

Whatever your age, size or shape, it's important to take care of your breasts.



How do I check my breasts?

Breast cancer is the most common cancer in the UK, so get to know how your breasts look and feel so you know what is normal for you. You will then be more confident about noticing any unusual changes. If you notice a change, even if you feel well, it's important to visit your GP (local doctor).

Some people think that having breast cancer will cause other symptoms

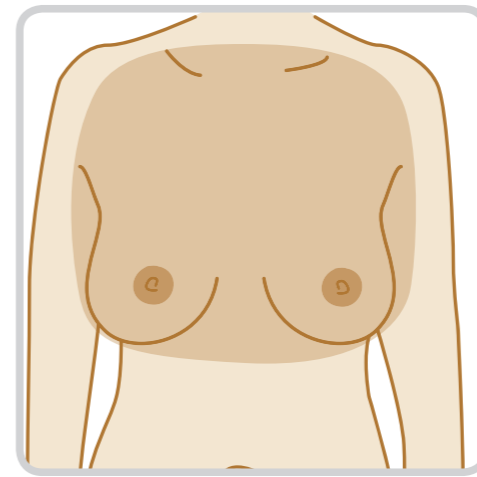
apart from a breast change, such as feeling tired, having less energy or losing weight, but this isn't the case.

Most breast changes aren't because of breast cancer, but the sooner breast cancer is diagnosed, the more effective treatment may be.

Around 340 men in the UK get breast cancer each year so they also need to be aware of any changes in their chest area.

Try to get used to looking at and feeling your breasts regularly – for instance, when you are in the bath or shower, using body lotion or getting dressed.

You don't need to feel your breasts in any special way. If you check them as part of your usual routine you won't need to worry that you aren't doing it often enough. Decide what you are comfortable with and what suits you best.



Check all parts of your breasts, your armpits and up to your collarbone for **changes**. The next pages show what these could be.

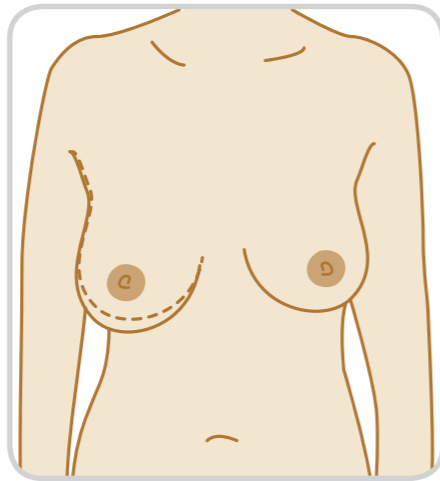
Breast Cancer Care highlights the importance of early detection and answers your questions about breast health. There is more up-to-date, expert information on breast conditions and looking after your breasts on our website.

Health & care information you can trust

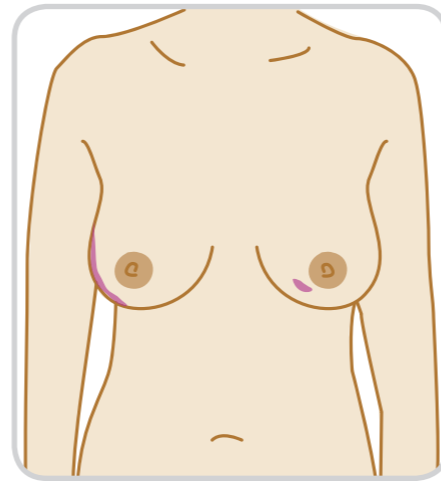
The Information Standard  Certified Member

The Breast Cancer Care checklist

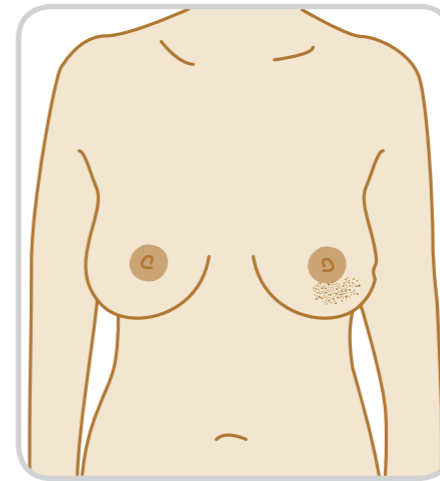
- Look at and feel your breasts so you know what's normal for you.
- Do this regularly to check for changes.
- Tell your doctor as soon as possible if you notice a change.



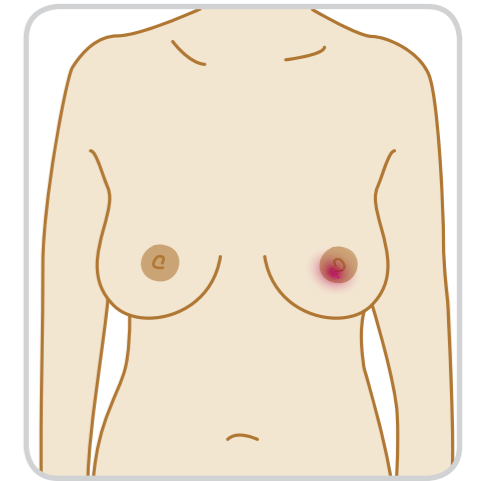
A change in **size** or **shape**



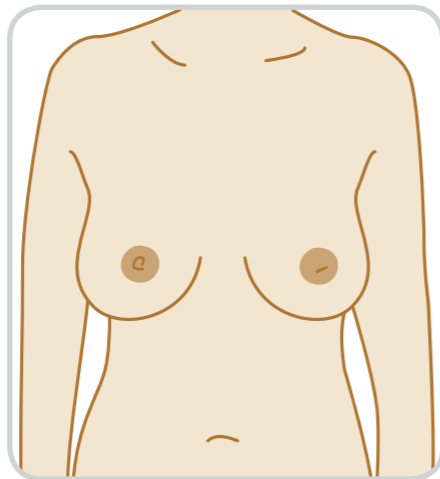
A **lump** or **area** that feels thicker than the rest of the breast



