

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.

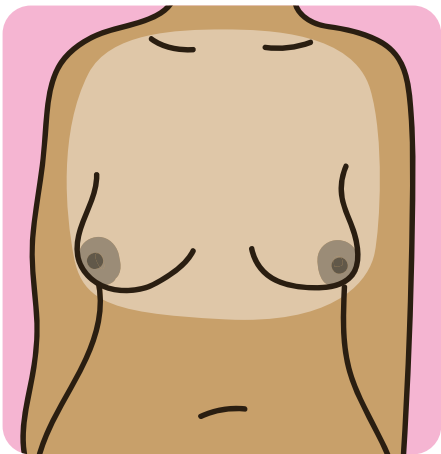
Get into the habit of regularly checking your breasts.

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

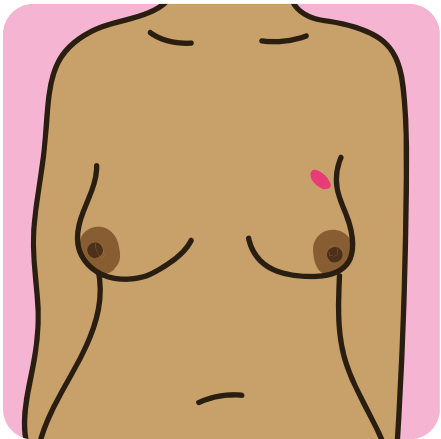
Can you feel anything new or unusual?

LOOK
FOR CHANGES

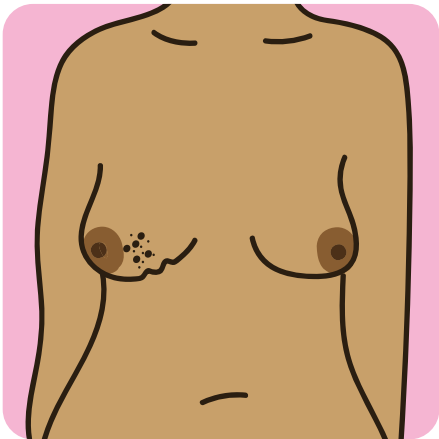
Does anything look different to you?

CHECK
WITH A GP

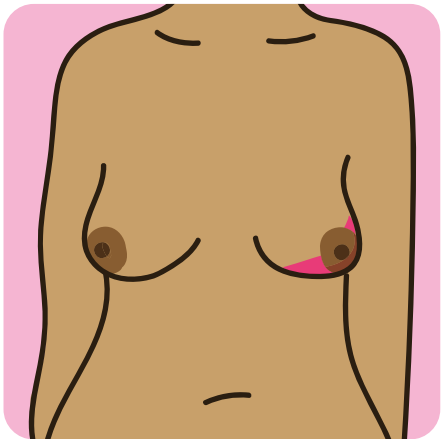
Any new or unusual changes



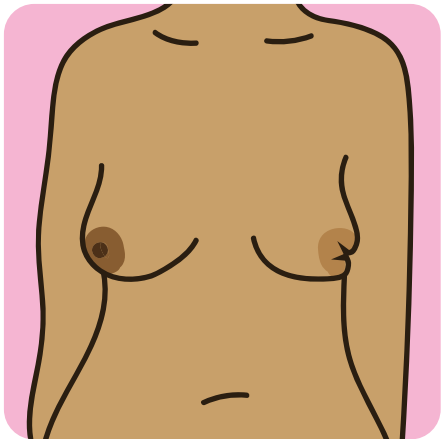
A **lump or swelling** in the breast, upper chest or armpit



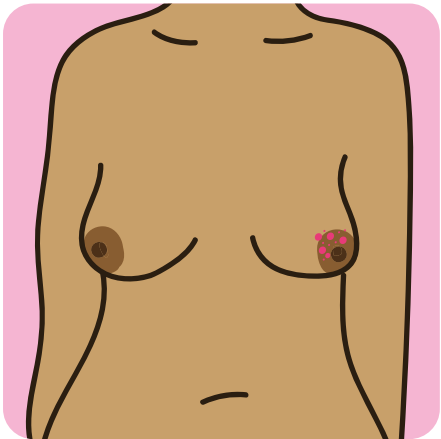
A **change to the skin**, such as puckering or dimpling



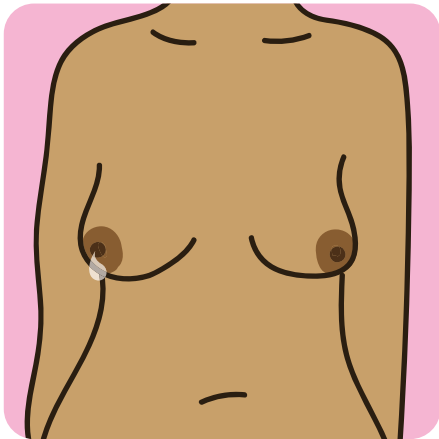
A change to the **colour** of the breast – the breast may look darker, red or inflamed



