

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, BCC216
Edition 5, next planned review 2024



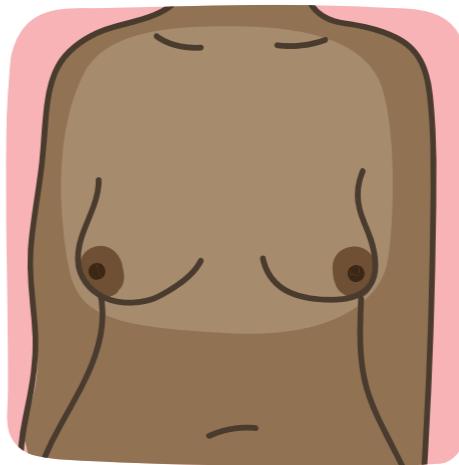
Breast Cancer Now is a company limited by guarantee registered in England (9347608) and a charity registered in England and Wales (1160558), Scotland (SC045584) and Isle of Man (1200). Registered Office: Fifth Floor, Ibex House, 42-47 Minories, London EC3N 1DY.

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.



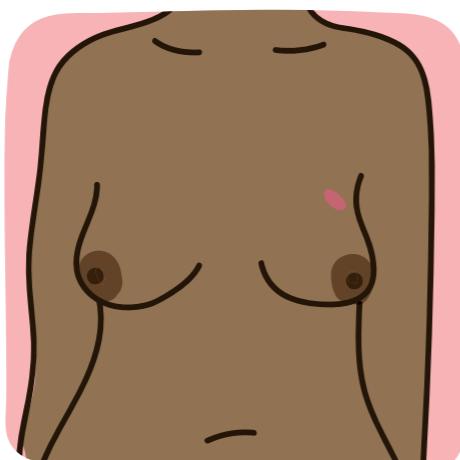
Check your whole breast area, including up to your collarbone (upper chest) and armpits.

WE'RE HERE FOR YOU

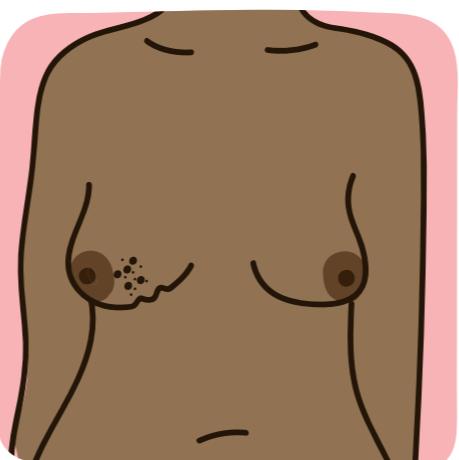
We want everyone to have the confidence to check their breasts and report any new or unusual changes.

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.

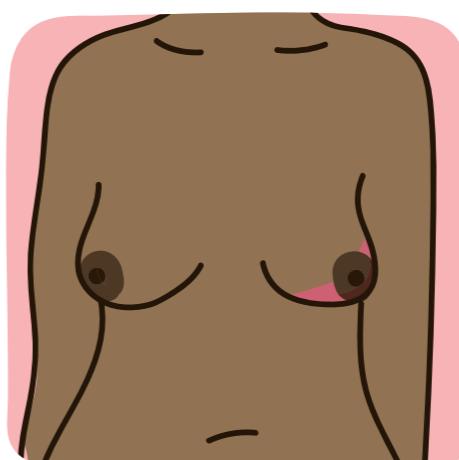
0808 800 6000



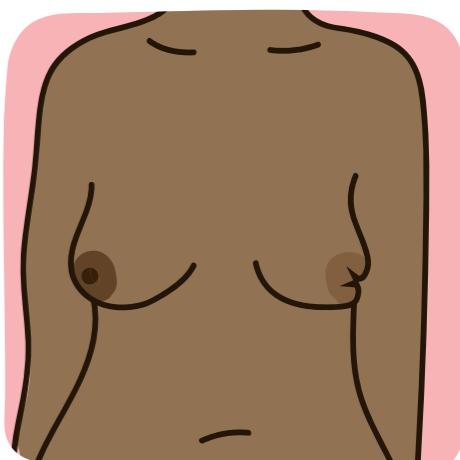
A **lump or swelling** in the breast, upper chest or armpit



