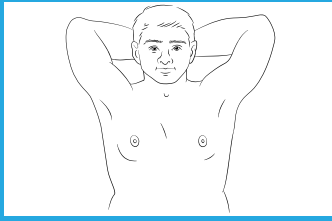


Pemeriksaan Payudara Sendiri untuk Pria!

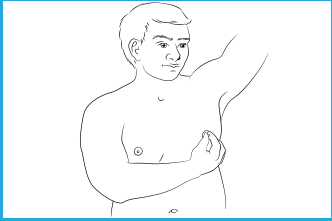
Periksa diri Anda pada hari yang sama setiap bulannya.

BAHASA INDONESIA
LANGUAGE

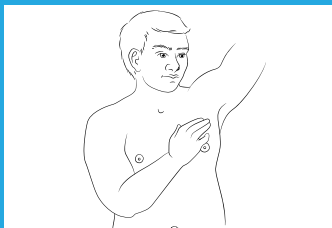
BAHASA INDONESIA
LANGUAGE



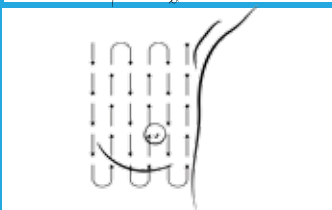
1. Periksa payudara Anda di depan cermin untuk mengetahui gejala atau kelainan.



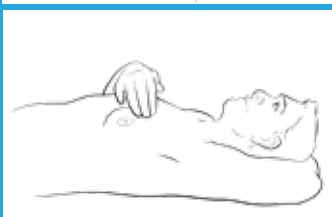
2. Periksa puting Anda, kebanyakan pria menemukan benjolan di bawah puting.



3. Dalam posisi duduk atau berdiri, gunakan tiga jari (jari telunjuk, jari tengah dan jari manis) untuk memeriksa dengan tekanan ringan, sedang, dan tekanan kuat. (Lihat langkah 4, untuk bagian yang akan diperiksa)



4. Pemeriksaan dimulai dari tulang selangka dan dilanjutkan turun dan naik seluruh payudara dalam pola vertikal



5. Posisikan diri Anda di tempat tidur agar distribusi jaringan payudara Anda lebih merata. Ulangi langkah 3 dan 4.

Pertanda & Gejala

- ✓ Benjolan tanpa rasa sakit atau penebalan di jaringan payudara Anda.
- ✓ Perubahan pada kulit payudara Anda, seperti lesung, kerutan, kemerahan, atau kerak.
- ✓ Perubahan pada puting Anda, seperti kemerahan atau kerak, atau puting yang mulai melekkuk ke dalam.
- ✓ Cairan dari puting Anda.