

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.

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

TOUCH
LOOK
CHECK™

BREAST CANCER NOW The research & care charity

© Breast Cancer Now, January 2022, BCC227 Edition 5, next planned review 2024



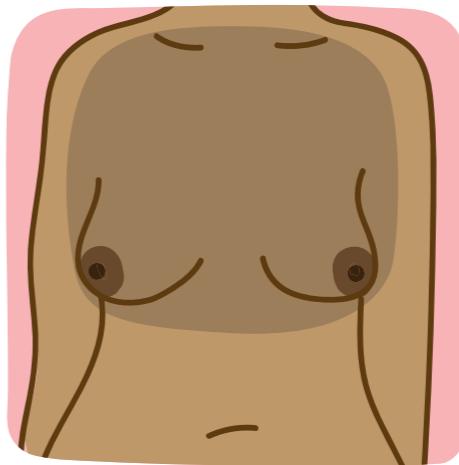
Breast Cancer Now is a company limited by guarantee registered in England (9347608) and a charity registered in England and Wales (1160558), Scotland (SC045584) and Isle of Man (1200). Registered Office: Fifth Floor, Ibex House, 42-47 Minories, London EC3N 1DY.

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.



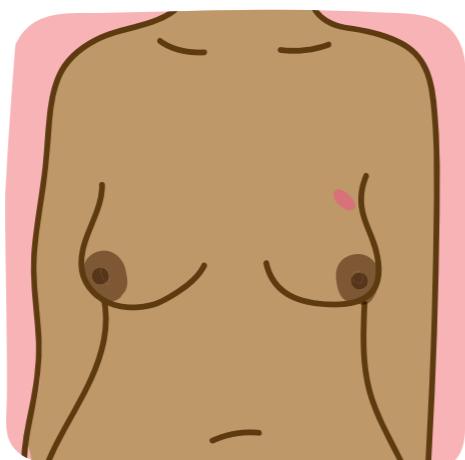
Check your whole breast area, including up to your collarbone (upper chest) and armpits.

WE'RE HERE FOR YOU

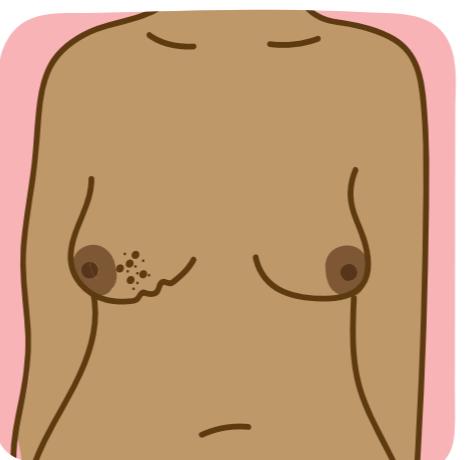
We want everyone to have the confidence to check their breasts and report any new or unusual changes.

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.

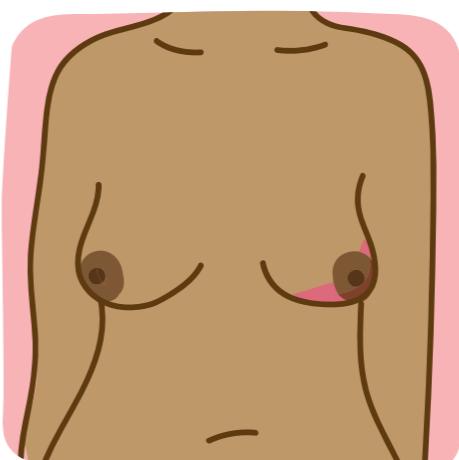
0808 800 6000



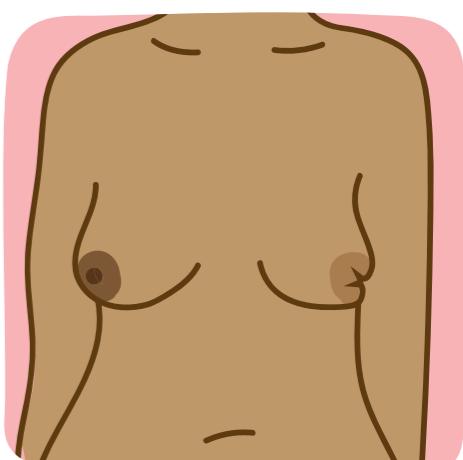
A **lump or swelling** in the breast, upper chest or armpit



