

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.

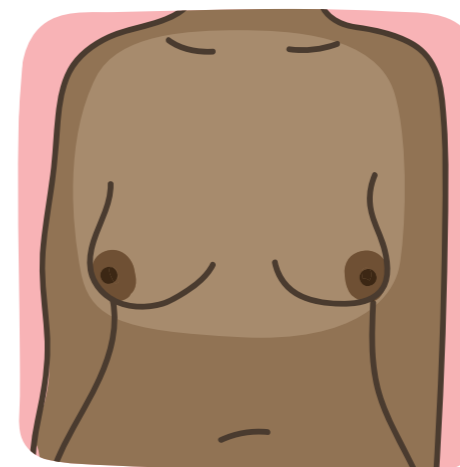
Most breast changes, including lumps, are not cancer. But the sooner breast cancer is found, the more successful treatment is likely to be.

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.

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



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

WE'RE HERE FOR YOU

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. We have access to an interpreting service in over 240 languages.

0808 800 6000

CHECKING YOUR BREASTS IS AS EASY AS TLC

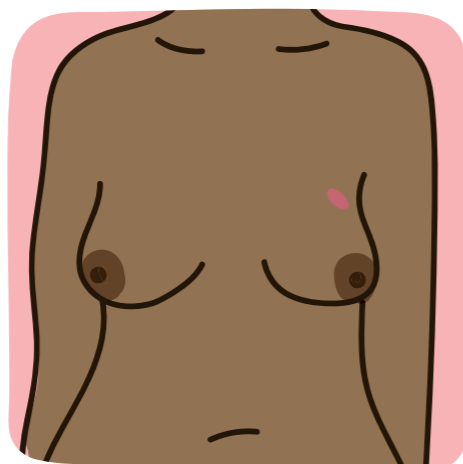
TOUCH YOUR BREASTS

Can you feel anything new or unusual?

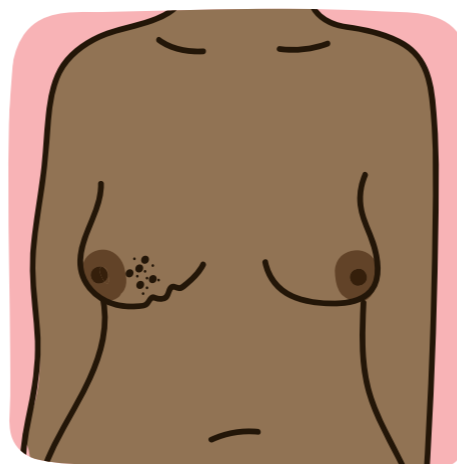
LOOK FOR CHANGES

Does anything look different to you?

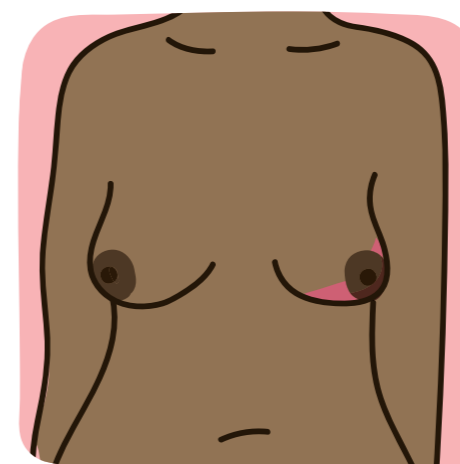
CHECK ANY NEW OR UNUSUAL CHANGES WITH A GP



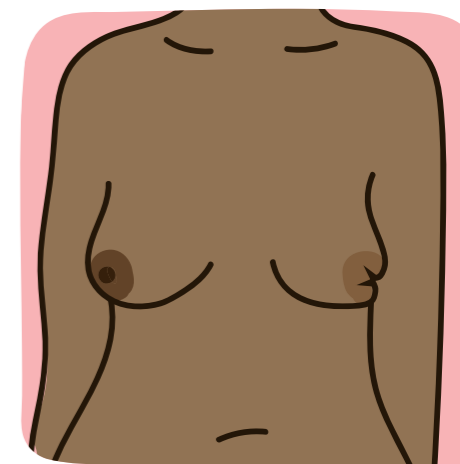
A **lump or swelling** in the breast, upper chest or armpit



