

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.

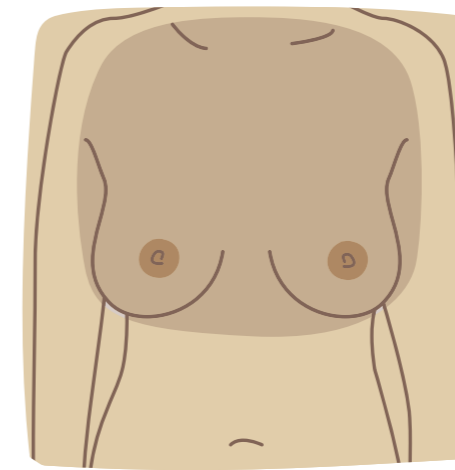
HOW DO I CHECK MY BREASTS ?

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

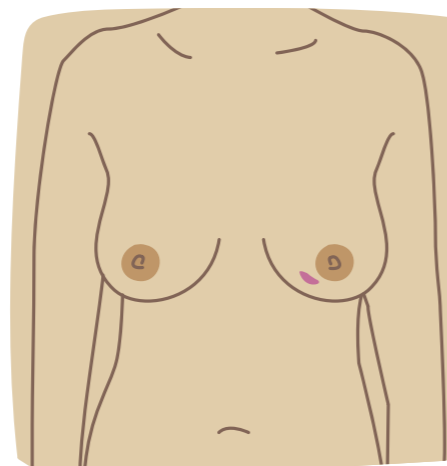


IT'S AS SIMPLE AS TLC: TOUCH LOOK CHECK

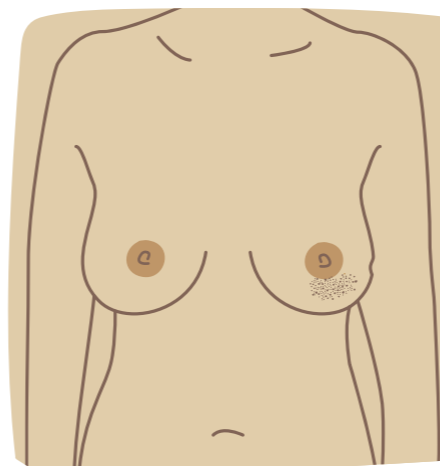
TOUCH your breasts: can you feel anything unusual?

LOOK for changes: does anything look different?

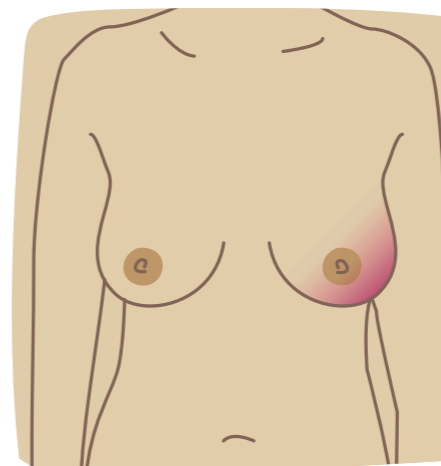
CHECK any changes with your GP



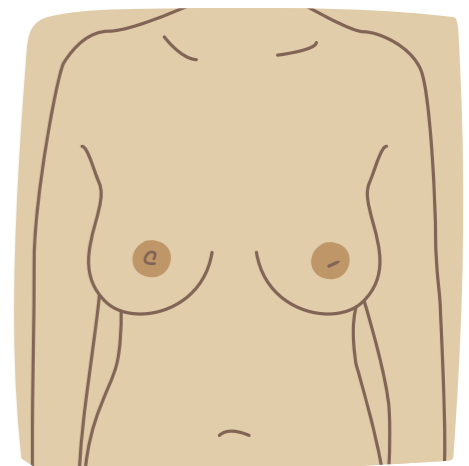
A **lump** or **swelling** in the breast, upper chest or armpit



