

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.

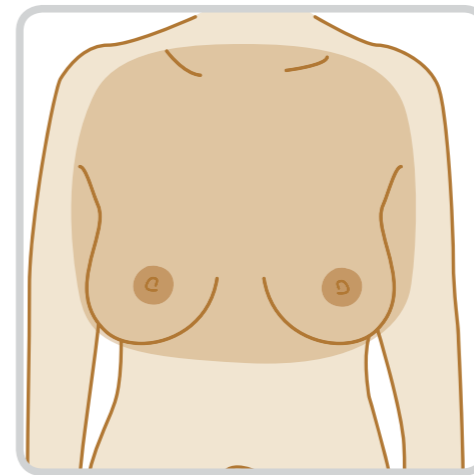
How do I check my breasts?

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.

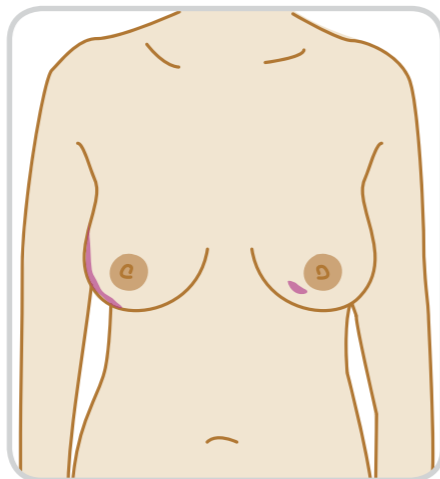
You can call us free on **0808 800 6000**.

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

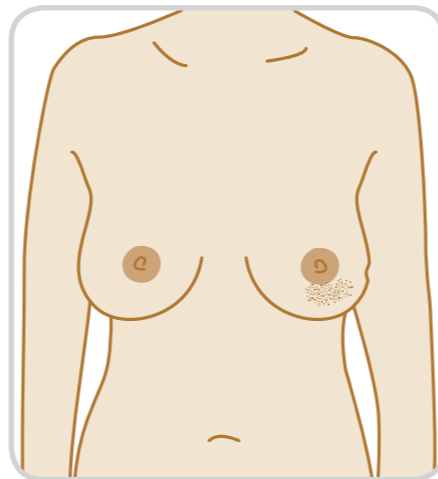


Know your BREASTS

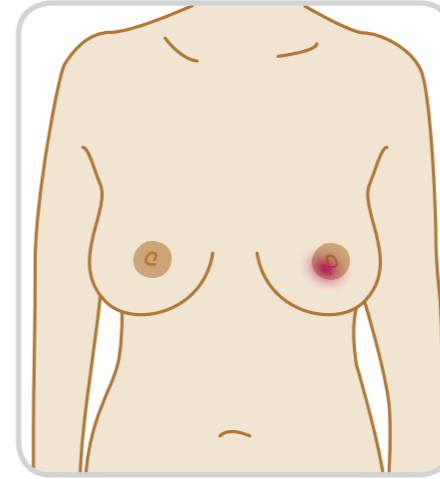
- **Look at and feel your breasts** so you know what's normal for you.
- **Do this regularly** to check for changes.
- **Tell your doctor** as soon as possible if you notice a change.



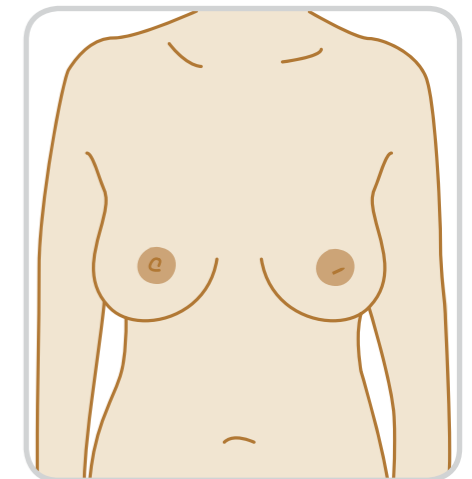
A **lump** or area that feels thicker than the rest of the breast



