Berapakah kos pemeriksaan mamogram

Kos pemeriksaan mamogram adalah lebih dari $100. HPB mensubsidikan kos mamogram di bawah **Saringan untuk Sepanjang Hayat**. Jumlah baki yang perlu dibayar selepas subsidi ialah:

Warganegara Singapura	Penduduk Tetap	Pemegang kad Generasi Perintis	Pemegang kad Generasi Merdeka
$50	$75	$25	$37.50

Apakah diantara tanda dan simptom barah payudara?

Sekiranya anda mengalami sebarang simptom, seperti ketulan, kesakitan atau lelehan di puting, jumpa doktor anda dengan segera.

Apakah yang terjadi selepas mamogram?

Anda akan menerima surat keputusan dalam masa 3 – 4 minggu dari tarikh pemeriksaan anda. **Harap maklum bahawa laporan perubatan tidak akan diberikan.**

- Jika keputusan anda adalah normal, terus lakukan pemeriksaan sendiri payudara anda setiap bulan dan dapatkan pemeriksaan secara tetap sekali setiap dua tahun

Jika anda diperlukan untuk menjalani pemeriksaan lanjut

Jangan panik. Ini tidak bermakna anda menghidap barah. 9 daripada 10 wanita yang dirujuk untuk ujian lanjut biasanya mempunyai keputusan yang normal selepas itu.

Hubungi talian temu janji Pusat Penilaian yang tersenarai dalam surat keputusan anda untuk lawatan susulan. Anda harus melakukannya dalam masa dua minggu setelah menerima surat keputusan. Talian penting bagi pusat-pusat ini ialah:

- Pusat Barah Kebangsaan ✆ 6436 8415
- Hospital Universiti Nasional ✆ 6772 2263
- Hospital Tan Tock Seng ✆ 6357 8177
- Hospital Besar Changi ✆ 8127 7900
- Hospital Khoo Teck Puat ✆ 9113 9295
- Hospital Besar Sengkang ✆ 6930 3990

Apakah yang akan berlaku apabila saya pergi untuk menjalani pemeriksaan lanjut?

Bergantung kepada keputusan mamogram anda, doktor di Pusat Pemeriksaan tersebut akan:

- Ambil pandangan tambahan di bahagian payudara yang tidak normal untuk membantu doctor mengesahkan penemuan
- Melakukan pemeriksaan ultrasound pada payudara dengan menggunakan gelombang bunyi untuk melihat tisu payudara
- Melakukan biopsi menggunakan jarum untuk mengeluarkan sampel cecair atau tisu daripada bahagian yang tidak normal untuk dianalisis. Hanya sebilangan kecil yang perlu menjalani ujian ini
- Doktor anda di Pusat Penilaianakan menasihati anda tentang ujian-ujian yang perlu dilakukan.

Untuk maklumat lain tentang pemeriksaan payudara dan lawatan susulan, imbas kod QR di sebelah kanan atau lawati www.bcf.org.sg/breast-book/

Mengapakah pemeriksaan itu penting?

- Peringkat awal barah payudara todak menunjukkan sebarang tanda atau simptom
- Pemeriksaan melalui mamogram dapat membantu untuk mengesan barah payudara pada peringkat awal. Jalani pemeriksaan mamogram setiap dua tahun sekali jika anda berusia 50 tahun keatas
- Lebih cepat barah dikesan, lebih baik pilihan rawatan dan lebih besar peluang untuk hidup

Mamogram yang tetap adalah cara paling dipercayai untuk mengesan barah payudara, malah sebelum sebarang ketulan dapat dirasai.

Adakah saya berisiko?

Semua wanita menghadapi risiko menghidap barah payudara, dan risiko ini meningkat dengan usia. Risiko anda meningkat sekiranya:

- Anda berusia 50 tahun ke atas; dan/atau
- Ibu, kakak/adik perempuan atau anak perempuan anda pernah menghidapi barah payudara

Tahukah anda? Barah payudara adalah barah paling biasa di kalangan wanita di Singapura.

Bagaimankah boleh saya menyediakan diri untuk pemeriksaan mamogram?

1. Buat temujanji sekurang-kurangnya seminggu selepas haid anda bermula untuk mengurangkan rasa sakit dan sensitiviti pada payudara

2. Pada hari pemeriksaan:
   - Pakai pakaian atas dan bawah yang berasingan kerana anda akan perlu menanggalkan pakaian daripada pinggang ke atas
   - Jangan menggunakan sebarang minyak wangi, deodoran, bedak atau salap pada ketiak atau payudara

Apakah yang berlaku semasa mamogram?