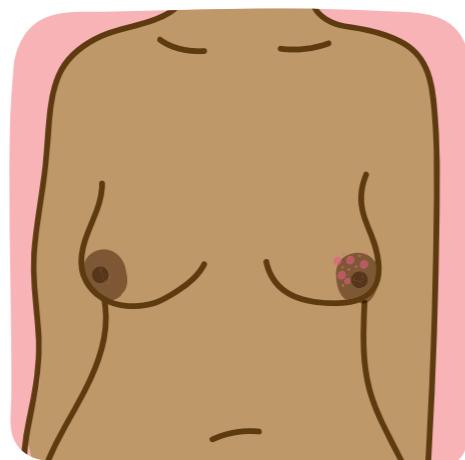
A **change to the skin**, such as puckering or dimpling



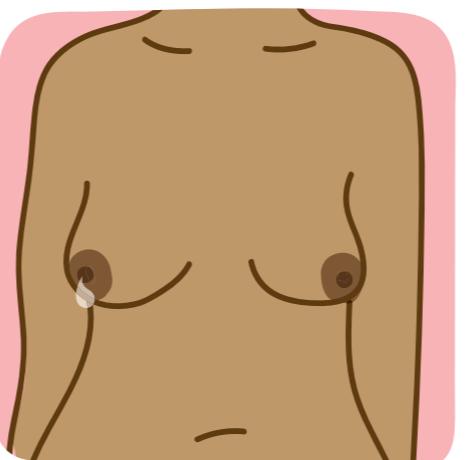
A **change in the colour** of the breast – the breast may look red or inflamed



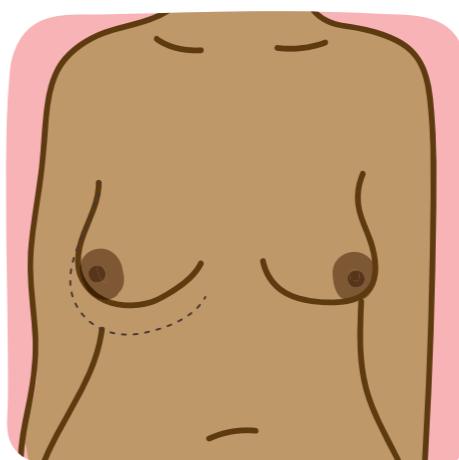
A **nipple change**, for example it has become pulled in (inverted)



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.

KNOW YOUR BREASTS

تعرّفي
على ثديك

Arabic

TOUCH
LOOK
CHECK™

BREAST
CANCER
NOW

The research
& care charity

إن فحص ثديك عملية
بساطة لا تتعدي ثلاثة
خطوات تسمى TLC

أي تحسسي
TOUCH

ثديك باللمس

هل تشعررين بأي شيء جديد أو غير مألوف؟

أي افحصي أي
LOOK

تغيرات بعينك

هل يبدو شكلهما مختلفاً في نظرك؟

أي تتحقق من
CHECK

أي تغيرات غير مألوفة مع

الطبيب العام

نحن موجودون
لمساعدتك

نريد من الجميع أن تكون لديهن الثقة لفحص
أثدائهن والإبلاغ عن أي تغيرات جديدة أو
غير مألوفة.

إذا كانت لديك أي أسلطة أو مسببات للقلق
بشأن ثدييك أو حول سرطان الثدي، فاتصلنا
بالخط المجاني وفي إطار من السرية. لدينا
إمكانية للتعامل مع خدمة للترجمة الفورية
بأكثر من 240 لغة.

