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.

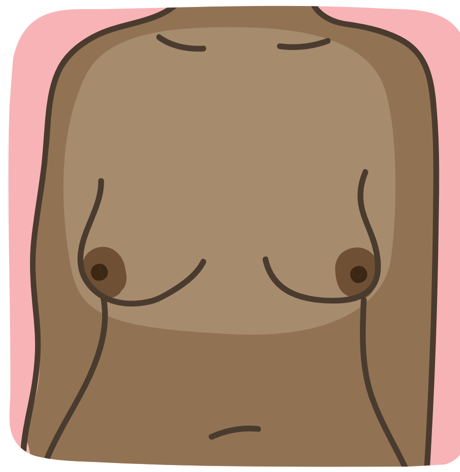
Most breast changes, including lumps, are not cancer. But the sooner breast cancer is found, the more successful treatment is likely to be.

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.

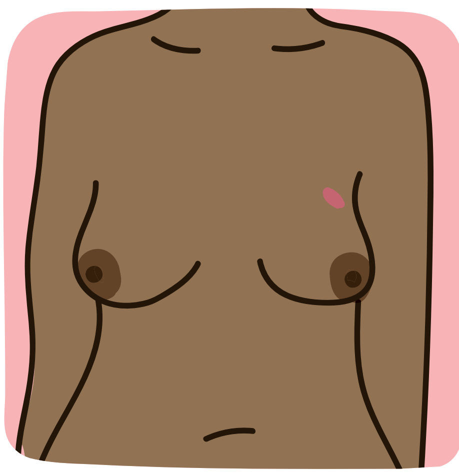
0808 800 6000

CHECKING YOUR BREASTS IS AS EASY AS TLC

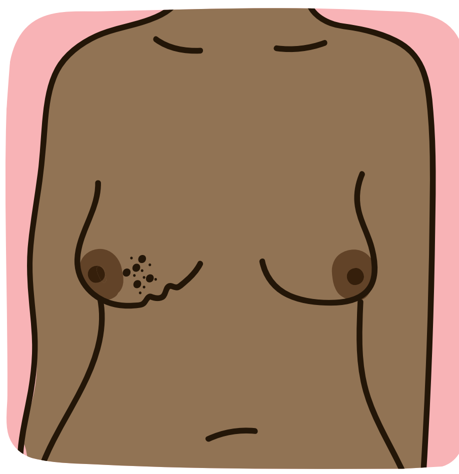
TOUCH YOUR BREASTS
Can you feel anything new or unusual?

LOOK FOR CHANGES
Does anything look different to you?

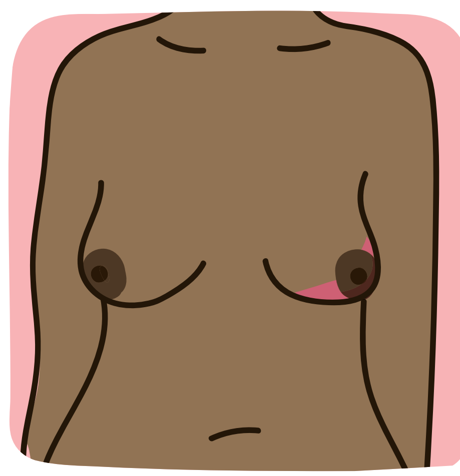
CHECK ANY NEW OR UNUSUAL CHANGES WITH A GP



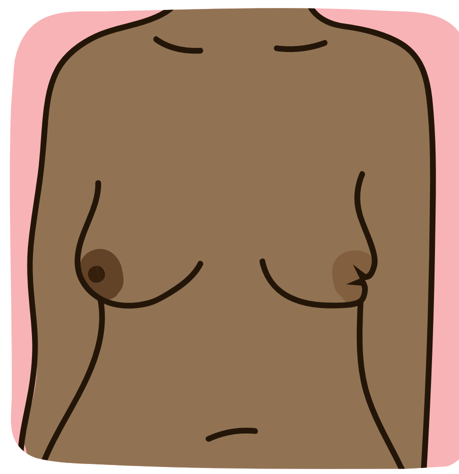
A **lump or swelling** in the breast, upper chest or armpit



