

மேமோகிராம் பரிசோதனைக்கான கட்டணம் எவ்வளவு?

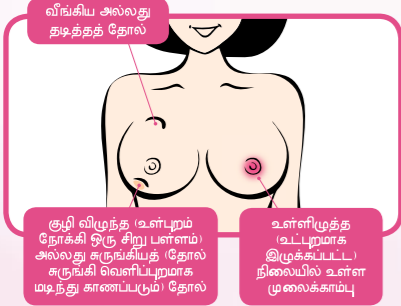
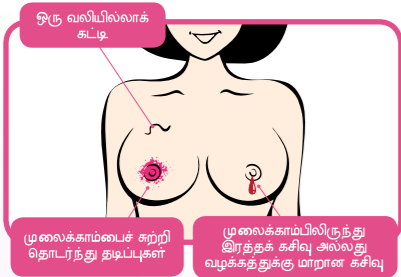
மேமோகிராம் பரிசோதனைக்கான கட்டணம் \$100-க்கு மேல் ஆகும். வாழ்நாளுக்கான பரிசோதனைத் திட்டத்தின்கீழ் மேமோகிராம் பரிசோதனைக்கு HPB உதவித்தொகை வழங்குகிறது. உதவித்தொகை போக நீங்கள் செலுத்தவேண்டிய தொகை:

சிங்கப்பூர்கள்	நிரந்தரவாசிகள்	முன்னோடித் தலைமுறை அட்டை வைத்திருப்பவர்	மெர்டேக்கா தலைமுறை அட்டை வைத்திருப்பவர்
\$50	\$75	\$25	\$37.50

மேலும் ஆரோக்கியமான SG திட்டத்திற்குப் பதிவுசெய்துள்ள தகுதிமற்றும் சிங்கப்பூர்களுக்கு, மேமோகிராம் பரிசோதனைக்கு முழுமாளியம் வழங்கப்படும். நீங்கள் பதிவுசெய்துள்ள HEALTHIER SG மருந்தகத்திடம் கேட்டு உறுதிப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்.

மார்க்கப் புற்றுநோயின் சில அறிகுறிகள் யாவை?

மார்க்கப் புற்றுநோயின் சில அறிகுறிகள் யாவை? மார்க்கப் புற்றுநோயின் சில அறிகுறிகள் யாவை? மார்க்கப் புற்றுநோயின் சில அறிகுறிகள் யாவை?



எனது மேமோகிராம் பரிசோதனை முடிந்தபிறகு என்ன நடக்கும்?

பரிசோதனை செய்துகொண்ட நாளிலிருந்து 3-4 வாரங்களில் முடிவு குறித்த கடிதத்தை நீங்கள் பெறுவீர்கள். மருத்துவ அறிக்கைத் தரப்படாது என்பதைத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். உங்கள் முடிவுகள் இயல்பாக இருந்தால், உங்கள் மாதாந்திர சூய மார்க்கப் பரிசோதனையைத் தொடருங்கள். மேலும் இரண்டு வருடங்களுக்கு ஒருமுறை வழக்கமான பரிசோதனைக்குச் சென்றிருங்கள்.

கூடுதல் பரிசோதனைக்கு நீங்கள் செல்ல வேண்டியிருந்தால்

பதற்றப்படாதீர்கள். இந்த முடிவு உங்களுக்குப் புற்றுநோய் இருப்பதாகச் சொல்லவில்லை. கூடுதல் பரிசோதனைக்குச் செல்லப் பரிந்துரைக்கப்படும் பெண்களில் பத்தில் ஒன்பது பேரின் முடிவுகள் வழக்கமானதாகவே இருந்திருக்கிறது.

தொடர் சிகிச்சைக்கு / பரிசோதனைக்கு, முடிவுகுறித்து வந்த கடிதத்தில் உள்ள பரிசோதனை நிலையத்தின் முன்பதிவுக்கான நேரடித் தொலைபேசி எண்ணை அழையுங்கள். உங்கள் முடிவுபற்றிய கடிதம் கிடைத்திலிருந்து இரண்டு வாரங்களுக்குள் இதை நீங்கள் செய்திடவேண்டும்.

- தேசிய புற்றுநோய் நிலையம் ☎ 6436 8415
- தேசியப் பல்கலைக்கழக மருத்துவமனை ☎ 6772 2263
- தான் தொக் செங் மருத்துவமனை ☎ 6357 8177
- சாங்கி பொது மருத்துவமனை ☎ 8127 7900
- கூ டெக் புவாட் மருத்துவமனை ☎ 6602 1665
- செங்காங் பொது மருத்துவமனை ☎ 6930 3220/6930 3990

நான் கூடுதல் பரிசோதனைக்குச் செல்லும்போது என்ன நடக்கும்?

