WHATEVER YOUR AGE, SIZE OR SHAPE, GET TO KNOW YOUR BREASTS.

Breast cancer is the most common cancer in the UK.

Getting to know how your breasts look and feel will help you know what's normal for you. You'll then be more confident about noticing any unusual changes.

See your GP if you notice a change.

Most breast changes are not because of cancer. But the sooner breast cancer is diagnosed, the more effective treatment may be.

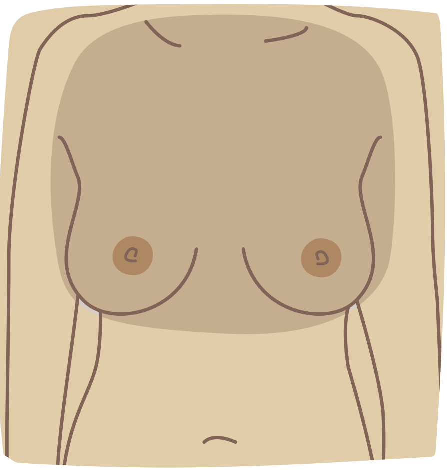
HOW DO I CHECK MY BREASTS?

Get used to looking at and feeling your breasts regularly.

This could be when you're in the bath or shower, using body lotion or getting dressed.

You don't need to feel your breasts in any special way.

If you check them as part of your usual routine you won't need to worry about whether you're doing it often enough. Decide what you're comfortable with and what suits you best.



Check all parts of your breasts, your armpits and up to your collarbone for **changes**

Breast Cancer Now can answer your questions about breast health.

You can call us free on **0808 800 6000**.

There is expert information on breast conditions and looking after your breasts on our website **breastcancernow.org**

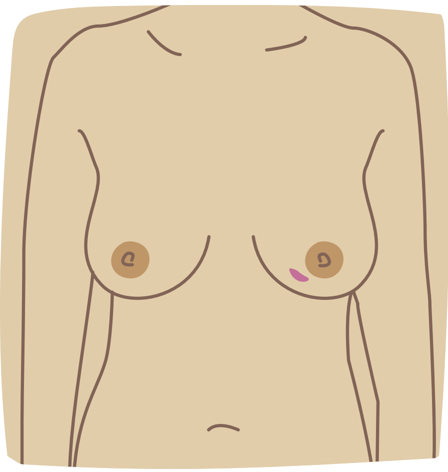
Proud to be a PIF member
Patient Information Forum
www.pifonline.org.uk
2019/2020

IT'S AS SIMPLE AS TLC: TOUCH LOOK CHECK

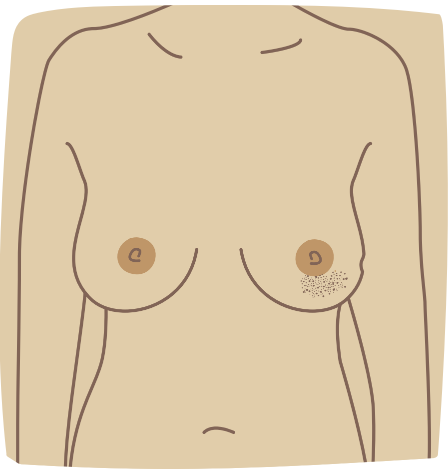
TOUCH your breasts: can you feel anything unusual?

LOOK for changes: does anything look different?

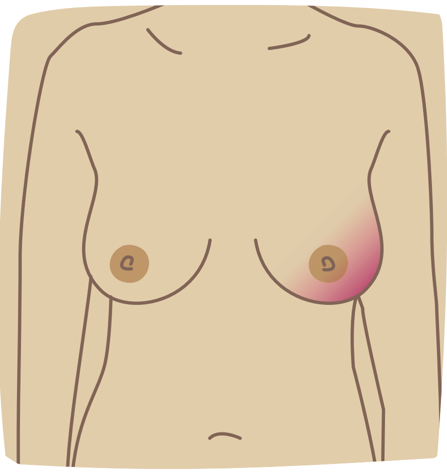
CHECK any changes with your GP



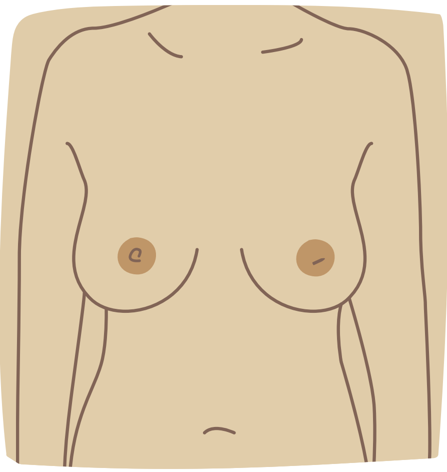
A **lump** or **swelling** in the breast, upper chest or armpit



