

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 பரிசோதனை
குறித்து உங்களுக்குத்
தெரிய வேண்டியவை



Gambaran Keseluruhan

Apa Yang Perlu Anda Ketahui Mengenai Pemeriksaan Kesehatan

Perempuan	 18 HINGGA 39 TAHUN	 40 HINGGA 49 TAHUN	 50 TAHUN KE ATAS
Pemeriksaan untuk			
Kencing Manis Ujian Pemeriksaan HbA1c ⁵ Glukosa darah berpuasa ⁵ Penilaian Risiko Kencing Manis (DRA) Soal selidik ringkas di lalaman www.letsbeatdiabetes.sg/DRA	✓ ¹	✓	✓
	Kekerapan: Setiap tiga tahun sekali		
	✓		
	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: Setiap dua tahun sekali		
Kolesterol Darah Tinggi Ujian Pemeriksaan Profil Lipid ⁶	✓ ¹	✓	✓
	Kekerapan: Setiap tiga tahun sekali		
Barah Kolorektum Ujian Pemeriksaan Ujian Imunokimia Najis (FIT) selama 2 hari			✓
	Kekerapan: Setahun sekali		
Barah Payudara Ujian Pemeriksaan Pemeriksaan mamogram			✓
	Kekerapan: Setiap dua tahun sekali		
Barah Pangkal Rahim³ Ujian Pemeriksaan Ujian Pap (25 hingga 29 tahun) ⁴ Ujian HPV (30 tahun ke atas) ⁴	✓	✓	✓
	Kekerapan: Setiap tiga tahun sekali		
	✓	✓	✓
	Kekerapan: Setiap lima tahun sekali		

Lelaki			
Pemeriksaan untuk	18 HINGGA 39 TAHUN	40 HINGGA 49 TAHUN	50 TAHUN KE ATAS
<p>Kencing Manis Ujian Pemeriksaan HbA1c⁵ Glukosa darah berpuasa⁵</p> <p>Penilaian Risiko Kencing Manis (DRA) Soal selidik ringkas di laman www.letsbeatdiabetes.sg/DRA</p>	✓ ¹	✓	✓
	Kekerapan: Setiap tiga tahun sekali		
<p>Kegemukan Ujian Pemeriksaan Indeks Jisim Tubuh (BMI)</p>	✓	✓	✓
<p>Tekanan Darah Tinggi Ujian Pemeriksaan Ukuran tekanan darah</p>	✓	✓	✓
<p>Kolesterol Darah Tinggi Ujian Pemeriksaan Profil Lipid⁵</p>	✓ ¹	✓	✓
<p>Barah Kolorektum Ujian Pemeriksaan Ujian Imunokimia Najis (FIT) selama 2 hari</p>			✓
	Kekerapan: Setahun sekali		

Ketahui lebih lanjut tentang vaksinasi di go.gov.sg/hpv-immunisation

Nota: Pemeriksaan boleh dimulakan pada usia yang lebih muda 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 sebelum ia menjadi lebih teruk, 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 janji temu:

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

Apa harus saya lakukan selepas pemeriksaan?

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

Doktor Skim Bantuan Kesihatan Masyarakat (CHAS) anda akan menghubungi anda mengenai keputusan pemeriksaan melalui konsultasi telefon atau meminta anda membuat janji temu 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 segera menghubungi klinik doktor 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 pinggiran’ atau yang ‘tidak normal’

Keputusan pemeriksaan di pinggiran 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 kesudahan 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 bijian sempurna, 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, menjadikannya 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.

Apa itu pra-kencing manis?



Pra-kencing manis adalah apabila paras gula dalam darah anda agak lebih 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 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 janji temu. **Anda tidak perlu berpuasa** terlebih dahulu.

* Dapatkan nasihat doktor 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 www.letsbeatdiabetes.sg/DRA

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

Jika keputusan DRA anda:

BERISIKO RENDAH	BERISIKO LEBIH TINGGI
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 janji temu 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 Kesihatan Demi Kehidupan. Kelayakan tertakluk pada kriteria kelayakan Pemeriksaan Kesihatan Demi Kehidupan HPB.

