

Pencegahan dan Skrining Kanker Payudara

Kanker payudara adalah jenis kanker paling umum di kalangan Wanita di Hong Kong. Ini adalah tumor ganas yang terbentuk pada jaringan payudara.

Kesadaran mengenai Kesehatan Payudara

Gejala kanker payudara mungkin tidak mudah tampak pada tahap awal.

Setiap wanita harus **memiliki kesadaran mengenai kesehatan payudara, mengetahui tampilan dan tekstur normal payudaranya setiap saat.**

Perhatikan **perubahan tidak normal pada payudara** berikut ini selama aktivitas sehari-hari (mis. mandi, berpakaian dan mengoleskan losion pada tubuh):

- Benjolan pada payudara
- Perubahan ukuran atau bentuk payudara
- Perubahan tekstur kulit payudara atau putting (mis. merah, bersisik, menebal atau tampak seperti “kulit oranye”)
- Ruam di sekitar, tertarik ke dalam, atau pengeluaran cairan dari puting
- Rasa tidak nyaman atau nyeri baru dan terus-menerus pada payudara atau ketiak
- Benjolan atau penebalan baru pada ketiak

Segera konsultasikan dengan dokter jika Anda memperhatikan ada perubahan tersebut.

Pencegahan Kanker Payudara

Untuk mengurangi resiko menderita kanker payudara:

- Beraktivitas fisik secara teratur
- Menjaga berat badan sehat dan lingkar pinggang
- Hindari konsumsi alkohol
- Beri ASI kepada setiap anak selama lebih lama kapanpun mungkin

Skrining Kanker Payudara

Skrining kanker payudara bertujuan **mendeteksi kanker payudara sebelum menimbulkan gejala**, agar wanita dapat menerima perawatan dini.

Kelompok Kerja Ahli Kanker Pemerintah terkait Pencegahan dan Skrining Kanker merekomendasikan untuk mengambil **pendekatan berbasis resiko** untuk skrining kanker payudara dan membuat rekomendasi skrining kanker payudara bagi wanita dengan berbagai profil resiko yang dirangkumkan sebagai berikut:

A. Wanita Beresiko Tinggi

(mis. pembawa mutasi gen *BRCA1* atau *BRCA2* terkonfirmasi, dengan riwayat kuat kanker payudara

atau kanker ovarium, dll dalam keluarga).

- direkomendasikan untuk minta saran dokter dan menjalani **skrining mamografi setiap tahun**

B. Wanita dengan Resiko Menengah

(mis. dengan riwayat keluarga berupa hanya satu orang kerabat wanita terpisah satu derajat yang didiagnosis menderita kanker payudara pada atau sebelum usia 50 tahun, atau dua orang kerabat wanita terpisah dua derajat yang didiagnosis menderita kanker payudara setelah usia 50 tahun)

- direkomendasikan untuk minta saran dokter dan menjalani **skrining mamografi setiap 2 tahun**

C. Wanita Lain dalam Populasi Umum

- Wanita **berusia 44-69** dengan **kombinasi tertentu faktor resiko pribadi** yang menempatkannya pada peningkatan resiko kanker payudara direkomendasikan untuk **mempertimbangkan skrining mamografi setiap 2 tahun** dan berkonsultasi dengan dokter
- **Perangkat penilaian resikol¹** bagi wanita setempat direkomendasikan untuk mempertimbangkan resiko mengalami kanker payudara sehingga wanita dapat berkerja sama dengan dokter dalam membuat keputusan yang disertai informasi untuk skrining kanker payudara. Perangkat Penilaian dapat ditemukan di Pusat Sumber Daya Kanker Daring di www.cancer.gov.hk/bctool.

Wanita yang mempertimbangkan skrining kanker payudara harus berdiskusi dengan dokter mengenai potensi manfaat dan bahaya.

Rincian rekomendasi skrining kanker payudara dapat ditemukan di www.cancer.gov.hk/breastcancer.

Departemen Kesehatan

Dipublikasikan pada tahun 2024

¹ Dikembangkan oleh Universitas Hong Kong