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



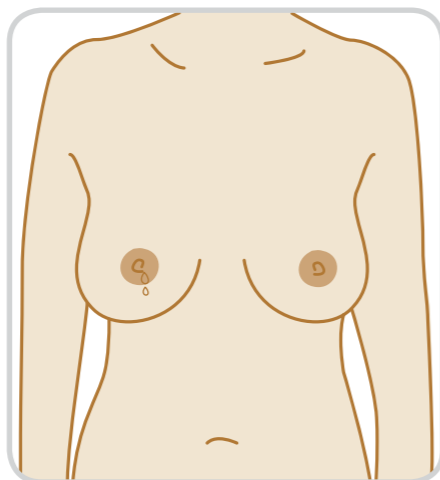
Redness or a **rash** on the skin or around the nipple



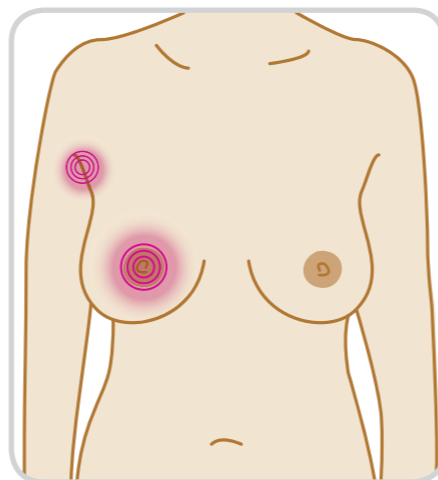
A change to the **nipple**, for example it has become pulled in or changed its position or shape



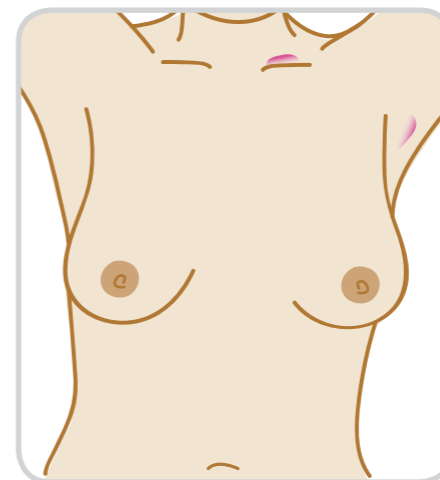
If you have a question about breast health or breast cancer you can call us free on **0808 800 6000** or visit breastcancercare.org.uk



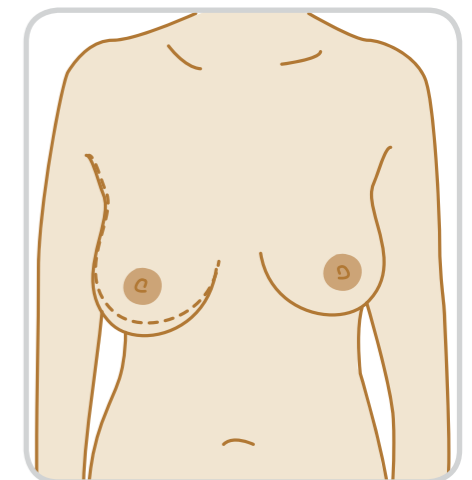
Liquid that comes from the nipple without squeezing



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

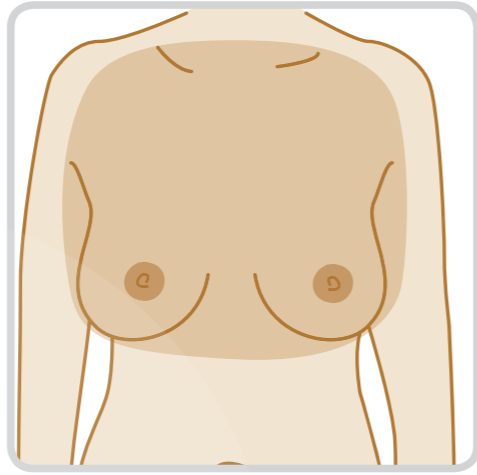
تعرفني على ثدييك

Know your BREASTS

A quick guide to being breast aware
Arabic

تعرفني على ثدييك

- انظري إلى ثدييك وتحسسيهما بحيث تتعرفي على الوضع الطبيعي بالنسبة لك.
- واطبي على بإجراء الفحص بشكل منتظم للكشف عن أي تغييرات.
- أخبري الطبيب بأسرع ما يمكنك إذا ما لاحظت أي تغيير.