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

Bagaimana saya bersiap sedia 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 pemeriksaan setiap 3 tahun		Teruskan pengurusan klinikal Tiada ujian pemeriksaan lanjut diperlukan

Ujian Glukosa Plasma Berpuasa (FPG)/ Ujian Toleransi Glukosa Oral (OGTT)

FPG \leq 6.0 mmol/L	FPG 6.1 – 6.9 mmol/L DAN OGTT 7.8 – 11.0 mmol/L	FPG \geq 7.0 mmol/L DAN 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 • Luka yang sukar sembuh
- Penglihatan kabur

Pemeriksaan untuk

Tekanan Darah Tinggi (Hipertensi)

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



18 HINGGA 39 TAHUN



40 HINGGA 49 TAHUN

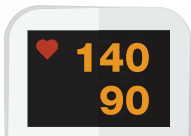


50 TAHUN KE ATAS

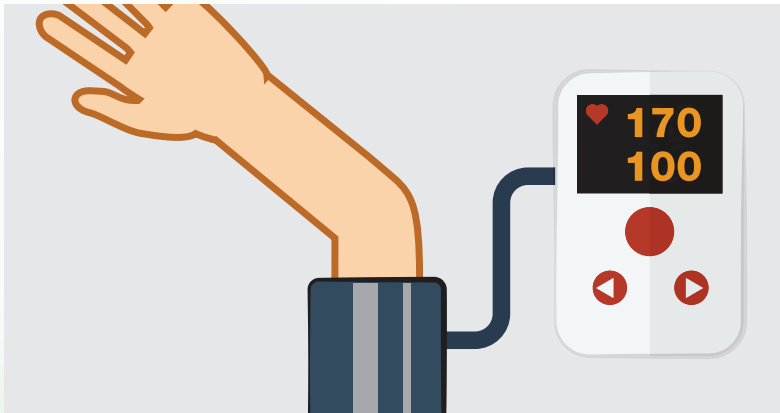


Apa itu tekanan darah tinggi (hipertensi)?

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 setiap dua tahun sekali. 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.



18 HINGGA 39 TAHUN



40 HINGGA 49 TAHUN



50 TAHUN KE ATAS



Apa itu kolesterol darah tinggi?

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



Kolesterol Lipoprotein Ketumpatan Tinggi (HDL)

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



Kolesterol Lipoprotein Ketumpatan Rendah (LDL)

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

Bagaimana saya boleh menjalani pemeriksaan untuk paras kolesterol tinggi?

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

Bagaimana saya bersiap sedia untuk ujian lipid darah?

Sila dapatkan nasihat doktor anda sebelum menjalani pemeriksaan.

Pemeriksaan untuk

Barah Kolorektum



50 TAHUN KE ATAS

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

Apa itu barah kolorektum?

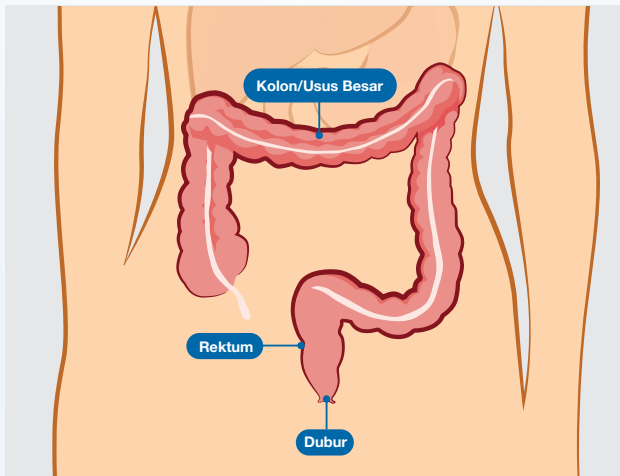
Barah kolorektum adalah barah usus besar (kolon termasuk rektum), yang merupakan bahagian terakhir sistem pencernaan anda. Ia juga dikenali sebagai barah usus. Kebanyakan penyebab barah kolorektum bermula sebagai ketumbuhan kecil bukan barah, yang melekat pada dinding kolon.

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?

- Ketidakselesaan perut yang berterusan seperti rasa sakit atau kembung
- 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.



Bagaimana saya boleh mengesan barah kolorektum lebih awal?

Lakukan Ujian Imunokimia 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 jika ini berlaku.

Apa itu Ujian Imunokimia Najis?

Ia adalah 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, tanpa perlu menukar diet anda sebelum ujian.



Bagaimana boleh saya memeriksa untuk barah kolorektum?

