

# 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.

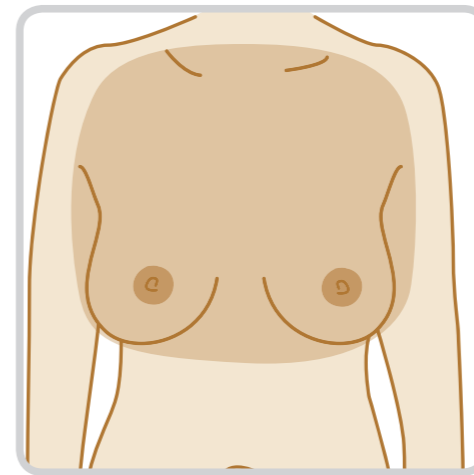
## How do I check my breasts?

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 Care can answer your questions about breast health.

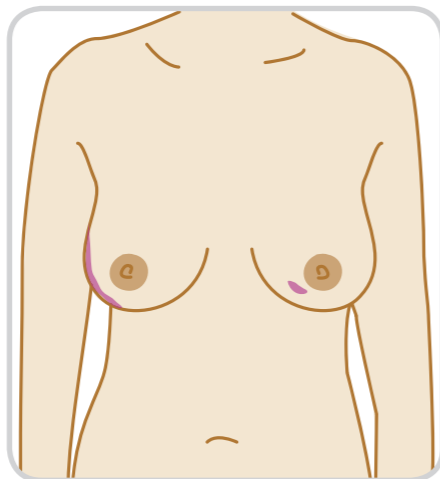
You can call us free on **0808 800 6000**.

There is expert information on breast conditions and looking after your breasts on our website [breastcancercare.org.uk](http://breastcancercare.org.uk)

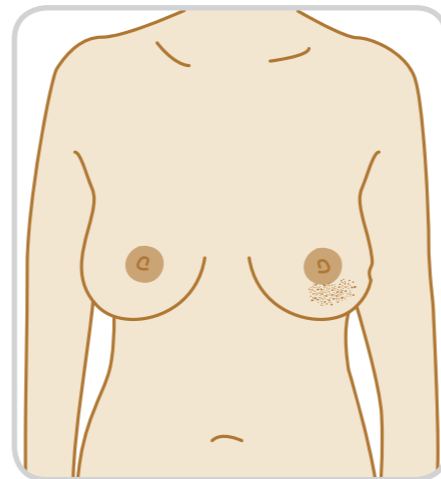


## Know your BREASTS

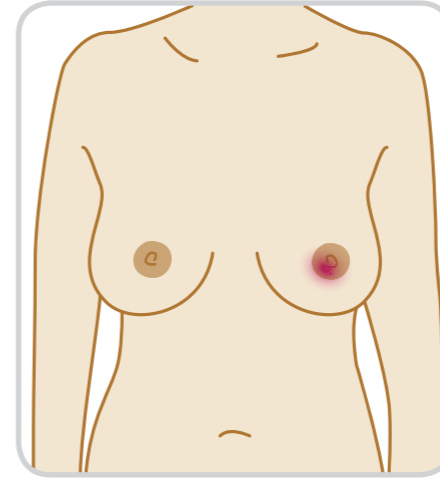
- **Look at and feel your breasts** so you know what's normal for you.
- **Do this regularly** to check for changes.
- **Tell your doctor** as soon as possible if you notice a change.



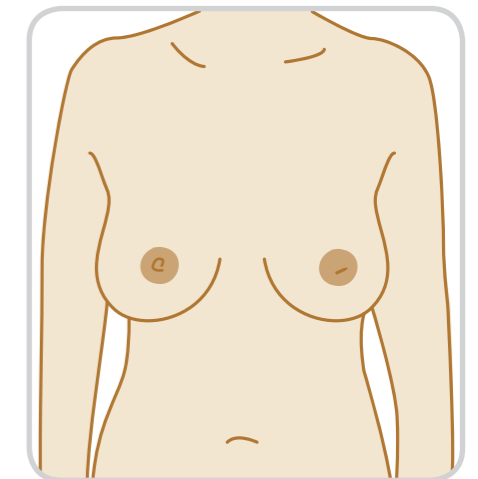
A **lump** or area that feels thicker than the rest of the breast