உங்கள் மேமோகிராம் முடிவினைப்பொறுத்து, பரிசோதனை நிலையத்தில் உள்ள மருத்துவர் பின்வரும் நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளலாம்:

- கண்டுபிடிப்புகளை உறுதிசெய்திட, மார்க்கத்தின் பாதிக்கப்பட்ட பகுதியினைக் கூடுதலாகப் பார்வையிடலாம்.
- மார்க்கப் புற்றுநோயின் அல்லாத பரிசோதனை செய்திடலாம். அதில் ஒலி அலைகளைப் பயன்படுத்தி மார்க்கப் திசுக்களைப் பார்வையிடலாம்.
- பாதிக்கப்பட்ட இடத்திலிருந்து ஓர் ஊசியின்மூலம் திரவ மாதிரி அல்லது திசு மாதிரியை எடுத்துப் பயன்படுத்தி செய்திடக்கூடும். வெகு சில பெண்களுக்கே இந்தப் பரிசோதனை செய்யப்பட வேண்டிய தேவையிருக்கும்.
- பரிசோதனை நிலையத்தில் உள்ள மருத்துவர் உங்களுக்குச் செய்யவேண்டிய பொருத்தமான பரிசோதனைகள் குறித்து ஆலோசனை கூறுவார்.

மார்க்கப் பரிசோதனை குறித்த மற்ற விவரங்களுக்கு, வலதுபக்கமுள்ள QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்திருங்கள் அல்லது www.bcf.org.sg/breast-book/ இணையப்பக்கத்தை நாடுங்கள்.



பரிசோதனை செய்துகொள்வது ஏன் முக்கியமானது?

- மார்க்கப் புற்றுநோயின் ஆரம்ப கட்டங்களில் அறிகுறிகள் எதுவும் காட்டுவதில்லை.
- மேமோகிராம் மூலம் பரிசோதனை செய்துகொள்வது, மார்க்கப் புற்றுநோயை ஆரம்பத்திலேயே கண்டறிய உதவும். நீங்கள் 50 வயது அல்லது அதற்கு மேற்பட்டவராக இருந்தால், இரண்டு வருடங்களுக்கு ஒரு முறை மேமோகிராம் பரிசோதனை செய்துகொள்ளுங்கள்.
- புற்றுநோய் முன்பே கண்டறியப்பட்டால், சிறந்த தெரிவுகள் பெறுவதும் மற்றும் உயிர்வாழ்வதற்கான வாய்ப்புகளும் அதிகரிக்கும்.

மார்க்கப் புற்றுநோயை கண்டுபிடிப்பதற்கு தவறாமல் மேமோகிராம் செய்துகொள்வது மட்டுமே மிகவும் நம்பத்தகுந்த முறையாகும். மார்க்கப் புற்றுநோய் எதுவும் இருப்பதை உணருவதற்கு முன்பே இம்முறையில் கண்டுபிடித்து விடலாம்.

எனக்கு ஆபத்து உள்ளதா?

எல்லாப் பெண்களுக்கும் மார்க்கப் புற்றுநோய் வரும் அபாயம் உள்ளது. மேலும், வயதுக்கு ஏற்ப ஆபத்து அதிகரிக்கிறது. பின்வரும் காரணிகள் மூலம், உங்கள் ஆபத்து அதிகரிக்கலாம்.

- நீங்கள் 50 வயது மற்றும் அதற்கு மேற்பட்டவர்களாக இருந்தால்;
- உங்கள் தாய், சகோதரி அல்லது மகளுக்கு மார்க்கப் புற்றுநோய் இருந்திருந்தால்.

உங்களுக்குத் தெரியுமா? சிங்கப்பூரில் பெண்களிடையே மிக அதிகமாக காணப்படும் புற்றுநோய் மார்க்கப் புற்றுநோயாகும்.

எனது மேமோகிராம் பரிசோதனைக்கு நான் எவ்வாறு தயார் செய்துகொள்வது?

