

YOU KNOW YOUR BODY BETTER THAN ANYONE

Getting to know how your breasts look and feel normally means you'll be able to notice any unusual changes.

A change to the way your breasts feel or look could be a sign of cancer. So get any new or unusual changes checked by a GP.

Most breast changes, including lumps, are not cancer. But the sooner breast cancer is found, the more successful treatment is likely to be.

BREAST CANCER IS MOST COMMON IN WOMEN OVER 50

While uncommon, it can also affect younger women.

Men can also get breast cancer, but this is very rare.

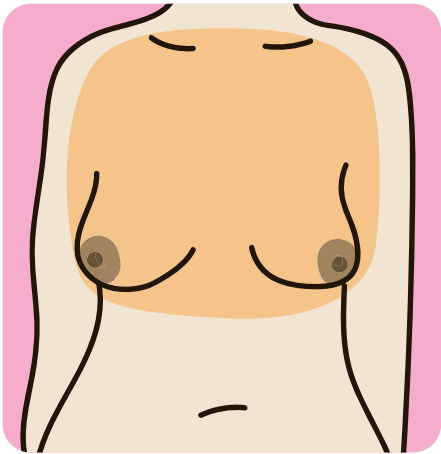
Get into the habit of regularly checking your breasts.

CHANGES TO LOOK AND FEEL FOR

There's no special way to check your breasts and you do not need any training. Everyone will have their own way of touching and looking for changes.

Get used to checking regularly and be aware of anything that's new or different for you.

Some of these signs and symptoms may appear differently on various skin tones.



Check your whole breast area, including up to your collarbone (upper chest) and armpits for **changes**.

WE'RE HERE NOW

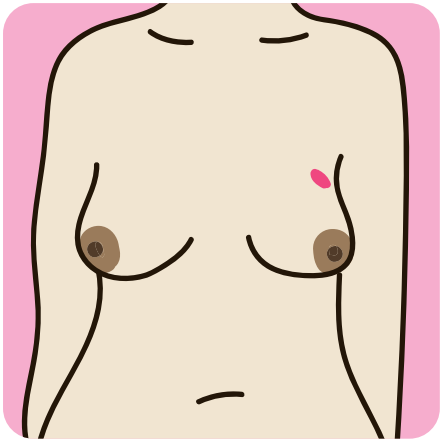
We want everyone to have the confidence to check their breasts and report any new or unusual changes.

If you have any questions or worries about your breasts or breast cancer, call us free and confidentially.

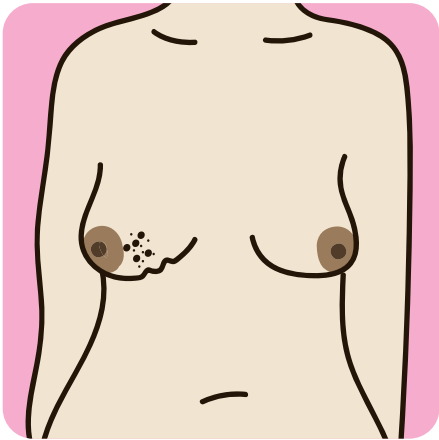
0808 800 6000

CHECKING YOUR BREASTS IS AS EASY AS TLC

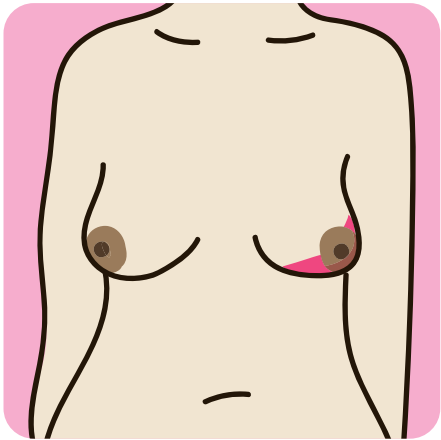
- TOUCH YOUR BREASTS** Can you feel anything new or unusual?
- LOOK FOR CHANGES** Does anything look different to you?
- CHECK WITH A GP** Any new or unusual changes



