

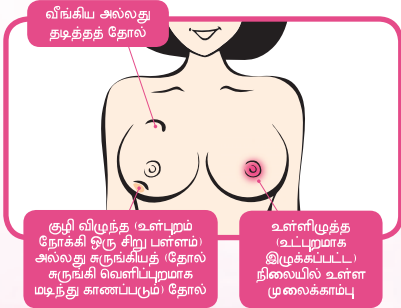
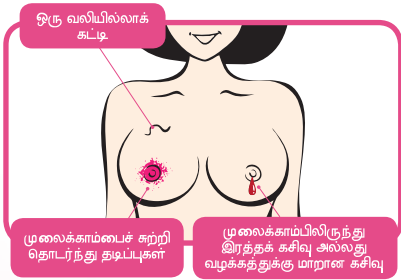
மேமோகிராம் பரிசோதனைக்கான கட்டணம் எவ்வளவு?

மேமோகிராம் பரிசோதனைக்கான கட்டணம் \$100-க்கு மேல் ஆகும். வாழ்நாளுக்குக்கான பரிசோதனையின் கீழ், HPB மேமோகிராம் பரிசோதனைக்கு உதவித் தொகை விழுங்குகிறது. உதவித் தொகைப் போக நீங்கள் செலுத்த வேண்டிய தொகை:

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

மார்பக புற்றுநோயின் சில அறிகுறிகள் யாவை?

மார்பில் கட்டி, வலி அல்லது முலைக்காம்பிலிருந்து கசிவு (nipple discharge) போன்ற அறிகுறிகள் தோன்றினால், உடனே உங்கள் மருத்துவரைச் சென்றுப் பாருங்கள்.



எனக்கு மேமோகிராம் பரிசோதனை செய்யப்பட்ட பிறகு என்ன நடக்கும்?

பரிசோதனைச் செய்துகொண்ட நாளிலிருந்து 3-4 வாரங்களில் முடிவு குறித்த கடிதத்தை நீங்கள் பெறுவீர்கள். மருத்துவ அறிக்கைத் தரப்படாது என்பதைத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

- உங்கள் முடிவுகள் சாதாரணமாக இருந்தால், உங்கள் மாதாந்திர சுய மார்பகப் பரிசோதனையைத் தொடருங்கள். மேலும் இரண்டு வருடங்களுக்கு ஒருமுறை வழக்கமான பரிசோதனைக்குச் சென்றிடுங்கள்.

கூடுதல் மதிப்பீட்டிற்கு நீங்கள் செல்ல வேண்டியிருந்தால்

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

தொடர் சிகிச்சைக்கு / பரிசோதனைக்கு, முடிவு குறித்து வந்த கடிதத்தில் உள்ள மதிப்பீட்டு நிலையத்தின் முன்பதிவுக்கான நேரடி தொலைப்பேசி எண்ணை அழையுங்கள். உங்களுக்கு முடிவு கடிதம் கிடைத்ததிலிருந்து இரண்டு வாரங்களுக்குள் இதை நீங்கள் செய்திட வேண்டும். அனைத்து புற்றுநோய்க்குக்குமான நேரடி தொலைப்பேசி எண்கள்:

- 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 ☎ 9113 9295
- செங்காங் பொது மருத்துவமனை ☎ 6930 3990

நான் கூடுதல் பரிசோதனைக்குச் செல்லும்போது என்ன நடக்கும்?

உங்கள் மேமோகிராம் முடிவினைப் பொறுத்து, மதிப்பீட்டு நிலையத்தில் உள்ள மருத்துவர் பின்வரும் நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளலாம்;

- கண்டுபிடிப்புகளை உறுதிசெய்திட, மார்பகத்தின் பாதிக்கப்பட்ட பகுதியினைக் (களைக்) கூடுதலாக பார்வையிடலாம்.
- மார்பில் அல்ட்ராசவுண்ட் பரிசோதனை செய்திடலாம், அதில் ஒலி அலைகளைப் பயன்படுத்தி மார்பு திசுக்களைப் பார்ப்பார்கள்
- பாதிக்கப்பட்ட இடத்திலிருந்து ஊசி ஒன்றைப் பயன்படுத்தி திரவ மாதிரி அல்லது திசு மாதிரியை எடுத்து பயப்பசி செய்திடக்கூடும்.வெகு சிலப் பெண்களுக்கே இந்தப் பரிசோதனை செய்யப்பட வேண்டியத் தேவையிருக்கும்.