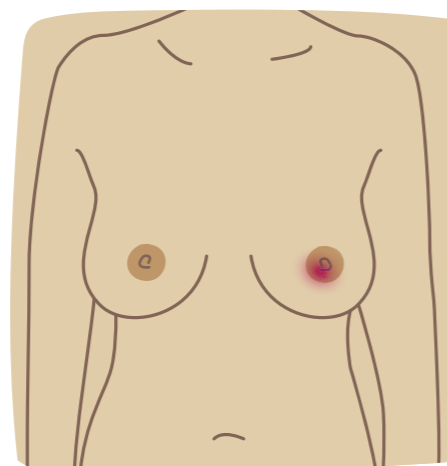
A change to the skin such as **puckering** or **dimpling** (like the skin of an orange)



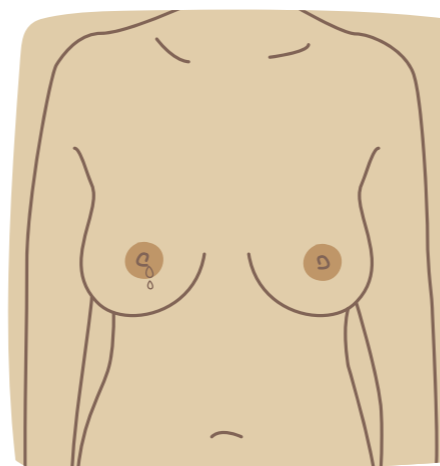
A change in the **colour** of the breast – the breast may look red or inflamed



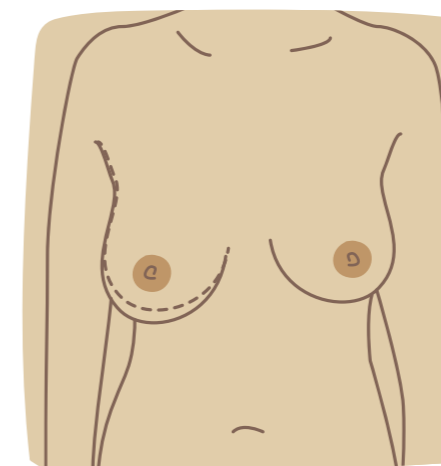
A change to the **nipple**, for example it has become pulled in or changed its position or shape



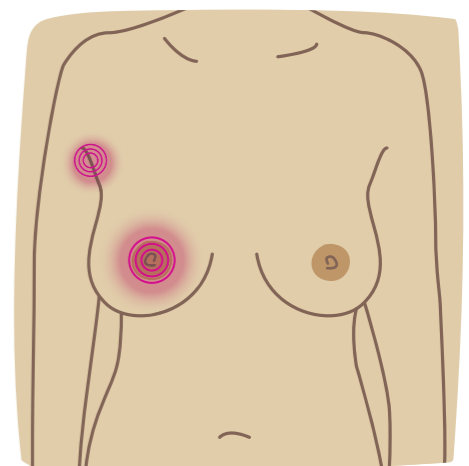
Rash or **crusting** around the nipple



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



**CUNOAȘTEȚI-VĂ
SÂNII
KNOW YOUR
BREASTS**

A quick guide to being breast aware

Romanian

**INDIFERENT DE VÂRSTĂ,
MĂRIME SAU FORMĂ, ÎNVĂȚAȚI
SĂ VĂ CUNOAȘTEȚI SÂNII.**

Cancerul de sân este cea mai frecventă formă de cancer din Regatul Unit.

Învățând cum arată și se simt sânii dumneavoastră, veți ști ce anume este normal. Veți avea astfel mai multă siguranță atunci când observați modificări neobișnuite.

Mergeți la medic dacă observați vreo modificare.

Majoritatea modificărilor de la nivelul sânelor nu apar din cauza cancerului. Dar cu cât cancerul de sân este diagnosticat mai din timp, cu atât mai eficace ar putea fi tratamentul.

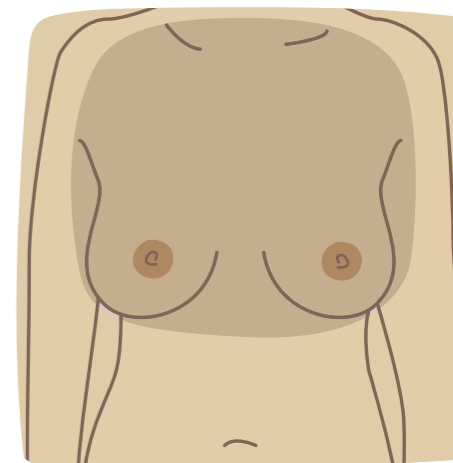
**CUM ÎMI
VERIFIC
SÂNII** ?

