

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, BCN241
Edition 5, next planned review 2024



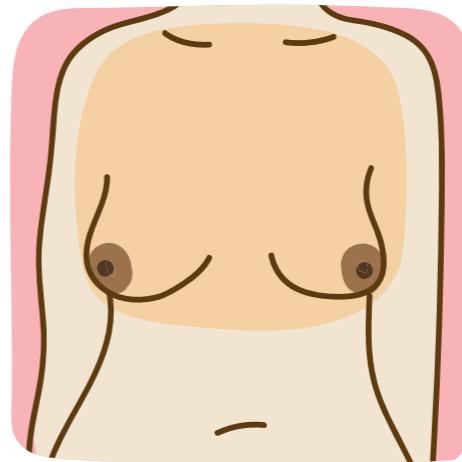
Breast Cancer Now is a company limited by guarantee registered in England (9347608) and a charity registered in England and Wales (1160558), Scotland (SC045584) and Isle of Man (1200). Registered Office: Fifth Floor, Ibex House, 42-47 Minories, London EC3N 1DY.

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.



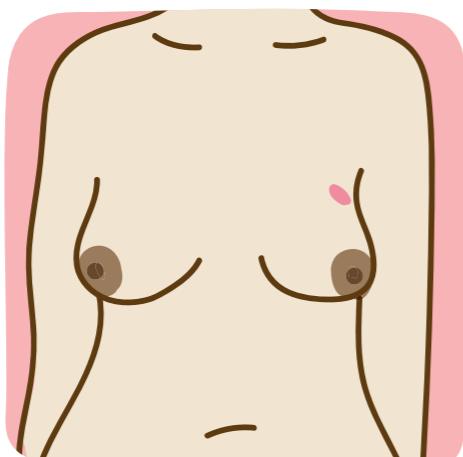
Check your whole breast area, including up to your collarbone (upper chest) and armpits.

WE'RE HERE FOR YOU

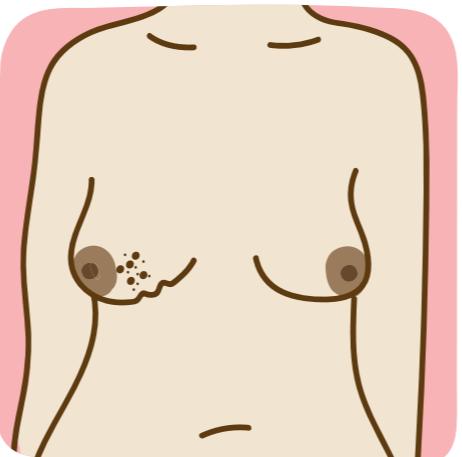
We want everyone to have the confidence to check their breasts and report any new or unusual changes.

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.

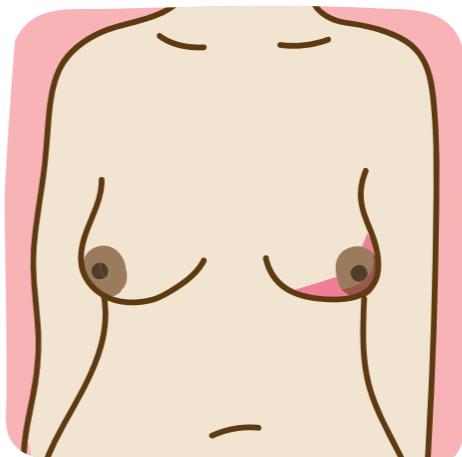
0808 800 6000



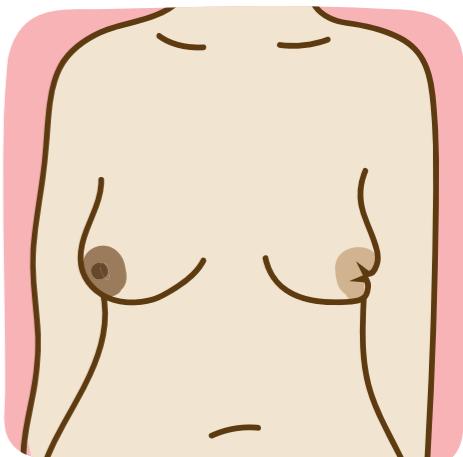
A **lump or swelling** in the breast, upper chest or armpit



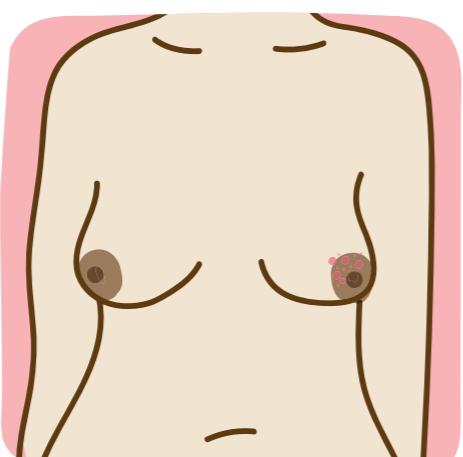
A **change to the skin**, such as puckering or dimpling



