

Bulan Peduli Kanker Payudara

Lakukan 6 tips berikut ini untuk menjaga kesehatan payudara kamu



Oktober merupakan bulan Peduli Kanker Payudara dan waktu yang tepat untuk menyoroti pentingnya menjaga pola hidup sehat, untuk mendukung kesehatan payudara. Berikut adalah saran dari Shaklee agar payudara kamu selalu sehat:

1. Capai dan pertahankan berat badan sehat

Jika saat ini kamu masih memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) diatas normal, mulailah untuk menurunkan berat badan. Berat badan yang normal sangat penting untuk menjaga kesehatan tubuh, termasuk kesehatan payudara.

2. Lakukan olahraga teratur

Olahraga teratur baik untuk kesehatan payudara. Lakukan olahraga moderat selama 150 menit seminggu (dilakukan sekitar 30 menit sehari) bermanfaat untuk mengurangi sel lemak dan menjaga keseimbangan hormon. Jika kamu sangat sibuk, lakukan olahraga intensitas tinggi selama 75 menit seminggu. Keduanya akan memberikan manfaat kesehatan yang serupa.

3. Mengonsumsi makanan sehat

Makanan yang kamu konsumsi akan mempengaruhi kesehatan payudaramu. Usahakan sebisa mungkin mengonsumsi makanan yang kamu masak sendiri di rumah, untuk mengurangi paparan zat kimia yang biasanya terdapat pada *fast foods*. Perbanyak konsumsi makanan kaya antioksidan, seperti blueberi, cranberi, brokoli, kale, wortel, dan kentang. Antioksidan sangat bermanfaat untuk menjaga kesehatan payudara kamu.

4. Minum suplemen yang tepat

Vitamin D dan asam lemak omega-3, keduanya sangat baik untuk kesehatan payudara. Vita-Lea dan OmegaGuard dari Shaklee bisa kamu minum teratur untuk mendukung kesehatan payudaramu.

5. Tidak merokok dan minum alkohol

Merokok membuat kamu memiliki banyak risiko berbagai gangguan kesehatan, termasuk kesehatan payudara. Juga sangat penting untuk menghindari minum alkohol. Konsumsi minuman beralkohol dua kali sehari pada wanita dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan payudara.


6. Melakukan pemeriksaan payudara berkala

Hubungi dokter kamu secara berkala dan lakukan pemeriksaan payudara setahun sekali. Bagi yang berusia antara 40 sampai dengan 49 tahun, direkomendasikan melakukan mamografi setiap satu atau dua tahun. Lakukan juga SADARI (periksa payudara sendiri) setiap bulan dan hubungi dokter jika menemukan perubahan pada payudara kamu.

Sumber: NATURALLY, Shaklee Corporation October 2017

PT. SHAKLEE INDONESIA

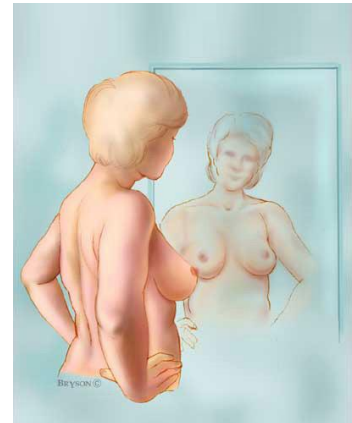
Menara Citicon Lt. 12 Jl. S. Parman Kav. 72 Slipi Jakarta Barat 11410

Tel.: 021 29308728 Fax.: 021 29308729 www.shaklee.co.id  0811 9997425

SADARI (periksa payudara sendiri)

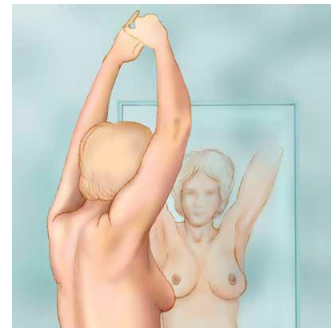
Langkah 1

- a. Berdiri tegak didepan cermin, luruskan bahu dan letakkan tangan di pinggang.
- b. Lihat apakah payudara mengalami perubahan bentuk, ukuran, permukaan, dan warna.
- c. Jika melihat salah satu perubahan berikut, segera periksa ke dokter Anda:
 - Kulit payudara berkerut atau menggebung
 - Puting yang telah berubah posisi atau terbalik (mendorong ke dalam)
 - Payudara kemerahan, nyeri, ruam, atau bengkak
- d. Angkat kedua tangan di atas kepala.
- e. Perhatikan apakah ada cairan keluar dari salah satu atau kedua puting



Langkah 2

- f. Angkat kedua tangan di atas kepala, dan lihat apakah ada perubahan bentuk, ukuran, permukaan, dan warna.



Langkah 3

- g. Perhatikan apakah ada cairan keluar dari salah satu atau kedua puting payudara. Cairan yang keluar bisa bening, berwarna putih, kuning atau berupa darah.

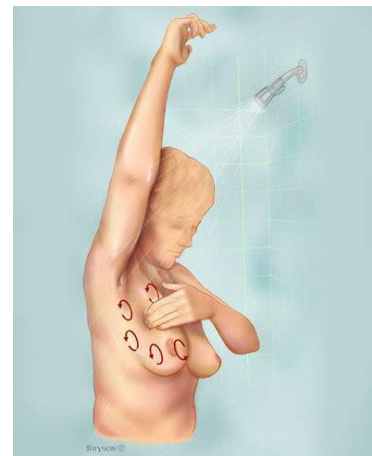
Langkah 4

- h. Berbaring, tangan kiri memeriksa payudara kanan dan sebaliknya.
- i. Gunakan ujung jari telunjuk, jari tengah, dan jari manis untuk memijat mengelilingi payudara dengan membentuk lingkaran-lingkaran kecil. Lakukan pijatan lurus dari tepi payudara ke puting dan sebaliknya.
- j. Perhatikan apakah ada cairan keluar dari salah satu atau kedua puting payudara.



Langkah 5

- k. Lakukan pemeriksaan saat sedang duduk atau berdiri.
- l. Cara lebih mudah melakukannya adalah saat sedang mandi, karena kulit lebih licin dan basah.
- m. Lakukan gerakan yang sama seperti saat sedang berbaring.



Setiap menemukan kejanggalan pada payudara Anda, segera hubungi dokter untuk melakukan pemeriksaan lebih lanjut.