0808 800 6000

أنت أدرى بجسمك

إن التعرف على شكل ثدييك وملمسهما عادةً ما يعني أنك ستتمكنين
من ملاحظة أي تغيرات غير عادية.

أغلب التغيرات في الثدي – بما فيها
الكتل – لا تكون سرطاناً، ولكن كلما كان
الكشف عن سرطان الثدي أسرع، زادت
نسبة نجاح العلاج.

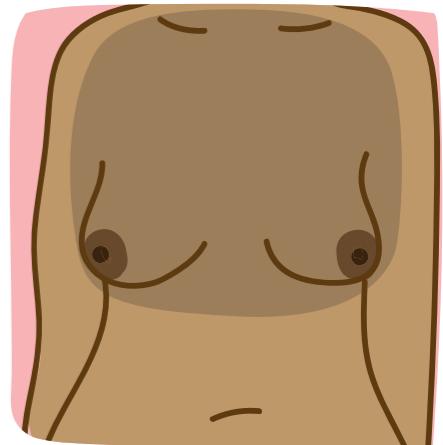
وفي حالة حدوث تغير على ملمس ثدييك أو
شكلهما، فقد يكون ذلك علامة على الإصابة
بالسرطان. لذلك، اطلب من الطبيب العام
فحص أي تغيرات جديدة أو غير معتادة.

التغييرات الواجب الكشف عنها بالنظر أو اللمس

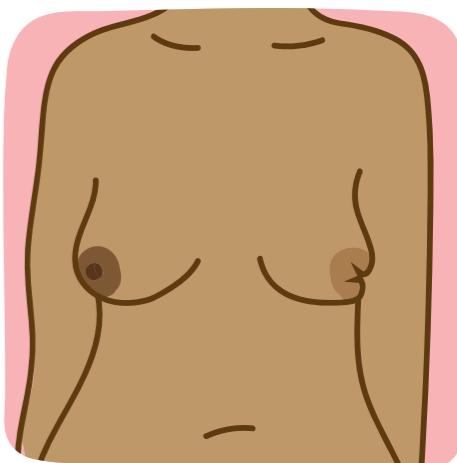
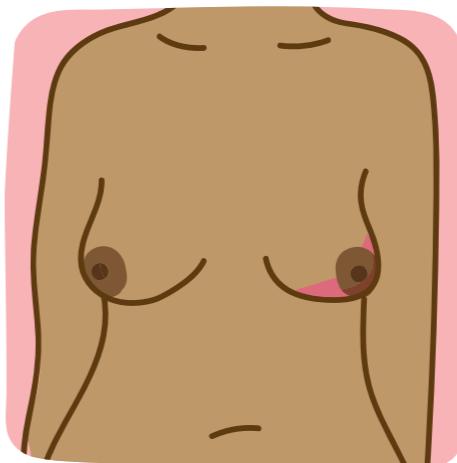
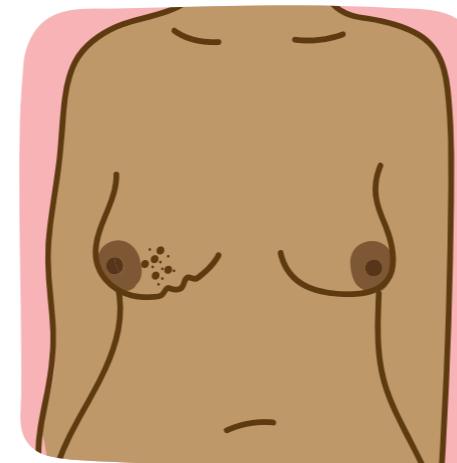
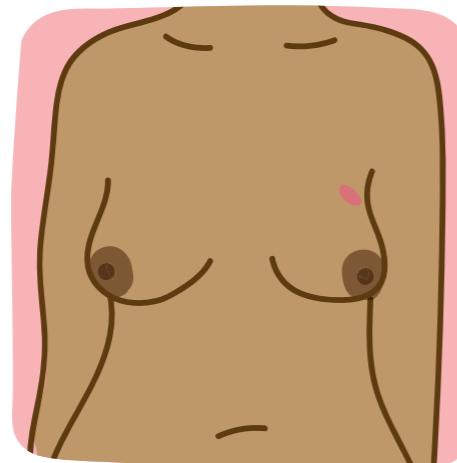
لا توجد طريقة خاصة لفحص ثدييك، ولا
تحتاجين إلى أي تدريب. ولكن امرأة طريقتها
الخاصة للكشف عن التغييرات باللمس
والنظر.

