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.

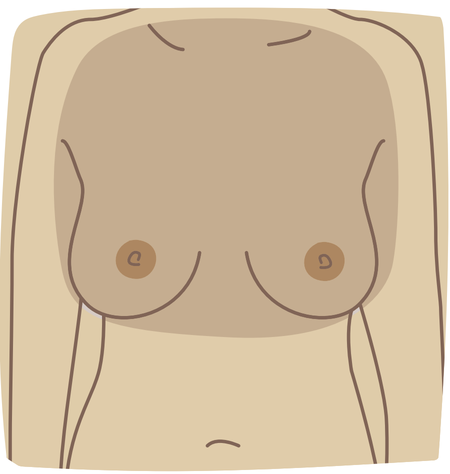
HOW DO I CHECK MY BREASTS?

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**

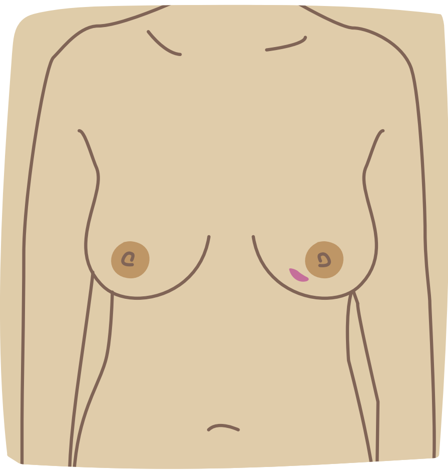
Proud to be a PIF member
Patient Information Forum
www.pifonline.org.uk
2019/2020

IT'S AS SIMPLE AS TLC: TOUCH LOOK CHECK

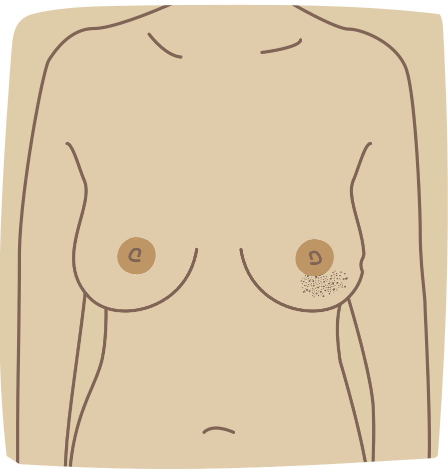
TOUCH your breasts: can you feel anything unusual?

LOOK for changes: does anything look different?

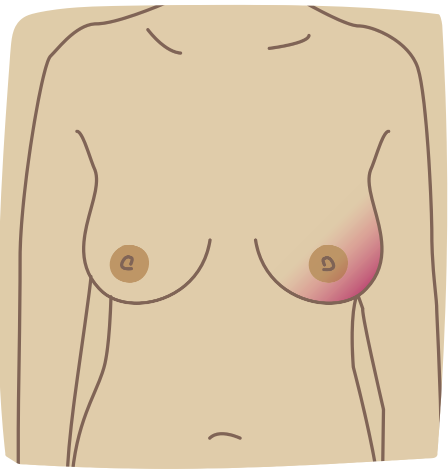
CHECK any changes with your GP



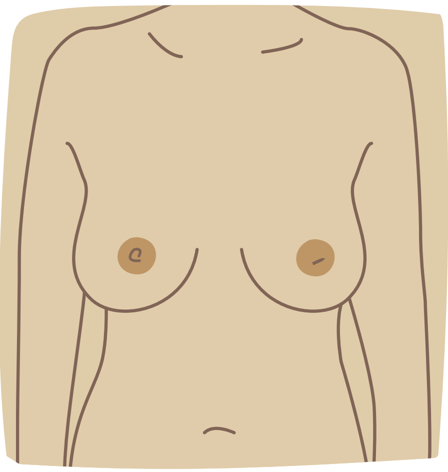
A **lump** or **swelling** in the breast, upper chest or armpit



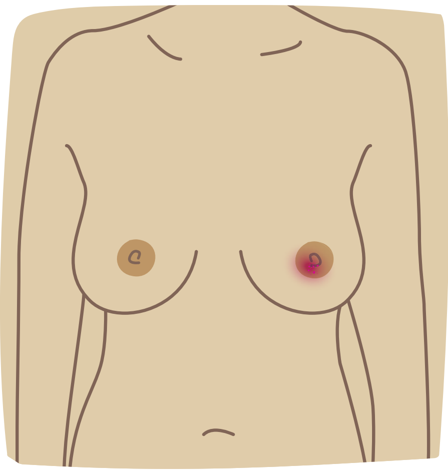
A change to the skin such as **puckering** or **dimpling** (like the skin of an orange)



