

**What
You Need
To Know
About**



Health Screening

健康检查须知事项

Apa yang anda
perlu tahu tentang
pemeriksaan kesihatan

உடல்நலப் பரிசோதனைக்
குறித்து உங்களுக்குத்
தெரிய வேண்டியவை



Gambaran Umum

Apa Yang Perlu Anda Ketahui Mengenai Pemeriksaan Kesehatan

Perempuan			
Pemeriksaan untuk	18 HINGGA 39 TAHUN	40 HINGGA 49 TAHUN	50 TAHUN DAN KE ATAS
Kencing Manis Ujian Pemeriksaan HbA1c ⁵ Glukosa darah berpuasa ⁵	✓ ¹	✓	✓
	Kekerapan: Sekali setiap tiga tahun		
Penilaian Risiko Kencing Manis (DRA) Soal selidik ringkas di laman www.letsbeatdiabetes.sg/DRA	✓		
	Kekerapan: Perubahan pada mana-mana faktor risiko ²		
Kegemukan Ujian Pemeriksaan Indeks Jisim Tubuh (BMI)	✓	✓	✓
	Kekerapan: Setahun sekali		
Tekanan Darah Tinggi Ujian Pemeriksaan Ukuran tekanan darah	✓	✓	✓
	Kekerapan: Sekali setiap dua tahun		
Kolesterol Darah Tinggi Ujian Pemeriksaan Lipid berpuasa ⁵	✓ ¹	✓	✓
	Kekerapan: Sekali setiap tiga tahun		
Barah Kolorektum Ujian Pemeriksaan Ujian Immunokimia Najis (FIT) selama 2-hari			✓
	Kekerapan: Setahun sekali		
Barah Payudara Ujian Pemeriksaan Ujian mamogram			✓
	Kekerapan: Sekali setiap dua tahun		
Barah Pangkal Rahim³ Ujian Pemeriksaan Ujian Pap (25 hingga 29 tahun) ⁴	✓	✓	✓
	Kekerapan: Sekali setiap tiga tahun		
Ujian HPV (30 tahun ke atas) ⁴	✓	✓	✓
	Kekerapan: Sekali setiap lima tahun		

Lelaki			
Pemeriksaan untuk	18 HINGGA 39 TAHUN	40 HINGGA 49 TAHUN	50 TAHUN DAN KE ATAS
Kencing Manis Ujian Pemeriksaan HbA1c ⁵ Glukosa darah berpuasa ⁵	✓ ¹	✓	✓
	Kekerapan: Sekali setiap tiga tahun		
Penilaian Risiko Kencing Manis (DRA) Soal selidik ringkas di laman www.letsbeatdiabetes.sg/DRA	✓		
	Kekerapan: Perubahan pada mana-mana faktor risiko ²		
Kegemukan Ujian Pemeriksaan Indeks Jisim Tubuh (BMI)	✓	✓	✓
	Kekerapan: Setahun sekali		
Tekanan Darah Tinggi Ujian Pemeriksaan Ukuran tekanan darah	✓	✓	✓
	Kekerapan: Sekali setiap dua tahun		
Kolesterol Darah Tinggi Ujian Pemeriksaan Lipid berpuasa ⁵	✓ ¹	✓	✓
	Kekerapan: Sekali setiap tiga tahun		
Barah Kolorektum Ujian Pemeriksaan Ujian Immunokimia Najis (FIT) selama 2-hari			✓
	Kekerapan: Setahun sekali		

Ketahui lebih lanjut tentang vaksinasi di healthhub.sg/HPV-immunisation

Nota: Pemeriksaan boleh dimulakan pada usia yang lebih awal atau dilakukan lebih kerap jika anda mempunyai faktor risiko bagi penyakit ini. Sila bincangkan lebih lanjut dengan doktor anda.

¹ Hanya untuk mereka yang didapati 'Berisiko Lebih Tinggi' melalui Penilaian Risiko Kencing Manis.

² Terus amalkan gaya hidup sihat. Anda disyorkan untuk mengambil semula DRA setiap dua tahun atau selagi terdapat perubahan pada faktor-faktor risiko (contohnya usia, berat badan atau sejarah tekanan darah tinggi).

³ Wanita yang telah menjalani pembedahan membuang rahim (histerektomi) penuh tidak perlu menjalani pemeriksaan barah pangkal rahim. Dapatkan nasihat doktor untuk mengetahui lebih lanjut.

⁴ Untuk wanita yang pernah melakukan sebarang hubungan seks.

⁵ Dapatkan nasihat doktor untuk mengetahui lebih lanjut.

Mengapa saya harus menjalani pemeriksaan?