- 1 உங்கள் மார்க்கத்தின் வலி மற்றும் உணர்ச்சிநிலை குறைக்க, உங்கள் மாதவிடாய் தொடங்கிய குறைந்தது ஒரு வாரத்திற்குப் பிறகு உங்கள் சந்திப்பை பதிவு செய்யுங்கள்.
- 2 பரிசோதனை நாளில்: இரண்டு துண்டுகள்கொண்ட ஆடை (மேல் மற்றும் கீழ் ஆடை) அணியுங்கள். ஏனெனில், பரிசோதனைக்கு நீங்கள் மேல் ஆடைகளை அவிழ்த்துவிட வேண்டும். உங்கள் அக்குள் (ARMPIT) அல்லது மார்க்கத்தில் எந்த வாசனை திரவியும் (PERFUME), டியூபாட்ரண்ட் (DEODORANT), பவுடர் (POWDER) அல்லது களிமடி (OINTMENT) பயன்படுத்த வேண்டாம்.

எனது மேமோகிராம் பரிசோதனையின் போது என்ன நடக்கும்?

- மேமோகிராம் ஒரு மார்க்க எக்ஸ்ரே.
- உங்கள் மார்க்கம் இரண்டு தட்டையான தட்டுகளுக்கு இடையில் வைக்கப்பட்டு சில விநாடிகளுக்கு அழுத்தப்படும் (ஒரு நேரத்தில் ஒரு மார்க்கம்).
- உங்களுக்குச் சங்கடமாக இருந்தால், ரேடியோகிராம்-பரிடம் தெரியப்படுத்துங்கள். தேவைப்பட்டால், சற்று ஓய்வு எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.



மேமோகிராம் பரிசோதனை பற்றிய காரணிகளைப் பார்க்க வலதுபக்கம் உள்ள QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யவும்.

40 முதல் 49 வயது, 69 வயது மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட வயதுடைய பெண்களுக்கு, அவர்களின் மருத்துவரிடம் கலந்தாலோசித்து, அவர்களது இடர்நிலையின் அடிப்படையில், வாழ்நாளுக்கான பரிசோதனைத் திட்டத்தின்கீழ் (SFL) பரிசோதனை வழங்கப்படலாம்.

Mammogram Centres under Screen for Life வாழ்நாளுக்கான பரிசோதனையின் கீழ் உள்ள மேமோகிராம் நிலையங்கள்

- | Singaporeans | Permanent Residents | Pioneer Generation card holder | Merdeka Generation card holder |
|--------------|---------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| \$50 | \$75 | \$25 | \$37.50 |
- 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.
- How much does a screening mammogram cost?**
The cost of a mammogram is more than \$100. HPB subsidises the cost of your mammogram under **Screen for Life**. The remaining amount for you to pay after the subsidy is:
- National Healthcare Group Diagnostics (NHGD)** ☎ 6275 6443 (6-ASK-NHGD)
 - Bedok Polyclinic
 - Eunos Polyclinic
 - Outram Polyclinic
 - Pasir Ris Polyclinic
 - Punggol Polyclinic
 - Sengkang Polyclinic
 - Tampines Polyclinic
 - Tampines North Polyclinic
 - Singapore Cancer Society** For women with a valid Community Health Assist Scheme (CHAS) card (செல்லுபடியாகக்கூடிய சமூக சுகாதார உதவி அட்டை வைத்திருக்கக்கூடிய பெண்களுக்கு) ☎ 1800 727 3333*
 - Bukit Batok Polyclinic
 - Clementi Polyclinic
 - Pioneer Polyclinic
 - National University Health System Diagnostics** ☎ 6370 6556
 - Ang Mo Kio Polyclinic
 - Hougang Polyclinic
 - Kallang Polyclinic
 - Sembawang Polyclinic
 - Toa Payoh Polyclinic
 - Woodlands Polyclinic
 - Yishun Polyclinic

The information is correct at the time of printing. அச்சிட்ட நேரத்தில் தகவல் சரியாக இருந்தது.



"மார்க்கப் புற்றுநோயை ஆரம்பத்திலேயே கண்டுபிடிப்பதும் சரியான நேரத்தில் சிகிச்சை அளிப்பதும் முக்கியம் என புதல், நான் இருவருக்கும் ஒரு முறை தவறாமல் மார்க்கப் பரிசோதனை செய்துகொள்கிறேன். என குழும்புதை கவனித்துக் கொள்ள நான் தல்ல ஆரோக்கியத்துடன் இருக்க விரும்புகிறேன்."
- திருமதி ஜான், வயது 61

"I go for regular breast screening every two years as it is important for early detection and timely treatment of breast cancer. I want to be in good health to care for my family."
- Mdm Jahara, age 61

A simple guide to breast cancer screening. Screen for your loved ones. Screen for Life.

