

Deteksi Kanker Payudara Sedini Mungkin, Yuk Ikuti Langkah-langkah Ini



Menjadi seorang Ibu dengan segudang kegiatan tentunya tidak boleh mengesampingkan kesehatan. Apalagi, sekarang terdapat banyak penyakit yang mengancam kesehatan. Penyakit kanker payudara merupakan jenis penyakit mematikan yang banyak ditakuti kaum hawa, meski tidak menutup kemungkinan penyakit ini juga diderita kaum pria. Hal yang tersulit pada penyakit kanker payudara adalah pendeteksian dini yang terkadang tidak bisa diketahui secara pasti dari awal. Padahal, mendeteksi gejala kanker payudara adalah cara yang tepat untuk mencegah sel kanker semakin berkembang.

Banyak penderita kanker payudara yang semakin terpuruk saat mengetahui sel kanker tumbuh di tubuh mereka pada stadium tinggi. Oleh karena itu, penting untuk kaum wanita, termasuk Ibu untuk memeriksa sendiri payudara di rumah dengan langkah yang tepat. Berikut adalah beberapa cara memeriksa payudara sendiri yang sesuai dengan anjuran medis, yuk Ibu simak ya!

Pantulan Cermin

Dikutip dari buku *Menaklukkan Kanker Serviks Dan Kanker Payudara Dengan 3 Terapi Alami*, Ibu dapat melihat payudara dari depan cermin. Setelah Ibu berdiri tegak di depan cermin, letakkan kedua lengan di samping tubuh dan amati apakah ada perubahan bentuk atau warna kulit pada payudara, bisa juga dengan mengamati perubahan ukuran yang besar sebelah. Langkah selanjutnya, letakkan tangan di pinggang dan kencangkan otot bagian dada, perhatikan adanya perubahan payudara pada posisi ini.

Jika tidak ada, lanjutkan pada posisi membungkuk dengan letak tangan yang sama, perhatikan kembali bila ada perubahan bentuk saat payudara menjulur ke bawah. Langkah terakhir periksa bagian putting payudara dengan cara menekan putting dengan jempol dan jari telunjuk. Perhatikan apakah ada cairan yang keluar dari putting tersebut.

Benjolan Saat Berbaring

Benjolan secara umum menjadi ciri khas adanya kanker di payudara. Benjolan bisa dideteksi saat posisi berbaring dan meletakkan tangan kanan di bawah kepala, sedangkan tangan kiri meraba payudara kanan secara melingkar. Rasakan adanya benjolan atau perubahan tekstur pada payudara, kemudian lakukan hal serupa pada payudara kiri.

Benjolan yang ditemukan bisa jadi hanya sebagian dari perkembangan hormon. Nah, pemeriksaan sendiri ini dapat dilakukan setiap satu bulan sekali. Agar lebih meyakinkan, pemeriksaan bisa dilanjutkan ke dokter untuk mengetahui sebab dan akibat dari adanya benjolan yang ditemukan tersebut.

Dari berbagai gejala di atas, Ibu diharapkan selalu siaga dan melakukan tindakan jika sudah terdapat gejala. Nah, momen hari ibu ini diharapkan menjadi momen pengingat bag Ibu untuk selalu menjaga kesehatan di tengah rutinitas yang padat sekaligus waspada dari segala jenis penyakit. Selamat Hari Ibu!

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/deteksi-kanker-payudara-sedini-mungkin-yuk-ikuti-langkah-langkah-ini.html>