Banyak penyakit kronik dan masalah kesihatan “senyap” atau tidak disedari di peringkat awal – anda mungkin menghidap penyakit tersebut tetapi tidak menunjukkan simptom dan masih berasa sihat. Pemeriksaan secara kerap dapat membantu anda mengesan masalah kesihatan pada peringkat awal, lantas mengurangkan kemungkinan komplikasi dan tekanan kewangan. Ini membolehkan rawatan dan pengurusan lebih awal dan berkesan. Pemeriksaan juga boleh memberi anda ketenangan fikiran jika anda mendapat keputusan yang normal dan anda tahu anda tidak menghidap penyakit tersebut.

Pada hari temu janji:

Jika anda tidak sihat atau sedang mengambil ubat, dapatkan nasihat doktor sama ada anda perlu mengambil ujian.

Apa yang harus saya lakukan selepas pemeriksaan?

Jika anda menunjukkan tanda-tanda atau simptom selepas pemeriksaan, jumpa doktor anda dengan segera – jangan tunggu sehingga temu janji pemeriksaan selanjutnya.

Doktor Skim Bantuan Kesihatan Masyarakat (CHAS) anda akan menghubungi anda mengenai keputusan pemeriksaan melalui konsultasi telefon atau meminta anda membuat temu janji bersemuka untuk menerima keputusan pemeriksaan anda. Jika anda tidak mendapat keputusan daripada doktor anda dalam tempoh 2 minggu dari tarikh ujian pemeriksaan, anda dinasihatkan supaya menghubungi klinik anda.

Keputusan pemeriksaan ‘normal’:

Walaupun hasil pemeriksaan anda adalah normal, anda harus terus menjalani pemeriksaan secara kerap seperti yang disyorkan oleh doktor. Masalah kesihatan boleh dikesan lebih awal dengan pemeriksaan secara kerap.

Keputusan pemeriksaan ‘di pinggir’ atau yang ‘tidak normal’

Keputusan pemeriksaan di pinggir atau tidak normal tidak selalunya bermakna bahawa anda mempunyai masalah kesihatan. Untuk keputusan seperti ini, sila **minta nasihat doktor anda, yang akan menjelaskan keputusan pemeriksaan anda, dan menyarankan ujian-ujian selanjutnya jika diperlukan.** Doktor anda juga boleh mencadangkan pilihan gaya hidup sihat yang sesuai untuk anda, sebagai tambahan kepada pilihan rawatan. Rawatan awal dan kawalan yang baik terhadap penyakit ini boleh mendatangkan keputusan yang lebih baik dan mencegah atau melambatkan komplikasi yang serius.

Bagaimana saya boleh kurangkan risiko untuk keadaan yang memerlukan pemeriksaan?



Sentiasa waspada

Ketahui risiko anda dan jalani pemeriksaan secara tetap.



Makan dengan betul

Makan secara sederhana, pilih lebih banyak bijirin mil penuh, buah-buahan dan sayur-sayuran serta kurangkan pengambilan gula dan lemak tepu.



Amalkan gaya hidup aktif

Pastikan anda sentiasa cergas dengan melakukan aktiviti fizikal sekurang-kurangnya 150 minit setiap minggu.



Kawal keadaan

Urus keadaan kesihatan anda menerusi pemeriksaan dengan doktor keluarga anda.



Elakkan Mengambil Minuman Keras



Berhenti Merokok

Jadilah seorang yang tidak merokok. Sama ada anda seorang perokok tegar atau sosial, jika anda berhenti merokok sekarang, ia akan membawa manfaat kepada kesihatan anda dan kesihatan orang yang anda sayangi.

Pemeriksaan untuk Kencing Manis

Komplikasi akibat kencing manis yang tidak terkawal termasuk serangan jantung, angin ahmar, kebutaan, kerosakan ginjal dan amputasi.

Apakah itu kencing manis?

Tubuh kita mencerna makanan yang dimakan, menjadi gula (glukosa) dan melepaskannya ke dalam darah. Untuk membantu gula menyerap ke dalam sel-sel dan membekalkan kita tenaga, pankreas menghasilkan hormon yang dipanggil insulin.

Kencing manis merupakan keadaan di mana tubuh menghasilkan insulin yang terlalu sedikit atau tidak bertindak balas dengan betul terhadap insulin, mengakibatkan paras gula yang tinggi dalam darah.

Jenis-jenis kencing manis:

KENCING MANIS JENIS 2

Ini adalah jenis kencing manis yang paling lazim dan boleh dicegah. Ia biasanya didapati pada orang dewasa, apabila tubuh tidak menggunakan insulin dengan betul atau tidak menghasilkan insulin yang mencukupi.

KENCING MANIS JENIS 1

Biasanya didapati pada kanak-kanak dan orang dewasa muda, walaupun ia boleh terjadi pada sebarang usia. Ia terjadi apabila tubuh menghasilkan insulin yang sedikit atau tiada langsung.

