

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.

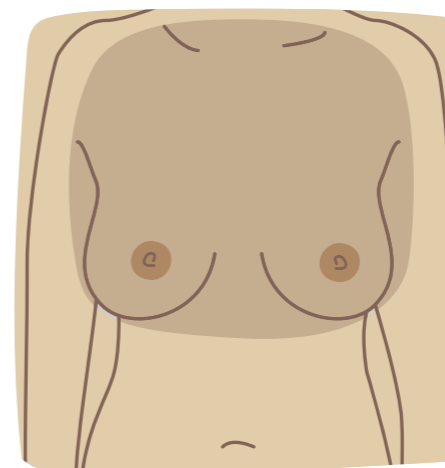
HOW DO I CHECK MY BREASTS ?

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

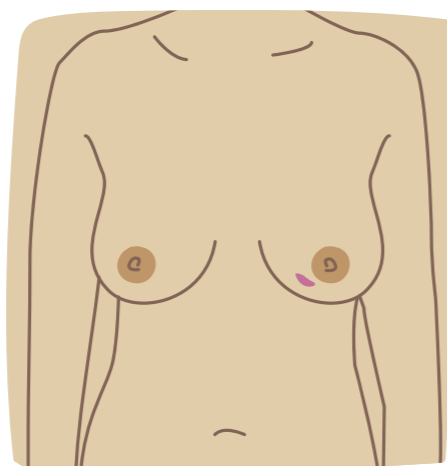


IT'S AS SIMPLE AS TLC: TOUCH LOOK CHECK

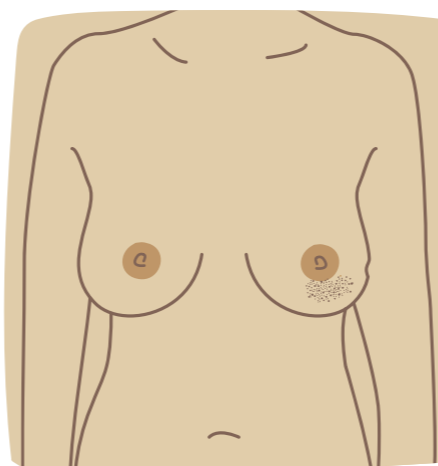
TOUCH your breasts: can you feel anything unusual?

LOOK for changes: does anything look different?

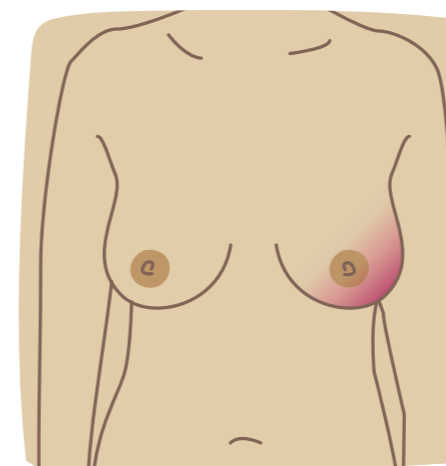
CHECK any changes with your GP



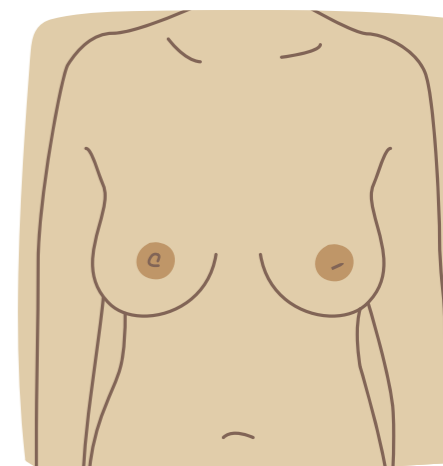
A **lump** or **swelling** in the breast, upper chest or armpit