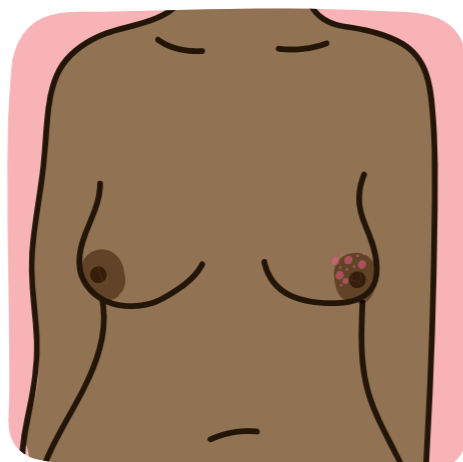
A **change to the skin**, such as puckering or dimpling



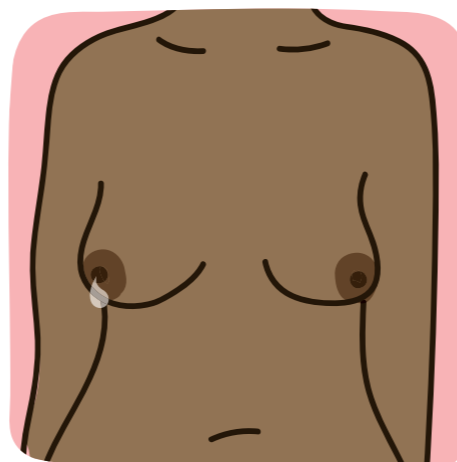
A change in the **colour** of the breast – the breast may look red or inflamed



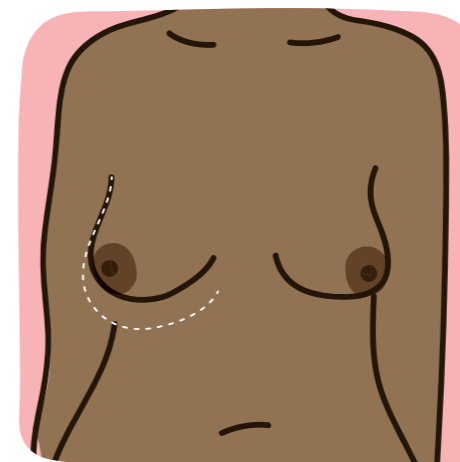
A **nipple change**, for example it has become pulled in (inverted)



Rash or crusting around the nipple



Unusual liquid (discharge) from either nipple



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

BREAST PAIN

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

TOUCH
LOOK
CHECK™

BREAST
CANCER
NOW
The research & care charity

© Breast Cancer Now, February 2022, BCC219 Edition 5, next planned review 2024



Patient Information Forum

Breast Cancer Now is a company limited by guarantee registered in England (9347608) and a charity registered in England and Wales (1160558), Scotland (SC045584) and Isle of Man (1200). Registered Office: Fifth Floor, Ibx House, 42-47 Minories, London EC3N 1DY.

© Breast Cancer Now, February 2022, BCC219, Edition 5, next planned review 2024. 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, Ibx House, 42-47 Minories, London EC3N 1DY.

KNOW YOUR BREASTS

તમારા સ્તનને જાણી લો

Gujarati

TOUCH LOOK CHECK™ BREAST CANCER NOW
The research & care charity

તમારા શરીરને અન્ય કોઈ કરતાં તમે પોતે વધુ સારી રીતે જાણતા હોવ

તમારા સ્તન સામાન્યપણે કેવા દેખાતા હોય અને સ્પર્શ કર્યે કેવા લાગતા હોય છે તે જાણતા હોવાથી કોઈ અસાધારણ ફેરફારો તમારા ધ્યાનમાં આવી જશે.

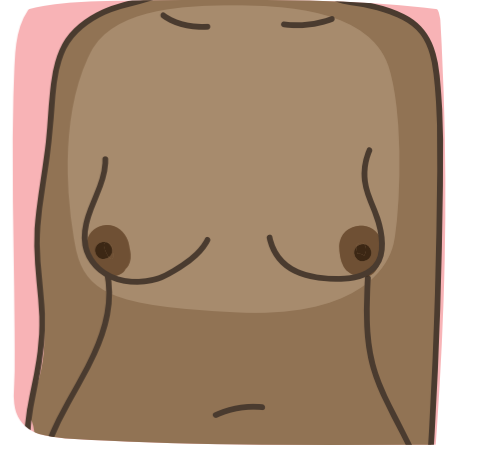
તમારા સ્તન સ્પર્શ કર્યે કેવા લાગે છે કે કેવા દેખાય છે તેમાં થયેલો ફેરફાર કેન્સરનું ચિહ્ન હોઈ શકે. આથી કોઈ નવા અથવા અસાધારણ ફેરફારોની GP પાસે તપાસ કરાવો.

