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.

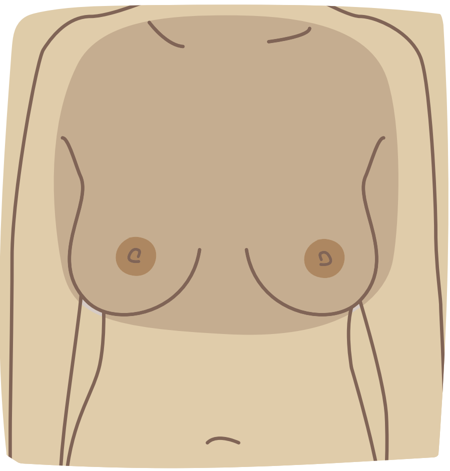
HOW DO I CHECK MY BREASTS?

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 Now 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 **breastcancernow.org**

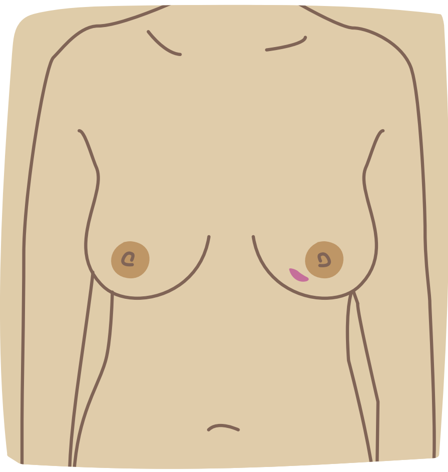
Proud to be a PIF member
Patient Information Forum
www.pifonline.org.uk
2019/2020

IT'S AS SIMPLE AS TLC: TOUCH LOOK CHECK

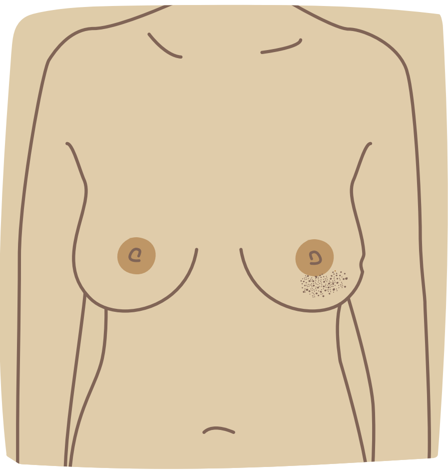
TOUCH your breasts: can you feel anything unusual?

LOOK for changes: does anything look different?

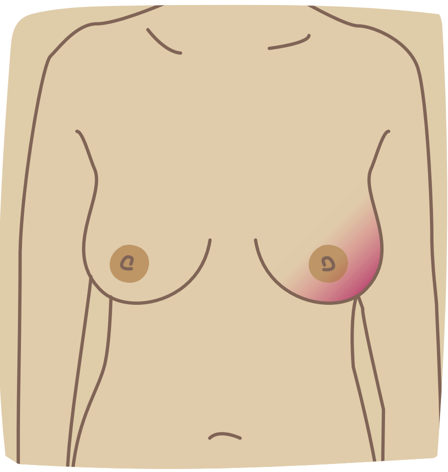
CHECK any changes with your GP



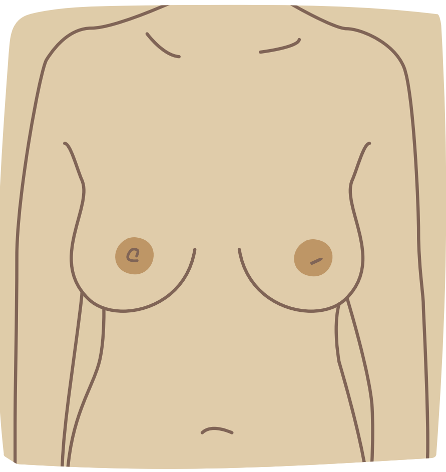
A **lump** or **swelling** in the breast, upper chest or armpit



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



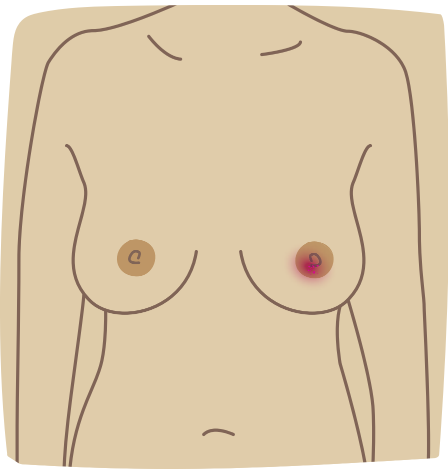
A change in the **colour** of the breast – the breast may look red or inflamed



