

# 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,  
February 2022, BCC217  
Edition 5, next  
planned review 2024



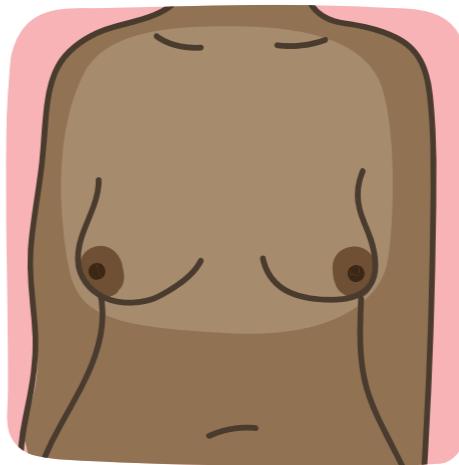
Breast Cancer Now is a company limited by guarantee registered in England (9347608) and a charity registered in England and Wales (1160558), Scotland (SC045584) and Isle of Man (1200). Registered Office: Fifth Floor, Ibex House, 42-47 Minories, London EC3N 1DY.

## 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.



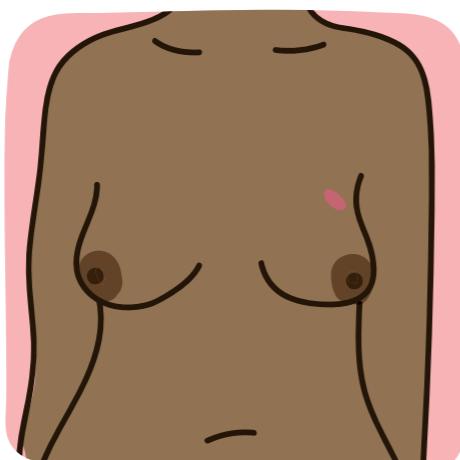
Check your whole breast area, including up to your collarbone (upper chest) and armpits.

## WE'RE HERE FOR YOU

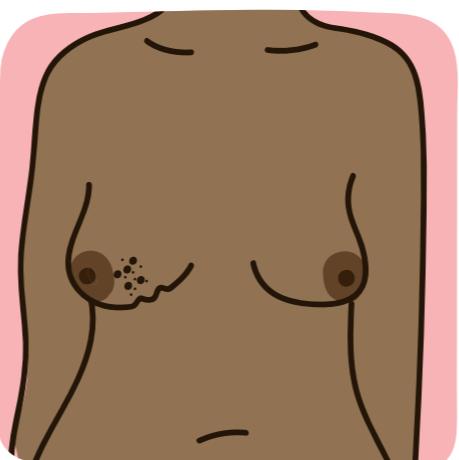
We want everyone to have the confidence to check their breasts and report any new or unusual changes.

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.

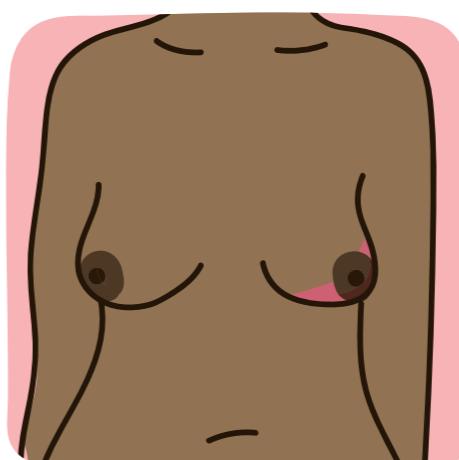
**0808 800 6000**



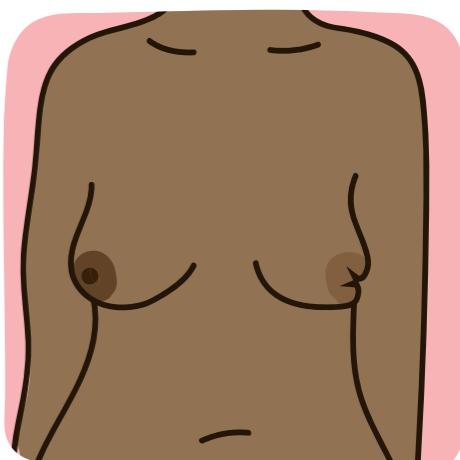
A **lump or swelling** in the breast, upper chest or armpit