સ્તનમાં થતા, ગાંઠ સહિતના મોટાભાગના ફેરફારો કેન્સર નથી હોતા. પરંતુ સ્તન કેન્સરની જાણ જેટલી વહેલી થઈ જાય, સારવાર સફળ થવાની શક્યતા તેટલી વધી જાય છે.

જોઈ અને સ્પર્શોને શોધવાના ફેરફારો

તમારા સ્તનને તપાસવા માટે કોઈ વિશેષ રીત નથી અને તમને કોઈ તાલીમની જરૂર નથી. સ્પર્શવાની અને ફેરફારો જોવા માટે દરેકની પોતાની અલગ રીત હશે.

નિયમિતપણે તપાસવાની આદત કેળવો અને તમારે માટે નવી અથવા અલગ હોય તેવી કોઈપણ બાબત પ્રત્યે સજાગ રહો.



તમારા હાંસડીના હાડકા (કોલર-બોન)થી લઈને બગલ સુધી. તમારા સ્તનના બધા ભાગને ચકાસો.

આ ઉદાહરણો માર્ગદર્શન આપવા માટે છે. તમને અલગ દેખાતી કે લાગતી દરેક બાબતની GP પાસે તપાસ કરાવડાવો.

તમારા સ્તન તપાસવા એ TLC જેટલું સરળ છે

તમારા સ્તનને સ્પર્શો (TOUCH)
શું તમને કંઈ નવું કે અસાધારણ અનુભવાય છે?
ફેરફારો થયા છે કે કેમ તે જુઓ (LOOK)
શું તમને કંઈક અલગ દેખાય છે?

કોઈપણ નવા અથવા અસાધારણ ફેરફારો GP પાસે જઈ તપાસો (CHECK)

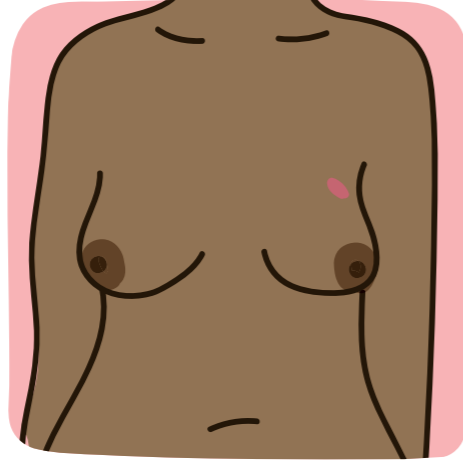
અમે અહીં તમારે માટે છીએ

અમે ઇચ્છીએ છીએ કે બધા તેમના સ્તનની તપાસ કરવામાં આત્મવિશ્વાસ અનુભવે અને કોઈ નવા અથવા અસાધારણ ફેરફારોની જાણ કરે.

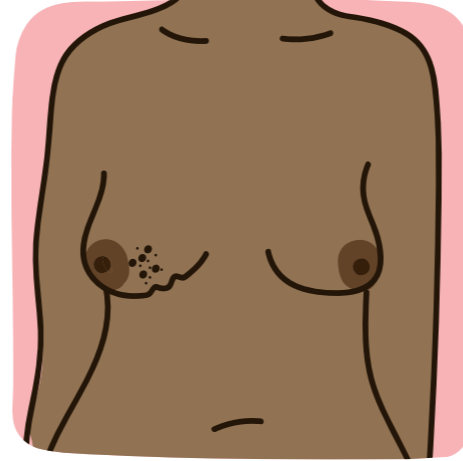
જો તમને તમારા સ્તન અથવા સ્તન કેન્સર વિશે કોઈ પ્રશ્નો અથવા ચિંતાઓ હોય, તો અમને વિના મૂલ્યે કોલ કરો અને ગોપનીયતા વિશે નિશ્ચિત રહેશો.

અમારી પાસે 240 કરતાં વધુ ભાષાઓમાં દુભાષિયા સેવા માટે એક્સેસ (સુગમ) છે.