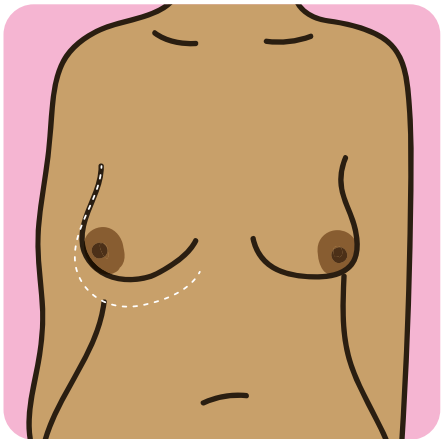
A **nipple change**, for example it has become pulled in (inverted)



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 BREASTS

تعرفني على الثدييكِ

العربية/Arabic

المسي، انظري، وافحصي

فحص ثدييكِ بسيط كخطواته الثلاث: المسي، انظري، وافحصي

هل تشعرين بأي شيء
جديد أو غير معتاد؟

المسي
ثدييكِ

هل يبدو لك أي شيء
مختلفًا عن المعتاد؟

انظري
لملاحظة التغيرات

للتحقق من أي تغيرات
جديدة

افحصي
لدى طبيبكِ

نحن موجودون الآن

نريد أن تمتلك كل امرأة الثقة الكافية
لفحص الثديها والإبلاغ عن أي تغيرات
جديدة أو غير معتادة.

إذا كانت لديك أي أسئلة أو مخاوف بشأن
صحة الثدييكِ أو سرطان الثدي، اتصلي بنا
مجانيًا وبسرية تامة.

0808 800 6000

أنت أدري بجسمك من أي شخص آخر

معرفتكِ بالشكل والملمس الطبيعيين لثدييكِ تمكّنكِ
من ملاحظة أي تغيرات غير معتادة فور حدوثها.

قد يكون أي تغير في ملمس ثدييكِ أو مظهرهما
علامة على الإصابة بسرطان. لذا، احرصي على
فحص أي تغيرات جديدة أو غير معتادة لدى طبيب
الأسرة أو الطبيب العام.

معظم التغيرات التي تطرأ على الثدي، بما في
ذلك التكتلات، ليست سرطانية. ولكن كلما اكتشف
سرطان الثدي مبكرًا، زادت فرص نجاح العلاج.

التغيرات التي يجب ملاحظتها بأعين واللمس

لا توجد طريقة معقدة أو خاصة لفحص ثدييكِ،
ولا تحتاجين إلى أي تدريب. لكل امرأة طريقتهما
الخاصة في اللمس والبحث عن التغيرات.

تعوّدي على الفحص المنتظم وكوني على دراية
بأي شيء جديد أو مختلف عن طبيعتكِ.

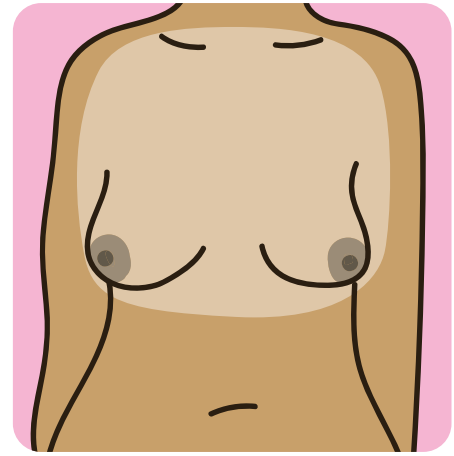
قد تظهر بعض هذه العلامات
والأعراض بشكل مختلف باختلاف
درجات لون البشرة.

سرطان الثدي أكثر شيوعًا بين النساء فوق سن الخمسين

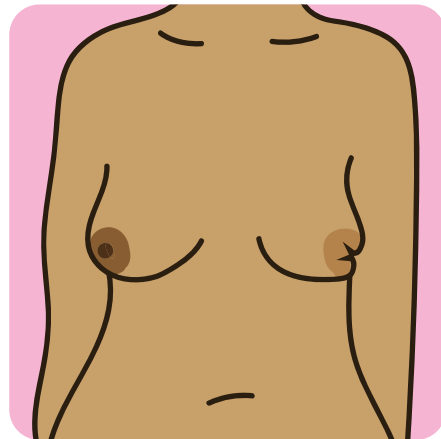
ورغم أنه أقل شيوعًا، إلا أنه
قد يصيب النساء الأصغر سنًا أيضًا.

يمكن أن يصاب الرجال أيضًا
بسرطان الثدي، ولكن هذا نادر جدًا.