- Mammogram ialah X-ray payudara
- Payudara anda akan diletakkan di antara dua plat rata dab ditekan untuk beberapa saat (satu payudara pada satu masa)
- Beritahu jururadiofrafi sekiranya anda mengalami ketidakselesaan dan rehat sebentar jika perlu

Imbas kod QR di sebelah kanan untuk menonton video tentang pemeriksaan mamogram

Mammogram Centres under Screen for Life

SingHealth
✆ 6536 6000
- Bedok Polyclinic
- Bukit Merah Polyclinic
- Eunos Polyclinic
- Outram Polyclinic
- Pasir Ris Polyclinic
- Punggol Polyclinic
- Sengkang Polyclinic
- Tampines Polyclinic

National Healthcare Group Diagnostics (NHGD)
✆ 6275 6443 (6-ASK-NHGD)
- Ang Mo Kio Polyclinic
- Bukit Batok Polyclinic
- Choa Chu Kang Polyclinic
- Clementi Polyclinic
- Hougang Polyclinic
- Kallang Polyclinic
- Pioneer Polyclinic
- Toa Payoh Polyclinic
- Woodlands Polyclinic
- Yishun Polyclinic

Singapore Cancer Society
(For women with a valid Community Health Assist Scheme (CHAS) card)
(untuk wanita yang mempunyai kad Bantuan Kesihatan yang sahih)
✆ 1800 727 3333

Pusat Mamogram di bawah Saringan untuk Sepanjang Hayat

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.

Jan 2022/V1

The information is correct at the time of printing.
Maklumat ini tepat pada masa pencetakan.

Health Promotion Board

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

Panduan mudah untuk pemeriksaan barah payudara. Pemeriksaan untuk mereka yang tersayang. Saringan untuk Sepanjang Hayat.

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

Jalani pemeriksaan mamogram anda setiap dua tahun sekali jika anda berusia 50 tahun keatas untuk mengesan sebarang perubahan awal pada payudara.

screenforlife.sg
1800 223 1313

ScreenforLife

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:

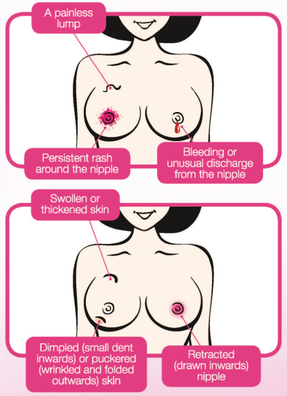
- Take additional views on the abnormal area (s) of the breast to help the doctor confirm the findings
- Do a breast ultrasound where sound waves are used to see the breast tissues
- Perform a biopsy using a needle to remove a sample of fluid or tissue from the abnormal area for analysis. Only a small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

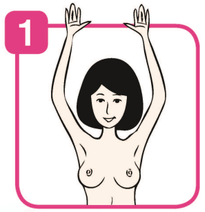
What are some signs and symptoms of breast cancer?

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

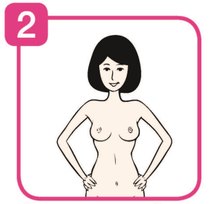


How can I become more breast aware?

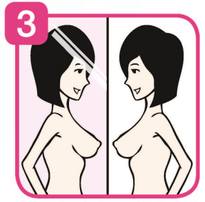
Monthly breast self-examination can improve your awareness of your own breasts and help you notice any changes.



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

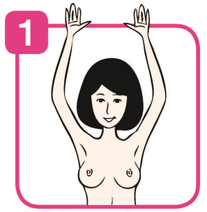
Use small, circular movements to feel your armpits for lumps. Starting from the outside, feel around your breasts in circles. Feel behind the nipple.

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

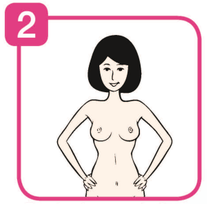
Lie down and repeat steps 4 and 5.

Bagaimanakah saya boleh meningkatkan kesedaran tentang payudara?

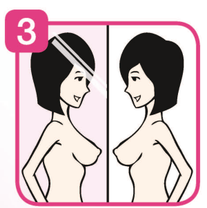
Pemeriksaan sendiri payudara setiap bulan boleh meningkatkan kesedaran tentang payudara anda sendiri dan membantu anda mengesan sebarang perubahan.



Angkat lengan anda.



Turunkan lengan anda dan tekan di bahagian pinggul anda.



Berpaling perlahan-lahan dari kiri ke kanan dan lihat perubahan pada
- saiz atau bentuk payudara
- puting
- penampilan kulit

Gunakan pergerakan bulatan kecil untuk merasa bahagian ketiak untuk ketulan. Bermula dari bahagian luar, rasa di sekitar payudara dalam pergerakan bulatan. Rasa di bahagian belakang puting.

Akhir sekali, picit puting dengan lembut untuk memeriksa jika terdapat sebarang pendarahan atau cecair yang luar biasa keluar dari puting.

Baring dan ulangi langkah 4 dan 5.