Obișnuiți-vă să vă studiați și să vă palpați sânii cu regularitate.

Puteți face acest lucru când faceți baie sau la duș, când vă dați cu cremă de corp sau când vă îmbrăcați.

Nu este necesar să vă palpați sânii în vreun mod special.

Dacă îi verificați în cadrul rutinei dumneavoastră obișnuite, nu va trebui să vă faceți griji dacă faceți acest lucru suficient de des. Decideți cu ce anume vă simțiți confortabil și ce vi se potrivește cel mai bine.



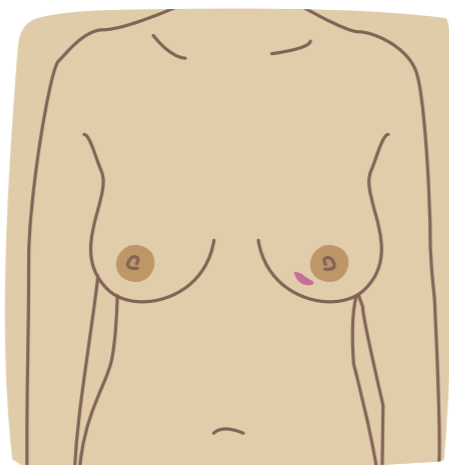
Verificați toate părțile sânelor, axilele, până la clavicule pentru a depista eventuale modificări

**ESTE SIMPLU CA ȘI
CUM AI SPUNE AVV:
A – ATINGE, V – VEZI,
V – VERIFICĂ**

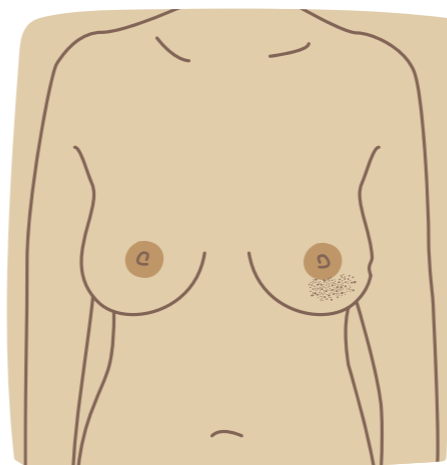
**ATINGEȚI-VĂ SÂNII:
SIMȚIȚI CEVA NEOBIȘNUIT?**

VEDEȚI dacă nu apar modificări: observați ceva care arată diferit?

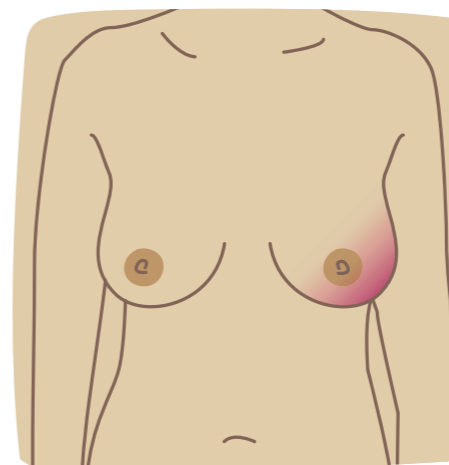
**VERIFICAȚI ORICE
MODIFICĂRI APĂRUTE
ÎMPREUNĂ CU MEDICUL
DUMNEAVOASTRĂ.**



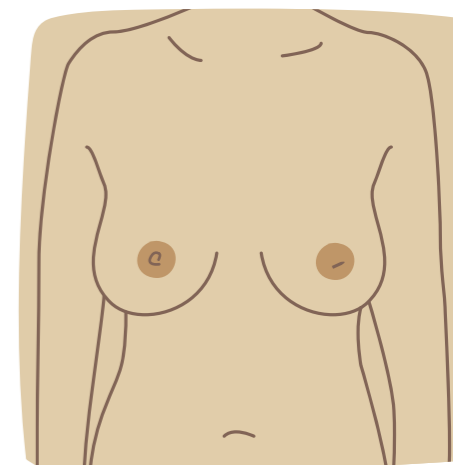
Un **nodul** sau o **umflătură** în interiorul sânelor, în partea superioară a toracelui sau la nivelul axilei