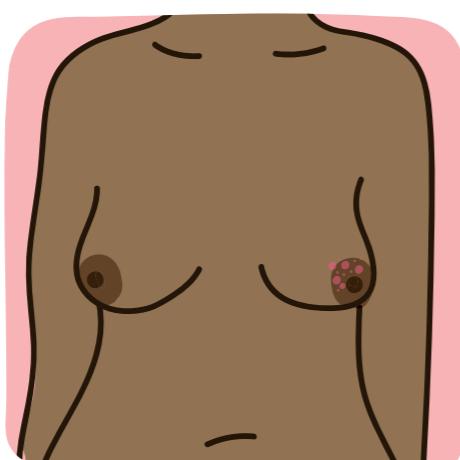
A **change to the skin**, such as puckering or dimpling



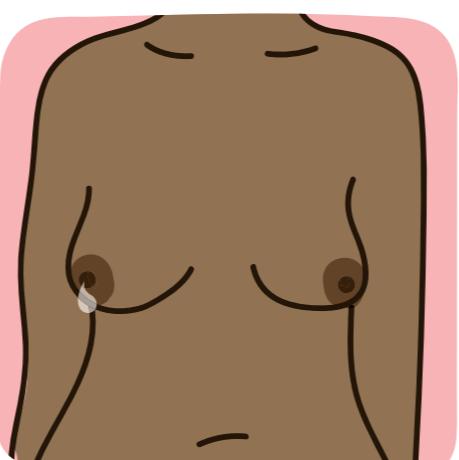
A **change in the colour** of the breast – the breast may look red or inflamed



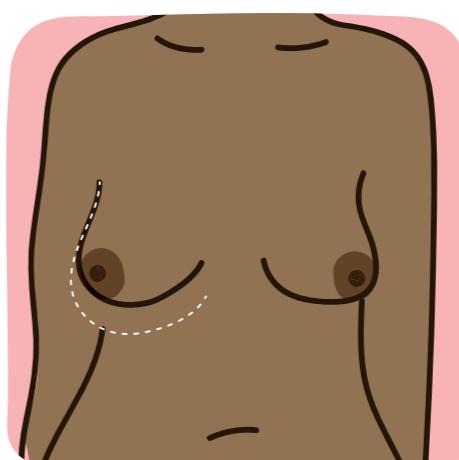
A **nipple change**, for example it has become pulled in (inverted)



**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

## আপনার স্তন সম্পর্কে জানুন

Bengali

TOUCH  
LOOK  
CHECK™

BREAST  
CANCER  
NOW The research & care charity

## আপনার স্তন পরীক্ষা কর্মসূলি (TLC) এর মতোই সহজ

### আপনার স্তন স্পর্শ করুন (TOUCH)

নতুন বা অস্বাভাবিক কিছু অঙ্গুভব করছেন?

### পরিবর্তন লক্ষ্য করুন (LOOK)

আপনার কাছে অন্য রকম কিছু মনে হচ্ছে?

যেকোনো নতুন বা অস্বাভাবিক  
পরিবর্তন একজন জোনাবেল  
প্রাচিশনার কর্তৃক পরীক্ষা  
করুন (CHECK)

## আমরা আপনার জন্যই এখানে রয়েছি

আমরা চাই যে প্রত্যেকেরই তাদের স্তন  
পরীক্ষা করার মতো আঞ্চলিক্ষণ থাকুক  
এবং নতুন বা অস্বাভাবিক যেকোনো  
পরিবর্তনের বিষয়ে রিপোর্ট করুক।

আপনার স্তন বা স্তন ক্যান্সার সম্পর্কে  
আপনার কোনো প্রশ্ন বা উদ্বেগ থাকলে,  
বিনামূল্যে এবং গোপনীয়তার সাথে আমাদের  
কল করুন।

আমাদের 240 টিরও বেশি ভাষায় একটি  
দোভাষী পরিষেবাতে অ্যাক্সেস রয়েছে।

0808 800 6000

## নিজের শরীর সম্পর্কে আপনি অন্যদের চাইতে ভালো বোঝেন

সাধারণত আপনার স্তনের আকৃতি ও অঙ্গুভূতি কেমন তা জানার মানে হলো আপনি  
অস্বাভাবিক যেকোনো পরিবর্তন লক্ষ্য করতে পারবেন।

