மார்பக ஆய்வுச் சோதனைக்கான கட்டணம் எவ்வளவு?

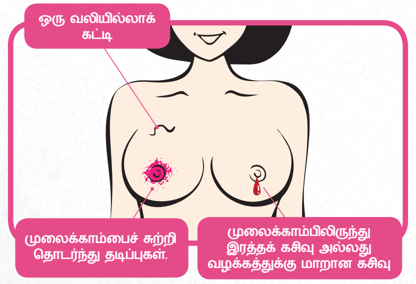
மார்பக ஆய்வுச் சோதனைக் கட்டணம் 100 வெள்ளிக்கு மேல் இருக்கும். மேலும் ஆரோக்கியமான எஸ்ஜி பரிசோதனையின் கீழ், உங்கள் மார்பக ஆய்வுச் சோதனைச் செலவுக்குச் சுகாதார மேம்பாட்டுக் கழகம் (HPB) மானியம் வழங்குகிறது. மானியத்திற்குப் பிறகு நீங்கள் செலுத்த வேண்டிய எஞ்சிய தொகை:

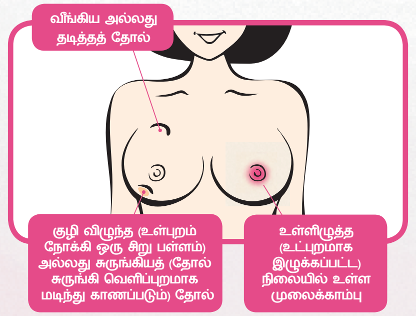
பதிவு செய்யப்பட்ட சிங்கப்பூர்க் குடிமக்கள்	முன்னோடித் தலைமுறை அட்டை வைத்திருப்பவர்	மெர்டேக்கா தலைமுறை அட்டை வைத்திருப்பவர்	சிங்கப்பூரர்கள்	நிரந்தரவாசிகள்
$0*	$25	$37.50	$50	$75

*மேலும் ஆரோக்கியமான எஸ்ஜி திட்டத்தில் பதிவு செய்துள்ள தகுதிபெறும் சிங்கப்பூர்க் குடிமக்கள் மார்பகப் புற்றுநோய்க்கான பரிசோதனைக்குச் சிறப்புச் சலுகைகளைப் பெறுவார்கள். நீங்கள் பதிவு செய்துள்ள மேலும் ஆரோக்கியமான எஸ்ஜி மருந்தகத்தைத் தொடர்பு கொள்ளவும்.

மார்பக புற்றுநோயின் சில அறிகுறிகள் யாவை?

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





எனது மார்பக ஆய்வுச் சோதனை முடிந்த பிறகு 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 சுய மார்பகப் பரிசோதனையைத் தொடருங்கள். மேலும் இரண்டு வருடங்களுக்கு ஒருமுறை வழக்கமான பரிசோதனைக்குச் சென்றிடுங்கள்.

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 கிடைத்ததிலிருந்து இரண்டு வாரங்களுக்குள் இதை நீங்கள் செய்திடவேண்டும்.

- தேசிய புற்றுநோய் நிலையம் ✆ 6436 8415
- தேசியப் பல்கலைக்கழக மருத்துவமனை ✆ 6772 2263
- தன் தொக் செங் மருத்துவமனை ✆ 6357 8177
- சாங்கி பொது மருத்துவமனை ✆ 8127 7900
- கூ டெக் புவாட் மருத்துவமனை ✆ 6602 1665
- செங்காங் பொது மருத்துவமனை ✆ 6930 3220
- உட்லண்ட்ஸ் சுகாதார வளாகம் ✆ 6363 8000

நான் கூடுதல் பரிசோதனைக்குச் செல்லும்போது என்ன நடக்கும்?