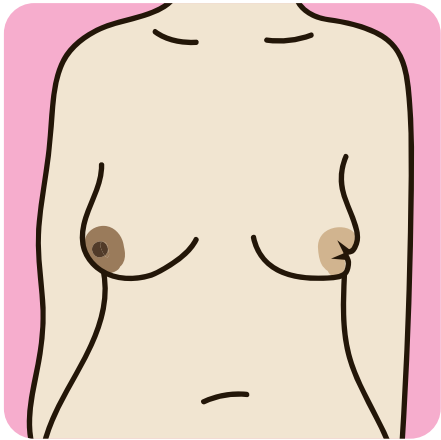
A **lump or swelling** in the breast, upper chest or armpit



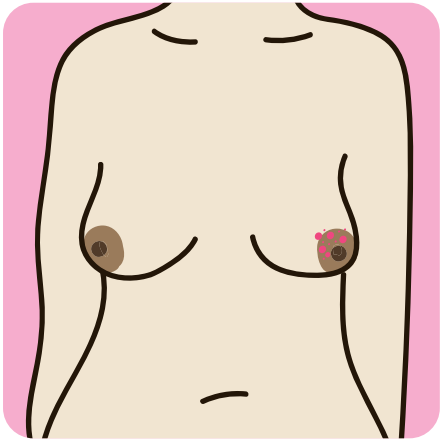
A **change to the skin**, such as puckering or dimpling



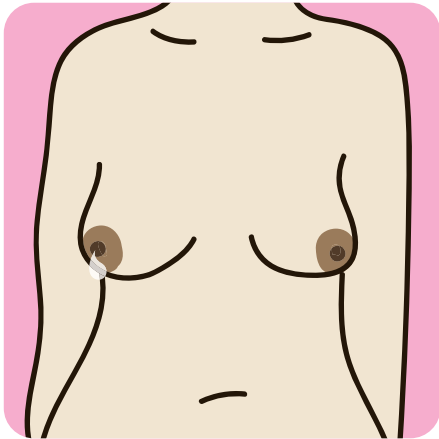
A change to the **colour** of the breast – the breast may look darker, red or inflamed



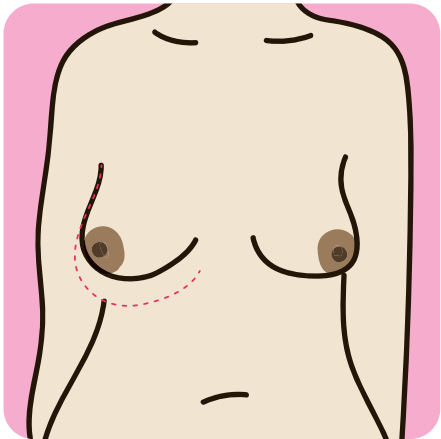
A **nipple change**, for example it has become pulled in (inverted)



Rash or crusting around the nipple



Unusual liquid (discharge) from either nipple



Changes in **size or shape** of the breast

On its own, pain in your breasts is not usually a sign of breast cancer. But look out for pain in your breast or armpit that's there all or almost all the time.

These illustrations are meant as a guide. Check anything that looks or feels different for you with a GP.

KNOW YOUR
BREASTSСАМООБСТЕЖЕННЯ
МОЛОЧНИХ ЗАЛОЗ

Ukrainian/Українська

ПРОМАЦАЙТЕ ОГЛЯНЬТЕ ПЕРЕВІРТЕ

ПРОСТА ПЕРЕВІРКА
МОЛОЧНИХ ЗАЛОЗ
ПРОМАЦАЙТЕ,
ОГЛЯНЬТЕ, ПЕРЕВІРТЕ

ПРОМАЦАЙТЕ

СВОЇ ГРУДИ

Чи відчуваєте
ви щось нове
або незвичне?

ОГЛЯНЬТЕ

ГРУДИ ТА ЗВЕРНІТЬ
УВАГУ НА ЗМІНИЧи помітили
ви якісь зміни
у їхньому
вигляді?

ПЕРЕВІРТЕ

РЕЗУЛЬТАТ ІЗ
СІМЕЙНИМ ЛІКАРЕМУ разі будь-
яких нових або
незвичних змінМИ
ПОРУЧ

Ми хочемо, щоб кожна людина почувалася впевнено, перевіряючи свої груди та повідомляючи про будь-які нові або незвичні зміни.