Dapatkan kit FIT anda di klinik Doktor CHAS. Ia mengandungi arahan khusus tentang cara-cara melakukan ujian.

Apa boleh saya lakukan untuk mengurangkan risiko menghidap barah kolorektum?

Mengurangkan pengambilan minuman keras, berhenti merokok, kekal aktif secara fizikal, 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 ke atas, yang pernah melakukan hubungan seks.



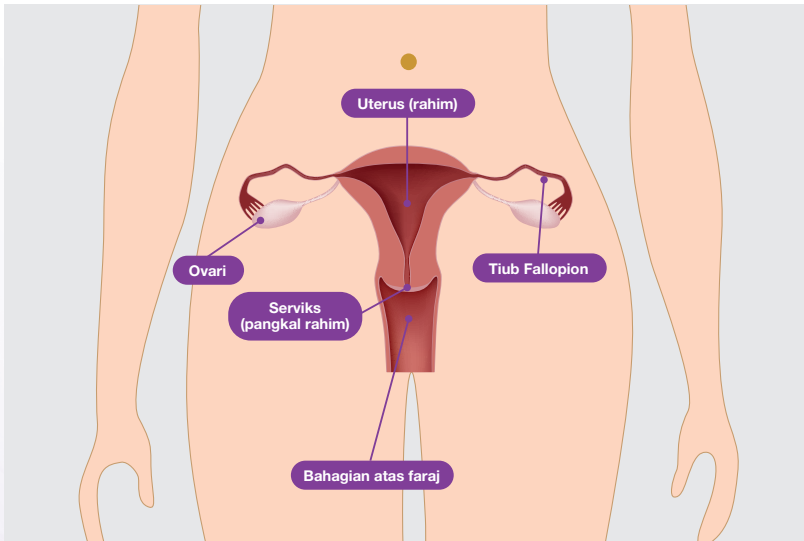
40 HINGGA 49 TAHUN



50 TAHUN KE ATAS

Apa itu barah pangkal rahim?

Ia adalah barah di bahagian bawah rahim, iaitu serviks atau pangkal rahim. Ini biasanya berpunca daripada jangkitan papilomavirus manusia (HPV) yang berlarutan yang boleh disebarkan melalui sentuhan kulit seperti hubungan seks.



Semua berkenaan papilomavirus manusia (HPV)

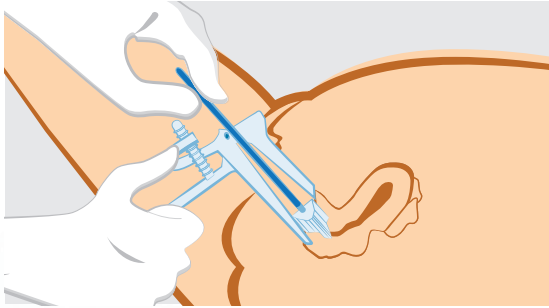
HPV adalah virus biasa dan semua orang boleh dijangkitinya pada satu ketika. Walaupun secara umumnya ia tidak berbahaya, ia boleh menyebabkan jangkitan dalam pangkal rahim anda, yang biasanya akan disingkirkan oleh tubuh anda. Bagaimanapun, penting untuk dimaklumkan bahawa daripada lebih 100 subjenis,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

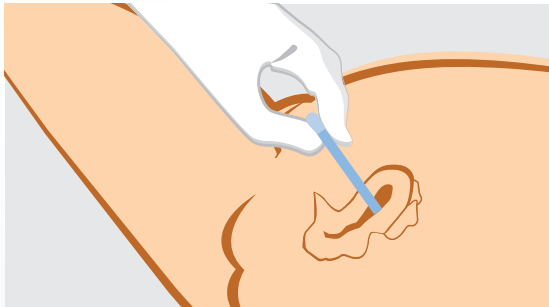
Apakah tanda-tanda dan simptom barah pangkal rahim di peringkat awal?

Tiada sebarang tanda di peringkat awal barah pangkal rahim.

Apa berlaku semasa pemeriksaan barah pangkal rahim?



Doktor atau jururawat akan memasukkan secara perlahan-lahan sebuah alat (spekulum) ke dalam faraj.



Sebatang berus kecil dan lembut kemudian akan digunakan untuk mengumpul sejumlah sel dari 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 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 menasihati anda tentang rawatan yang sesuai.



30 TAHUN 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 menasihati 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 mana boleh saya menjalani pemeriksaan barah pangkal rahim?