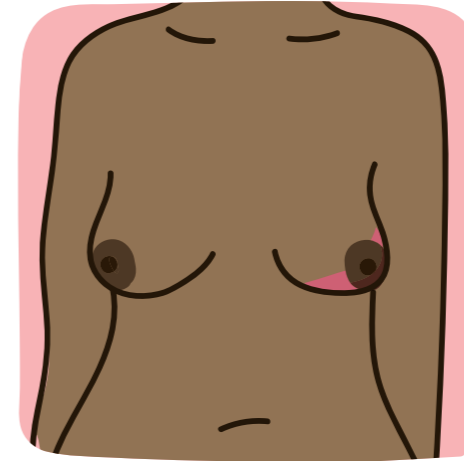
0808 800 6000



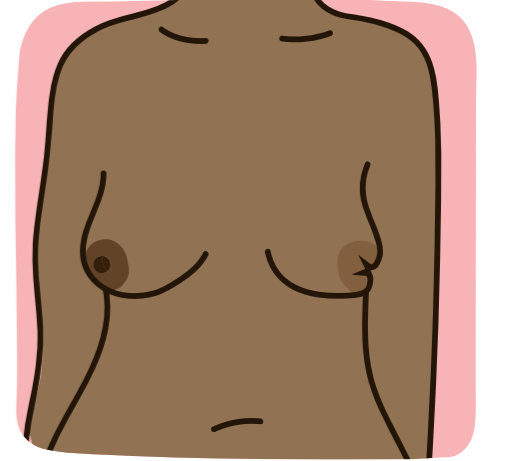
સ્તન, છાતીના ઉપરના ભાગ, અથવા બગલમાં ગાંઠ અથવા સોજો



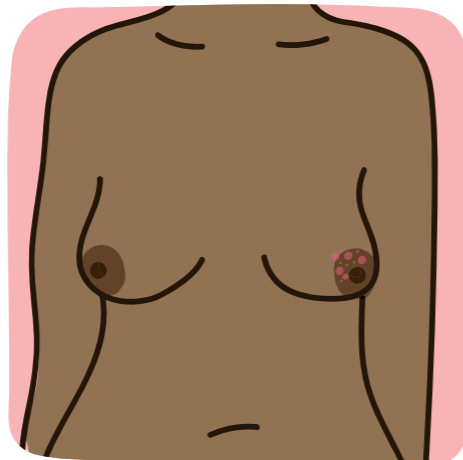
ત્વચાના રંગરૂપ (ટેક્સચર) માં પરિવર્તન, જેમકે કરચલી વળે અથવા ખંજન પડે



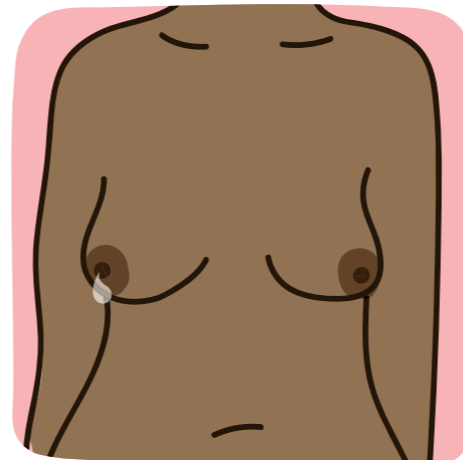
સ્તનના રંગમાં ફેરફાર - સ્તન લાલ અથવા સૂજેલું દેખાય



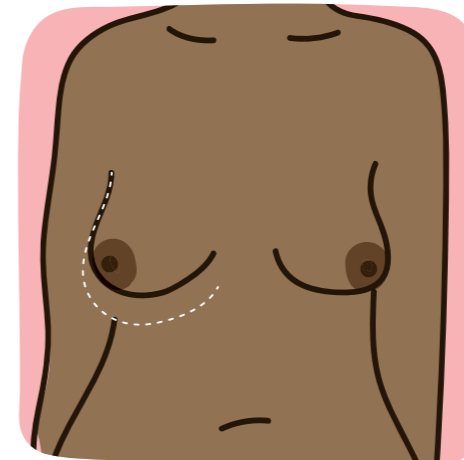
ડીંટીમાં ફેરફાર, દાખલા તરીકે તે અંદરની તરફ ખેંચાઈ જાય (અંદર તરફ વળે)



ડીંટીની આસપાસ ફોલ્લીઓ થવી અથવા પોપડીઓ વળવી



બંનેમાંથી કોઈપણ ડીંટીમાંથી અસામાન્ય પ્રવાહી (સ્રાવ)



સ્તનના કદ અથવા આકારમાં ફેરફાર

સ્તનમાં દુખાવો

સામાન્યપણે, તમારા સ્તનમાં દુખાવો, એ પોતે જ સ્તન કેન્સરનું ચિહ્ન નથી હોતો. પરંતુ તમારા સ્તનમાં અથવા તમારી બગલમાં સતત અથવા લગભગ એકધારો રહેતા દુખાવા ઉપર ધ્યાન આપો.