

## Berapakah kos pemeriksaan mamogram?

Kos pemeriksaan mamogram adalah lebih daripada \$100. HPB mensubsidikan kos mamogram di bawah **Pemeriksaan SG Yang Lebih Sihat**. Jumlah baki yang perlu anda bayar selepas subsidi ialah:

Warganegara Singapura Yang Mendaftar	Pemegang kad Generasi Perintis	Pemegang kad Generasi Merdeka	Warganegara Singapura	Penduduk Tetap
\$0*	\$25	\$37.50	\$50	\$75

\*Warganegara Singapura yang layak dan mendaftar di SG Yang Lebih Sihat akan menikmati subsidi khas untuk ujian pemeriksaan mamogram anda. Sila semak dengan klinik SG Yang Lebih Sihat di mana anda mendaftar.

## Apakah antara tanda dan simptom barah payudara?

Sekiranya anda mengalami sebarang simptom, seperti gumpalan, kesakitan atau lehan di puting, jumpa doktor anda dengan segera.



## Apakah yang akan berlaku selepas mamogram?

Anda akan menerima surat keputusan dalam masa 3 – 4 minggu dari tarikh pemeriksaan anda. **Harap maklum bahawa laporan perubatan tidak akan diberikan.**

- Jika keputusan anda adalah normal, terus lakukan pemeriksaan sendiri payudara anda setiap bulan dan dapatkan pemeriksaan secara tetap setiap dua tahun sekali

## Sekiranya anda perlu menjalani pemeriksaan lanjut

Jangan cemas. Ini tidak bermakna anda menghidap barah. 9 daripada 10 wanita yang dirujuk untuk ujian lanjut biasanya mempunyai keputusan yang normal selepas itu.

Hubungi talian janji temu Pusat Penilaian yang tersenarai dalam surat keputusan anda untuk lawatan susulan. Anda harus melakukannya dalam masa dua minggu setelah menerima surat keputusan. Talian penting bagi pusat-pusat ini ialah:

- Hospital Besar Changi ☎ 8127 7900
- Hospital Khoo Teck Puat ☎ 6602 1665
- Pusat Barah Kebangsaan ☎ 6436 8415
- Hospital Universiti Nasional ☎ 6772 2263
- Hospital Besar Sengkang ☎ 6930 3220
- Hospital Besar Singapura ☎ 6576 2353
- Hospital Tan Tock Seng ☎ 6357 8177
- Kampus Kesihatan Woodlands ☎ 6363 8000

## Apakah yang akan berlaku apabila saya pergi untuk menjalani pemeriksaan lanjut?

Bergantung pada keputusan mamogram anda, doktor di Pusat Penilaian tersebut akan:

- Ambil pandangan tambahan di bahagian payudara yang tidak normal untuk membantu doktor mengesahkan penemuan
- Melakukan pemeriksaan ultrasound pada payudara dengan menggunakan gelombang bunyi untuk melihat tisu payudara
- Melakukan biopsi menggunakan jarum untuk mengeluarkan sampel cecair atau tisu dari bahagian yang tidak normal untuk dianalisa. Hanya sebilangan kecil wanita yang perlu menjalani ujian ini

Doktor anda di Pusat Penilaian akan menasihati anda tentang ujian-ujian yang perlu dilakukan

Untuk maklumat lain tentang pemeriksaan payudara dan lawatan susulan, imbas kod QR di sebelah kanan atau lawati [www.bcf.org.sg/breast-book/](http://www.bcf.org.sg/breast-book/)



## Mengapakah pemeriksaan itu penting?

- Peringkat awal barah payudara tidak menunjukkan sebarang tanda atau simptom
- Pemeriksaan melalui mamogram dapat membantu untuk mengesan barah payudara pada peringkat awal. Jalani pemeriksaan mamogram setiap dua tahun sekali jika anda berusia 50 tahun ke atas\*
- Lebih cepat barah dikesan, lebih baik pilihan rawatan dan lebih tinggi peluang untuk hidup.