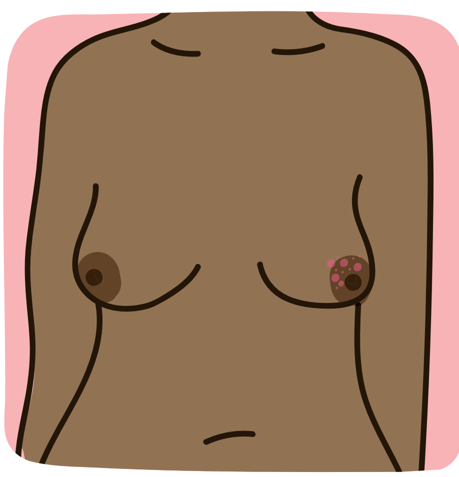
A **change to the skin**, such as puckering or dimpling



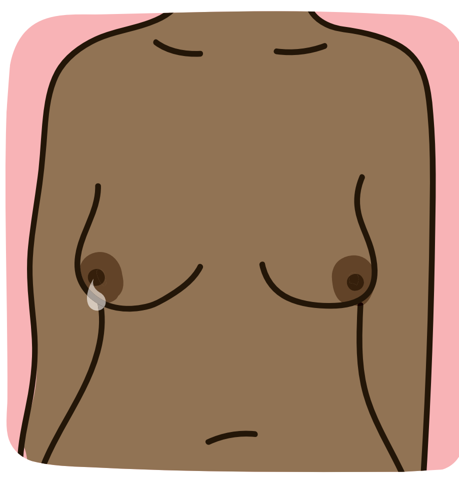
A change in the **colour** of the breast – the breast may look red or inflamed



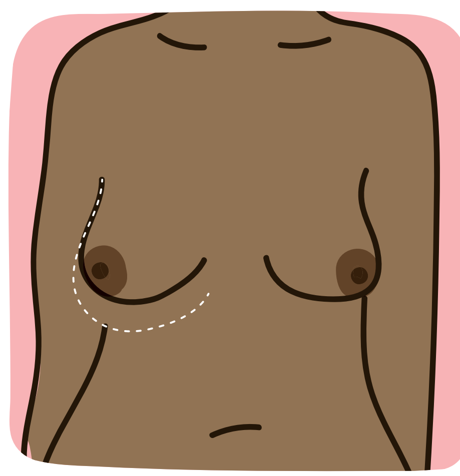
A **nipple change**, for example it has become pulled in (inverted)



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.

TOUCH LOOK CHECK™

BREAST CANCER NOW The research & care charity

© Breast Cancer Now, April 2022, BCC218 Edition 5, next planned review 2024

Trusted Information Creator
Patient Information Forum

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.

© Breast Cancer Now, April 2022, BCC218, Edition 5, next planned review 2024. 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.

KNOW YOUR BREASTS
अपने स्तनों को जानें

Hindi

TOUCH LOOK CHECK™

BREAST CANCER NOW The research & care charity

अपने स्तनों की जांच करना बहुत आसान है:

अपने स्तनों को (TOUCH) (टटोलें)
क्या आप कुछ नया या असाधारण महसूस कर रही हैं?

बदलावों के लिए (LOOK) (देखें)
क्या आपको कुछ नया या अलग सा नजर आता है?

नए या असाधारण बदलावों के बारे में जीपी से (CHECK) (पूछें)

आपकी सहायता के लिए हम मौजूद हैं

हम चाहते हैं कि हर कोई अपने स्तनों की जांच करने तथा नए या असाधारण बदलावों की सूचना देने का काम पूरे आत्मविश्वास के साथ करे।

यदि आपके मन में आपके स्तनों या स्तन कैंसर के बारे में कोई प्रश्न या चिंताएं हैं तो बेझिझक हमें मुफ्त तथा गोपनीय कॉल करें।

हमारे पास 240 से अधिक भाषाओं में दुभाषिए की सेवाएं उपलब्ध हैं।

0808 800 6000

आप अपने शरीर को अन्य लोगों से बेहतर जानती हैं

साधारणतया अपने स्तनों के रंग-रूप को जानने तथा महसूस करने का अर्थ है कि आप किसी भी असाधारण परिवर्तन की पहचान कर सकेंगी।