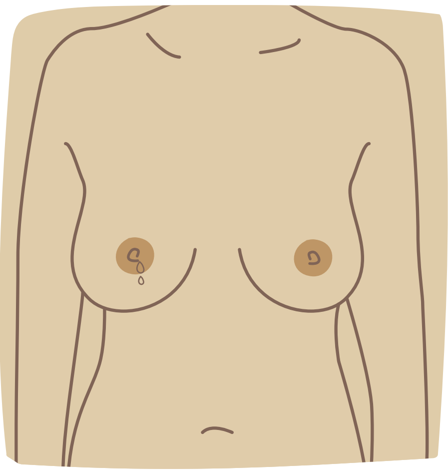
A change in the **colour** of the breast – the breast may look red or inflamed



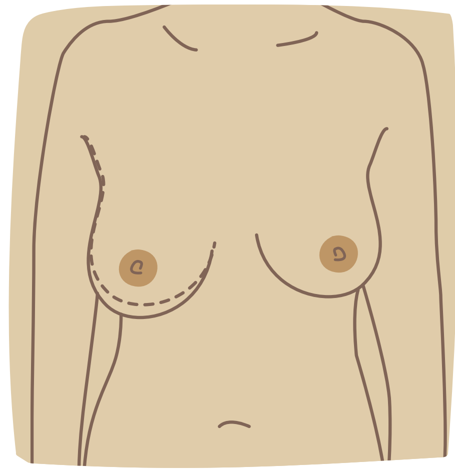
A change to the **nipple**, for example it has become pulled in or changed its position or shape



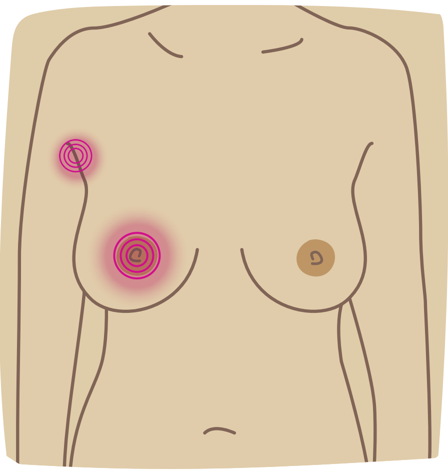
Rash or **crusting** around the nipple



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**

Supported by players of PEOPLE'S POSTCODE LOTTERY

© Breast Cancer Now, January 2020, BCC216, 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

اپنی چھاتیوں کو جانیں

KNOW YOUR BREASTS

A quick guide to being breast aware

Urdu

آپ کی عمر، سائز یا شکل کیسی بھی ہو، اپنی چھاتیوں سے واقف ہونا شروع کیجئے۔

اگر آپ کو کوئی تبدیلی محسوس ہو تو اپنے جی پی (مقامی ڈاکٹر) سے ملاقات کریں۔

چھاتی میں اکثر تبدیلیاں چھاتی کے کینسر کی وجہ سے نہیں ہوتیں، لیکن جتنی جلدی چھاتی کے کینسر کی تشخیص ہو گی اتنا ہی موثر علاج ہو سکتا ہے۔

یو کے میں چھاتی کا کینسر بہت عام کینسر ہے۔

اپنی چھاتیوں کے بارے میں آگاہی رکھنا یہ جاننے میں آپ کی مدد کرے گا کہ معمول کے مطابق ان کو کیسا ہونا چاہئے۔ آپ تب ان میں کسی بھی غیر معمولی تبدیلیوں سے آگاہ ہونے میں زیادہ پر اعتماد ہونگی۔

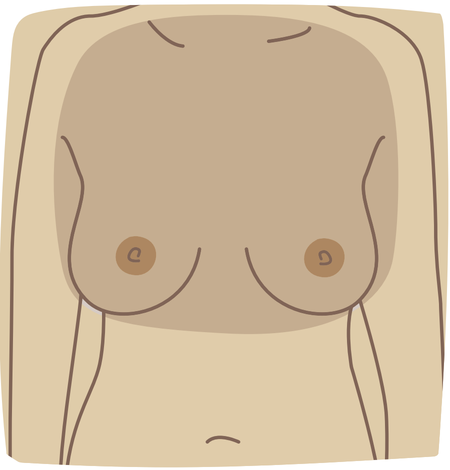
میں اپنی چھاتیوں کا معائنہ کیسے کروں؟

اپنی چھاتیوں کو باقاعدگی سے ہاتھوں کے ساتھ محسوس کرنے اور دیکھنے کی عادت ڈالیں۔

آپ ایسا ہاتھ یا شاور میں کر سکتی ہیں، جب آپ باڈی لوشن استعمال کرتی ہیں، یا جب آپ کپڑے پہنتی ہیں۔

