

CARTA ALIRAN RUJUKAN KLIEN BAGI PROGRAM SUBSIDI UJIAN MAMOGGRAM



PUSAT-PUSAT MAMOGGRAM YANG LAYAK

Sila rujuk kepada Klinik Nur Sejahtera LPPKN berhampiran untuk mendapatkan senarai pusat-pusat mamogram yang menyertai Program Subsidi Ujian Mamogram ini atau layari <http://mamogram.lppkn.gov.my>

Wanita boleh memilih sendiri pusat-pusat mamogram tersebut mengikut kesesuaian.

Peringatan pada hari pemeriksaan

- Elakkan penggunaan minyak wangi, deodorant, bedak atau krim pada bahagian dada dan ketiak pada hari pemeriksaan mamogram kerana bahan tersebut akan menjelaskan keputusan mamogram.
- Anda perlu memakai pakaian ringkas iaitu blaus dan seluar panjang atau skirt panjang.

TIPS

- Lakukan pemeriksaan selepas haid kerana pada masa itu payudara kurang sensitif.
- Elak minum minuman yang berkafein (kopi, teh, air berkarbonat dan coklat) selama seminggu atau dua minggu sebelum hari temujanji. Kafein boleh menyebabkan payudara terasa sakit.



eMamogram LPPKN



KEMENTERIAN PEMBANGUNAN WANITA,
KELUARGA DAN MASYARAKAT

Mamogram Subsidi

PROGRAM SUBSIDI UJIAN MAMOGGRAM



LPPKN

LEMBAGA PENDUDUK DAN PEMBANGUNAN KELUARGA NEGARA



@LPPKN @KPWK
www.lppkn.gov.my

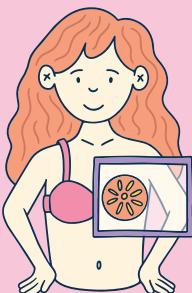


APA ITU MAMOGGRAM?

Mamogram adalah suatu pemeriksaan saringan sinar-x yang dilakukan untuk mengesan peringkat awal kanser payudara.

SIAPA YANG MEMERLUKAN MAMOGGRAM?

Semua wanita yang berumur 40 tahun ke atas boleh menjalani pemeriksaan ini.



MENGAPA SAYA MEMERLUKAN MAMOGGRAM?

Mamogram dapat mengesan kanser payudara pada peringkat paling awal iaitu sebelum ketumbuhan dapat dirasai pada payudara. Ia juga berkesan untuk meneliti kesihatan am payudara.

BAGAIMANA MAMOGGRAM DILAKUKAN?

- Pemeriksaan ini dilakukan oleh Juru X-Ray wanita. Ia mengambil masa selama 10 minit hingga 30 minit.

- Anda diperlukan untuk mendedahkan bahagian dada anda. Kemudian payudara anda akan diletakkan di antara 2 plat yang terdapat pada mesin.

- Selepas itu dedahan sinar-X akan dibuat. 2 keping filem sinar-X akan diambil bagi setiap sebelah payudara melalui sudut yang berlainan.

- Pemeriksaan mamogram adalah selamat kerana radiosinya adalah di tahap yang sangat rendah.



SIAPAKAH YANG LAYAK MENDAPAT SUBSIDI?

Wanita yang layak mendapat subsidi ini adalah

Warganegara Malaysia atau Penduduk Tetap yang berumur 35 - 70 tahun dengan pendapatan isi rumah RM10,000.00 dan ke bawah sebulan (Subsidi Penuh)

RM10,000.00 ke atas sebulan (Subsidi RM50.00) dan menepati kriteria berikut iaitu:

*Wanita berumur 35-39 tahun tertakluk kepada syarat yang ditetapkan

- 1** Mempunyai risiko tinggi untuk mendapatkan kanser payudara
- 2** Wanita yang dirujuk untuk ujian diagnostik mamogram
- 3** Ujian mamogram saringan sebelum memulakan Terapi Hormon Gantian
- 4** Ujian mamogram ulangan bagi program subsidi

BAGAIMANA UNTUK MENYERTAI PROGRAMINI

Wanita yang berminat boleh memohon melalui Klinik Nur Sejahtera LPPKN seluruh Malaysia. Pemohon yang layak akan menjalani pemeriksaan klinikal payudara di **Klinik Nur Sejahtera LPPKN** terlebih dahulu sebelum dirujuk untuk menjalani ujian mamogram.