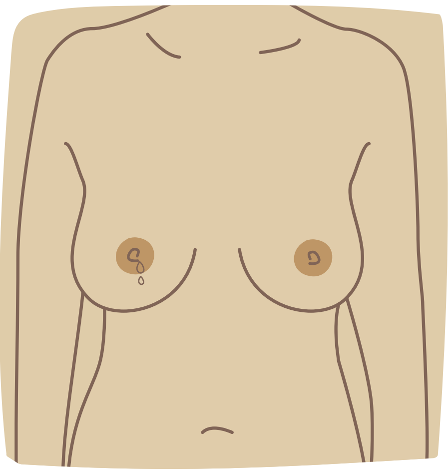
A change to the **nipple**, for example it has become pulled in or changed its position or shape

BREAST CANCER NOW
The research & care charity

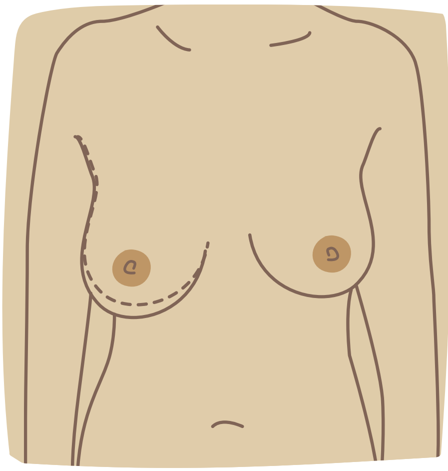
If you have a question about breast health or breast cancer you can call us free on **0808 800 6000** or visit **breastcancernow.org**



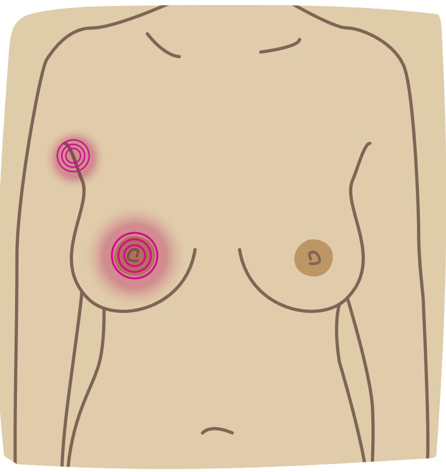
Rash or **crusting** around the nipple



Unusual liquid that comes from the nipple without squeezing



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



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

Supported by players of PEOPLE'S POSTCODE LOTTERY

© Breast Cancer Now, January 2020, BCC217, Edition 4, next planned review 2022. 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, Ibex House, 42–47 Minories, London EC3N 1DY.

BREAST CANCER NOW The research & care charity

আপনার স্তন সম্পর্কে জানুন

KNOW YOUR BREASTS

A quick guide to being breast aware

Bengali

আপনার বয়স, আকার অথবা আকৃতি যাই হোক না কেন, আপনার স্তন সম্পর্কে জানুন।

যুক্তরাজ্যে সবচেয়ে বেশি যে ক্যান্সার দেখা যায় সেটি হলো স্তন ক্যান্সার।

আপনার স্তন দেখতে কেমন এবং এর অনুভূতি কেমন তা জানা আপনাকে স্বাভাবিকতা সম্পর্কে জানতে সহায়তা করবে। সেক্ষেত্রে যেকোনো ধরনের অস্বাভাবিক পরিবর্তন দেখতে পেলে আপনি তখন আরো বেশি নিশ্চিত হতে পারবেন।

কোনো পরিবর্তন দেখতে পেলে আপনার GP-এর সাথে সাক্ষাৎ করুন।

ক্যান্সারের কারণে অধিকাংশ স্তন পরিবর্তিত হয় না। কিন্তু যত দ্রুত স্তন ক্যান্সার নির্ণয় করা যাবে, তত কার্যকরীভাবে এর চিকিৎসা করা যেতে পারে।

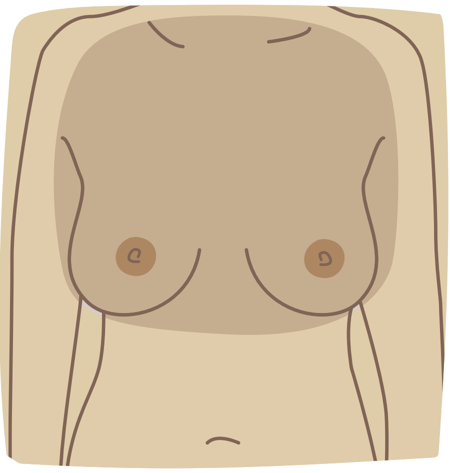
কীভাবে আমি আমার স্তন পরীক্ষা করব?