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



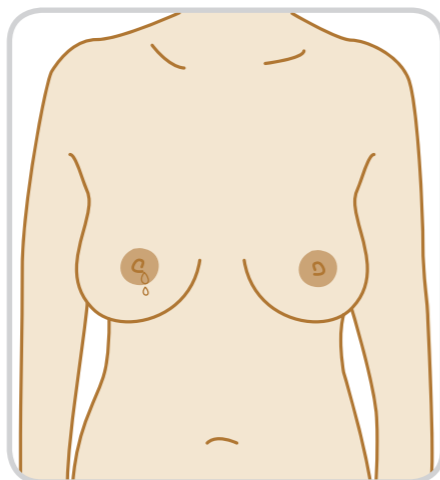
**Redness** or a **rash** on the skin or around the nipple



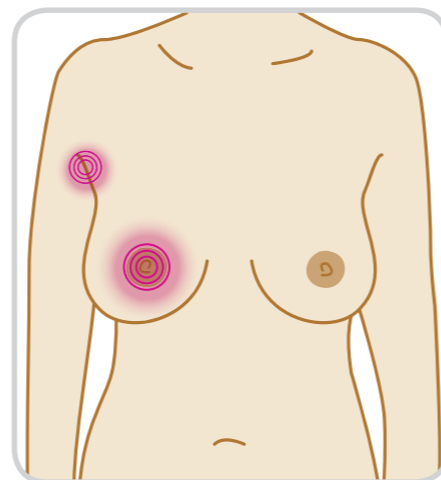
A change to the **nipple**, for example it has become pulled in or changed its position or shape



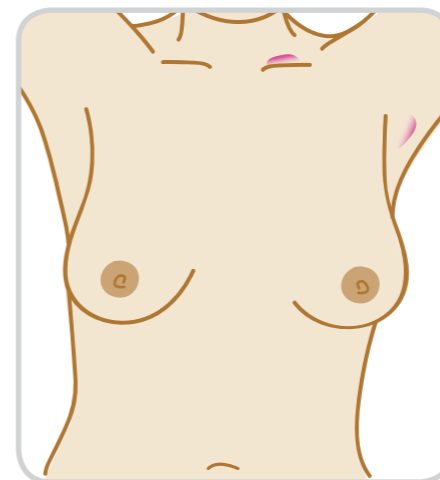
If you have a question about breast health or breast cancer you can call us free on **0808 800 6000** or visit [breastcancercare.org.uk](http://breastcancercare.org.uk)



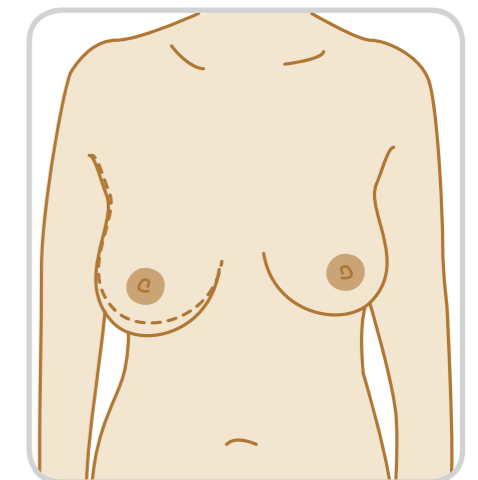
**Liquid** that comes from the nipple without squeezing



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



A **swelling** in your armpit or around your collarbone



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

# તમારી ઉંમર, કદ કે આકારને ન જોતા તમારા સ્તનની કાળજી લેવી અગત્યની છે.



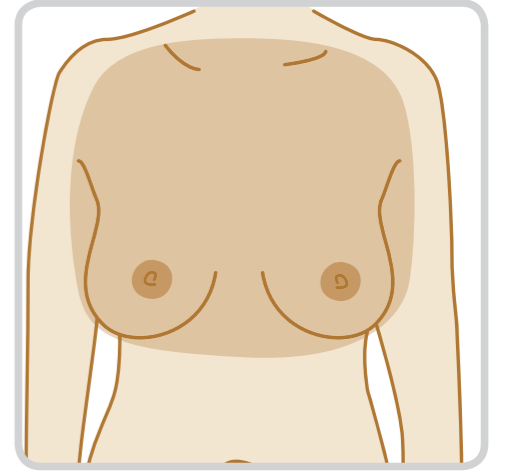
## હું મારા સ્તન કેવી રીતે તપાસી શકું?

નિયમિતરૂપે તમારા સ્તનને જોવાની અને દબાવીને તપાસવાની આદત બનાવવાનો પ્રયાસ કરો.

આવું તમે ત્યારે કરી શકો જ્યારે તમે નહાતા હોવ કે શાવર લેતા હોવ, બોડી લોશન લગાવતા હોવ અથવા કપડાં પહેરતા હોવ.