உங்கள் மார்பக ஆய்வுச் சோதனை முடிவைப் பொறுத்து, பரிசோதனை நிலையத்தில் உள்ள மருத்துவர் பின்வரும் நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளலாம்:

- கண்டுபிடிப்புகளை உறுதிசெய்திட, மார்பகத்தின் பாதிக்கப்பட்ட பகுதியினைக் கூடுதலாகப் பார்வையிடலாம்.
- மார்பில் அல்ட்ராசவுண்ட் பரிசோதனை செய்திடலாம். அதில் ஒலி அலைகளைப் பயன்படுத்தி மார்புத் திசுக்களைப் பார்வையிடலாம்.
- பாதிக்கப்பட்ட இடத்திலிருந்து ஓர் ஊசியின்மூலம் திரவ மாதிரி அல்லது திசு மாதிரியை எடுத்து பயாப்சி செய்திடக்கூடும். வெகு சில பெண்களுக்கே இந்தப் பரிசோதனை செய்யப்பட வேண்டிய தேவையிருக்கும்.
- பரிசோதனை நிலையத்தில் உள்ள மருத்துவர் உங்களுக்குச் செய்யவேண்டிய பொருத்தமான பரிசோதனைகள் குறித்து ஆலோசனை கூறுவார்.

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

பரிசோதனை செய்துகொள்வது ஏன் முக்கியமானது?

- மார்பக புற்றுநோயின் ஆரம்ப கட்டங்களில் அறிகுறிகள் எதுவும் காட்டுவதில்லை.
- மார்பக ஆய்வுச் சோதனை மூலம் பரிசோதனை செய்துகொள்வது, மார்பகப் புற்றுநோயை ஆரம்பத்திலேயே கண்டறிய உதவும். நீங்கள் 50 வயது அல்லது அதற்கு மேற்பட்டவராக இருந்தால், இரண்டு வருடங்களுக்கு ஒருமுறை மார்பக ஆய்வுச் சோதனை செய்துகொள்ளுங்கள்^.
- புற்றுநோய் முன்பே கண்டறியப்பட்டால், சிறந்த தெரிவுகள் பெறுவதும் மற்றும் உயிர்வாழ்வதற்கான வாய்ப்புகளும் அதிகரிக்கும்.

மார்பகப் புற்றுநோயைக் கண்டுபிடிப்பதற்கு, தவறாமல் மார்பக ஆய்வுச் சோதனை செய்துகொள்வது மட்டுமே மிகவும் நம்பகமான முறையாகும். மார்பில் கட்டிகள் ஏதும் இருப்பதை உணர்வதற்கு முன்பே இம்முறையில் கண்டுபிடித்துவிடலாம்.

எனக்கு ஆபத்து உள்ளதா?

எல்லாப் பெண்களுக்கும் மார்பகப் புற்றுநோய் வரும் அபாயம் உள்ளது. மேலும், வயதுக்கு ஏற்ப ஆபத்து அதிகரிக்கிறது. பின்வரும் காரணங்களால் உங்கள் ஆபத்து அதிகரிக்கலாம்:

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

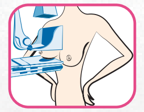
உங்களுக்குத் தெரியுமா? சிங்கப்பூரில் பெண்களிடையே மிக அதிகமாக காணப்படும் புற்றுநோய் மார்பகப் புற்றுநோயாகும்.

எனது மார்பக ஆய்வுச் சோதனைக்கு நான் எவ்வாறு தயார் செய்துகொள்வது?

1 உங்கள் மார்பகத்தின் வலி மற்றும் உணர்திறனைக் 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 மார்பகத்தில் எந்த வாசனை திரவியம் (PERFUME), டியோடரண்ட் (DEODORANT), பவுடர் (POWDER) அல்லது களிம்பு (OINTMENT) பயன்படுத்த வேண்டாம்.

எனது மார்பக ஆய்வுச் சோதனையின் போது என்ன நடக்கும்?



- மார்பக ஆய்வுச் சோதனை என்பது ஒரு மார்பக எக்ஸ்ரே.
- உங்கள் மார்பகம் இரண்டு தட்டையான தட்டுகளுக்கு இடையில் வைக்கப்பட்டு சில விநாடிகளுக்கு அழுத்தப்படும் (ஒரு நேரத்தில் ஒரு மார்பகம்).
- உங்களுக்குச் சங்கடமாக இருந்தால், ரேடியோகிராஃபரிடம் தெரியப்படுத்துங்கள். தேவைப்பட்டால், சற்று ஓய்வு எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.