अपने स्तनों के रंग-रूप तथा अहसास में परिवर्तन कैंसर की निशानी हो सकती है। इसलिए किसी भी नए या असाधारण परिवर्तन की जांच जीपी द्वारा करवाएं।

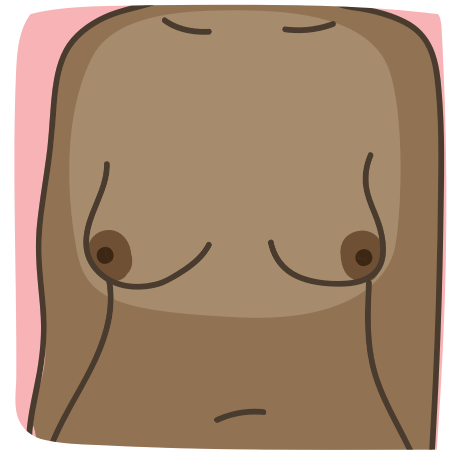
स्तनों में होने वाले अधिकतर परिवर्तन कैंसर नहीं होते। किंतु स्तन कैंसर का पता जितनी जल्दी लग जाए, इलाज के सफल होने की संभावना उतनी ही अधिक होगी।

किन बदलावों के लिए देखें या छुएं

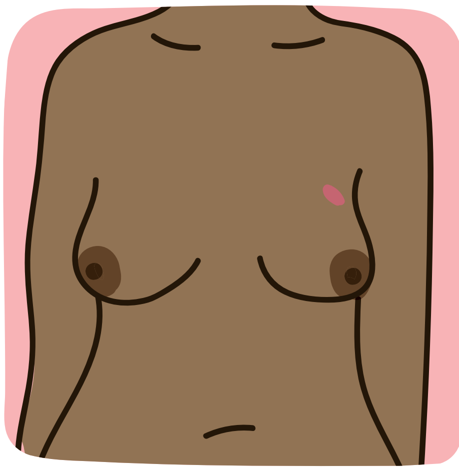
स्तनों की जांच करने का कोई विशेष तरीका नहीं है और आपको किसी प्रशिक्षण की ज़रूरत नहीं है। छूने और बदलावों को ढूंढने का हर व्यक्ति का अपना अलग तरीका होता है।

नियमित रूप से जांच करने की आदत डालें तथा जो भी आपको नया या असाधारण लगे उसके बारे में जागरूक रहें।

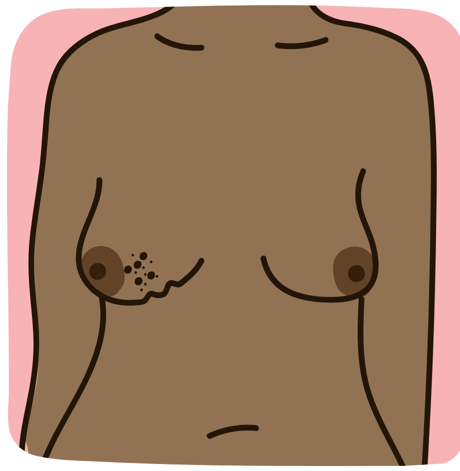
यह उदाहरण केवल आपके मार्गदर्शन के लिए हैं। अपने जीपी से हर उस चीज की जांच करवाएं जो आपको अलग दिखती या महसूस होती हो।



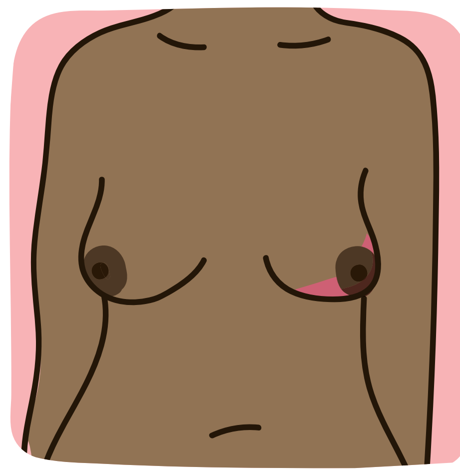
अपने कॉलरबोन (ऊपरी छाती) और बगल सहित अपने पूरे स्तन क्षेत्र की जांच करें।