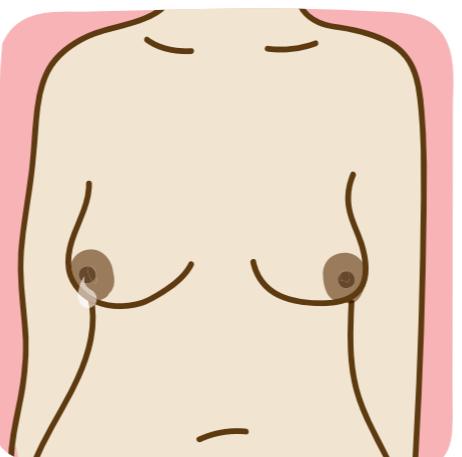
A **change in the colour** of the breast – the breast may look red or inflamed



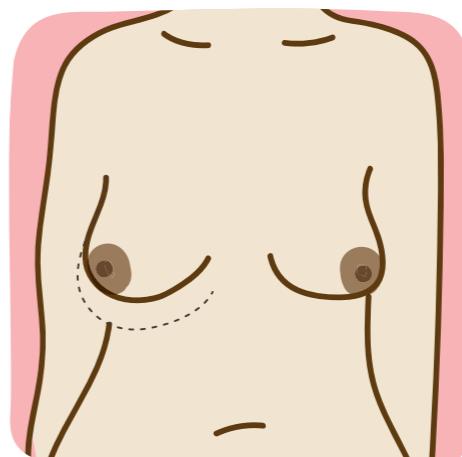
A **nipple change**, for example it has become pulled in (inverted)



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 POZNAJ SWOJE PIERSI

Polish



TO TAK PROSTE – PO PROSTU TLC

TOUCH DOTKNIJ SWOICH PIERSI

Czy wyczuwasz coś odbiegającego od normy?

LOOK OBEJRZYJ POD KĄTEM ZMIAN

Czy coś wygląda inaczej?

CHECK SPRAWDŹ WSZELKIE ZMIANY, KONSULTUJĄC SIĘ Z LEKARZEM

JESTEŚMY TU, BY CI POMÓC

Chcielibyśmy, by każdy czuł się na tyle pewnie, by sprawdzać swoje piersi i zgłaszać wszelkie nowe lub nietypowe zmiany.

W razie pytań na temat zdrowia piersi lub raka piersi możesz do nas zadzwonić na bezpłatny i poufnym numer.

Dysponujemy tłumaczami ustnymi dla ponad 240 języków.

0808 800 6000

TO TY NAJLEPIEJ ZNASZ SWOJE CIAŁO

Zapoznanie się z wyglądem i tym, jak odczuwasz swoje piersi pomoże Ci zauważać wszelkie nietypowe zmiany.

Jeśli zaczynasz odczuwać zmiany w obrębie piersi, mogą być one oznaką nowotworu. Wszystkie nowe i nietypowe zmiany powinny być zgłoszone lekarzowi pierwszego kontaktu.

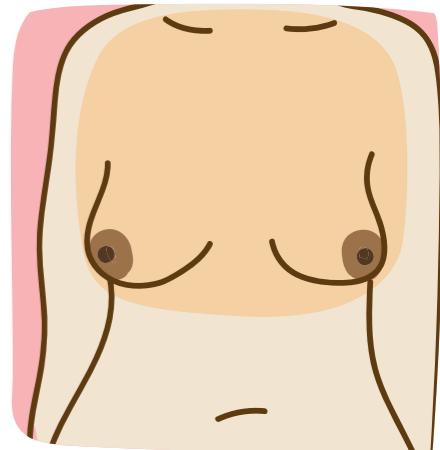
Większość zmian w obrębie piersi nie jest spowodowana rakiem. Jednak im wcześniej zostanie rozpoznany rak piersi, tym wyższa skuteczność leczenia.

JAKICH ZMIAN SZUKAĆ

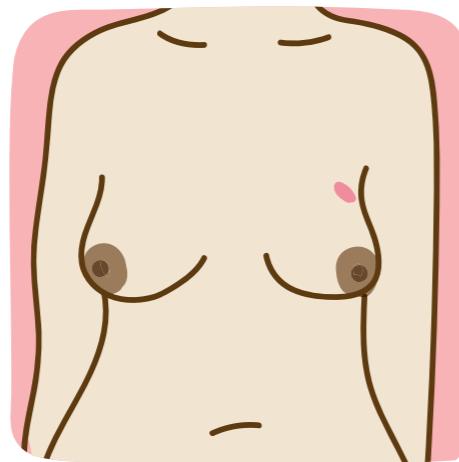
Nie ma specjalnego sposobu sprawdzania swoich piersi i nie potrzebujesz w tym zakresie żadnego szkolenia. Każdy ma swój własny sposób dotykowego sprawdzania piersi i szukania zmian.

Ważne jest regularne sprawdzanie piersi i zwracanie uwagi na wszystko, co wydaje się nowe lub nietypowe.