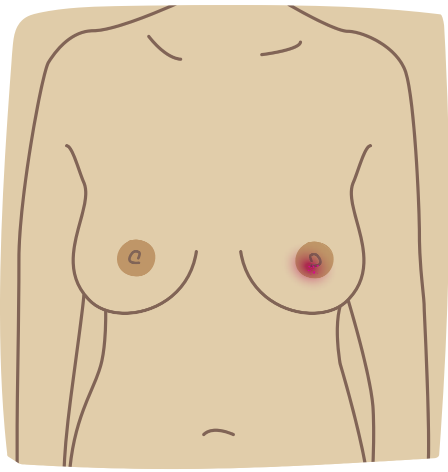
A change to the skin such as **puckering** or **dimpling** (like the skin of an orange)



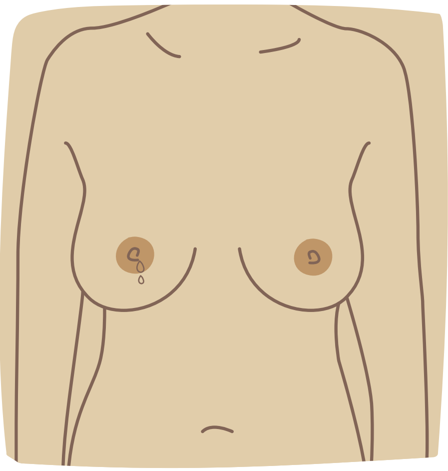
A change in the **colour** of the breast – the breast may look red or inflamed



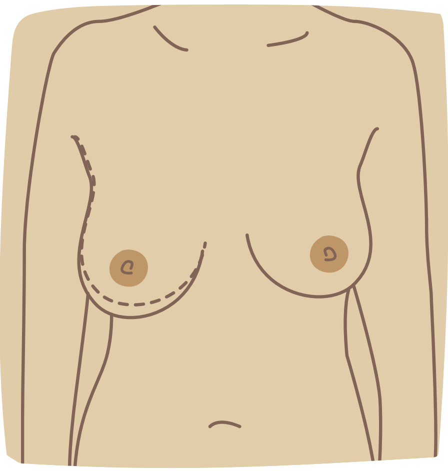
A change to the **nipple**, for example it has become pulled in or changed its position or shape



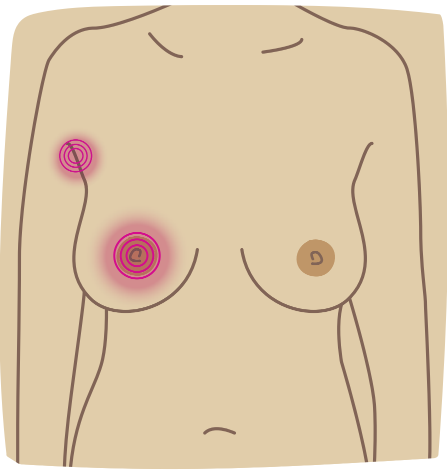
Rash or **crusting** around the nipple



Unusual liquid that comes from the nipple without squeezing



A change in **size** or **shape** of the breast



Pain in your breast or your armpit that's there all or almost all the time

BREAST CANCER NOW The research & care charity

If you have a question about breast health or breast cancer you can call us free on **0808 800 6000** or visit **breastcancernow.org**

Supported by players of PEOPLE'S POSTCODE LOTTERY

© Breast Cancer Now, January 2020, BCC218, Edition 4, next planned review 2022. Breast Cancer Now is a working name of Breast Cancer Care and Breast Cancer Now, a company limited by guarantee registered in England (9347608) and a charity registered in England and Wales (1160558), Scotland (SC045584) and a business name of the registered charity in the Isle of Man (1200). Registered Office: Fifth Floor, Ibex House, 42–47 Minories, London EC3N 1DY.

BREAST CANCER NOW The research & care charity

अपने स्तनों को जानें
KNOW YOUR BREASTS

A quick guide to being breast aware

Hindi

आप किसी भी उम्र की हों, स्तनों का साइज़ या आकार कैसा भी हो, अपने स्तनों को जानना जरूरी है।

यू.के. में स्तन कैंसर एक आम कैंसर है।

इसलिए यह जानना कि आपके स्तन कैसे दिखाई देते हैं और छूने पर उनमें कैसा महसूस होता है, आपकी यह जानने में मदद करेगा कि आपके लिए क्या सामान्य है। इससे आप किसी भी असामान्य बदलावों पर अधिक यकीन के साथ गौर कर सकती हैं।