আপনার স্তনের অঙ্গুভূতি বা আকৃতির কোনো  
পরিবর্তন ক্যান্সারের লক্ষণ হতে পারে। তাই  
যেকোনো নতুন বা অস্বাভাবিক পরিবর্তন  
একজন জেনারেল প্রাচিশনার (GP) কর্তৃক  
পরীক্ষা করুন।

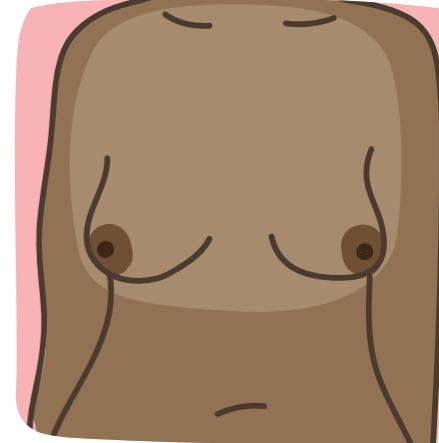
পিণ্ডসহ স্তনের বেশিরভাগ পরিবর্তন  
ক্যান্সার নয়। তবে স্তন ক্যান্সার যত  
তাড়াতাড়ি শনাক্ত করা যাবে চিকিৎসা  
তত বেশি সফল হওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে।

## লক্ষ্য রাখা ও অঙ্গুভব করার মতো পরিবর্তনসমূহ

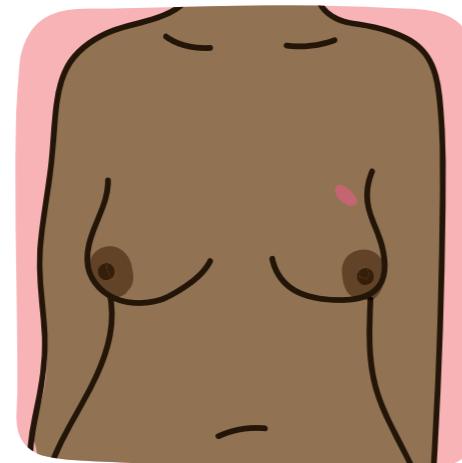
আপনার স্তন পরীক্ষা করার বিশেষ কোনো  
উপায় নেই এবং আপনার কোনো প্রশিক্ষণ  
নেওয়ার প্রয়োজন নেই। প্রত্যেকেরই স্তন  
স্পর্শ করার ও পরিবর্তনসমূহ লক্ষ্য রাখার  
নিয়ম উপায় থাকবে।

নিয়মিত পরীক্ষা করতে অভ্যন্ত হল এবং  
আপনার জন্য নতুন বা ভিন্ন যেকোনো  
কিছু সম্পর্কে সচেতন থাকুন।

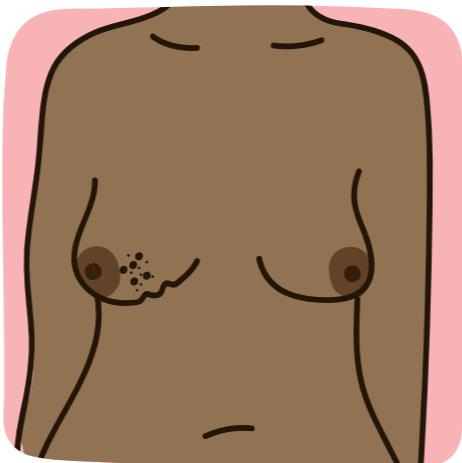
এই চিত্রগুলো একটি গাইড হিসেবে বোঝালো  
হয়েছে। আপনার কাছে ভিন্ন কিছু বা  
অন্য রকম মনে হয় এমন যেকোনো কিছু  
একজন জেনারেল প্রাচিশনারের মাধ্যমে  
পরীক্ষা করুন।



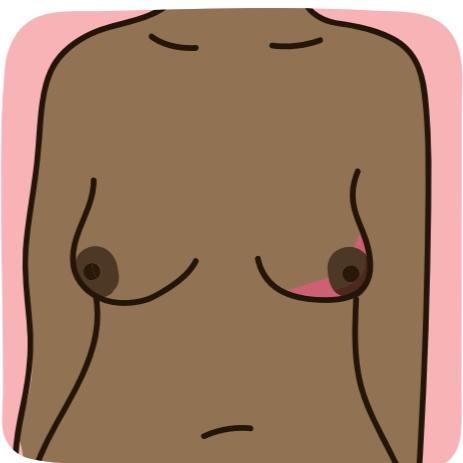
আপনার কলারবোন (বুকের  
উপরের অংশ) এবং বগলসহ  
আপনার স্তনের পুরো অংশটি  
পরীক্ষা করুন।