নিয়মিতভাবে আপনার স্তন পরীক্ষা করা এবং অনুভব করার অভ্যাস গড়ে তুলতে হবে।

এই সময়টি হতে পারে আপনি যখন গোসল করেন, বডি লোশন ব্যবহার করেন বা পোশাক পরিধান করেন।

কোনো বিশেষ পদ্ধতিতে আপনার স্তন পরীক্ষা করার দরকার নেই।

আপনার নিয়মিত রুটিনের অংশ হিসেবে যদি স্তন পরীক্ষা করেন তাহলে আপনি কাজটি প্রায়ই যথেষ্টভাবে করছেন কি না সে ব্যাপারে আপনাকে উদ্বিগ্ন হতে হবে না। আপনার জন্য কোনটি সুবিধাজনক এবং আপনার সাথে কোনটি মানানসই সে ব্যাপারে আপনাকেই সিদ্ধান্ত নিতে হবে।



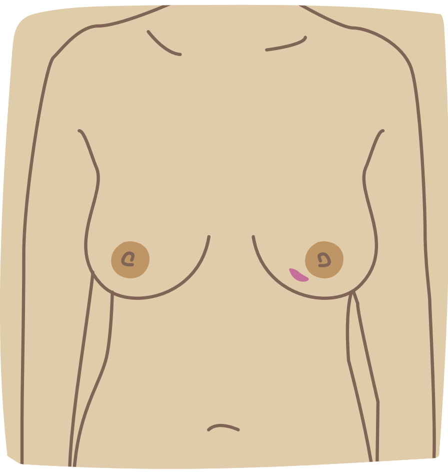
যেকোনো ধরনের পরিবর্তনের জন্য আপনার বগল থেকে শুরু করে কলারবোন পর্যন্ত আপনার স্তনের প্রতিটি অংশ পরীক্ষা করুন

এটি TLC-এর মতোই সহজ: স্পর্শ করুন লক্ষ্য করুন পরীক্ষা করুন

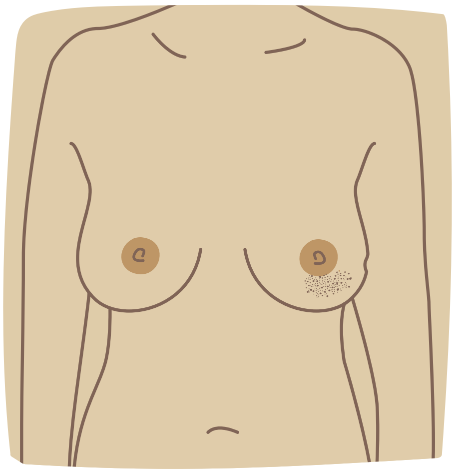
আপনার স্তন স্পর্শ করুন: আপনি কী অস্বাভাবিক কিছু অনুভব করছেন?

পরিবর্তন লক্ষ্য করুন: কোনো পরিবর্তন লক্ষ্য করছেন?

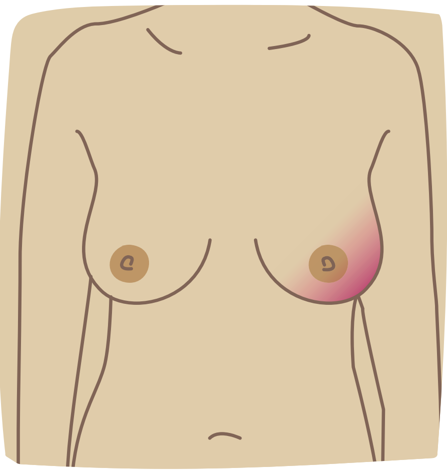
যেকোনো পরিবর্তনে আপনার GP-এর সাথে সাক্ষাৎ করে পরীক্ষা করুন



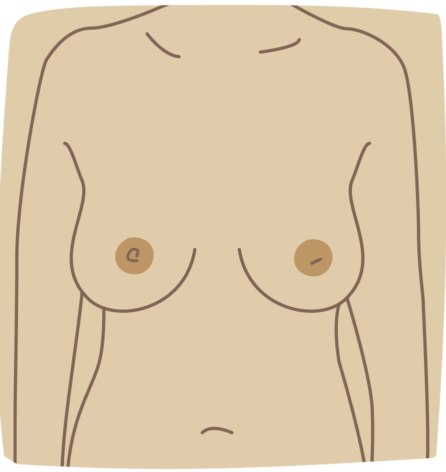
স্তন, বুকের উপরের অংশে অথবা বগলে একটি পিণ্ড বা ফোলা অংশ



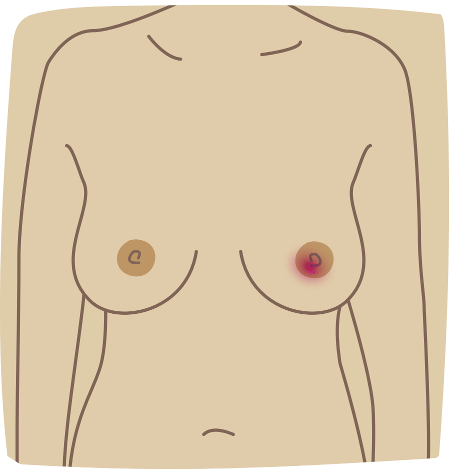
চামড়া কুঁচকে যাওয়া অথবা চামড়া দেবে যাওয়ার (কমলার খোসার ন্যায়) মতো পরিবর্তন