તમારે પોતાના સ્તન કોઈ ખાસ રીતે તપાસવાની જરૂર નથી.

તમારા સામાન્ય નિત્યક્રમના રૂપે જો તમે તેને તપાસો તો તમારે ચિંતા ન કરવી કે તમે પ્રયાપ્તપણે તે નથી કરી શકતા. નક્કી કરો કે તમને શું આરામદાયક લાગે છે અને તમારે માટે શું બિલકુલ અનુરૂપ છે.



તમારા સ્તનના બધાં ભાગ પરિવર્તનો માટે તપાસો, તમારી બગલથી લઈને હાંસડીના હાડકા (કોલર-બોન) સુધી.

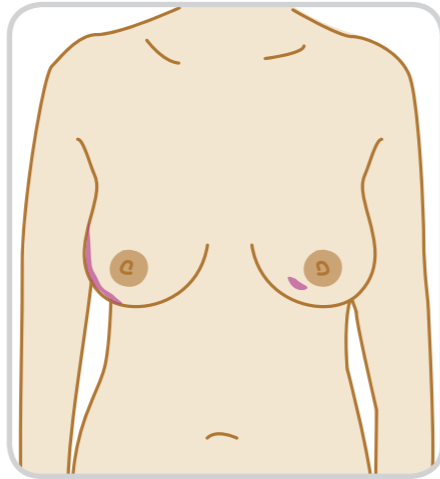
## તમારા સ્તનને જાણી લો

### Know your BREASTS

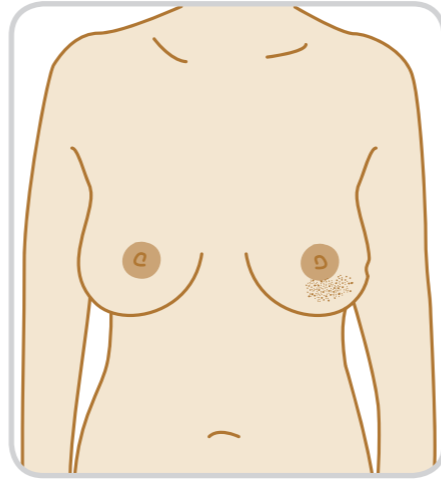
A quick guide to being breast aware Gujarati

## તમારા સ્તનને જાણી લો

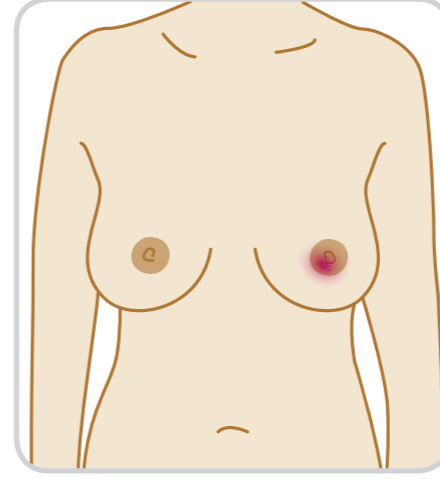
- તમારા સ્તનને જુઓ અને દબાવીને તપાસો જેથી તમને જાણ થાય કે તમારે માટે સ્વાભાવિક શું છે.
- પરિવર્તનોની તપાસ કરવા આમ નિયમિતરૂપે કરો.
- જો તમારા ધ્યાન પર કોઈ ફેરફાર આવે તો તમારા ડોક્ટરને શક્ય એટલું જલદી જાણ કરો.



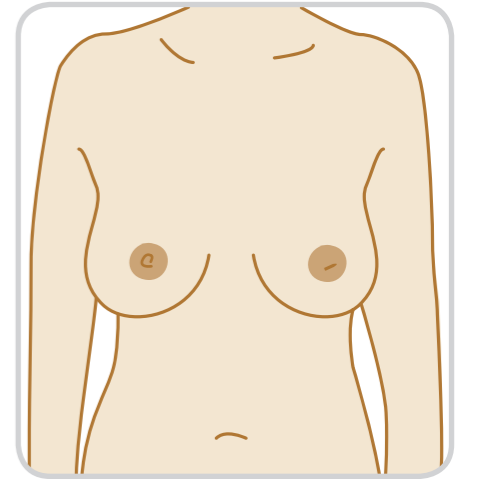
ગંઠન અથવા ક્ષેત્ર જેની જાડાઈ બાકીની સ્તન કરતા વધારે હોવાની લાગણી થાય