KENCING MANIS SEMASA HAMIL

Terjadi apabila perubahan hormon menyebabkan sesetengah wanita mengalami paras gula dalam darah yang tinggi semasa hamil.

Pra-kencing manis

BIASA

PRA-KENCING
MANIS

KENCING MANIS
JENIS 2

Pra-kencing manis adalah apabila paras gula dalam darah anda agak tinggi daripada biasa tetapi tidak cukup tinggi untuk didiagnos sebagai kencing manis Jenis 2. **Tiada tanda-tanda dan simptom** dan ia boleh terjadi di kalangan orang dewasa dan juga kanak-kanak.

Kajian telah menunjukkan bahawa perubahan gaya hidup seperti mengamalkan diet yang sihat, melakukan aktiviti fizikal secara kerap dan mengekalkan berat badan yang sihat boleh memulihkan pra-kencing manis, serta mengurangkan risiko kencing manis Jenis 2.

Bagaimana saya boleh menjalani pemeriksaan kencing manis?



18 hingga 39 tahun

Anda digalakkan untuk mengambil Penilaian Risiko Kencing Manis (DRA), dan kemudian akan dijemput untuk pemeriksaan sekiranya anda dikenal pasti berisiko tinggi untuk menghidap kencing manis.



40 tahun dan ke atas

Anda boleh membuat pemeriksaan untuk kencing manis menggunakan ujian HbA1c*. Doktor Skim Bantuan Kesihatan Masyarakat (CHAS) anda boleh menawarkannya kepada anda. Pastikan anda menghubungi doktor anda awal untuk membuat temu janji. Anda tidak perlu berpuasa terlebih dahulu.

* Dapatkan nasihat klinik anda untuk mengetahui lebih lanjut.

Penilaian Risiko Kencing Manis (DRA)

Penilaian Risiko Kencing Manis merupakan soal selidik mudah yang boleh anda gunakan untuk menilai sama ada anda berisiko mendapat kencing manis. Dengan pengesanan awal dan intervensi yang sesuai, anda boleh mencegah atau melambatkan permulaan kencing manis serta komplikasi yang berkaitan dengannya.

Ambil DRA di letsbeatdiabetes.sg/DRA

DRA tidak meramalkan risiko seumur hidup anda boleh menghidap kencing manis. Keputusan hanya mengenal pasti risiko anda menghidap kencing manis pada waktu penilaian sahaja.

Jika keputusan DRA anda:

TIDAK BERISIKO	BERISIKO
Terus amalkan gaya hidup sihat. Anda juga disyorkan untuk mengambil semula DRA setiap dua tahun atau selagi terdapat perubahan pada faktor-faktor risiko (contohnya usia, berat badan atau sejarah tekanan darah tinggi).	Anda akan dijemput untuk menjalani pemeriksaan bersubsidi di klinik Doktor CHAS pilihan anda.* Doktor anda akan mengesyorkan ujian pemeriksaan asas untuk menentukan sama ada anda menghidap kencing manis. Kami mengesyorkan agar anda membuat temu janji dengan doktor anda kerana ia membantu memudahkan lawatan pemeriksaan anda.**

* Subsidi ini hanya boleh dimanfaatkan oleh warga Singapura yang telah log masuk ke MyHealth di laman HealthHub melalui SingPass untuk mendapatkan pakej Pemeriksaan Screen for Life. Kelayakan tertakluk pada kriteria kelayakan Pemeriksaan Sepanjang Hayat HPB.

** Hubungi klinik anda awal untuk membuat temu janji dan semak sebarang arahan sebelum pemeriksaan.

Bagaimanakah saya mempersiapkan diri untuk ujian HbA1c?

Sila dapatkan nasihat doktor anda sebelum menjalani pemeriksaan kerana beberapa keadaan kesihatan boleh menjejaskan bacaan.

APAKAH MAKNA HASIL UJIAN ANDA?

Ujian HbA1c		
6.0% dan ke bawah	6.1 hingga 6.9%	7.0% dan ke atas
Tiada Kencing Manis	Disyorkan untuk melakukan ujian Glukosa Plasma Berpuasa (FPG)/Ujian Toleransi Glukosa Oral (OGTT)	Kencing Manis
Tiada ujian pemeriksaan lanjut diperlukan kecuali kecurigaan klinikal adalah tinggi		Teruskan pengurusan klinikal
Teruskan pemeriksaan setiap 3 tahun		Tiada ujian pemeriksaan lanjut diperlukan

Ujian Glukosa Plasma Berpuasa (FPG)/ Ujian Toleransi Glukosa Oral (OGTT)		
FPG $\leq$ 6.0 mmol/L ATAU OGTT $<$ 7.8 mmol/L	FPG 6.1 – 6.9 mmol/L ATAU OGTT 7.8 – 11.0 mmol/L	FPG $\geq$ 7.0 mmol/L ATAU OGTT $\geq$ 11.1 mmol/L
Tiada Kencing Manis	Pra-Kencing manis	Kencing Manis
Teruskan pemeriksaan setiap 3 tahun	Pemeriksaan seperti yang dinasihatkan oleh doktor	Teruskan pengurusan klinikal
		Tiada ujian pemeriksaan lanjut diperlukan