افحصي جميع أجزاء ثدييك وإبطيك مع متابعة الفحص وصولاً إلى الترقوة (عظمة الكتف) للكشف عن أي تغييرات

كيف أقوم بالكشف على ثديي؟

تعودي على فحص ثدييك وتحسسيهما بشكل منتظم.

يمكنك القيام بذلك في دورة المياه أو غرفة الاستحمام، أو عندما تستخدمين مستحضرًا للعناية بالجسم، أو عندما ترتدين ملابسك.

وليس عليك تحسس ثدييك بأي طريقة معينة.

إذا كنت تقومين بفحصهما كجزء من روتين يومي لديك، فليس عليك القلق مما إذا كنت لا تقومين بالفحص بالمعدل الكافي. وإنما حددي ما يريحك وما يناسبك.



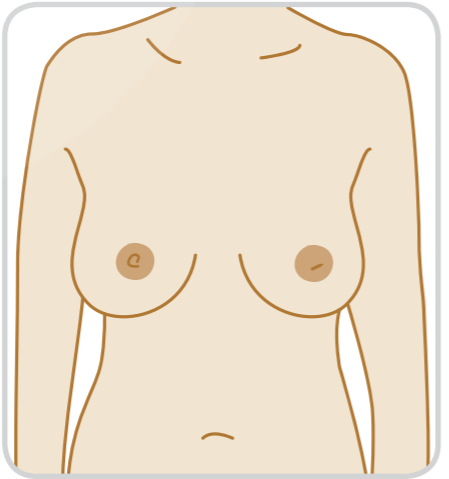
أيًا كان عمرك أو حجمك أو شكلك، فإننا ننصحك بالتعرف على ثدييك يا سيدتي.

سرطان الثدي هو السرطان الأكثر شيوعاً في المملكة المتحدة.

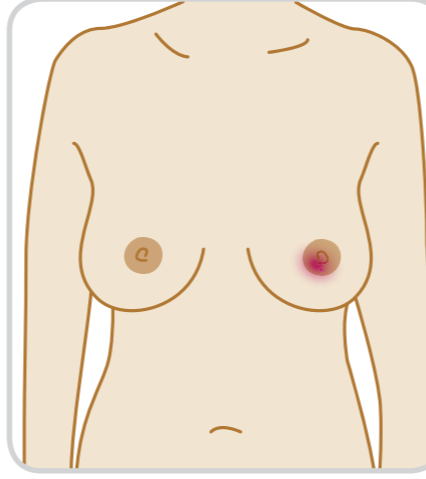
لذا فإن التعرف على شكل ثدييك وملسهما سيساعدك على معرفة الشكل والملمس الطبيعي بالنسبة لك. وبذلك ستشعرين بمزيد من الثقة حول قدرتك على ملاحظة أي تغييرات غير مألوفة.

احرصي على مقابلة الطبيب العام إذا لاحظت أي تغيير.

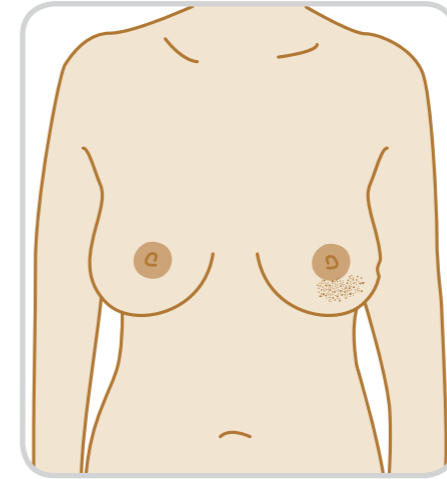
لا يرجع السبب في الإصابة بأغلب حالات التغير في الثدي إلى الإصابة بالسرطان، ولكن كلما تم التعجيل بتشخيص الإصابة بسرطان الثدي، كان العلاج أكثر فعالية.