O modificare la nivelul pielii, precum **încrêțire** sau **formarea de gropițe** (cum este coaja de portocală)



O modificare a **culorii** sânelor – sânul poate prezenta roșeață sau inflamație

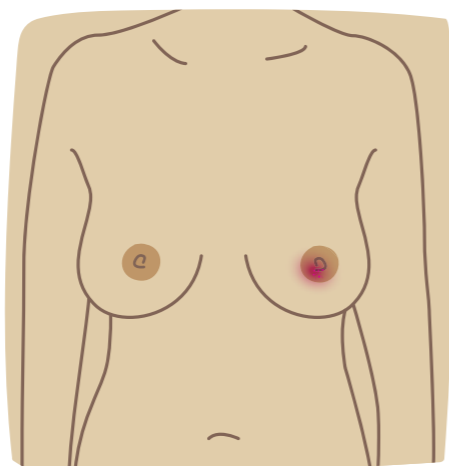


O modificare a **mamelonului**, de exemplu, acesta pare afundat în interior sau și-a modificat poziția sau forma

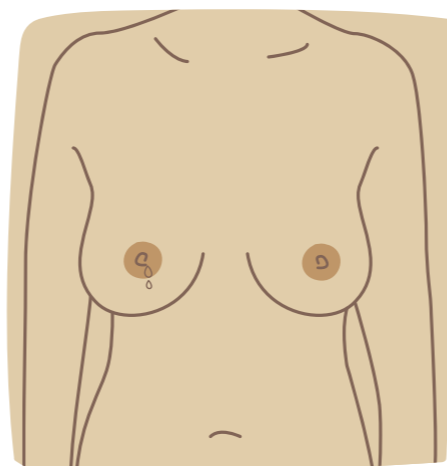
Breast Cancer Now poate răspunde la întrebările dumneavoastră despre sănătatea sânelor.

Ne puteți suna gratuit la numărul de telefon **0808 800 6000**.

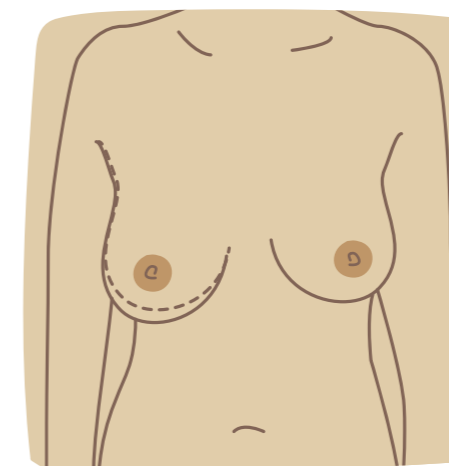
Puteți găsi informații specializate despre afecțiunile sânelor și cum să aveți grijă de sânii dumneavoastră pe site-ul nostru web **breastcancernow.org**



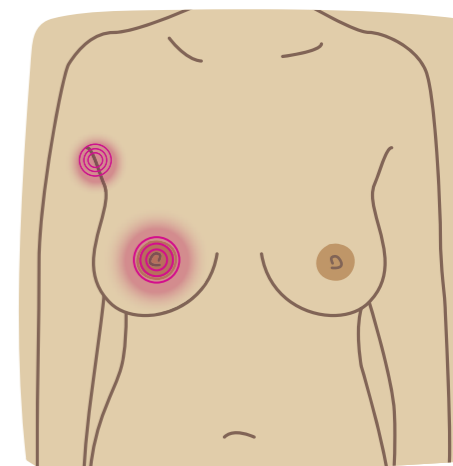
Erupție cutanată sau **formarea de cruste** în jurul mamelonului



Lichid neobișnuit care iese din mamelon fără a-l strânge



O modificare a **mărimii** sau **formeii** sânelor



Durere la nivelul sânelor sau axilei care este prezentă tot timpul sau aproape tot timpul