تعودي على إجراء الفحص بشكل منتظم
والتأكد من عدم وجود أي شيء جديد أو
مختلف بالنسبة لك.

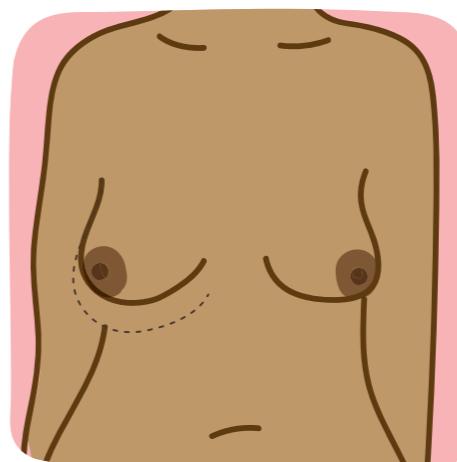
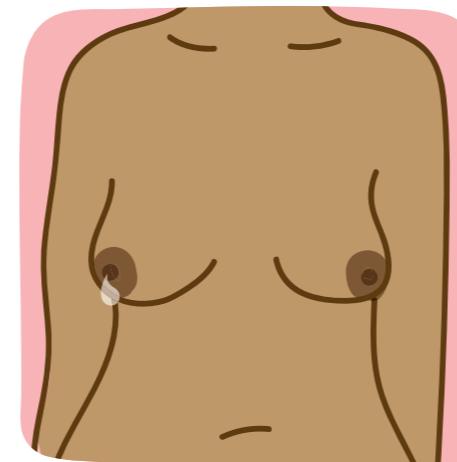
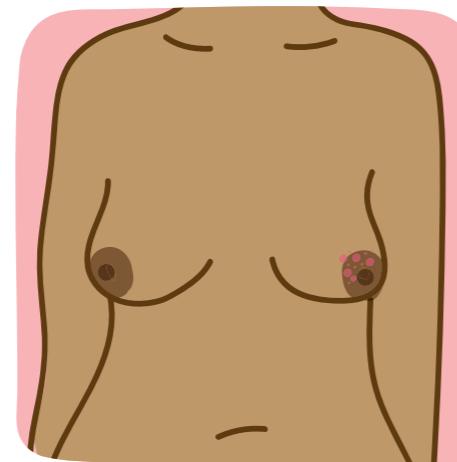
هذه الرسوم التوضيحية مقدمة على
سبيل الإرشاد. تتحقق من أي شيء له
مظهر أو ملمس مختلف بالنسبة لك مع
طبيب عام.



افحصي منطقة ثديك بأكملها،
وصولاً إلى عظم الترقوة
(أعلى الصدر) والإبطين.



حدوث تغير في الحلمة، كأن تبدو
مسحوبة (مقلوبة للداخل)



حدوث تغيرات في حجم أو شكل
الثدي

ألم الثدي

لا يمثل وجود الألم وحده
في ثدييك علامة على
الإصابة بسرطان الثدي،
ولكن يجب الانتباه إذا كان
هناك أي إحساس بالألم
في ثديك أو إبطك مستمر
طوال الوقت أو موجوداً في
أغلب الوقت.

طفح جدي أو تقرش الجلد حول
الحلمة

سائل غير مألوف (إفراز) من أي من
الحملتين