* Simptom-simptom yang menunjukkan kemungkinan terdapatnya kencing manis
• Kerap membuang air • Kerap berasa dahaga • Kehilangan berat badan tanpa sebab yang jelas
• Kerap mendapat jangkitan kulit • Atau mempunyai luka yang sukar sembuh
• Penglihatan kabur

Pemeriksaan untuk

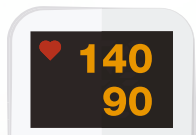
Tekanan Darah Tinggi (Hipertensi)

Semakin anda berusia, peluang anda untuk mendapat tekanan darah tinggi meningkat.

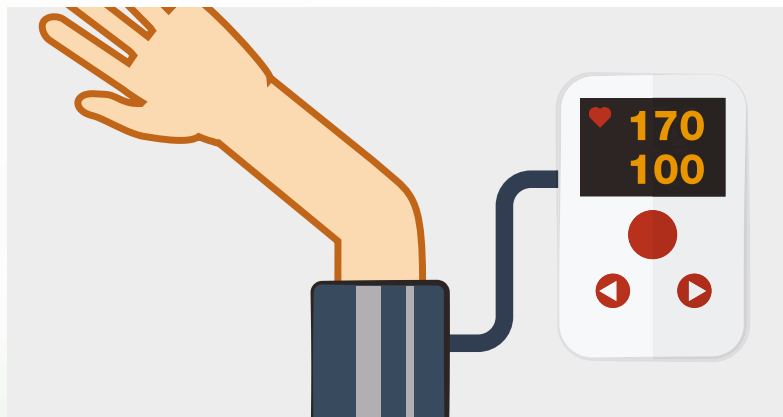


Apa itu tekanan darah tinggi (hipertensi)?

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merujuk kepada keadaan apabila darah dipam ke seluruh tubuh pada tekanan yang lebih tinggi daripada biasa. Tekanan darah (BP) digambarkan dengan dua angka, sebagai contoh:



Anda mungkin mempunyai tekanan darah tinggi jika bacaan BP anda secara konsistennya tinggi, iaitu bacaan BP sistolik 140mmHg atau lebih, atau bacaan BP diastolik 90mmHg atau lebih (mmHg ialah millimeter raksa, iaitu satu ukuran tekanan).



Bagaimana saya boleh menjalani pemeriksaan hipertensi?

Anda disarankan supaya menjalani pemeriksaan untuk hipertensi dengan memeriksa bacaan BP anda sekali setiap 2 tahun. Doktor anda boleh mencatatkan bacaan tekanan darah anda apabila anda berjumpa beliau untuk sebarang masalah kesihatan.

Pemeriksaan untuk

Kolesterol Darah Tinggi

Paras tinggi kolesterol 'tidak baik' boleh menyekat saluran darah anda, dan mengurangkan aliran darah, sehingga meningkatkan risiko anda mengalami sakit jantung dan angin ahmar.



Apakah itu kolesterol darah tinggi?

Ini merujuk kepada paras kolesterol berlemak yang lebih tinggi daripada biasa dalam darah anda. Bersama dengan bahan berlemak lain seperti triglyceride, kesemua ini dikenali sebagai lipid. Terdapat 2 kategori kolesterol:



Kolesterol Lipoprotein Kepadatan Tinggi (HDL)

Umumnya dikenali sebagai kolesterol 'baik'. Ia menghapuskan kolesterol yang berlebihan dari darah lantas mengurangkan risiko mendapat penyakit jantung.



Kolesterol Lipoprotein Kepadatan Rendah (LDL)

Lazimnya disebut kolesterol 'tidak baik'. Ia boleh mendap dalam saluran darah secara perlahan-lahan lalu membentuk plak kolesterol.

Bagaimana saya boleh menjalani pemeriksaan untuk paras kolesterol tinggi?

Anda disyorkan untuk menjalani pemeriksaan kolesterol tinggi menggunakan ujian lipid darah (vena) sekali setiap tiga tahun. Doktor CHAS anda boleh menawarkan ujian ini kepada anda. Pastikan anda menghubungi klinik anda awal untuk membuat temu janji dan menyemak sebarang arahan sebelum pemeriksaan.

Bagaimanakah saya mempersiapkan diri untuk ujian lipid darah?

Sila dapatkan nasihat doktor anda sebelum menjalani pemeriksaan.

Pemeriksaan untuk Barah Kolorektum



50 TAHUN DAN KE ATAS

Apa itu barah kolorektum?