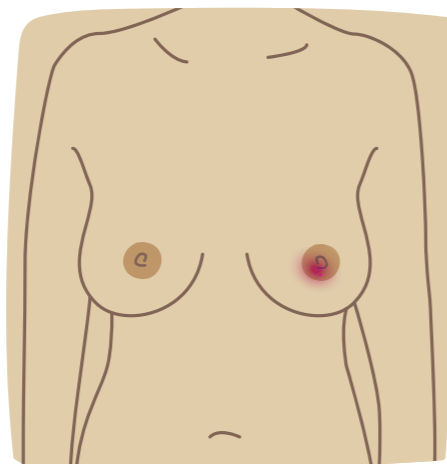
A change to the skin such as **puckering** or **dimpling** (like the skin of an orange)



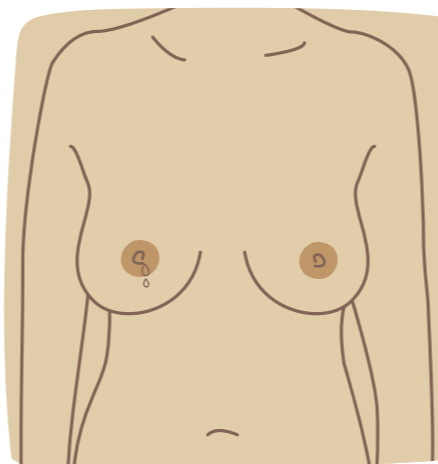
A change in the **colour** of the breast – the breast may look red or inflamed



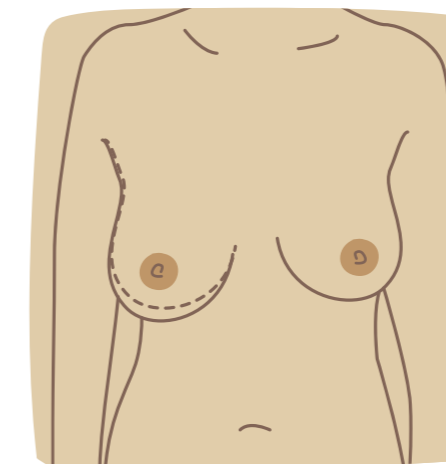
A change to the **nipple**, for example it has become pulled in or changed its position or shape



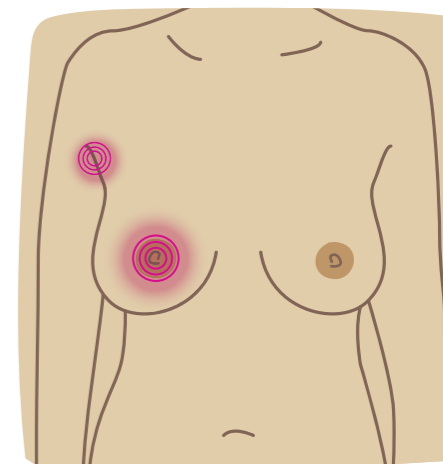
Rash or **crusting** around the nipple



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

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



**POZNAJ SWOJE
PIERSI**

**KNOW YOUR
BREASTS**

A quick guide to being breast aware

Polish

NIEZALEŻNIE OD WIEKU, ROZMIARU I SYLWETKI – POZNAJ SWOJE PIERSI.

Rak piersi to najczęstszy nowotwór w Wielkiej Brytanii.

Zapoznanie się z tym, jak wyglądają Twoje piersi i jak je odczuwasz pomoże w zorientowaniu się, co jest dla Ciebie stanem normalnym. Możesz mieć wówczas większą pewność, że zauważysz wszelkie zmiany odbiegające od normy.

W razie zauważenia zmian skontaktuj się z lekarzem.

Większość zmian w obrębie piersi nie jest spowodowana rakiem. Jednak im wcześniej zostanie rozpoznany rak piersi, tym większa skuteczność leczenia.