- மதிப்பீட்டு நிலையத்தில் உள்ள மருத்துவர் உங்களுக்குச் செய்யப்பட வேண்டியப் பொருத்தமான பரிசோதனைகள் குறித்து உங்களுக்கு ஆலோசனைக் கூறுவார்கள்.

மார்பகப் பரிசோதனை மற்றும் பின்தொடர் குறித்த மற்ற விவரங்களுக்கு, வலதுபக்கமுள்ள QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்திடுங்கள் அல்லது www.bcf.org.sg/breast-book/



ஏன் பரிசோதனைச் செய்துக்கொள்வது முக்கியமானது?

- மார்பக புற்றுநோயின் ஆரம்ப கட்டங்களில் அறிகுறிகள் எதுவும் இல்லை
- மேமோகிராம் மூலம் பரிசோதனைச் செய்வது மார்பக புற்றுநோயை ஆரம்பத்தில் கண்டறிய உதவும். நீங்கள் 50 வயது அல்லது அதற்கு மேற்பட்டவராக இருந்தால் இரண்டு வருடங்களுக்கு ஒரு முறை மேமோகிராம் பரிசோதனைச் செய்யுங்கள்.
- புற்றுநோய் முன்பு கண்டறியப்பட்டால், சிறந்த சிகிச்சை விருப்பங்கள் மற்றும் உயிர்வாழ்வதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகரிக்கும்.

மார்பகப் புற்றுநோயை கண்டுபிடிப்பதற்கு தவறாமல் மேமோகிராம் செய்துகொள்வது மட்டுமே மிகவும் நம்பத்தகுந்த முறையாகும். மார்பில் கட்டிகள் ஏதும் இருப்பதை உணருவதற்கு முன்பே இம்முறையில் கண்டுபிடித்து விடலாம்.

எனக்கு ஆபத்து உள்ளதா?

எல்லா பெண்களுக்கும் மார்பக புற்றுநோய் வரும் அபாயம் உள்ளது, மேலும் வயதுக்கு ஏற்ப ஆபத்து அதிகரிக்கிறது. பின்வரும் காரணங்கள் மூலம், உங்கள் ஆபத்து அதிகரிக்கலாம்.

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

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

எனது மேமோகிராம் பரிசோதனைக்கு நான் எவ்வாறு தயாரிப்பது?

- உங்கள் மார்பகத்தின் வலி மற்றும் உணர்திறனைக் குறைக்க, உங்கள் மாதவிடாய் தொடங்கிய குறைந்தது ஒரு வாரத்திற்குப் பிறகு உங்கள் சந்திப்பை பதிவு செய்யுங்கள்.
- பரிசோதனை நாளில்:
 - இரண்டு துண்டுகள் கொண்ட ஆடை அணியுங்கள், ஏனெனில் நீங்கள் மேல் ஆடைகளை அவிழ்த்து விட வேண்டும்
 - உங்கள் கீழ் கை (armpit) அல்லது மார்பகத்தில் எந்த வாசனை திரவியம் (perfume), டியோடரண்ட் (deodorant), பவுடர் (powder) அல்லது களிமீழ் (ointment) பயன்படுத்த வேண்டாம்

எனது மேமோகிராம் பரிசோதனையின் போது என்ன நடக்கும்?

- மேமோகிராம் ஒரு மார்பக எக்ஸ்ரே
- உங்கள் மார்பகம் இரண்டு தட்டையான தட்டுகளுக்கு இடையில் வைக்கப்பட்டு சில விநாடிகளுக்கு சுருக்கப்படும் (ஒரு நேரத்தில் ஒரு மார்பகம்)
- உங்களுக்குச் சங்கடமாக இருந்தால் ரேடியோகிராஃபருக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள். தேவைப்பட்டால் ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.



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



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

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:

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.