KEKERAPAN UJIAN?

Sekali dalam tempoh setahun atau dua (2) tahun kepada kategori yang layak.

KRITERIA WANITA BERISIKO TINGGI DAN KEKERAPAN PEMERIKSAAN MAMOGGRAM

KRITERIA A

Sekurang-kurangnya mempunyai salah satu (1) faktor berikut:

Mempunyai sejarah keluarga menghidap kanser payudara-ibu, kakak, adik perempuan atau anak perempuan menghidap kanser payudara;

Pembawa mutasi genetik BRCA 1 dan BRCA 2;

Pernah mempunyai atypia pada biopsi payudara.



KEKERAPAN UJIAN MAMOGGRAM

Perlu menjalani saringan mamogram pada **SETIAP TAHUN**

KRITERIA B

Sekurang-kurangnya mempunyai salah dua (2) faktor berikut:



Menerima rawatan terapi hormon gantian (HRT);



Tidak pernah melahirkan anak atau anak pertama selepas usia 30 tahun;



Haid pertama pada usia kurang dari 12;



Menopaus pada usia lebih 55 tahun;



Obes iaitu Body Mass Index (BMI) ≥ 27.5 .



KEKERAPAN UJIAN MAMOGGRAM

Perlu menjalani saringan mamogram pada **SETIAP DUA (2) TAHUN**

Anda OK?

Lakukan
Pemeriksaan
Sendiri Payu
dara (PSP)

- 1 Pengesanan awal boleh dilakukan dengan sentiasa peka tentang perubahan pada payudara.
- 2 Lakukan pemeriksaan sendiri payu dara (PSP) setiap bulan dengan 3 langkah mudah menjaga kesihatan payudara iaitu LIHAT, RASA dan RESPON.

Dapatkan nasihat doktor segera sekiranya terdapat tanda - tanda kelainan. Wanita boleh hadir ke Klinik Nur Sejahtera LPPKN untuk menjalani pemeriksaan klinikal payudara dan juga dapatkan surat rujukan bagi menjalani ujian mamogram di pusat mamogram yang berdaftar di bawah LPPKN.



eMamogram LPPKN



@LPPKN @KPWKM
www.lppkn.gov.my



KEMENTERIAN PEMBANGUNAN WANITA,
KELUARGA DAN MASYARAKAT

3 Langkah Mudah Untuk Menjaga Kesihatan Payudara!

Mamogram ^{Subsidi}

✓ Lihat
✓ Rasa
✓ Respon

 LPPKN

LEMBAGA PENDUDUK DAN PEMBANGUNAN KELUARGA NEGARA

1 Lihat

Bagaimana melihat perubahan pada payudara?

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



Letakkan tangan disisi



Angkat kedua tangan ke atas kepala anda



Letakkan tangan anda di pinggang dan tolakkan siku ke hadapan

2 Rasa

Bagaimana merasa perubahan pada payudara?



Rasa setiap payudara



Gunakan tapak jari-jari untuk memeriksa benjolan atau penebalan



Gerakkan jari keseluruhan payudara termasuk puting dan ketiak



Ita boleh dilakukan sambil berbaring atau bersabun ketika mandi

3 Respon

Dapatkan rawatan segera sekiranya terdapat tandatanda penyakit payudara.



Perubahan warna dan tekstur



Perubahan bentuk dan saiz payudara



Lelehan yang tidak normal dari puting



Sakit payudara yang berterusan. Terasa ketumbuhan/ketulan di payudara