آپ کو اپنی چھاتیوں کو کسی خاص طریق سے محسوس کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔

اگر آپ اپنے معمول کے مطابق ان کا معائنہ کرتی ہیں تو آپ کو اس بارے میں پریشان ہونے کی ضرورت نہیں ہے کہ آیا آپ خاطر خواہ معائنہ کر رہی ہیں۔ آپ خود فیصلہ کرسکتی ہیں کہ آپ کے لئے کیا موزوں ہے اور کیا بہتر ہے۔



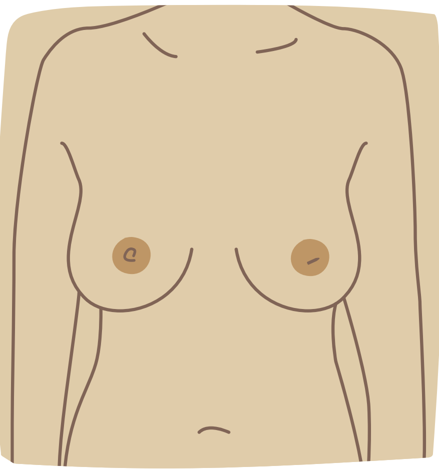
اپنی چھاتی کے تمام حصوں ، اپنی بغلوں اور اپنی ہنسلی کی ہڈی تک میں کسی تبدیلیوں کا پتا چلانے کے لئے معائنہ کریں

TLC: TOUCH LOOK CHECK یہ بالکل کی طرح سہل ہے

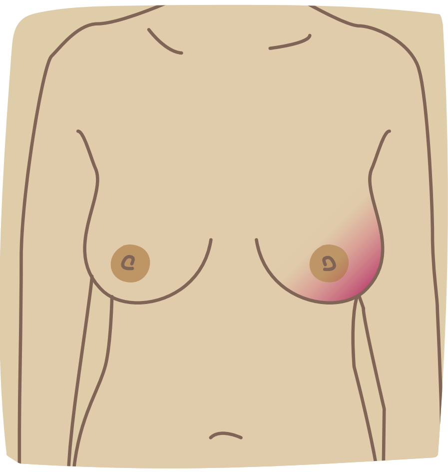
اپنی چھاتیوں کو **چھوئیں**: کیا آپ کچھ غیر معمولی محسوس کر سکتی ہیں؟

تبدیلیوں کیلئے انہیں **دیکھیں**: کیا کُچھ بھی مختلف نظر آتا ہے؟

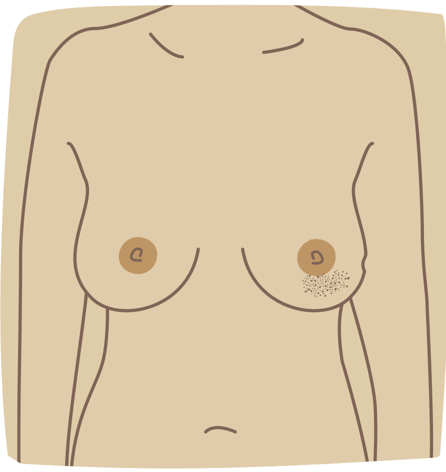
کسی بھی تبدیلیوں کا اپنے جی پی (مقامی ڈاکٹر) کے ساتھ **معائنہ** کریں



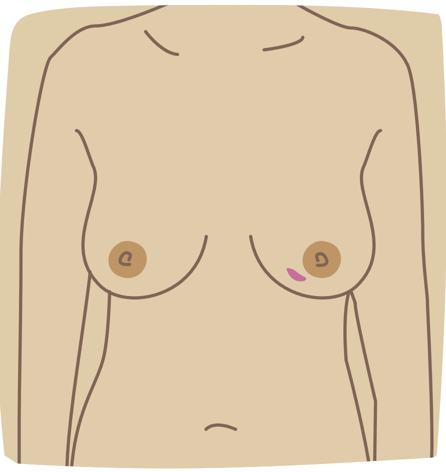
نپل میں تبدیلی، مثال کے طور پر یہ اندر کو دھنس جائے یا اپنی حالت اور شکل میں تبدیلی لے آئے