Якщо у вас є запитання або занепокоєння щодо ваших грудей чи раку молочної залози, безкоштовно та конфіденційно зателефонуйте нам.

0808 800 6000

ВИ ЗНАЄТЕ СВОЄ
ТІЛО КРАЩЕ ЗА
БУДЬ-КОГО

Якщо ви знаєте, який вигляд і які відчуття ваших грудей є звичайними, вам буде легше помітити будь-які незвичні зміни.

Зміна зовнішнього вигляду грудей або відчуттів у них може бути ознакою раку. Тому зверніться до сімейного лікаря, якщо помітите будь-які нові або незвичні зміни.

Більшість змін у грудях, зокрема ущільнення, не є раком. Проте що раніше виявлено рак молочної залози, то вищою є ймовірність успішного лікування.

РАК МОЛОЧНОЇ
ЗАЛОЗИ НАЙЧАСТІШЕ
ТРАПЛЯЄТЬСЯ У ЖІНОК
ВІКОМ ПОНАД 50 РОКІВ

Хоча це трапляється рідше, рак молочної залози також може вражати молодших жінок.

Чоловіки також можуть захворіти на рак молочної залози, але це трапляється дуже рідко.

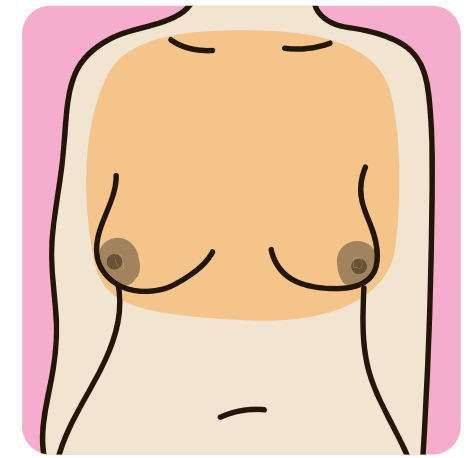
Візьміть за звичку регулярно перевіряти свої груди.

ЗМІНИ, НА ЯКІ СЛІД
ЗВЕРТАТИ УВАГУ
ПІД ЧАС ОГЛЯДУ ТА
ПРОМАЦУВАННЯ

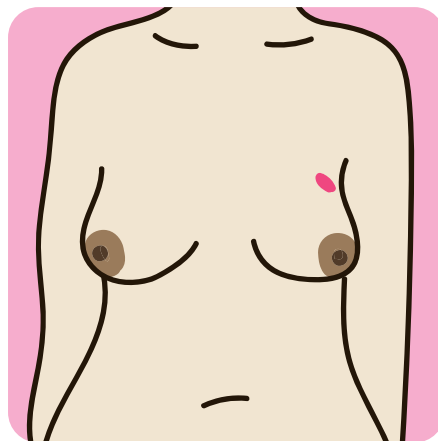
Не існує спеціального способу перевірки грудей, і для цього не потрібна жодна підготовка. Кожна людина оглядає та промацує груди по-своєму.

Звикніть регулярно перевіряти груди та звертайте увагу на все нове або незвичне саме для вас.

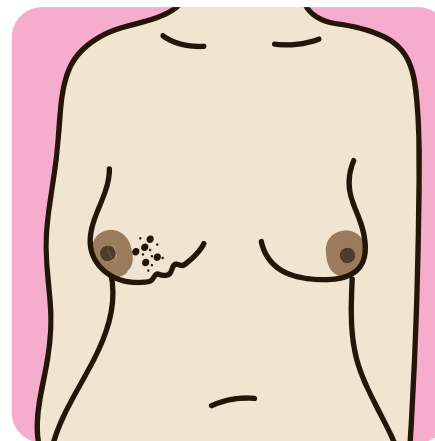
Деякі з цих ознак і симптомів можуть по-різному проявлятися на шкірі різного тону.



