

<http://health.okezone.com/read/2014/04/09/486/968011/cegah-kanker-payudara-begini-cara-lakukan-sadari>

Cegah Kanker Payudara, Begini Cara Lakukan SADARI

Ainun Fika Muftiarini - Okezone

KAMIS, 10 APRIL 2014 00:07 wib



Deteksi kanker payudara dengan SADARI (Foto: Westinfo)

KANKER payudara masih menjadi momok yang menakutkan bagi wanita. Bahkan, kasus kematian karena kanker ini pun terus meningkat.

Ya, penderita kanker payudara seringkali terlambat untuk mengetahuinya. Padahal, ada cara mudah untuk mendeteksinya secara dini, yaitu melalui SADARI atau pemeriksaan payudara dini.

Berikut cara melakukan SADARI, menurut Yayasan Kanker Indonesia.

- Berdiri tegak dan cermati bila ada perubahan pada bentuk dan permukaan kulit payudara, pembengkakan, atau perubahan pada puting. Namun, jangan khawatir bila bentuk payudara kanan dan kiri tidak simetris.
- Angkat kedua lengan ke atas, tekuk siku, dan posisikan tangan di belakang kepala. Dorong siku kedepan dan cermati payudara. Dorong siku ke belakang dan cermati bentuk dan ukurannya.
- Posisikan kedua tangan pada pinggang dan condongkan bahu ke depan. Biarkan payudara menggantung dan dorong kedua siku ke depan, lalu kencangkan otot dada Anda.
- Angkat lengan kiri ke atas dan tekuk siku, sehingga tangan kiri memegang bagian atas punggung. Gunakan ujung jari tangan kanan. Raba dan tekan area payudara. Cermati seluruh bagian payudara kiri hingga ke area ketiak. Lakukan gerakan atas-bawah, lingkaran, lurus dari arah tepi payudara ke puting dan sebaliknya. Ulangi gerakan yang sama pada payudara kanan.
- Cubit kedua puting. Apabila ada cairan yang keluar dari puting. Konsultasilah dengan dokter seandainya terdapat cairan yang keluar dari puting.
- Pada posisi tiduran, letakkan bantal di bawah pundak kanan. Angkat lengan ke atas. Cermati payudara kanan dan melakukan gerakan tiga pola gerakan seperti sebelumnya, yakni gunakan ujung jari, tekan seluruh bagian payudara hingga ke sekitaran ketiak. Gunakan tiga pola gerakan untuk mencermati perubahan payudara.

(tty)