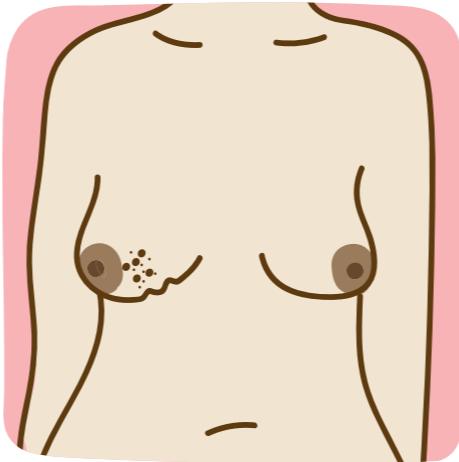
Powyższe ilustracje mają charakter wskazówek. Skonsultuj wszystkie nietypowe zmiany z lekarzem pierwszego kontaktu.



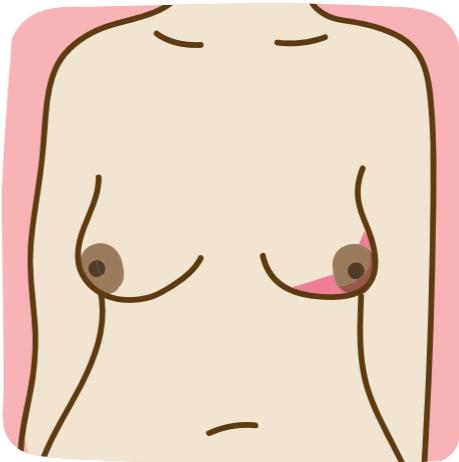
Sprawdź cały obszar piersi, aż po obojczyk (górną część klatki piersiowej) i pachy.



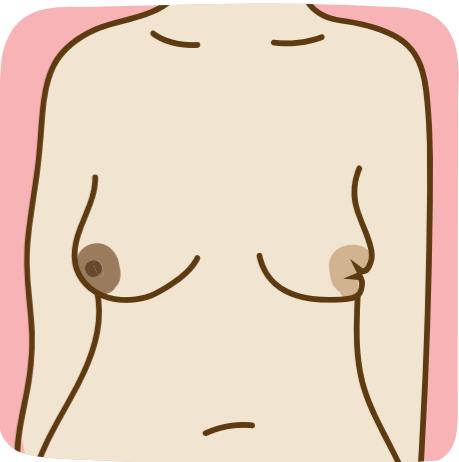
Zgrubienie lub opuchlizna
w obrębie piersi, górnej części klatki piersiowej lub okolicy pachy



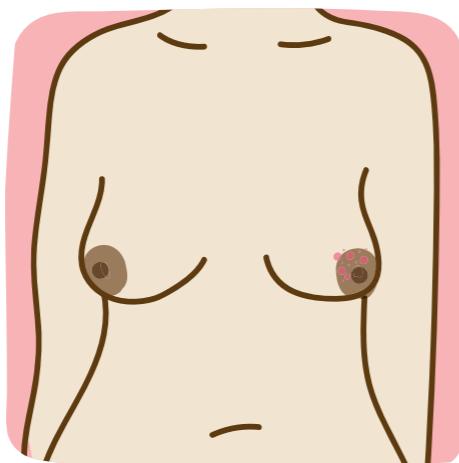
Zmiana skóry, taka jak marszczenie lub wgłębenia



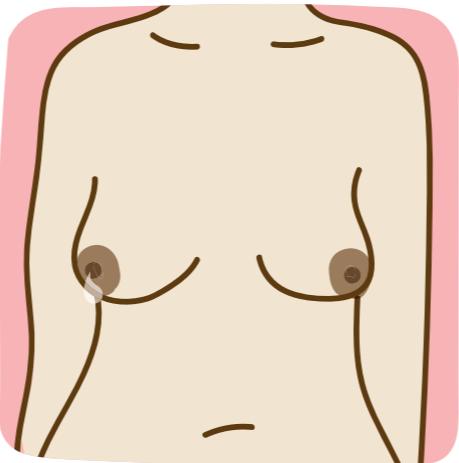
Zmiana koloru piersi – pierś może być zaczerwieniona lub zmieniona zapalnie



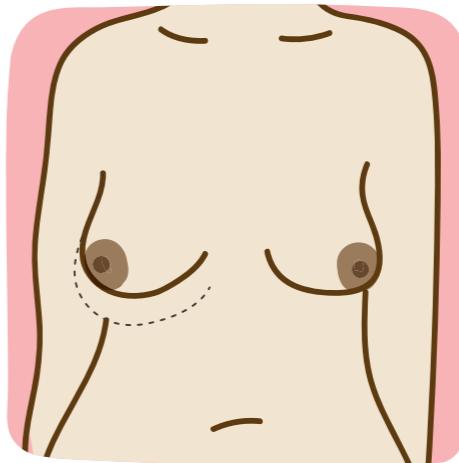
Zmiany w **brodawce**, na przykład jej wciągnięcie



Wysypka lub zaskorupienie wokół brodawki



Nietypowy płyn wyciekający z brodawki



Zmiana wielkości lub kształtu piersi

Ból Piersi
Ból piersi sam w sobie zazwyczaj nie jest oznaką raka piersi. Zwróć jednak uwagę na ból w piersi lub pod pachą, który zdaje się nigdy nie ustawać.