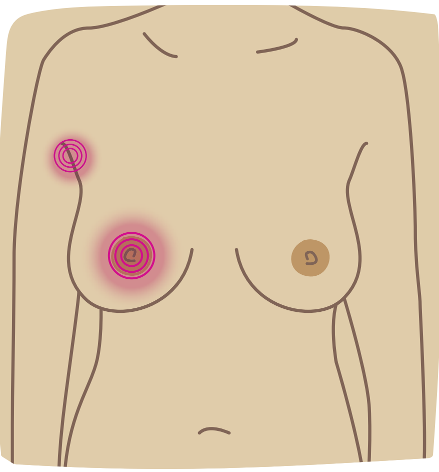
چھاتی کی رنگت میں تبدیلی – چھاتی سُرخ یا سُوجن زدہ نظر آ سکتی ہے



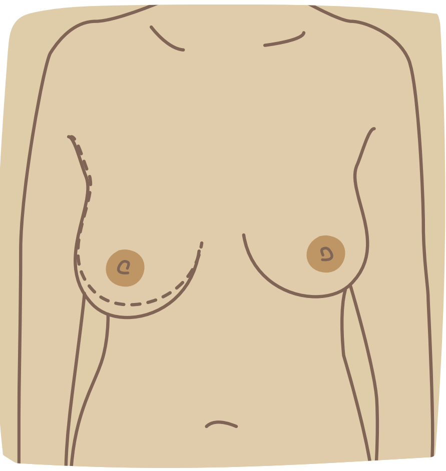
جلد میں تبدیلی جیسے کہ جُھریاں یا گڑھے پڑنا (جیسے کہ مالٹے کا چھلکا)



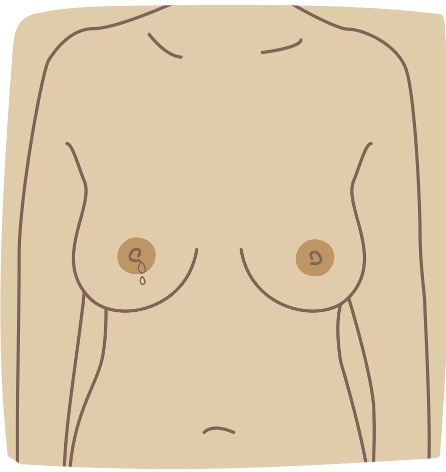
چھاتی میں، اوپری سینے یا بغل میں ایک گلٹی یا سُوجن



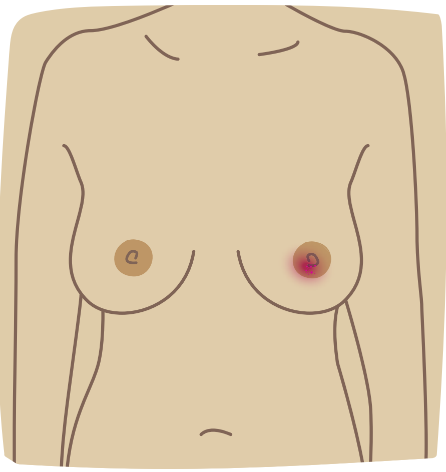
آپ کی چھاتی یا آپ کی بغل میں درد جو یہاں ہر وقت یا زیادہ تر وقت ہوتا رہے



چھاتی کے سائز یا شکل میں تبدیلی



نپل میں سے بغیر دبائے غیرمعمولی مادے کا نکلنا



نپل کے اردگرد سُرخی یا چھلکوں کا بننا

بریسٹ کینسر ناؤ، چھاتی کی صحت کے بارے میں آپ کے سوالات کے جواب دے سکتا ہے۔

آپ ہم سے **0808 800 6000** پر مفت رابطہ کر سکتے ہیں

چھاتیوں کی کیفیتوں اور آپ کی چھاتیوں کی دیکھ بھال کے بارے میں مزید ماہرانہ معلومات ہماری ویب سائٹ **breastcancernow.org** پر دستیاب ہیں۔

Supported by players of PEOPLE'S POSTCODE LOTTERY

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

© Breast Cancer Now, January 2020 BCC216 ایڈیشن، اگلے جائزے کا منصوبہ 2022 بریسٹ کینسر ناؤ، بریسٹ کینسر کیئر اور بریسٹ کینسر ناؤ کا ایک ورکنگ نام ہے، ایک محدودِ ضمانت کمپنی جو انگلینڈ میں رجسٹرڈ (9347608) اور ایک چیریٹی انگلینڈ اور ویلز میں (1160558) رجسٹرڈ، سکاٹ لینڈ (SC045584) اور آیل آف مین میں رجسٹرڈ چیریٹی (1200) کا ایک کاروباری نام ہے۔ رجسٹرڈ دفتر: Fifth Floor, Ibex House, 42–47 Minories, London EC3N 1DY