSA)

Assoc Prof Dr Samsiah Binti Mohd Jais,

PhD in Counselling from University of South Australia M. Psych (UKM) B.A(Psych) (UMKC,US)

Prof Dr Sanjay Rampal A/L Lekhraj Rampal,

PhD in Epidemiology from Johns Hopkins University

Dr Sathirakorn Pongpanich,

PhD in Health Economics and Health Policy and Management (JHU), UCLA & Harvard

Shigeru Matsui,

Bachelor of Engineering (Toyama Prefectural U)MSciComm (ANU)

Tepei Sakano,

Allm CEO/FOUNDER, DeNA Medical Business Unit Head, Japan Medical Venture Association Director, Tohoku University Appointed Professor, Tokyo Medical and Dental University

Taarenee Wiswannadan,

BSc Nutrition (AU), MSc Public Health Nutrition (UKM)

Dr Tomoko Matsushita,

PhD (Urban Engineering, UTokyo), Registered Architect (Japan)

Prof Dr Victor Hoe Chee Wai Bin Abdullah,

PhD in Occupational Health and Safety from Monash University MPH MPH (Occupational Health) ME (Safety, Health and Environment) MOSH from the University of Turin and the International Labour Organization

Dr Vignesvari Subramaniam,

MBBS (MAHSA), GCFM

Dr Vijayan Munusamy,

MD, mMED (UM): Pg Diploma and Master in Respiratory Medicine (South Wales, UK)

Dr Wong Ping Foo,

MBBS (IMU), DR FAM MED (UKM), FRACGP (AUS), MAFP (MAL), AM (MAL)

Zen-U Hotta,

ABD (Engineering, UTokyo), Certified Advanced Social Researcher (IASR, Japan)

Dato' Dr Saunthari Somasundaram,

DPMP MBCh, BAO, LRCP, LRCS (Ireland) MBA (UK)

Assoc Prof Dr Murallitharan Munisamy,

MD(UA) MCommHealth(UKM) Dip.Derm(Thailand) PGDipCR(India) MSc(London) MMedEd (Malaya) FRSPH (UK) PhD (Public Health)



National Cancer Society Malaysia,
No. 66, Jln Raja Muda Abdul Aziz, 50300, Kuala Lumpur, Malaysia
Talian bantuan: 1-800-88-1000 E: help@cancer.org.my
Laman web: beauty.cancer.org.my