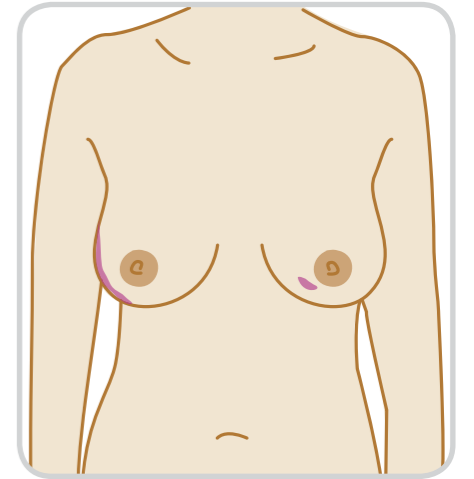
أي تغيير في **الحلقة** كأن تبدو مضغوطة للداخل أو هناك تغيير في موضعها أو شكلها



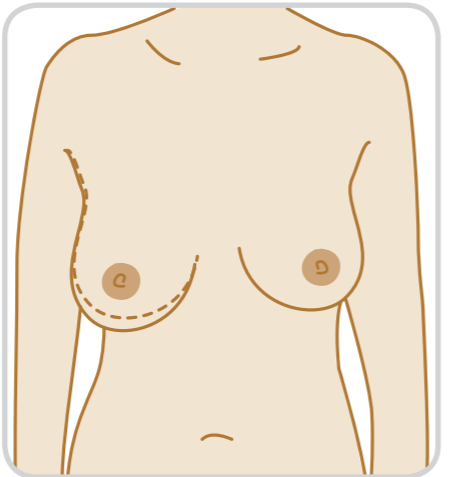
احمرار أو طفح جلدي على الجلد أو حول الحلمة



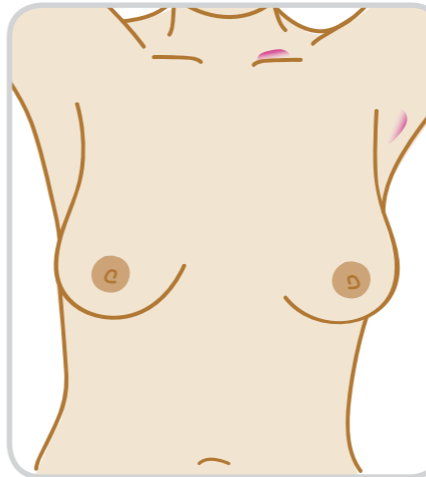
حدوث تغيير في **الجلد** مثل التجعد أو ظهور النقر (أي يبدو الجلد مثل قشر البرتقال)



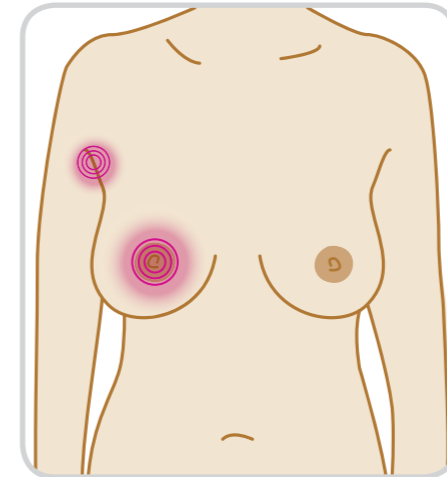
ظهور **كتلة** أو **منطقة** تبدو أكثر سُمكا من بقية الثدي



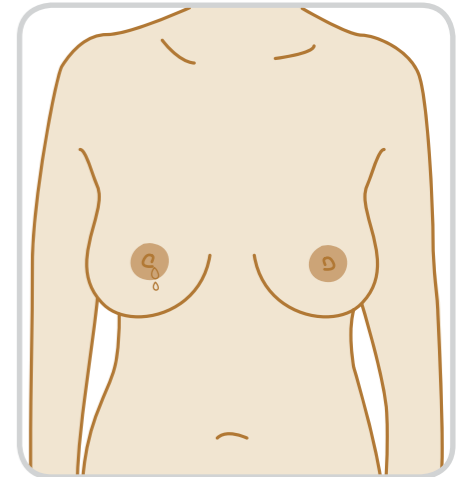
أي تغيير في **حجم** أو **شكل** الثديين



ظهور **تورم** في إبطك أو حول الترقوة (عظمة الكتف)



ألم في الثدي أو الإبط يستمر طوال الوقت أو أغلبه



خروج **سائل** من الحلمة دون الضغط عليها