SingHealth

National Healthcare Group Diagnostics (NHGD)

- 6275 6443 (6-ASK-NHGD)
- Ang Mo Kio Polyclinic
- Hougang Polyclinic
- Kallang Polyclinic
- Toa Payoh Polyclinic
- Woodlands Polyclinic
- Yishun Polyclinic

National University Health System Diagnostics

- 6370 6556
- Bukit Batok Polyclinic
- Choa Chu Kang Polyclinic
- Clementi Polyclinic
- Pioneer Polyclinic

Singapore Cancer Society

(For women with a valid Community Health Assist Scheme (CHAS) card)

செல்லுபடியாக்கப்பட்ட வைத்திருக்கக்கூடிய பெண்களுக்கு

அட்டை வைத்திருக்கக்கூடிய பெண்களுக்கு



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

இது மார்பகப் புற்றுநோய் பரிசோதனைக்கான ஓர் எளிய வழிகாட்டி. உங்கள் அன்பானவர்களுக்காக பரிசோதனை செய்துக்கொள்ளுங்கள். உங்கள் நல்வாழ்வுக்காக பரிசோதனை செய்திடுங்கள்.

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

உங்கள் வயது 50 அல்லது அதற்கும் கூடுதலாக இருந்தால் இரண்டு வருடங்களுக்கு ஒரு முறை மேமோகிராம் பரிசோதனை செய்து மார்பில் ஏதேனும் மாற்றங்கள் இருந்தால் அதை ஆரம்பத்திலேயே கண்டுபிடித்துவிடுங்கள்.

screenforlife.sg
1800 223 1313



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 and 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

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 | ☎ 9113 9295 |
| • Sengkang General Hospital | ☎ 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.

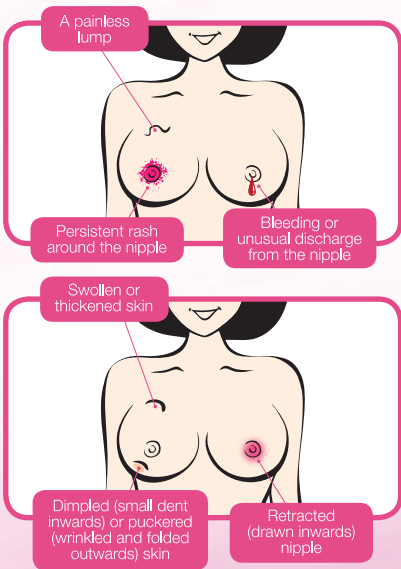
Your doctor at the assessment centres will advise you on the appropriate tests to be done

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



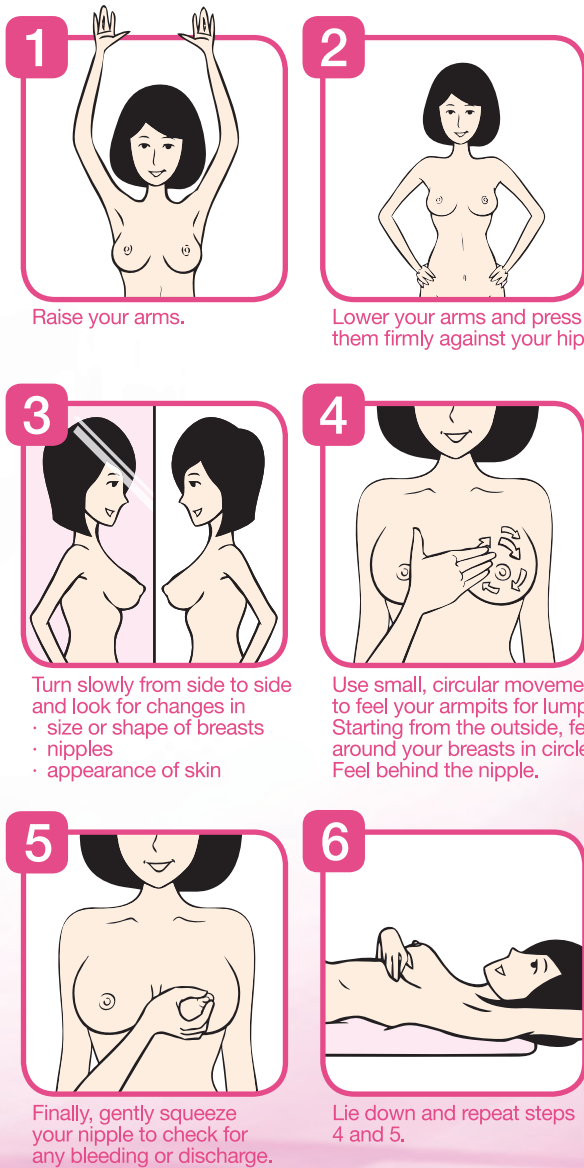
What are some signs and symptoms of breast cancer?

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.



நான் மார்பை குறித்து மேற்கொண்டு எவ்வாறு தெரிந்துகொள்வது?

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