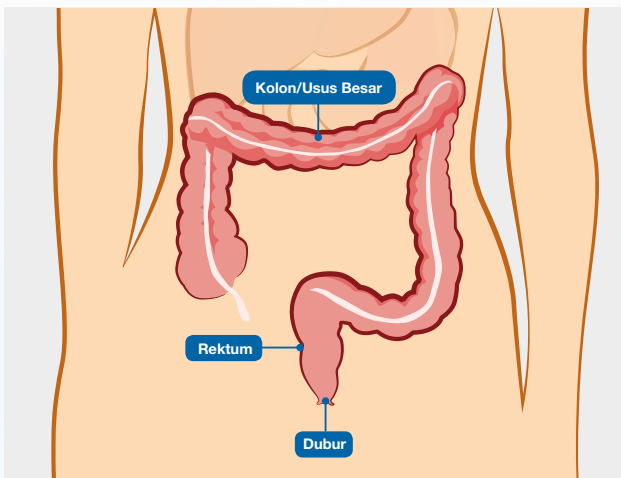
Barah kolorektum adalah barah usus besar (kolon termasuk rektum), yang merupakan bahagian terakhir sistem pencernaan anda. Ia juga dikenali sebagai barah usus. Kebanyakan penyebab barah kolorektum bermula sebagai ketumbuhan kecil bukan barah, yang melekat pada dinding kolon.

Ketumbuhan ini, yang dikenali sebagai polip, lambat laun boleh menjadi barah. Jika ia dikesan lebih awal dan dibuang, barah kolorektum boleh dicegah.

Apakah tanda-tanda dan simptom barah kolorektum?

- Perubahan yang berterusan pada kebiasaan membuang air besar termasuk cirit-birit atau sembelit (ketidakupayaan untuk menggerakkan usus)
- Terdapat darah dalam najis
- Perubahan berterusan pada kebiasaan buang air besar termasuk cirit-birit atau sembelit (susah untuk buang air besar)

Sekiranya anda mengalami sebarang simptom ini, dapatkan bantuan daripada doktor anda dahulu sebelum pergi mendapatkan pemeriksaan.



Barah kolorektum adalah barah paling lazim didiagnos di kalangan warga Singapura.

Bagaimana saya boleh mengesan barah kolorektum lebih awal?

Lakukan ujian Immunokimia Najis (FIT) di rumah setahun sekali.

Sebagai alternatif, anda boleh memilih untuk menjalani pemeriksaan kolonoskopi sekali setiap 5 hingga 10 tahun. Subsidi disediakan untuk semua warga Singapura di hospital-hospital yang disusun semula.

Nota: Sekiranya anda mempunyai sebarang faktor risiko untuk mendapat barah kolorektum (contohnya sejarah keluarga yang menghidap penyakit ini) atau terdapat darah dalam najis anda, jangan lakukan FIT. Sila dapatkan nasihat doktor anda dalam kes ini.

Apa itu Ujian Immunokimia Najis?

Ia ujian
pemeriksaan
yang mudah

- Mengesan barah kolorektum melalui kehadiran sejumlah kecil darah (yang tidak dapat dilihat dengan mata kasar) dalam najis.
- Mudah dan cepat untuk dilakukan, dan boleh dilakukan dengan selesa di rumah anda, tanpa perlu menukar diet anda sebelum ujian.



Anda perlu mengambil dua sampel kecil najis selama dua hari untuk mendapatkan keputusan yang lebih tepat.

Bagaimanakah saya boleh memeriksa untuk barah kolorektum?

Dapatkan kit FIT anda di klinik Doktor CHAS. Ia mengandungi arahan khusus tentang cara-cara melakukan ujian. Kit FIT juga boleh didapati melalui Persatuan Barah Singapura dan rakan pengedar mereka. Untuk maklumat lanjut, sila lungsur singaporecancersociety.org.sg atau hubungi **1800 727 3333**.

Apa yang boleh saya lakukan untuk mengurangkan risiko menghidap barah kolorektum?

Mengurangkan pengambilan alkohol, berhenti merokok, kekal aktif secara fizikal, menikmati diet yang sihat dengan memakan banyak buah-buahan dan sayur-sayuran segar, mengekalkan berat badan yang sihat dan melakukan ujian FIT secara kerap dapat membantu mengurangkan risiko anda mendapat barah kolorektum.

Pemeriksaan untuk

Barah Pangkal Rahim

Barah pangkal rahim merupakan salah satu barah yang paling mudah dicegah dan hampir 90% boleh dirawat apabila dikesan dan dirawat pada peringkat awal.