இது மார்க்கப் புற்றுநோய் பரிசோதனைக்கான ஓர் எளிய வழிகாட்டி. உங்கள் அன்பானவர்களுக்காக பரிசோதனை செய்துகொள்ளுங்கள். உங்கள் நல்வாழ்வுக்காக பரிசோதனை செய்திருங்கள்.

Go for your mammogram every two years if you are 50 years or older to detect any breast changes early.

உங்கள் வயது 50 அல்லது அதற்கும் கூடுதலாக இருந்தால் இரண்டு வருடங்களுக்கு ஒரு முறை மேமோகிராம் பரிசோதனை செய்து மார்க்கப் புற்றுநோய் அறிகுறிகள் இருந்தால் அதை ஆரம்பத்திலேயே கண்டுபிடித்துவிடுங்கள்.

screenforlife.gov.sg
1800 223 1313*

*Airtime charges apply for mobile calls to 1800 service lines. 1800 தொலைபேசி சேவைகளை கைப்பேசியிலிருந்து அழைக்கும்போது கட்டணம் விதிக்கப்படும்.



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[^]
- 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[^]; 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

[^]Women aged 40 to 49 years old and 69 years old and above may be offered screening under SFL 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.

- National Cancer Centre ☎ 6436 8415
- National University Hospital ☎ 6772 2263
- Tan Tock Seng Hospital ☎ 6357 8177
- Changi General Hospital ☎ 8127 7900
- Khoo Teck Puat Hospital ☎ 6602 1665
- Sengkang General Hospital ☎ 6930 3220/6930 3990

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.

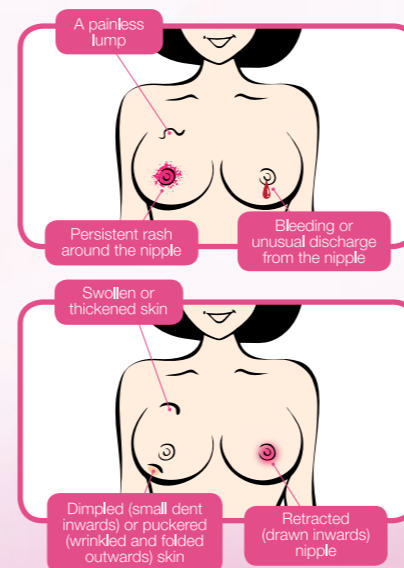
Your doctor at the assessment centres will advise you on the appropriate tests to be done

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



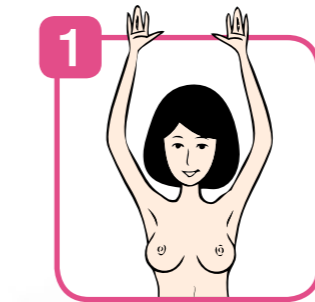
What are some signs and symptoms of breast cancer?

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

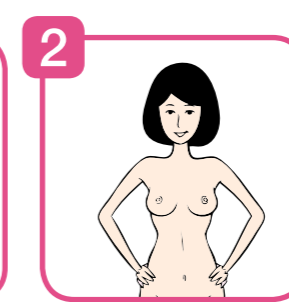


How can I become more breast aware?

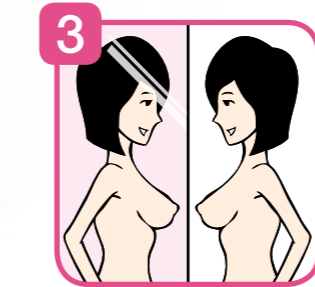
Monthly breast self-examination can improve your awareness of your own breasts and help you notice any changes.



1 Raise your arms.

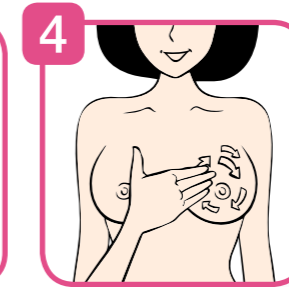


2 Lower your arms and press them firmly against your hips.

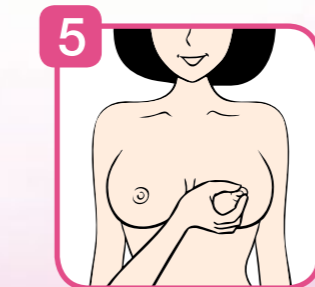


3 Turn slowly from side to side and look for changes in:

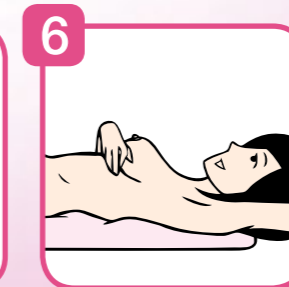
- size or shape of breasts
- nipples
- appearance of skin



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.