यदि आपको कोई बदलाव महसूस होता है, तो अपने चिकित्सक से मिलें।

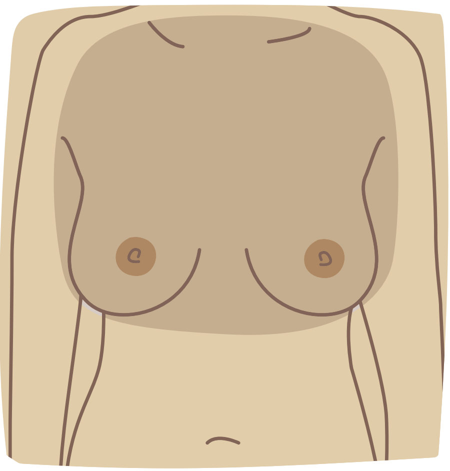
स्तनों में अधिकांश बदलाव स्तन कैंसर के कारण नहीं होते, परंतु स्तन कैंसर का निदान जितनी जल्दी हो जाए, उतने असरदार तरीके से इसका उपचार किया जा सकता है।

मैं अपने स्तनों की जाँच कैसे करूँ?

अपने स्तनों को नियमित रूप से देखने और छूकर महसूस करने की आदत डालें।

आप यह स्नान, शरीर की मालिश या कपड़े पहनते समय कर सकती हैं।

आपको अपने स्तन किसी विशेष तरीके से छूने या महसूस करने की आवश्यकता नहीं है। यदि आप यह अपनी रोजमर्रा के एक भाग के रूप में करती हैं, तो आपको यह चिंता करने की जरूरत नहीं है कि आप इस पर ज्यादा ध्यान दे रही हैं। बस यह तय करें कि आप किस तरह सहज हैं और आपको कौन सा तरीका अनुकूल लगता है।



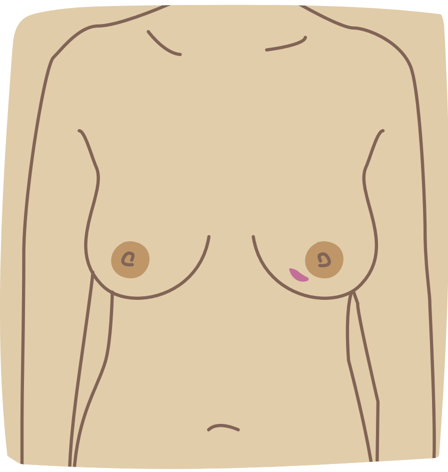
अपने स्तन, कांख से लेकर कॉलरबोन के सभी हिस्सों की बदलावों के लिए जाँच करें

यह TLC यानी छुएँ देखें जाँचें जितना आसान है

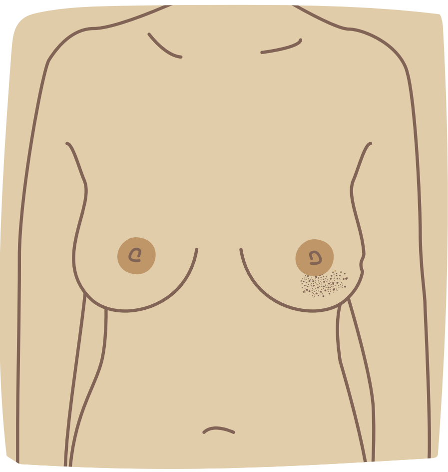
अपने स्तनों को छुएँ: क्या आप कुछ असामान्य महसूस कर रही हैं?

बदलाव के लिए देखें: क्या कुछ अलग नज़र आ रहा है?

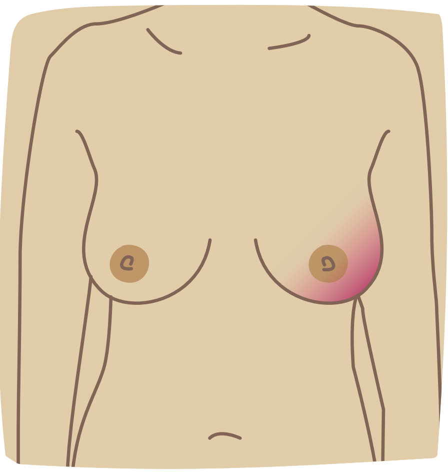
अपने चिकित्सक से बदलाव के बारे में पूछें



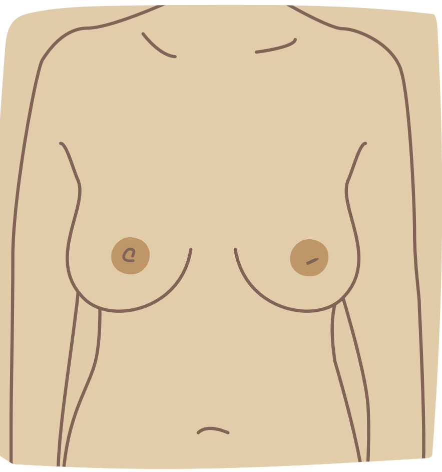
स्तन, ऊपरी सीने या काँख में कोई गाँठ या सूजन