Pemeriksaan kesihatan serviks dijalankan di semua poliklinik dan klinik GP CHAS terpilih.

Bagaimana harus saya bersiap sedia untuk pemeriksaan barah pangkal rahim?

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

Bagaimana 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 **go.gov.sg/hpv-immunisation**
- Walaupun dengan vaksinasi HPV, penting untuk menjalani ujian Pap setiap tiga tahun sekali jika anda berusia antara 25 hingga 29 tahun dan ujian HPV setiap lima tahun sekali, jika anda berusia 30 tahun ke atas.

Dengan vaksinasi HPV dan pemeriksaan barah pangkal rahim secara kerap, anda boleh melindungi diri anda daripada barah pangkal rahim. Ketahui lebih lanjut di **screenforlife.gov.sg**

Pemeriksaan untuk Barah Payudara

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



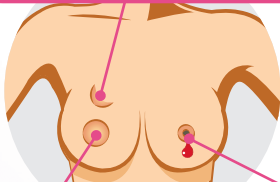
50 TAHUN KE ATAS

Apa itu barah payudara?

Barah payudara adalah barah sel-sel dan tisu payudara. Risiko 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?

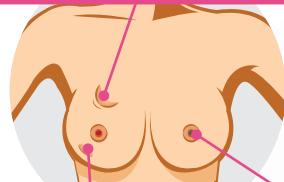
Ada ketulan yang tidak menyakitkan pada payudara



Sentiasa ada ruam di sekitar puting susu

Pendarahan atau keluar cecair luar biasa dari puting susu

Kulit bengkak atau menjadi tebal pada payudara



Kulit melekek sedikit ke dalam atau berkedut

Puting susu termasuk ke dalam

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

Apa itu pemeriksaan mamogram?

- X-ray payudara dilakukan untuk mengesan perubahan yang tidak normal pada tisu payudara.
- Semasa proses tersebut, seorang jururadiografi wanita akan meletakkan payudara anda di antara dua plat rata dan menghimpitnya selama beberapa saat ketika X-ray 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.



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 ketidakelesaian semasa mamogram, buat janji temu anda sekurang-kurangnya 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 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 supaya anda menjalani pemeriksaan, anda perlu melakukannya setiap tahun.

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

Apa boleh saya lakukan untuk mengurangkan risiko menghidap barah payudara?

Mengurangkan pengambilan minuman keras, 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 Kesehatan Demi Kehidupan (Screen for Life)

Emel: ScreenForLife@hpb.gov.sg

HPB Hotline

Telefon: 1800 223 1313*

Lelaman: hpb.gov.sg

Klinik Doktor CHAS

Untuk maklumat lanjut mengenai Klinik Doktor CHAS terdekat yang menawarkan khidmat pemeriksaan SFL, sila lungsur **chas.sg/clinic-locator**

Klinik Persatuan Barah Singapura (SCS) @ Bishan

Mamogram percuma disediakan untuk semua 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 janji temu di poliklinik berikut:

Utara

Poliklinik Ang Mo Kio 
Poliklinik Hougang 
Poliklinik Sembawang 
Poliklinik Woodlands 
Poliklinik Yishun 

Tengah

Poliklinik Toa Payoh 

Timur

Poliklinik Geylang 
Poliklinik Kallang 

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

Utara

Poliklinik Punggol 

Tengah

Poliklinik Bukit Merah 
Poliklinik Outram 

Timur

Poliklinik Bedok 
Poliklinik Eunos 
Poliklinik Marine Parade 
Poliklinik Pasir Ris 
Poliklinik Sengkang 
Poliklinik Tampines North 
Poliklinik Tampines 

Hubungi **6370 6556**  / **6908 2222**  untuk membuat, mengubah atau membatalkan janji temu di poliklinik berikut:

Barat


Poliklinik Bukit Batok 
Poliklinik Bukit Panjang 
Poliklinik Choa Chu Kang 

Poliklinik Clementi 
Poliklinik Jurong 
Poliklinik Pioneer 

Selatan

Poliklinik Queenstown 

Petunjuk

-  Khidmat mamogram payudara disediakan
-  Khidmat pemeriksaan barah pangkal rahim disediakan

Sila lungsuri lelaman **screenforlife.gov.sg** untuk maklumat terkini tentang perkhidmatan yang disediakan dan nombor untuk dihubungi.