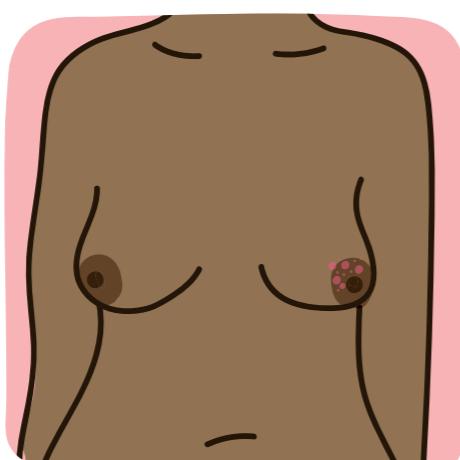
A **change to the skin**, such as puckering or dimpling



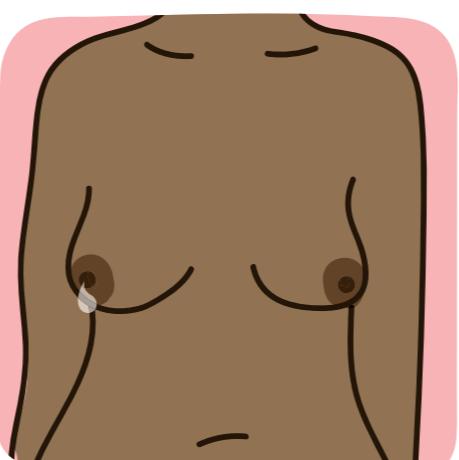
A **change in the colour** of the breast – the breast may look red or inflamed



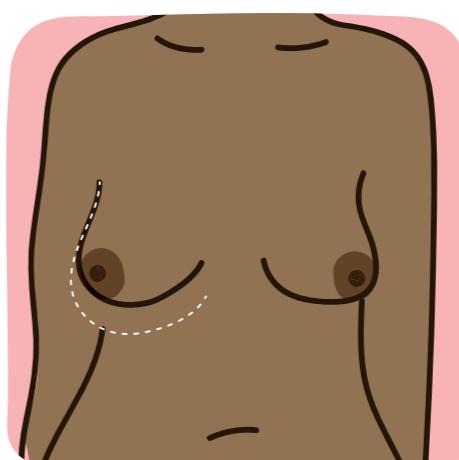
A **nipple change**, for example it has become pulled in (inverted)



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

اپنی چھاتیوں
کو جانیں

Urdu

TOUCH
LOOK
CHECK™

BREAST
CANCER
NOW The research & care charity

اپنی چھاتیوں کی جانچ کی طرح آسان ہے

اپنی چھاتیوں کو چھوئیں
TOUCH

کیا آپ کچھ نیا یا غیر معمولی محسوس
کر سکتے ہیں؟

تبديلیاں تلاش کریں **LOOK**
کیا آپ کو کچھ مختلف نظر آتا ہے؟

جی پی کے ساتھ کوئی نئی یا غیر
معمولی تبدلیاں چیک کریں
CHECK

ہم آپ کے لئے یہاں ہیں

ہم چاہتے ہیں کہ ہر کسی کو اپنی چھاتی
چیک کرنے اور کسی بھی نئی یا غیر معمولی
تبديلیاں کی اطلاع دینے کا اعتماد ہو۔

اگر آپ کو اپنی چھاتی یا چھاتی کے سرطان
کے بارے میں کوئی سوال یا پریشانی ہے تو
ہمیں مفت اور خفیہ طور پر کال کریں۔
ہمیں 240 سے زیادہ زبانوں میں ترجمانی کی
خدمت تک رسائی حاصل ہے۔

0808 800 6000

آپ اپنے جسم کو ہر ایک سے بہتر جانٹے ہیں

یہ جاننا کہ آپ کی چھاتی عام طور پر کیسی نظر آتی ہے اور محسوس ہوتی ہے اس کا
مطلوب ہے کہ آپ کسی بھی غیر معمولی تبدلی کو محسوس کرنے کے قابل ہوں گے۔