JAK BADAĆ PIERSI

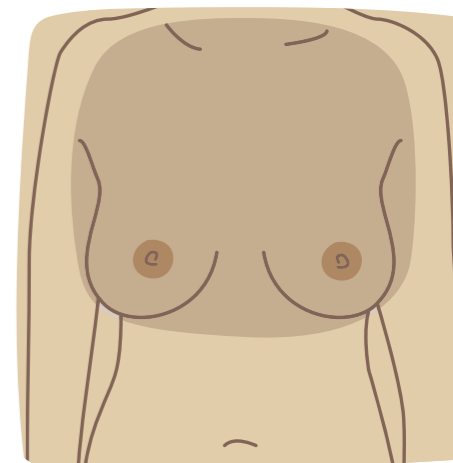


Przyzwyczaj się do regularnego oglądania i dotykowego sprawdzania piersi.

Możesz to robić w kąpieli lub pod prysznicem, podczas stosowania balsamu do ciała lub przy ubieraniu.

Nie musisz dotykać piersi w jakiś szczególny sposób.

Jeśli badasz je rutynowo, nie musisz się martwić o to, czy robisz to wystarczająco często. Zdecyduj, co jest dla Ciebie najwygodniejsze i najbardziej Ci odpowiada.



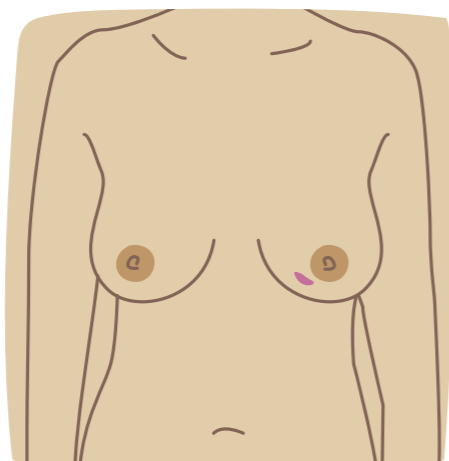
Sprawdź całe piersi, pachy i obszar aż do obojczyka pod kątem zmian

**PO PROSTU DOS:
D – DOTKNIJ,
O – OBEJRZYJ,
S – SPRAWDŹ**

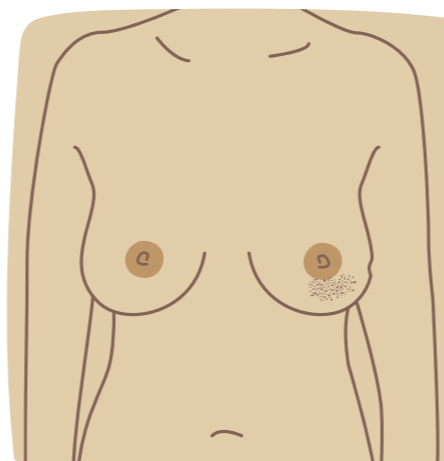
DOTKNIJ swoich piersi: czy wyczuwasz coś odbiegającego od normy?

OBEJRZYJ je pod kątem zmian: czy coś wygląda inaczej?

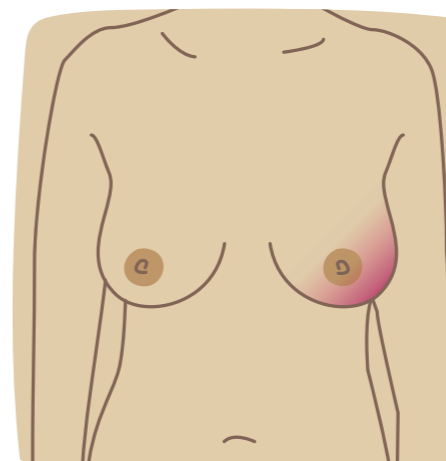
SPRAWDŹ wszelkie zmiany, konsultując się z lekarzem



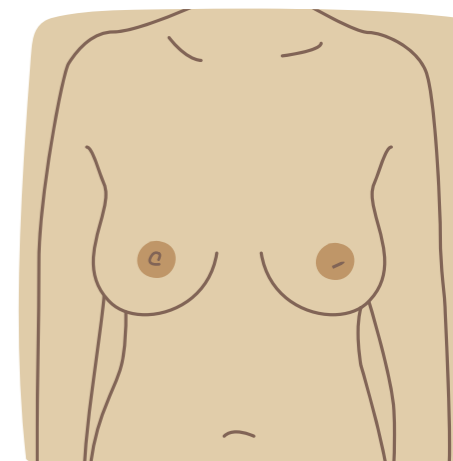
Guzek lub **obrzęk** w piersi, górnej części klatki piersiowej lub w obrębie pachy