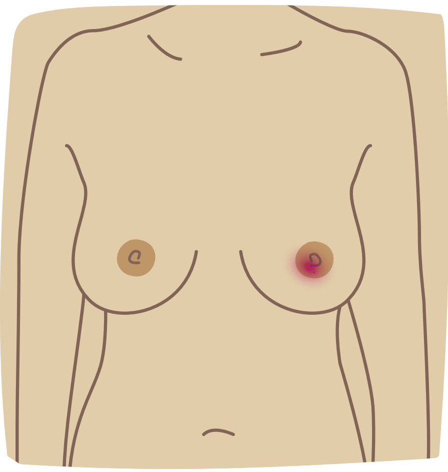
त्वचा में बदलाव जैसे कि सिकुड़न या गड्ढा पड़ना (संतरे के छिलके के समान)



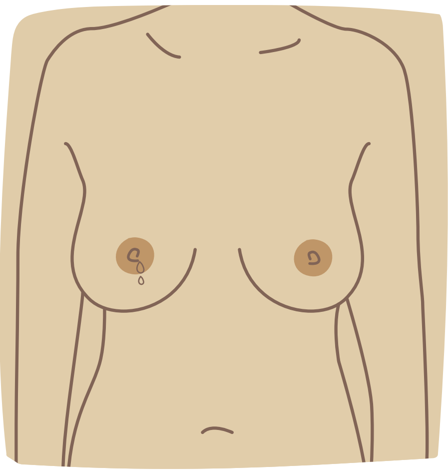
स्तन के रंग में बदलाव – स्तन लाल या जला हुआ सा लग सकता है



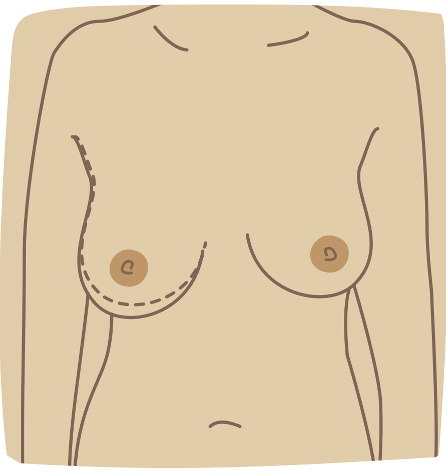
निप्पल में बदलाव, उदाहरण के लिए वह अंदर की ओर खिंच गया है या उसकी स्थिति या आकार में बदलाव हुआ है



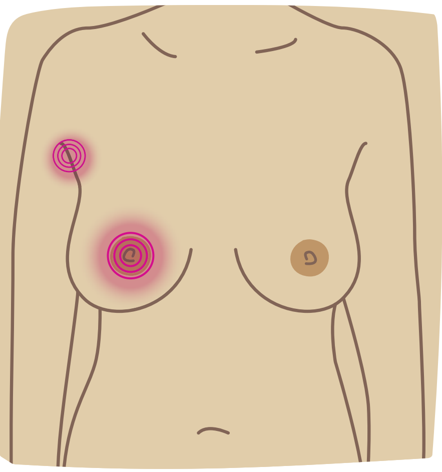
निप्पल के चारों ओर चकत्ते या पपड़ी का पड़ना



असामान्य तरल पदार्थ निप्पल को बिना दबाए बाहर आता हो



स्तन के आकार या बाह्य रूप में बदलाव



आपके स्तन या आपकी काँख में दर्द जो हर समय या ज़्यादा देर तक बना रहता है

Breast Cancer Now स्तन देखभाल से संबंधित आपके प्रश्नों के उत्तर देता है।

आप हमें 0808 800 6000 पर मुफ़्त कॉल कर सकते हैं

हमारी वेबसाइट breastcancernow.org पर आपके स्तनों की स्थिति और उनकी देखभाल के बारे में विशेषज्ञ जानकारी उपलब्ध है।

Proud to be a PIF member Patient Information Forum www.pifonline.org.uk 2019/2020

Supported by players of PEOPLE'S POSTCODE LOTTERY

© Breast Cancer Now, जनवरी 2020, BCC218, संस्करण 4, अगला नियोजित अवलोकन 2022. Breast Cancer Now, Breast Cancer Care तथा Breast Cancer Now का कार्यकारी नाम है, जो इंग्लैंड में पंजीकृत गारंटी वाली कंपनी (9347608) और इंग्लैंड तथा वेल्स में (1160558), स्कॉटलैंड (SC045584) में पंजीकृत चैरिटी तथा Isle of Man (1200) में पंजीकृत चैरिटी का व्यावसायिक नाम है। पंजीकृत कार्यालय: Fifth Floor, Ibex House, 42–47 Minories, London EC3N 1DY.