

OKTOBER 2014

COSMOPOLITAN

MALAYSIA
PP18050/03/2013 (033362)
RM6

69 AKSI SEKS HEBAT

Kamu kena pelajari

Waktu Sensual Lelaki (di h.82)

BEST BOOBS EVER

Panduan sayangi payudaramu

150++
Helah Untuk Lebih
POW WOW!

MEGAN FOX

"I don't know how to keep the sex life going"

MASTERCLASS

COSMO
Kuasai Wang & Kerjaya!

Rona bibir terbaru memikat hatinya

#Flirty Shades Of Pink

ISSN 1823-6219



9 771823 621000

Cosmo Investigates

Apa Kata Wanita Cosmo

Selain Editor Rencana, Cosmo mengajak tiga lagi wanita untuk menjalani pemeriksaan payudara di Pusat Perubatan Primanora, KL. Jom baca pengalamannya mereka.

1 Kamu pernah lakukan pemeriksaan payudara?

Nana: Tak pernah dengan doktor tetapi saya sering lakukannya sendiri di rumah.

Jolene: Tidak, sebab saya rasa saya masih muda dan boleh tunggu lagi.

Ariesz: Ya, sewaktu usia 21 tahun.

2 Apa yang kamu tahu mengenai kanser payudara sebelum ini?

Nana: Saya tahu jika ada keluarga dekat atau jauh yang menghidap penyakit ini, kamu juga berisiko. Dan ada penghidap yang boleh kembali sihat dan ada yang tidak.

Jolene: Saya tahu serba sedikit fakta mengenai penyakit ini tetapi tidaklah seperti yang diterangkan oleh doktor atau pakar.

Ariesz: Saya sedar pemeriksaan itu penting dan lebih baik untuk tahu dari awal. Saya juga ada keluarga yang menghidap kanser ini tetapi *survived!*

RAWATAN & PEMERIKSAAN BARU PERLU TAHU!

Dengan teknologi perubatan yang semakin canggih, terdapat rawatan serta pemeriksaan baru yang boleh dilakukan untuk elak dibelenggu risiko penyakit ini.

1. Advance Hormone Therapy

Ia membantu seimbangkan hormon tubuh menggunakan *bioidentical hormones* yang sesuai dengan tubuh untuk pastikan hormon kekal sihat. Rawatan ini boleh membantu tubuh elak dari penyakit.

2. Personal Genetic Profiling

Ujian air liur ini dapat berikan kamu rangka DNA bagi tujuan mengenal tubuh dengan lebih baik. Ia dapat bantu merangka strategi pencegahan tubuh, fahami kelemahan genetikmu, serta detoks khusus yang tepat untuk tubuhmu.

Sumber: www.primanora.com
(Pusat Perubatan Primanora)



3 Kongsi kongsi pengalaman pemeriksaan kamu.

Nana: Saya tak selesa menunjukkan tubuh kepada orang, jadi saya agak segan jumpa doktor. Tapi bila dalam bilik dan doktor pun friendly, terus kurang rasa segan.

Jolene: Pengalaman bagus dan penuh informasi. Doktor pun berikan penjelasan yang mendalam dan tunjukkan cara tepat lakukannya pemeriksaan sendiri di rumah. Saya rasa amat tenang lepas check up sebab semuanya okey!

Ariesz: Sedikit tidak selesa tetapi kamu akan belajar lebih tentang tubuhmu.



Ariesz P. Khairudin,
35, Pengurus PR &
Pemasaran

faktor kahwin awal dan menyusukan anak juga boleh kurangkan risiko.

Jolene: Saya belajar yang saya boleh kawal tubuh saya dan elak daripada terkena penyakit ini. Saya juga akan pastikan pemeriksaan dilakukan setiap tahun dan ikut nasihat doktor untukkekalkan gaya hidup yang sihat.

Ariesz: Cara kenal dan bezakan antara tulang, benjolan dan *breast tenderness* (sebelum haid). Ada kalanya kamu panik kerana tersalah tafsir benjolan yang ada di payudara.



Jolene Yam, 24,
Pegawai Tadbir

5 Would you encourage your friends to go for a check up?

Nana: Saya akan galakkan kawan-kawan untuk lakukan pemeriksaan sendiri dahulu.

Jika tidak pasti atau timbul rasa ragu-ragu, saya galakkan mereka terus berjumpa doktor untuk lakukan pemeriksaan penuh.

Jolene: Sudah tentu. Kanser ini ialah pembunuh nombor satu wanita di Malaysia. Jika boleh dikesan lebih awal, tentu boleh elak menjadi mangsa dan melalui keperitan penyakit ini.

Ariesz: Of course!

4 Apa yang kamu pelajari daripada pengalaman ini?

Nana: Cara nak lakukan pemeriksaan sendiri dengan betul. Dan keadaan yang boleh bantu elak daripada menghidap kanser payudara seperti menjaga pemakanan, gaya hidup sihat dan