چھاتی کی زیادہ تر تبدلیاں بشمول گلٹیاں
کینسر نہیں ہوتی ہیں۔ لیکن جتنی
جلدی چھاتی کی کینسر پتہ چلے گا، اتنا
ہی کامیاب علاج ہونے کا امکان ہے۔

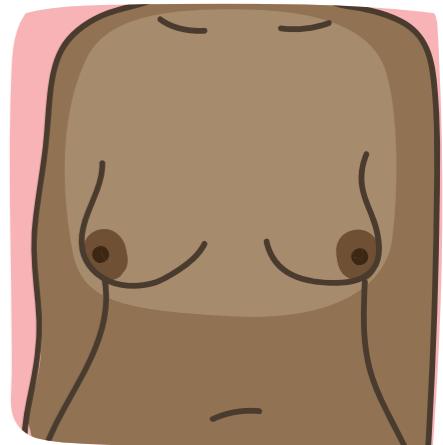
آپ کی چھاتیوں کے محسوس ہونے یا نظر
آنے کے انداز میں تبدلی کیں۔ علامت
ہوسکتی ہے۔ لہذا کسی بھی نئی یا غیر
معمولی تبدلیاں کی جانچ جی پی (مقامی
ڈاکٹر) کے ذریعے حاصل کروائیں۔

دیکھنے اور محسوس کرنے کے لئے تبدیلیاں

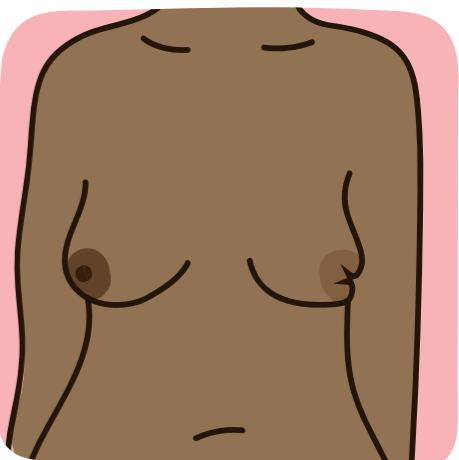
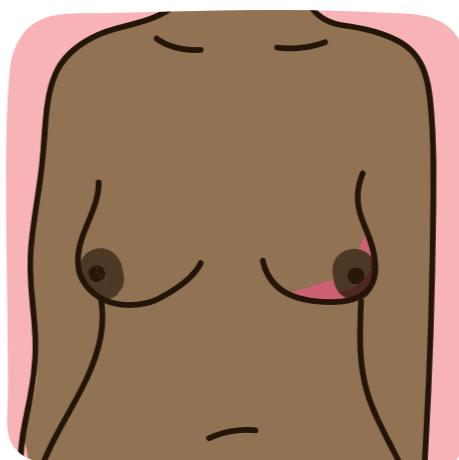
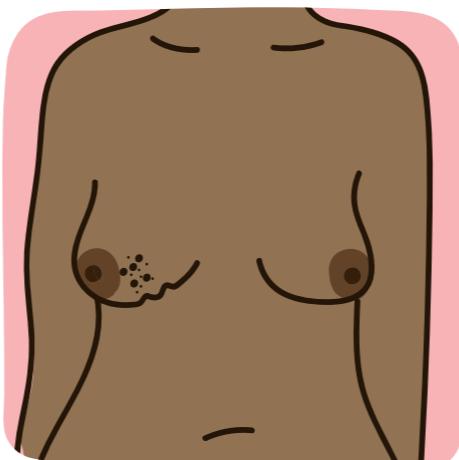
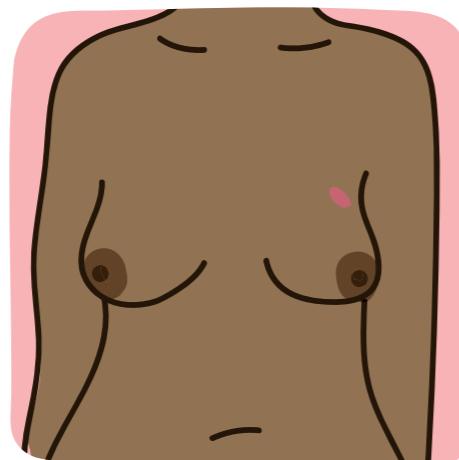
اپنی چھاتیوں کی جانچ پڑال کرنے کا کوئی
خاص طریقہ نہیں ہے اور آپ کو کسی تربیت
کی ضرورت نہیں ہے۔ ہر ایک کے پاس چھوٹے
اور تبدلیاں کی تلاش کا اپنا طریقہ ہوگا۔