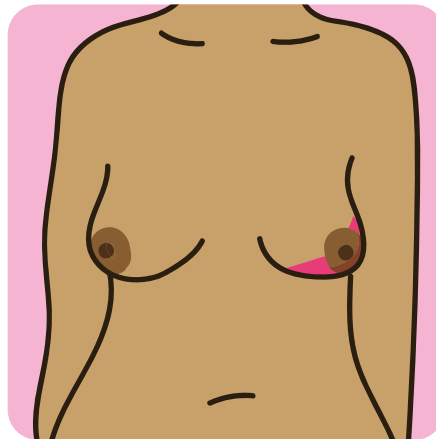
اعتادي على فحص ثدييكِ بانتظام.



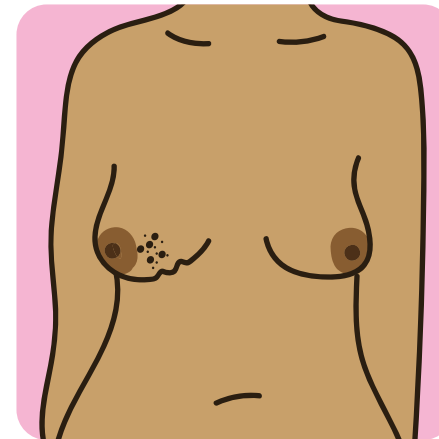
افحصي منطقة الثدي بالكامل للبحث عن
أي **تغيرات**، بما في ذلك المنطقة الممتدة
حتى عظمة الترقوة (أعلى الصدر)
والإبطين.



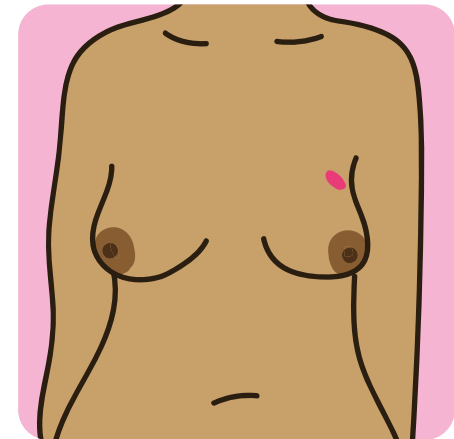
تغير في الحلمة، كأن تصبح غائرة إلى
الداخل (مقلوبة)



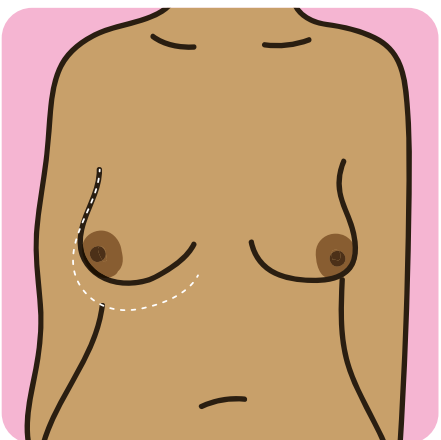
تغير في لون الثدي – فقد يبدو الثدي
أغمق لونًا، أو أحمر، أو ملتهبًا



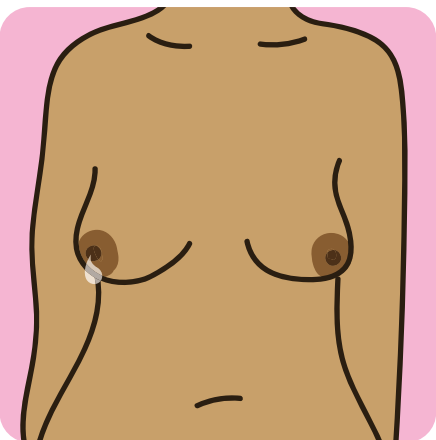
تغير في جلد الثدي، مثل الانكماش أو
ظهور نقرات/غمازات



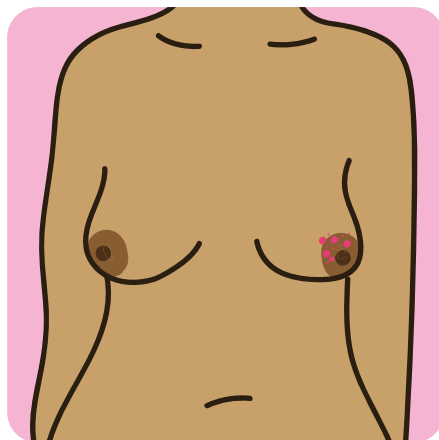
كتلة أو تورم في الثدي، أو أعلى الصدر،
أو الإبط



تغيرات في **حجم الثدي** أو شكله



سانل غير معتاد (إفرازات) من أي
من الحلمتين



**طفح جلدي أو تقشر في المنطقة المحيطة
بالحلمة**

الشعور بألم في الثدي وحده لا يُعدّ
عادةً من علامات سرطان الثدي.
ولكن انتبهي لأي ألم مستمر في
الثدي أو الإبط طوال الوقت أو
معظمه.

هذه الرسوم التوضيحية أعدت كدليل
إرشادي. استشيري طبيبكِ العام بشأن
أي شيء يبدو مختلفًا أو غير معتاد
بالنسبة لكِ.