કોઈ ત્વચાના રંગરૂપ (ટેક્સચર) માં પરિવર્તન હોય જેમકે કરચલી વળે અથવા ખંજન પડે (સંતરાની છાલની જેમ)



ત્વચા પર લાલાશ અથવા રેશ (ચકામા) અથવા/અને ડીટીની આસપાસ



તમારી ડીટી અંદરની તરફ ખેંચાઈ જાય અથવા અલગ દેખાય, દાખલા તરીકે તેની સ્થિતિ કે આકારમાં ફેરફાર

Supported by players of

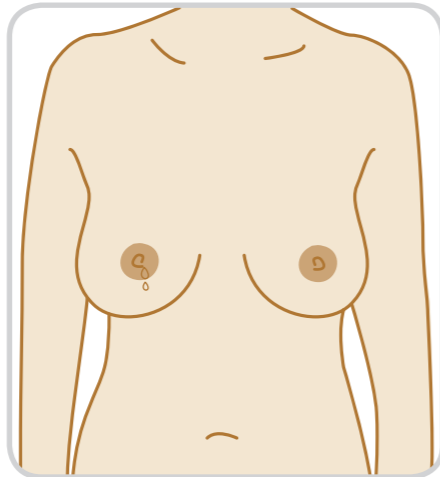


બ્રેસ્ટ કેન્સર કેર તમારી સ્તન આરોગ્ય અંગેના પ્રશ્નોનાં જવાબ આપી શકશે.

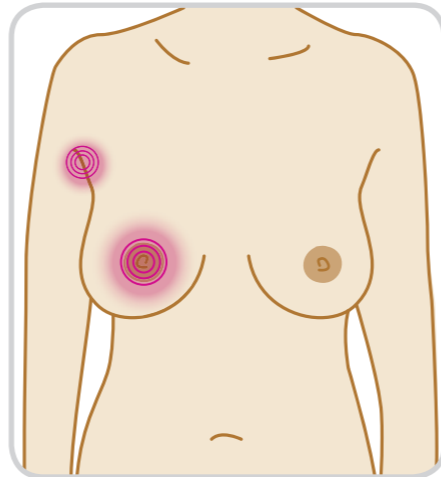
આપ અમને વિના સંકોચ 0808 800 6000 પર કોલ કરશો.

અમારી વેબસાઇટ

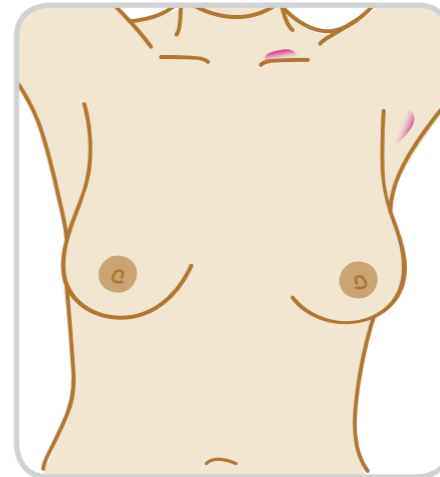
[breastcancercare.org.uk](http://breastcancercare.org.uk) પર સ્તનની સ્થિતિઓ અને તમારા સ્તનની કાળજી લેવા વિષેની અદ્યતન, વિશેષજ્ઞ માહિતી મળી રહેશે.



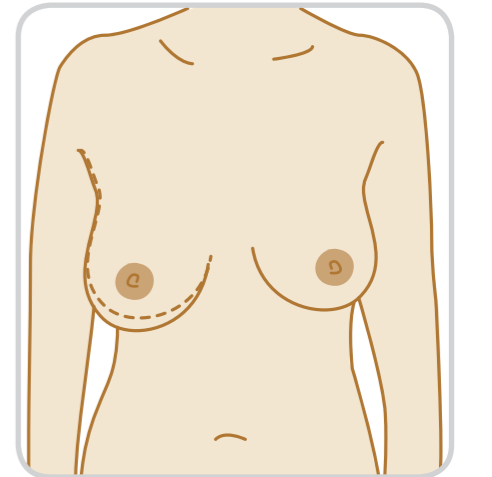
નિચોવ્યા વિના ડીટીમાંથી પ્રવાહીનું નીકળવું



તમારા સ્તનમાં અથવા તમારી બગલમાં દુખાવો જે લગભગ એકધારો હોય



તમારી બગલ અથવા હાંસડીના હાડકા (કોલરબોન)ની આસપાસ સોજો



કદ અથવા આકારમાં ફેરફાર