25 HINGGA 39 TAHUN
Bagi wanita berusia 25 tahun dan ke atas, yang pernah melakukan hubungan seks.



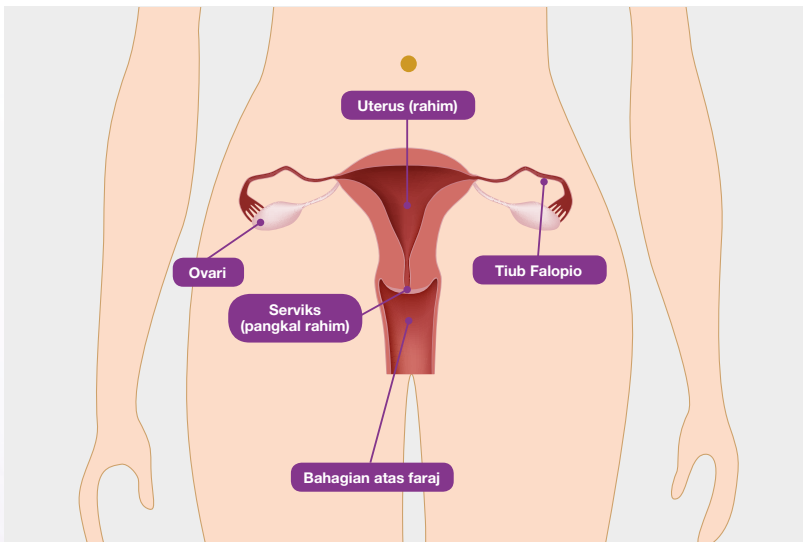
40 HINGGA 49 TAHUN



50 TAHUN DAN KE ATAS

Apa itu barah pangkal rahim?

Ia adalah barah di bahagian bawah rahim, iaitu pangkal rahim. Ini biasanya berpunca daripada jangkitan HPV yang berpanjangan yang boleh disebarkan melalui sentuhan kulit seperti hubungan seks.



Semua berkenaan papillomavirus manusia (HPV)

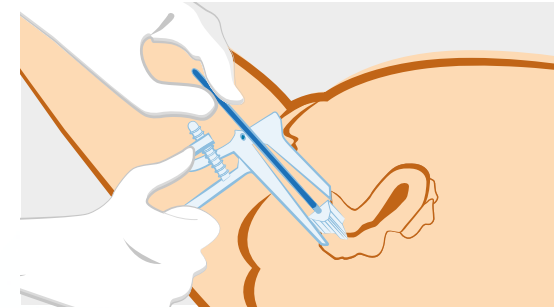
HPV adalah virus biasa dan semua orang boleh mendapatnya pada satu ketika. Walaupun secara umumnya ia tidak merbahaya, ia boleh menyebabkan jangkitan dalam pangkal rahim anda, yang biasanya akan disingkirkan oleh tubuh anda. Bagaimanapun, penting untuk dimaklumkan bahawa daripada lebih 100 subjenis, 14 daripadanya boleh menyebabkan jangkitan yang berpanjangan. Jangkitan ini boleh mengakibatkan barah pangkal rahim.

Barah pangkal rahim adalah keadaan yang terjadi secara perlahan dan boleh mengambil masa sehingga 15 tahun untuk berkembang – tetapi ini berbeza bagi setiap kes. Itulah sebabnya vaksinasi HPV amat penting dalam pencegahan barah pangkal rahim, bahkan sebelum bermulanya sebarang hubungan seks.

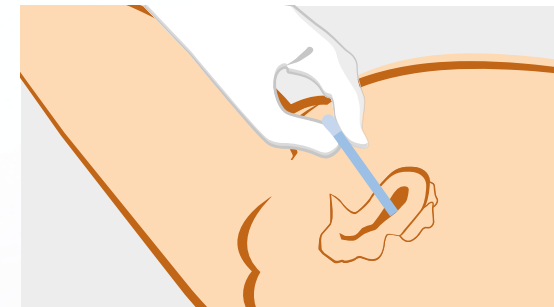
Apakah tanda-tanda dan simptom barah pangkal rahim?

Tiada sebarang tanda di peringkat awal barah pangkal rahim.

Apakah yang akan berlaku semasa pemeriksaan barah pangkal Rahim?



Doktor atau jururawat akan memasukkan secara perlahan-lahan sebuah instrumen ke dalam faraj.



Sebatang berus kecil dan lembut akan digunakan untuk mengumpul sejumlah sel daripada pangkal rahim, yang kemudian dihantar ke makmal untuk dianalisis.

Jika anda berusia 25 hingga 29 tahun:

Sel-sel anda akan diuji untuk mengetahui jika terdapat perubahan yang tidak normal melalui ujian Pap. Pada usia ini, anda boleh menghapuskan jangkitan HPV pada kadar yang lebih cepat dan oleh itu tidak memerlukan ujian HPV.