Zmiana dotycząca skóry, taka jak **marszczenie** lub **wgłębienia** (jak na skórcie pomarańczy)



Zmiana **koloru** piersi – pierś może być zaczerwieniona lub zmieniona zapalnie

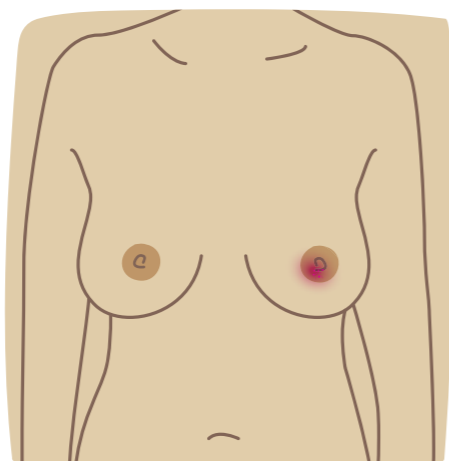


Zmiana dotycząca **brodawki**, na przykład jej wciągnięcie, zmiana położenia lub kształtu

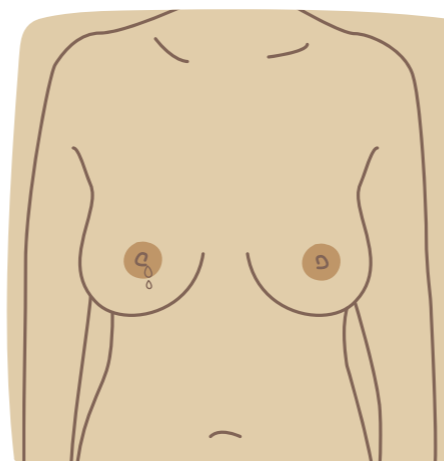
W Breast Cancer Now możesz uzyskać odpowiedzi na pytania dotyczące zdrowia piersi.

Możesz zadzwonić na bezpłatny numer **0808 800 6000**.

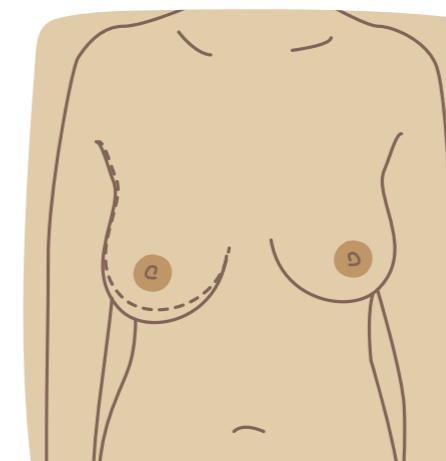
Specjalistyczne informacje na temat chorób piersi i dbania o piersi są dostępne na naszej stronie internetowej breastcancernow.org



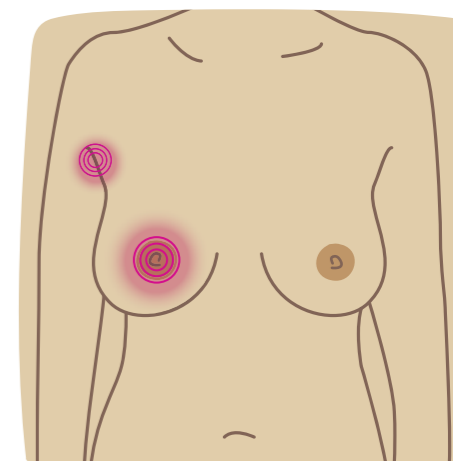
Wysypka lub **zaskorupienie** wokół brodawki



Nietypowy płyn wyciekający z brodawki bez jej uciskania



Zmiana **wielkości** lub **kształtu** piersi



Ból w obrębie piersi lub pachy, utrzymujący się prawie przez cały czas