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

^40 முதல் 49 வரையிலான மற்றும் 69 மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட வயதுடைய பெண்களுக்கு, அவர்களின் மருத்துவருடன் கலந்தாலோசித்து அவர்களின் உடல்நலப் பிரச்சினைகளின் வீரியத்தின் அடிப்படையில் மேலும் ஆரோக்கியமான எஸ்ஜி பரிசோதனைத் திட்டத்தின் கீழ் ஆலோசனை வழங்கப்படும்.

Mammogram Centres under Healthier SG Screening மேலும் ஆரோக்கியமான எஸ்ஜி பரிசோதனையின் கீழ் மெமோகிராம் நிலையங்கள்

National Healthcare Group Diagnostics (NHGD)
✆ 6355 3000
- Ang Mo Kio Polyclinic
- Hougang Polyclinic
- Kallang Polyclinic
- Khatib Polyclinic
- Sembawang Polyclinic
- Toa Payoh Polyclinic
- Woodlands Polyclinic
- Yishun Polyclinic

National University Health System Diagnostics
✆ 6694 7033
- Bukit Batok Polyclinic
- Bukit Panjang Polyclinic
- Clementi Polyclinic
- Pioneer Polyclinic

SingHealth Polyclinics
✆ 6536 6000
- 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
முறையான சமூக சுகாதார உதவித் திட்ட அட்டை வைத்திருக்கும் பெண்களுக்கு
✆ 1800 727 3333

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.

HPB PA 678 V1 (May 2025)

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

In partnership with

A Simple Guide to Breast Cancer Screening.

Because Your Health Matters.

Healthier SG Screening

மார்பகப் புற்றுநோய் பரிசோதனைக்கான எளிய வழிகாட்டி.
ஏனெனில் உங்களின் ஆரோக்கியம் முக்கியம்.

மேலும் ஆரோக்கியமான எஸ்ஜி பரிசோதனை

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^
- 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

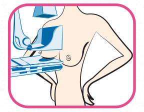
Did you know? Breast cancer is the most common cancer among women in Singapore.

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 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.

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
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:

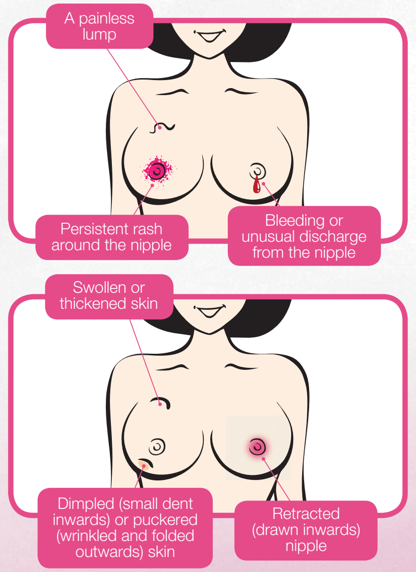
- Take additional views on the abnormal area(s) of the breast to help the doctor confirm the findings
- Do a breast ultrasound where sound waves are used to see the breast tissues
- Perform a biopsy using a needle to remove a sample of fluid or tissue from the abnormal area for analysis. Only a small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

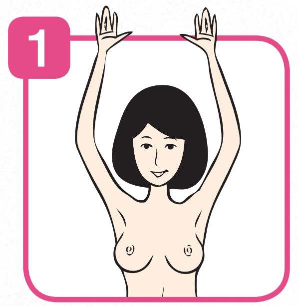
What are some signs and symptoms of breast cancer?

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

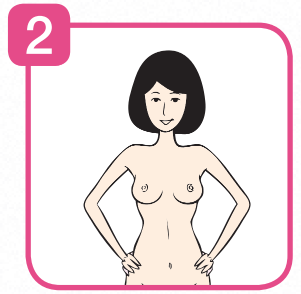


How can I become more breast aware?

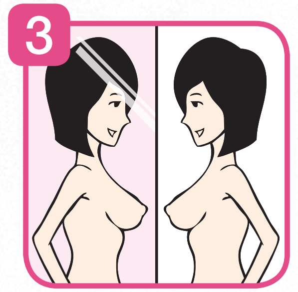
Monthly breast self-examination can improve your awareness of your own breasts and help you notice any changes.



