

Langkah-Langkah Pemeriksaan Kanker Payudara Sendiri



Kanker payudara memang menjadi mimpi buruk yang menakutkan bagi wanita. Apalagi bila tidak segera ditangani, sel-sel kanker yang menyerang jaringan payudara bisa menyerang bagian-bagian tubuh lainnya. Kanker payudara perlu diketahui sejak dini agar bisa cepat ditangani lebih lanjut.

Mengenali ciri-ciri kanker payudara bisa dilakukan sendiri di rumah, tentunya dengan dilanjutkan pemeriksaan ke dokter. Ciri-ciri kanker payudara secara umum bisa dilihat dari apakah ada benjolan atau perubahan bentuk pada payudara. Biasanya, payudara akan terasa berbeda saat menstruasi. Namun tentunya ada perubahan-perubahan lain di payudara yang harus diwaspadai karena bisa jadi indikasi adanya penyakit.

Waktu terbaik untuk melakukan pemeriksaan sendiri pada payudara Anda adalah beberapa hari setelah periode menstruasi usai. Berikut cara melakukan pemeriksaan payudara sendiri untuk mengetahui apakah ada ciri-ciri kanker payudara:

1. Melihat dari Cermin

Tahap awal melakukan pemeriksaan sendiri untuk mengetahui apakah ada ciri-ciri kanker payudara adalah dengan melihatnya sendiri di depan cermin. Berdiri di depan cermin, lalu perhatikan payudara. Kedua lengan di samping tubuh, lalu lihat apakah ada perubahan di warna kulit payudara, bentuk dan ukurannya.

Kemudian, letakkan tangan pada pinggang dan kencangkan otot dada. Perhatikan

payudara dari sisi kanan ke kiri dan juga sebaliknya. Lalu, membungkuklah sehingga payudara terjulur ke bawah, dan perhatikan apakah ada perubahan bentuk. Kaitkan kedua tangan di belakang kepala, lalu tarik. Lihat bagian bawah payudara, sekali lagi perhatikan apakah ada yang berbeda dari payudara.

Terakhir, periksa apakah ada cairan yang keluar dari puting. Tekan puting dengan jempol dan jari telunjuk, lalu lihat apa ada cairan yang keluar. Lakukan dengan puting yang satunya lagi.

2. Periksa Benjolan saat Berbaring

Ciri-ciri kanker payudara adalah adanya benjolan. Benjolan ini biasanya bisa dirasakan saat berbaring. Berbaringlah di kasur atau matras, gunakan bantal kecil di tengkuk untuk menopang kepala. Lalu, tempatkan tangan kanan di bawah kepala. Dengan tangan kiri, raba payudara kanan melingkar sesuai arah jarum jam ke seluruh bagiannya. Perhatikan dengan seksama apakah ada benjolan atau perubahan tekstur pada payudara. Lakukan bergantian dengan payudara kiri.

Bila terasa ada perubahan pada bentuk payudara, jangan panik dahulu. Benjolan ataupun perubahan bentuk dan tekstur pada payudara bisa juga terjadi karena hormon, atau penyebab lain. Periksakan pada dokter untuk mengetahui lebih lanjut hasilnya.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/langkah-langkah-pemeriksaan-kanker-payudara-sendiri.html>