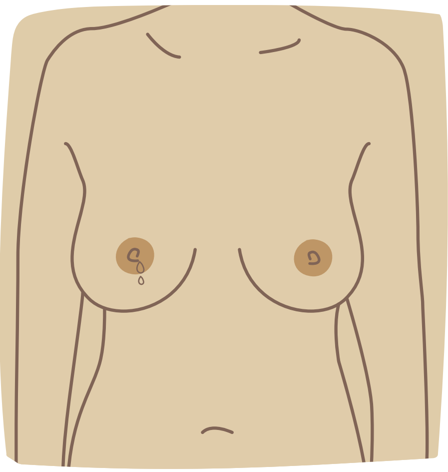
স্তনের রঙে পরিবর্তন - স্তন দেখতে লালচে অথবা রক্তবর্ণ হতে পারে



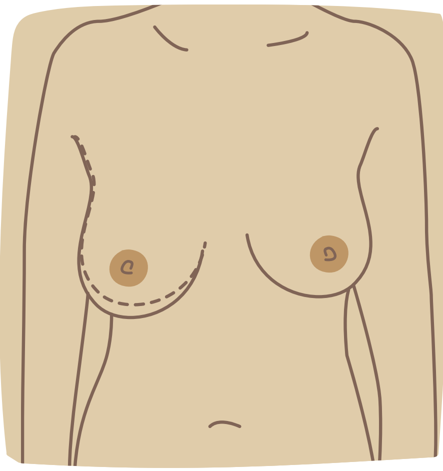
স্তনের বোটায় পরিবর্তন, উদাহরণস্বরূপ এটি ভিতরে ঢুকে যাওয়া বা এর অবস্থান অথবা আকার পরিবর্তন হওয়া



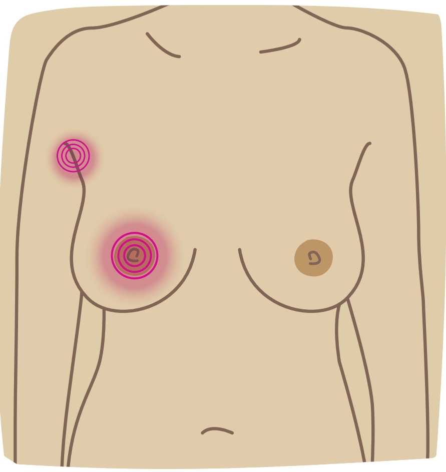
স্তনের বোটার চারপাশে ফুসকুড়ি অথবা শক্ত আবরণ



কোনো ধরনের চাপ প্রয়োগ করা ছাড়াই স্তনের বোটা থেকে অস্বাভাবিক তরল নির্গত হওয়া



স্তনের আকার অথবা আকৃতিতে যেকোনো পরিবর্তন



সবসময় বা অধিকাংশ সময়ে আপনার স্তন অথবা বগলে ব্যথা হওয়া

ব্রেস্ট ক্যান্সার এখন স্তনের সুস্বাস্থ্য সম্পর্কে আপনার প্রশ্নের উত্তর দিতে পারবে।

আপনি আমাদেরকে বিনামূল্যে **0808 800 6000** নম্বরে কল দিতে পারেন।

স্তনের অবস্থা এবং আপনার স্তনের যত্ন নেওয়া সম্পর্কে বিশেষজ্ঞদের তথ্য আমাদের ওয়েবসাইট **breastcancernow.org** -এ রয়েছে

pif Proud to be a PIF member Patient Information Forum www.pifonline.org.uk 2019/2020

Supported by players of PEOPLE'S POSTCODE LOTTERY

© Breast Cancer Now, January 2020, BCC217, সংস্করণ 4, পরবর্তী পরিকল্পিত পর্যালোচনা 2022. Breast Cancer Now হচ্ছে Breast Cancer Care and Breast Cancer Now এর ব্যবসায়িক নাম, যা England (9347608)-এ গ্যারান্টি দ্বারা সীমাবদ্ধ একটি সংস্থা এবং England and Wales (1160558), Scotland (SC045584)-এ নিবন্ধিত একটি দাতব্য প্রতিষ্ঠান এবং Isle of Man (1200)-এ নিবন্ধিত দাতব্য প্রতিষ্ঠানের ব্যবসায়িক নাম। নিবন্ধিত অফিস: Fifth Floor, Ibex House, 42–47 Minories, London EC3N 1DY.