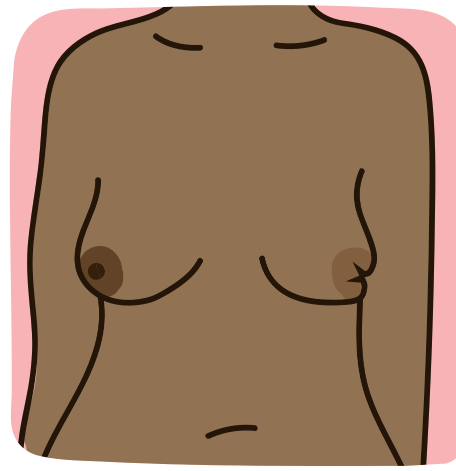
स्तन, छाती के ऊपरी भाग या बगल में कोई गांठ या सूजन



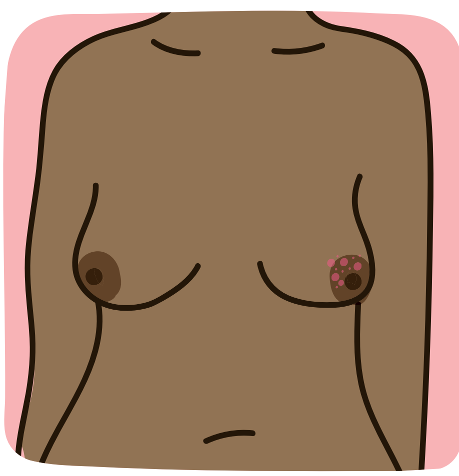
चमड़ी में बदलाव, जैसे सिकुड़न या गड्ढे बनना



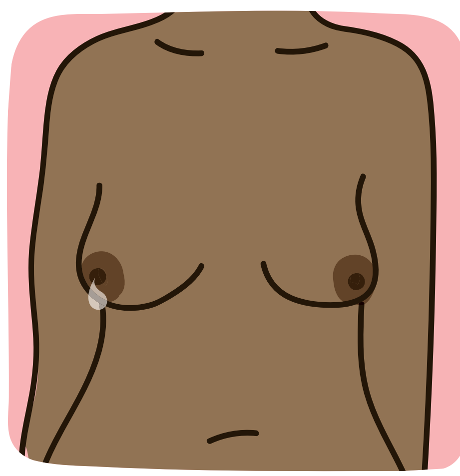
स्तन के रंग में बदलाव – स्तन लाल या सूजी हुई लग सकती है



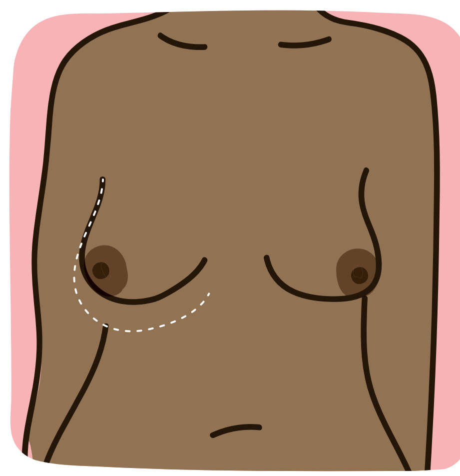
निप्पल में बदलाव, जैसे, वह अंदर की ओर खिंचा हुआ (उल्टा) नज़र आ सकता है



निप्पल के चारों ओर दाने बनने या पपड़ी जमनी



किसी भी निप्पल से असाधारण तरल बहना



स्तन के आकार या रूप में बदलाव

स्तनों में दर्द

आपके स्तनों में दर्द होना अपने आप में स्तन कैंसर की निशानी नहीं है। पर स्तन या बगल में हर समय या लगभग हर समय होने वाले दर्द की ओर ध्यान दें।

© Breast Cancer Now, अप्रैल 2022, BCC218, संस्करण 5, अगली समीक्षा 2024 में करवाने की योजना है। Breast Cancer Now इंगलैंड में रजिस्टर्ड एक सीमित गारटी वाली कंपनी (9347608) है तथा इंगलैंड और वेल्ज़ (1160558), स्कॉटलैंड (SCO45584) तथा आइल ऑफ मैन (1200) में यह एक रजिस्टर्ड चैरिटी संस्था है। रजिस्टर्ड दफ्तर: Fifth Floor, Ibex House, 42–47 Minories, London EC3N 1DY.