Jika anda berusia 30 tahun dan ke atas:

Sel-sel anda akan dihantar untuk ujian HPV bagi mengesan jika terdapat subjenis berisiko tinggi. Ujian HPV lebih berkesan dalam mengenal pasti risiko anda untuk mendapat barah pangkal rahim.

Keputusan ujian anda akan siap dalam tempoh empat minggu selepas ujian. Doktor anda akan menasihati jika rawatan susulan diperlukan.

APAKAH MAKNA KEPUTUSAN UJIAN SAYA?



25 HINGGA 29 TAHUN

KEPUTUSAN UJIAN PAP YANG NORMAL

Sel-sel pangkal rahim anda adalah normal. Teruskan menjalani pemeriksaan barah pangkal rahim setiap tiga tahun.

KEPUTUSAN UJIAN PAP YANG TIDAK NORMAL

Anda mungkin mengalami jangkitan dan/atau sel-sel pangkal rahim yang tidak normal. Ini tidak bermakna anda menghidap barah pangkal rahim. Doktor anda akan mengkaji semula hasil ujian dan menasihatkan anda tentang rawatan yang sesuai.



30 TAHUN DAN KE ATAS

TIADA SUBJENIS HPV BERISIKO TINGGI

Risiko anda untuk mendapat barah pangkal rahim adalah rendah. Teruskan menjalani pemeriksaan barah pangkal rahim setiap lima tahun.

TERDAPAT SUBJENIS HPV BERISIKO TINGGI

Anda akan dirujuk kepada pakar sakit puan di hospital. Ini tidak bermakna anda menghidap barah pangkal rahim – tetapi risiko anda adalah lebih tinggi. Pakar sakit puan kemudian akan menasihatkan anda sekiranya sebarang rawatan diperlukan.

TERDAPAT SUBJENIS HPV BERISIKO TINGGI YANG LAIN

Doktor anda akan meminta anda datang semula untuk satu lagi ujian HPV dalam masa satu tahun untuk melihat sama ada tubuh anda telah menghapuskan virus ini.

Di manakah boleh saya menjalani pemeriksaan barah pangkal rahim?

Pemeriksaan untuk barah pangkal rahim dijalankan di semua poliklinik, klinik CHAS GP tertentu dan Klinik Persatuan Barah Singapura (SCS) @ Bishan.

Bagaimana harus saya bersiap sedia untuk pemeriksaan barah pangkal rahim?

- Buatlah temu janji anda yang sekurang-kurangnya dua minggu selepas anda mula datang haid.
- Elakkan daripada melakukan persetubuhan dan menggunakan spermisida, krim faraj, pelincir, pengambilan ubat faraj atau tampon selama 48 jam sebelum ujian.

Bagaimanakah saya boleh melindungi diri saya daripada barah pangkal rahim?

- Dapatkan vaksinasi HPV (untuk perempuan berusia 9 hingga 26 tahun). Vaksinasi HPV boleh melindungi daripada 70% hingga 90% subjenis HPV berisiko tinggi. Ketahui lebih lanjut di **healthhub.sg/HPV-immunisation**
- Walaupun dengan vaksinasi HPV, penting untuk menjalani pemeriksaan barah pangkal rahim secara kerap (ujian Pap sekali setiap tiga tahun jika anda berusia antara 25 hingga 29 tahun dan ujian HPV sekali setiap lima tahun, jika anda berusia 30 tahun dan ke atas).

Dengan vaksinasi HPV dan pemeriksaan barah pangkal rahim secara kerap, anda boleh melindungi diri anda daripada barah pangkal rahim. Ketahui lebih lanjut tentang pemeriksaan dan pencegahan barah pangkal rahim di **healthhub.sg/cervical-screening**

Pemeriksaan untuk Barah Payudara



50 TAHUN DAN KE ATAS

Apa itu barah payudara?

Barah payudara adalah barah sel-sel dan tisu payudara. Peluang untuk mendapat barah ini meningkat dengan usia atau jika anda mempunyai sejarah keluarga yang menghidap barah payudara.

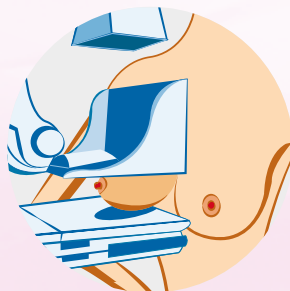
Apakah tanda-tanda dan simptom lazim barah payudara?



Sekiranya anda mempunyai sebarang tanda dan simptom yang di atas, jangan berlengah untuk mendapatkan ujian pemeriksaan. Segera buat temu janji dengan doktor anda untuk mendapatkan nasihat.

Apa itu pemeriksaan mamogram?