باقاعدگی سے چیک کرنے کے عادی ہو
جائیں اور کسی بھی ایسی چیز سے آگاہ رہیں
جو آپ کے لئے نئی یا مختلف ہو۔

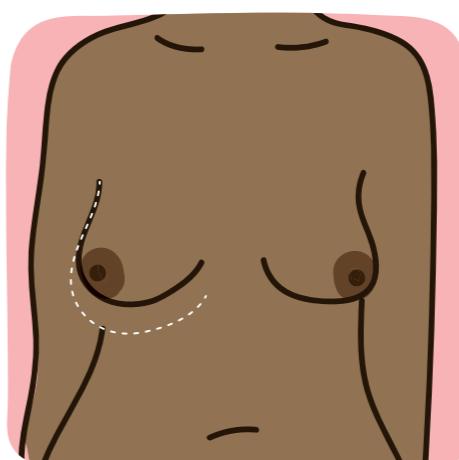
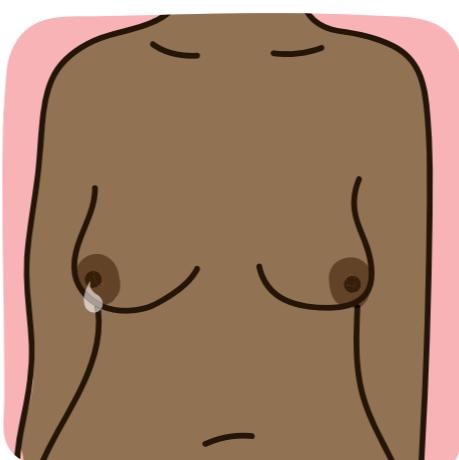
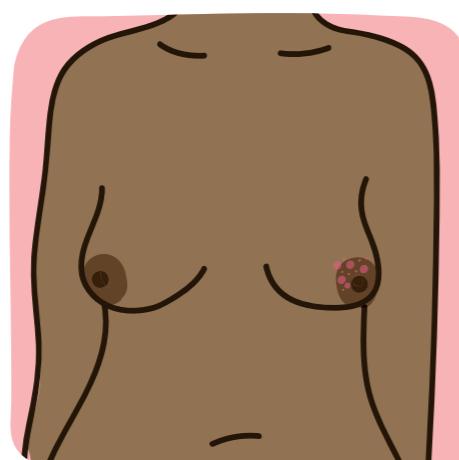
یہ تصویریں ایک رینہ کے طور پر ہیں۔
کسی بھی ایسی چیز کی جانچ کریں جو
آپ کے لئے جی پی کے ساتھ مختلف نظر
آتی ہے یا محسوس ہوتی ہے۔



اپنی چھاتی کے تمام حصوں کی جانچ
کریں، بشمول آپ کی کاربون (چھاتی)
کا اوپر والا حصہ) اور بغلوں تک۔



نپل کی تبدلی، مثال کے طور پر یہ
(الٹا) اندر دھنس جائے



چھاتی میں درد
آپ کی چھاتی میں درد عام
طور پر چھاتی کے سرطان
کی علامت نہیں ہے۔ لیکن
اپنی چھاتی یا بغل میں درد
کے لئے دیکھو کہ وہاں ہر
وقت یا تقریباً ہر وقت
رہتا ہے۔

نپل کے ارد گرد داغ یا چھلکا

کسی بھی نپل سے غیر معمولی
مادہ کا نکلا

چھاتی کے سائز یا شکل میں
تبديلیاں