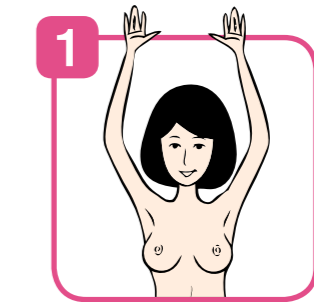
5 Finally, gently squeeze your nipple to check for any bleeding or discharge.



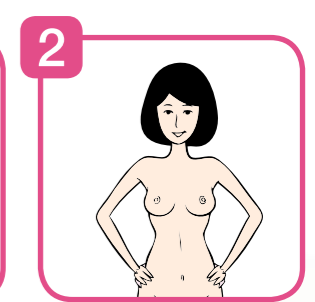
6 Lie down and repeat steps 4 and 5.

நான் மார்பு ஆரோக்கியம் குறித்து மேற்கொண்டு எவ்வாறு தெரிந்து கொள்வது?

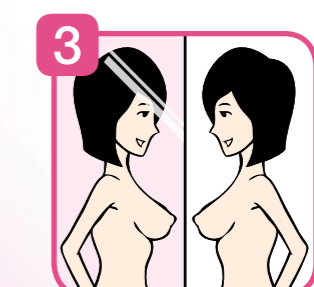
மாதந்தோறும் மார்பக சுயப் பரிசோதனை செய்துகொள்வது உங்கள் மார்பைப் பற்றி நீங்கள் மேலும் அறிந்துகொள்ளவும் மாற்றங்கள் ஏதும் இருந்தால் அதைக் கண்டுபிடிக்கவும் உதவியும்.



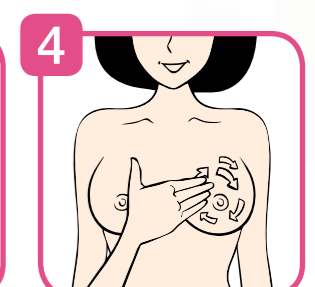
1 கைகளை மேலேத் தூக்கவும்.



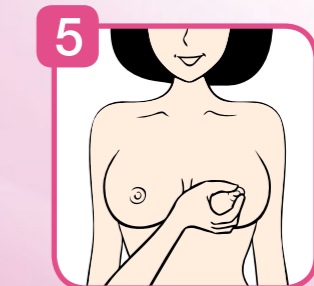
2 உங்கள் கைகளைக் கீழே இறக்கி உங்கள் இடுப்பில் அழுத்தமாக ஊன்றி வைக்கவும்.



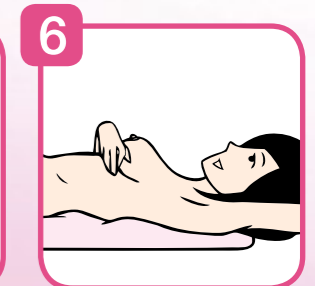
3 பின்னர் மெதுவாக ஒரு பக்கத்திலிருந்து அடுத்த பக்கத்திற்கு மெதுவாக திரும்பி பின்வருவனவற்றில் மாற்றங்கள் ஏதும் இருக்கின்றனவா என்று பாருங்கள். மார்பின் அளவில், வடிவத்தில், முலைக்காம்பு, தோலின் தோற்றம்



4 உங்கள் கைவிரல்களை சிறிய வட்டங்களாக நகர்த்தி உங்கள் அக்குள்களில் சுட்டிகள் ஏதும் இருக்கிறதா என்று தொடர்பு பாருங்கள். மார்பின் வெளிப்பக்கத்திலிருந்து தொடங்கி, உங்கள் மார்பைச் சுற்றி தொடர்பு உணர்ந்துப் பாருங்கள். முலைக்காம்பின் பின் பக்கத்தையும் தொடர்புப் பார்க்கவும்.



5 கடைசியாக, உங்கள் முலைக்காம்பை லேசாக அழுத்தி இரத்தக்கசிவு அல்லது திரவங்கள் ஏதும் வெளிப்படுகிறதா என்று பார்க்கவும்.



6 படுத்து, நிலை 4 மற்றும் 5-ஐ மீண்டும் செய்யவும்.