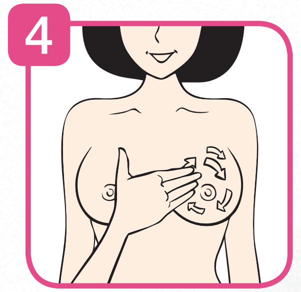
Raise your arms.



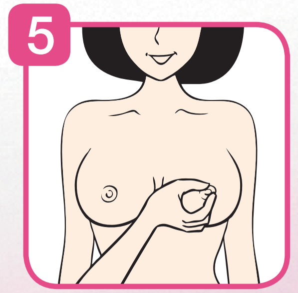
Lower your arms and press them firmly against your hips.



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



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

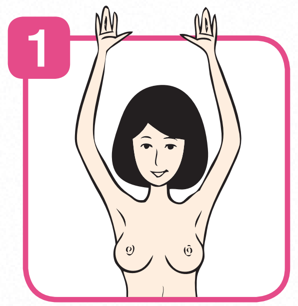


Finally, gently squeeze your nipple to check for any bleeding or discharge.

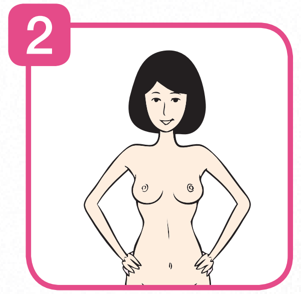
Lie down and repeat steps 4 and 5.

நான் மார்பு ஆரோக்கியம் குறித்து மேற்கொண்டு எவ்வாறு தெரிந்து கொள்வது?

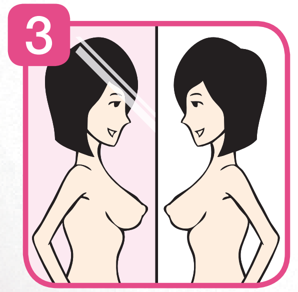
மாதந்தோறும் மார்பக சுயப் பரிசோதனை செய்துகொள்வது உங்கள் மார்பைப் பற்றி நீங்கள் மேலும் அறிந்துகொள்ளவும் மாற்றங்கள் ஏதும் இருந்தால் அதைக் கண்டுபிடிக்கவும் உதவிடும்.



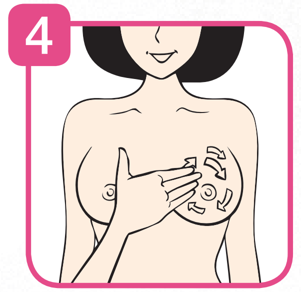
கைகளை மேலேத் தூக்கவும்.



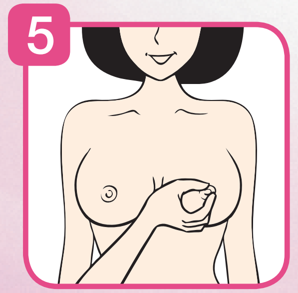
உங்கள் கைகளைக் கீழே இறக்கி உங்கள் இடுப்பில் அழுத்தமாக ஊன்றி வைக்கவும்.



பின்னர் மெதுவாக ஒரு பக்கத்திலிருந்து அடுத்தப் பக்கத்திற்கு மெதுவாக திரும்பி பின்வருவனவற்றில் மாற்றங்கள் ஏதும் இருக்கின்றனவா என்று பாருங்கள்
- மார்பின் அளவில், வடிவத்தில்
- முலைக்காம்பு
- தோலின் தோற்றம்



உங்கள் கைவிரல்களை சிறிய வட்டங்களாக நகர்த்தி உங்கள் அக்குள்களில் கட்டிகள் ஏதும் இருக்கிறதா என்று தொட்டுப் பாருங்கள். மார்பின் வெளிப்பக்கத்திலிருந்து தொடங்கி, உங்கள் மார்பைச் சுற்றி தொட்டு உணர்ந்துப் பாருங்கள். முலைக்காம்பின் பின்பக்கத்தையும் தொட்டுப் பார்க்கவும்.



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

படுத்து, நிலை 4 மற்றும் 5-ஐ மீண்டும் செய்யவும்.