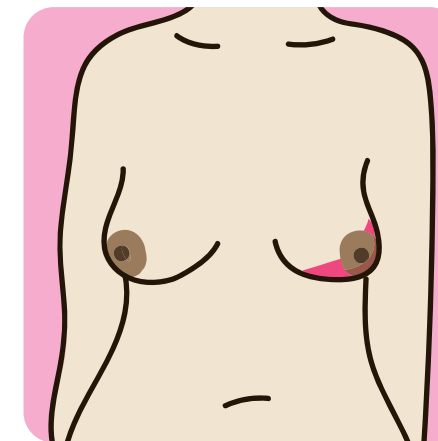
Перевіряйте всю ділянку грудей, включно з верхньою частиною грудної клітки до ключиць і пахвами, на наявність **змін**.



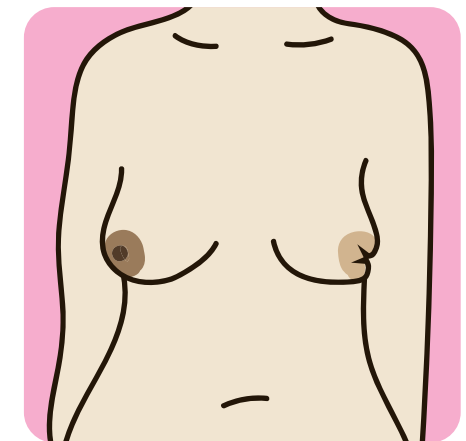
Ущільнення або набряк у грудях, верхній частині грудної клітки чи пахві



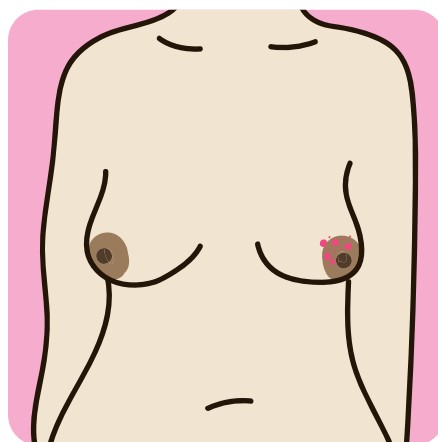
Зміни шкіри, наприклад зморщування, втягнення або утворення ямочок



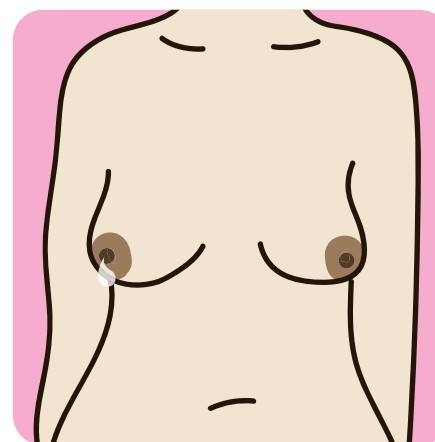
Зміна кольору грудей – груди можуть виглядати темнішими, почервонілими або запаленими



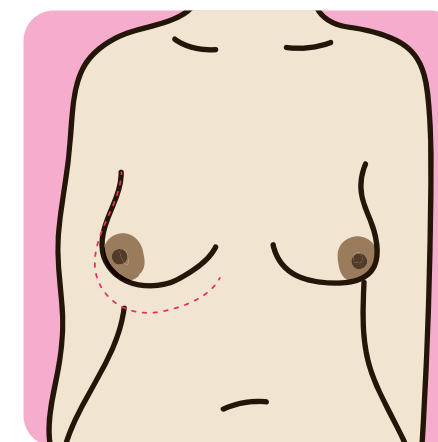
Зміна соска, наприклад якщо він став втягнутим



Висип або утворення кірочок навколо соска



Незвичайні виділення з будь-якого соска



Зміни розміру або форми грудей

Сам по собі біль у грудях зазвичай не є ознакою раку молочної залози. Проте звертайте увагу на біль у грудях або пахві, який не минає або турбує постійно чи майже постійно.

Ці ілюстрації наведено лише як орієнтир. Якщо ви помітили будь-які зміни, які виглядають або відчуваються незвично саме для вас, зверніться до сімейного лікаря.