**Mamogram yang dijalankan secara tetap ialah cara yang terbaik untuk mengesan barah payudara, malah sebelum sebarang gumpalan dapat dirasai.**

## Adakah saya berisiko?

Semua wanita menghadapi risiko menghidap barah payudara, dan risiko ini meningkat dengan usia. Risiko anda meningkat sekiranya:

- Anda berusia 50 tahun ke atas\*; dan/atau
- Ibu, kakak/adik perempuan atau anak perempuan anda pernah menghidapi barah payudara

**Tahukah anda? Barah payudara ialah barah paling biasa di kalangan wanita di Singapura.**

## Bagaimanakah boleh saya menyediakan diri untuk pemeriksaan mamogram?

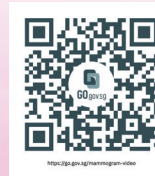
- Buat janji temu sekurang-kurangnya seminggu selepas haid anda bermula untuk mengurangkan rasa sakit dan sensitiviti pada payudara
- Pada hari pemeriksaan:
  - Pakai pakaian atas dan bawah yang berasingan kerana anda akan perlu menanggalkan pakaian dari pinggang ke atas
  - Jangan menggunakan sebarang minyak wangi, deodoran, bedak atau salap pada ketiak atau payudara

## Apakah yang berlaku semasa mamogram?

- Mamogram ialah X-ray payudara
- Payudara anda akan diletakkan di antara dua plat rata dan ditekan untuk beberapa saat (satu payudara pada satu masa)
- Beritahu jururadiografi sekiranya anda mengalami ketidakselesaan dan rehat sebentar jika perlu



Imbas kod QR di sebelah kanan untuk menonton video tentang pemeriksaan mamogram



\*Wanita yang berumur 40 hingga 49 tahun dan 69 tahun ke atas boleh ditawarkan untuk menjalani pemeriksaan di bawah Pemeriksaan SG Yang Lebih Sihat berdasarkan profil risiko mereka semasa konsultasi dengan doktor.

## Pusat Mamogram di bawah Pemeriksaan SG Yang Lebih Sihat

### How much does a screening mammogram cost?

The cost of a mammogram is more than \$100. HPB subsidises the cost of your mammogram under **Healthier SG Screening**. The remaining amount for you to pay after the subsidy is:

Enrolled Singapore Citizens	Pioneer Generation Card Holder	Merdeka Generation Card Holder	Singapore Citizens	Permanent Residents
\$0*	\$25	\$37.50	\$50	\$75

Did you know that if you are aged 50 or above, your screening mammogram is **Medisave-claimable**. Call **1800 223 1313** for the list of Medisave-approved mammogram centres.

\*Eligible Singapore Citizens who are enrolled with Healthier SG will enjoy special subsidies for your screening mammogram. Please check with your enrolled Healthier SG clinic.

## Mammogram Centres under Healthier SG Screening

### National Healthcare Group Diagnostics (NHGD)

- ☎ 6355 3000
- Ang Mo Kio Polyclinic
- Hougang Polyclinic
- Kallang Polyclinic
- Khatib Polyclinic
- Sembawang Polyclinic
- Serangoon Polyclinic
- Toa Payoh Polyclinic
- Woodlands Polyclinic
- Yishun Polyclinic

### National University Health System Diagnostics

- ☎ 6694 7033
- Bukit Batok Polyclinic
- Bukit Panjang Polyclinic
- Choa Chu Kang Polyclinic
- Clementi Polyclinic
- Pioneer Polyclinic

### Singapore Cancer Society

For women with a valid Community Health Assist Scheme (CHAS) card  
Untuk wanita yang mempunyai kad Skim Bantuan Kesihatan Masyarakat (CHAS) yang sah  
☎ 1800 727 3333



## A Simple Guide to Breast Cancer Screening. Because Your Health Matters.

### Healthier SG Screening

**Panduan mudah untuk pemeriksaan barah payudara. Kerana kesihatan anda penting.**

### Pemeriksaan SG Yang Lebih Sihat

[healthiersg-screening.gov.sg](http://healthiersg-screening.gov.sg)  
1800 223 1313

Kindly note that airtime charges apply for mobile calls to 1800 service lines and calls are free of charge only if made from regular land lines.

## Why is screening important?

- Early stages of breast cancer show no signs or symptoms
- Screening by mammogram may help to detect breast cancer early. Have a screening mammogram every two years if you are 50 years or older<sup>\*</sup>
- The earlier a cancer is found, the better the treatment options and the greater the chances of survival

Regular mammograms are the most reliable way to detect breast cancer, even before any lumps can be felt.