- Imbasan sinar-X payudara dilakukan untuk mengesan perubahan yang tidak normal pada tisu payudara.
- Semasa proses tersebut, seorang pakar radiografi wanita akan meletakkan payudara anda di antara dua plat rata dan menghimpitnya selama beberapa saat ketika imbasan sinar-x dilakukan.
- Proses ini dilakukan ke atas satu payudara pada satu masa.
- Anda mungkin akan berasa kurang selesa semasa proses ini. Maklumkan kepada jururadiografi anda sekiranya anda berasa sakit – cuba tenangkan diri dan tarik nafas dengan tenang semasa prosedur dijalankan.



Barah payudara merupakan barah paling lazim di kalangan wanita di Singapura.

Pemeriksaan mamogram secara kerap adalah cara yang paling boleh dipercayai untuk mengesan barah payudara, malah sebelum sebarang ketulan dapat dirasai.

Bagaimana saya bersiap sedia untuk pemeriksaan mamogram?

Sebelum pemeriksaan

- Haid anda boleh membuat payudara menjadi lebih lembut dan tisu payudara lebih sensitif.
- Untuk mengelakkan ketidakselesaan semasa mamogram, buat temu janji anda seminggu selepas hari pertama haid anda.

Pada Hari pemeriksaan

- Pakailah pakaian atas dan bawah yang berasingan, kerana anda perlu menanggalkan pakaian dari pinggang ke atas.
- Jangan gunakan sebarang minyak wangi, deodoran, bedak atau salap pada ketiak atau payudara kerana ini boleh menjejaskan kejelasan imej.

Siapa yang boleh menyertai pemeriksaan mamogram di bawah program Pemeriksaan Kesihatan Demi Kehidupan?

Wanita berusia 50 tahun dan ke atas¹ yang

- tidak menyusukan bayi sejak 6 bulan yang lalu.
- tidak mempunyai implan silikon atau bahan suntikan payudara².
- tidak mengalami satu pun simptom yang ditunjukkan dalam gambar di halaman sebelum ini.

¹ Jika anda berusia 40 hingga 49 tahun, anda boleh menjalani pemeriksaan barah payudara. Walau bagaimanapun, anda perlu berbincang dengan doktor anda tentang manfaat dan batasannya. Penting untuk anda membuat pilihan yang bijak berkenaan pemeriksaan. Sekiranya doktor anda mencadangkan anda untuk menjalani pemeriksaan, anda perlu melakukannya setiap tahun.

² Jika anda tidak pasti tentang implan anda, anda dinasihatkan agar mendapatkan nasihat daripada pusat pemeriksaan.

Apa yang boleh saya lakukan untuk mengurangkan risiko menghidap barah payudara?

Mengurangkan pengambilan alkohol, berhenti merokok, mengekalkan berat badan yang sihat, melakukan aktiviti fizikal secara kerap, mengamalkan pemeriksaan sendiri payudara secara kerap dan menjalani pemeriksaan mamogram secara kerap boleh mengurangkan risiko anda.

Talian berguna

Pemeriksaan Kesihatan Demi Kehidupan (Screen for Life)

Emel: ScreenForLife@hpb.gov.sg

HPB HealthLine

Telefon: 1800 223 1313

Lelaman: hpb.gov.sg

Klinik Doktor CHAS

Untuk maklumat lanjut mengenai Klinik Doktor Am CHAS terdekat yang menawarkan khidmat pemeriksaan SFL sila lungsur **chas.sg/clinic_locator.aspx**

Klinik Persatuan Barah Singapura (SCS) @ Bishan

Mamogram percuma disediakan untuk pemegang kad CHAS Biru atau Jingga yang sah di Persatuan Barah Singapura.

Telefon: 1800 727 3333

Poliklinik

Hubungi **6275 6443**  / **6355 3000**  untuk membuat, mengubah atau membatalkan temu janji di poliklinik berikut:

Utara

Ang Mo Kio Polyclinic  
Hougang Polyclinic  
Woodlands Polyclinic  
Yishun Polyclinic  

Tengah

Toa Payoh Polyclinic  

Barat

Bukit Batok Polyclinic  
Choa Chu Kang Polyclinic  
Clementi Polyclinic  
Jurong Polyclinic  
Pioneer Polyclinic  

Timur

Geylang Polyclinic  

Hubungi **6536 6000**  / **6643 6969**  untuk membuat, mengubah atau membatalkan temu janji di poliklinik berikut:

Utara

Punggol Polyclinic  
Sengkang Polyclinic  

Tengah

Bukit Merah Polyclinic  

Selatan

Outram Polyclinic  
Queenstown Polyclinic 

Timur

Bedok Polyclinic  
Marine Parade Polyclinic  
Pasir Ris Polyclinic  
Tampines Polyclinic  

Petunjuk

 Terdapat khidmat mamogram
 Khidmat pemeriksaan barah pangkal rahim disediakan

Sila lungsur **screenforlife.sg** untuk maklumat terkini tentang perkhidmatan yang disediakan dan nombor untuk dihubungi.