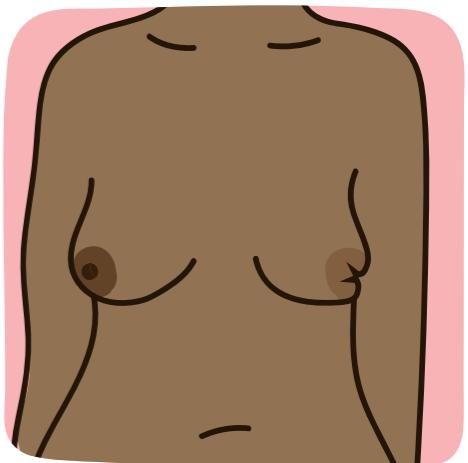
স্তন, বুকের উপরের অংশে  
অথবা বগলে একটি পিণ্ড বা  
ফোলা অংশ



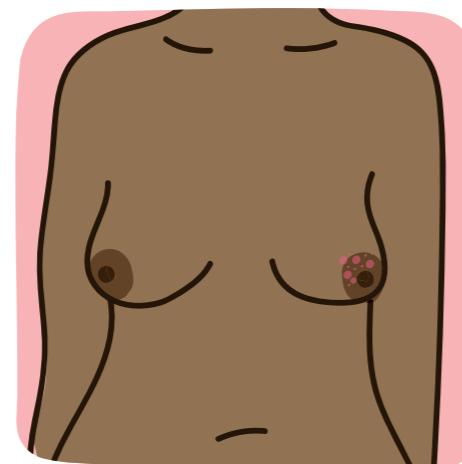
চামড়া কুঁচকে যাওয়া অথবা  
চামড়া দেবে যাওয়ার মতো  
ভকের পরিবর্তন



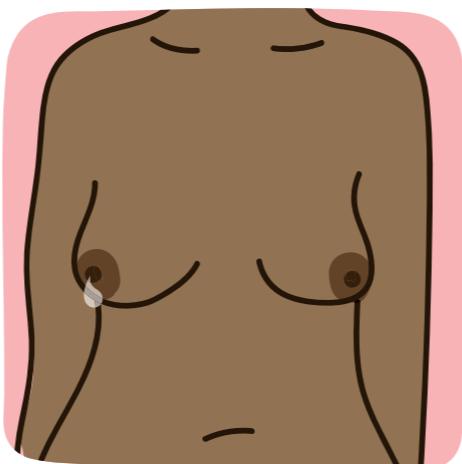
স্তনের রঙে পরিবর্তন - স্তন  
দেখতে লালচে অথবা রক্তবর্ণ  
হতে পারে



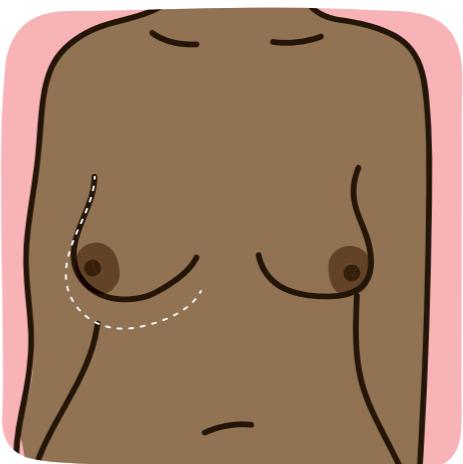
স্তনের বোটায় পরিবর্তন,  
উদাহরণস্বরূপ এটি ভিতরে  
চুকে যাওয়া বা এর অবস্থান  
অথবা আকার পরিবর্তন হওয়া



স্তনের বোটার চারপাশে  
ফুসকুড়ি অথবা শক্ত আবরণ



স্তনের উভয় বোটা থেকে  
অস্বাভাবিক তরল  
(বের হওয়া)



স্তনের আকার অথবা  
আকৃতিতে পরিবর্তন

**স্তনে ব্যথা**  
স্বাভাবিকভাবে, আপনার  
স্তনে ব্যথা মানেই স্তন  
ক্যান্সারের লক্ষণ নয়।  
তবে আপনার স্তন বা  
বগলে সবসময় বা প্রায়  
সবসময় ব্যথা হলে  
সাবধান হন।