## Am I at risk?

All women are at risk of getting breast cancer, and the risk increases with age. Your risk increases if:

- You are 50 years or older<sup>\*</sup>; and/or
- Your mother, sister or daughter has had breast cancer

Did you know? Breast cancer is the most common cancer among women in Singapore.

## How do I prepare for my mammogram?

- 1 Book your appointment at least one week after the start of your menses, to lessen the pain and sensitivity of your breasts.
- 2 On the day of screening:
  - Wear a two-piece outfit as you will need to undress from the waist up
  - Do not use any perfume, deodorant, powder or ointment on your underarms or breasts

<sup>\*</sup>Women aged 40 to 49 years old and 69 years old and above may be offered screening under Healthier SG Screening based on their risk profile in consultation with their doctor.

## What happens during my mammogram?

- A mammogram is a breast X-ray
- Your breast will be placed between two flat plates and compressed for a few seconds (one breast at a time)
- Do let the radiographer know if your experience becomes uncomfortable and take a break if necessary



Scan the QR code on the right to watch a video about mammogram screening



## What happens after my mammogram?

You will receive a results letter within 3 - 4 weeks from your screening date. **Please note that a medical report will not be given.**

- If your results are normal, continue doing monthly breast self-examination and go for regular screening once every two years

## If you are required to go for further assessment

Don't panic. 9 out of 10 women who are referred for further tests usually have normal results

Call the appointment hotline of the Assessment Centre for your follow up. You should do this within two weeks of receiving your result letter.

- Changi General Hospital ☎ 8127 7900
- Khoo Teck Puat Hospital ☎ 6602 1665
- National Cancer Centre ☎ 6436 8415
- National University Hospital ☎ 6772 2263
- Sengkang General Hospital ☎ 6930 3220
- Singapore General Hospital ☎ 6576 2353
- Tan Tock Seng Hospital ☎ 6357 8177
- Woodlands Health Campus ☎ 6363 8000

## What happens when I go for further assessment?

Depending on your mammogram result, the doctor at the Assessment Centre may:

- Take additional views on the abnormal area(s) of the breast to help the doctor confirm the findings
- Do a breast ultrasound where sound waves are used to see the breast tissues
- Perform a biopsy using a needle to remove a sample of fluid or tissue from the abnormal area for analysis. Only a small number of women will be required to undergo this test.

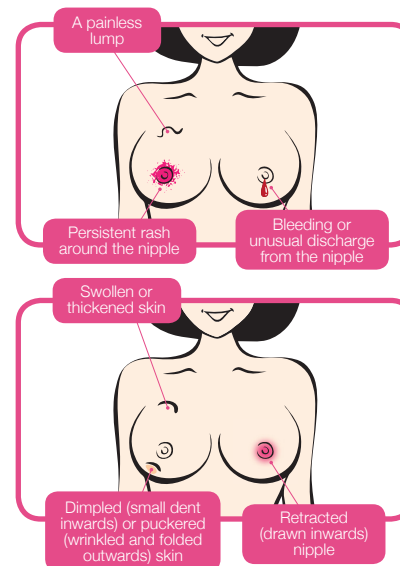
Your doctor at the assessment centres will advise you on the appropriate tests to be done

For other information about breast screening and follow up, scan the QR code on the right or visit [www.bcf.org.sg/breast-book/](http://www.bcf.org.sg/breast-book/)



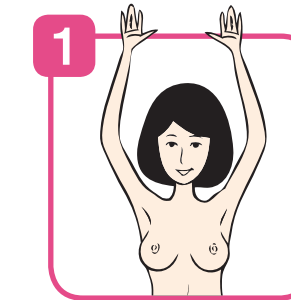
## What are some signs and symptoms of breast cancer?

If you experience any symptoms, such as a lump, pain or nipple discharge, see your doctor immediately.

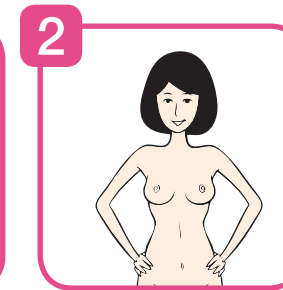


## How can I become more breast aware?

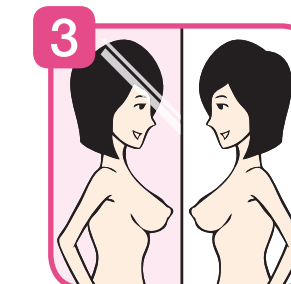
Monthly breast self-examination can improve your awareness of your own breasts and help you notice any changes.



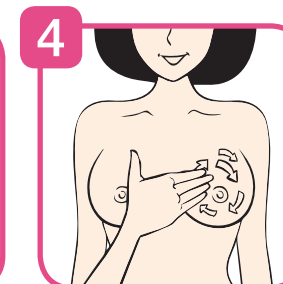
1 Raise your arms.



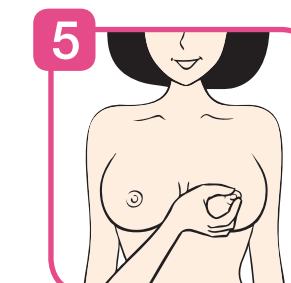
2 Lower your arms and press them firmly against your hips.



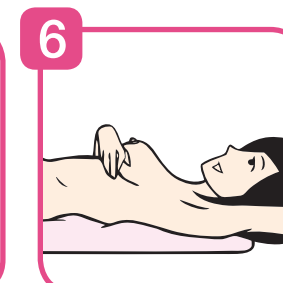
3 Turn slowly from side to side and look for changes in size or shape of breasts  
• nipples  
• appearance of skin



4 Use small, circular movements to feel your armpits for lumps. Starting from the outside, feel around your breasts in circles. Feel behind the nipple.



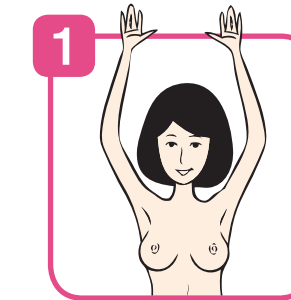
5 Finally, gently squeeze your nipple to check for any bleeding or discharge.



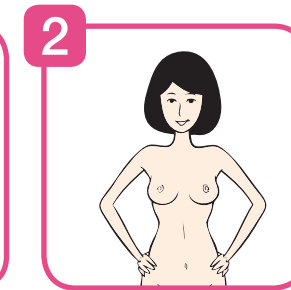
6 Lie down and repeat steps 4 and 5.

## Bagaimanakah saya boleh meningkatkan kesedaran saya tentang payudara?

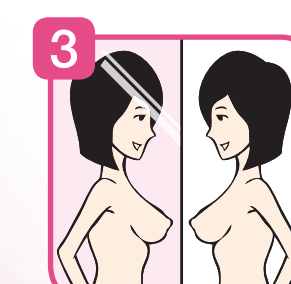
Pemeriksaan sendiri payudara setiap bulan boleh meningkatkan kesedaran tentang payudara anda sendiri dan membantu anda mengesan sebarang perubahan.



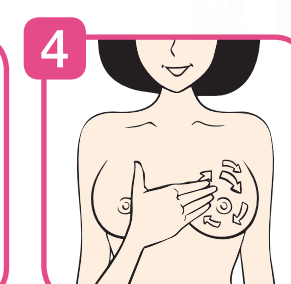
1 Angkat lengan anda.



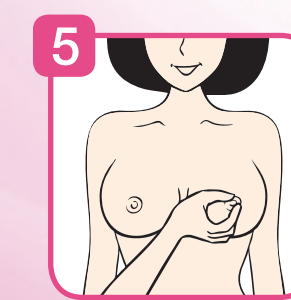
2 Turunkan lengan anda dan tekan di bahagian pinggul anda.



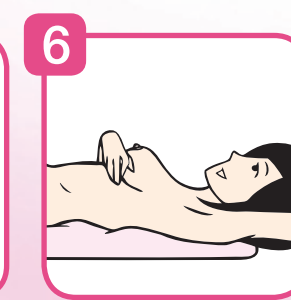
3 Berpaling perlahan-lahan dari kiri ke kanan dan lihat perubahan pada:  
• saiz atau bentuk payudara  
• puting  
• penampilan kulit



4 Gunakan pergerakan bulatan kecil untuk merasa bahagian ketiak untuk sebarang gumpalan. Bermula dari bahagian luar, rasa di sekitar payudara dalam pergerakan bulatan. Rasa di bahagian belakang puting.



5 Akhir sekali, picit puting dengan lembut untuk memeriksa jika terdapat sebarang pendarahan atau cecair yang luar biasa keluar dari puting.



6 Baring dan ulangi langkah 4 dan 5.