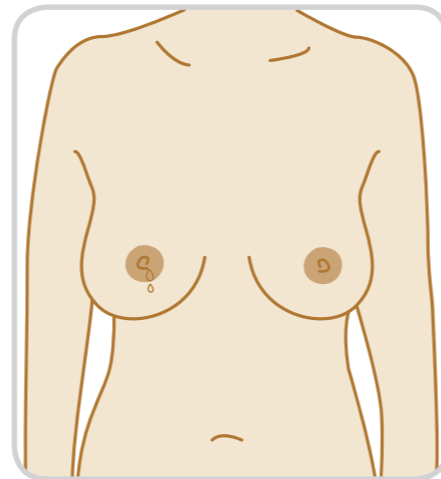
A change in **skin texture** such as puckering or dimpling (like the skin of an orange)



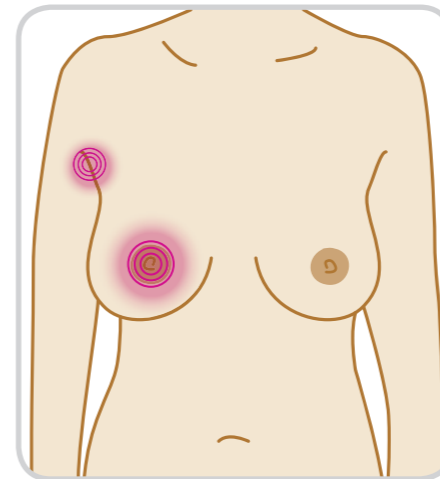
Redness or a **rash** on the skin and/or around the nipple



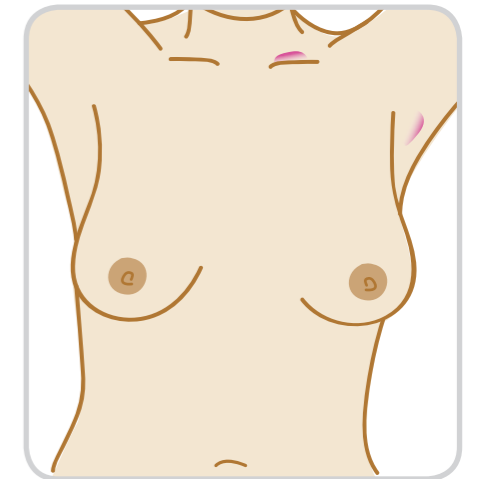
Your **nipple** has become pulled in or looks different, for example a change in its position or shape



Liquid that comes from the nipple without squeezing



Pain in your breast or your armpit that's there all or almost all the time



A **swelling** in your armpit or around your collarbone

breast cancer care

اگر چھاتی کے کینسر یا چھاتی کی صحت کے بارے میں آپ کا کوئی سوال ہے تو ہم سے **0808 800 6000** پر مفت رابطہ کریں یا ملاحظہ فرمائیں: breastcancercare.org.uk

If you have a question about breast health or breast cancer you can call us free on **0808 800 6000** or visit breastcancercare.org.uk

سینٹرل آفس / Central Office

Breast Cancer Care
5-13 Great Suffolk St
London SE1 0NS

تیلی فون: 0800 092 0345
ای میل: info@breastcancercare.org.uk

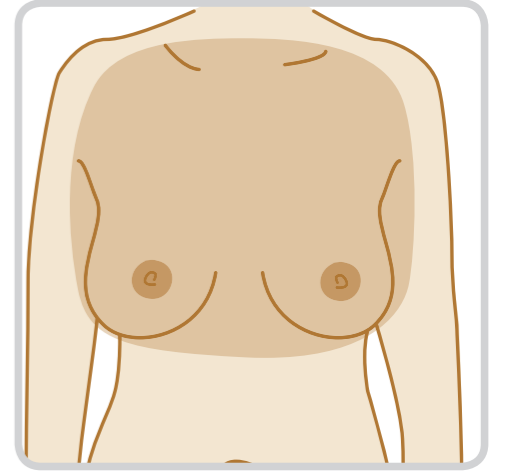
© Breast Cancer Care، فروری 2017، BCC216
ایڈیشن 3، اگلے جائزے کا منصوبہ 2018

انگلینڈ اور ویلز میں رجسٹرڈ چیرٹی 1017658
سکاٹ لینڈ میں رجسٹرڈ چیرٹی SC038104

آپ کی عمر، سائز یا شکل کیسی بھی ہو، اپنی چھاتیوں کی دیکھ بھال کرنا اہم ہے۔



میں اپنی چھاتیوں کا معائنہ کیسے کروں؟



اپنی چھاتی کے تمام حصوں، اپنی
بغلوں اور اپنی ہنسلے کی ہڈی تک میں
کسی تبدیلیوں کا پتا چلانے کے لئے
معائنہ کریں۔ اگلے صفحات پر بتایا گیا
ہے کہ یہ کیا تبدیلیاں ہو سکتی ہیں۔

ان کو دوسری علامات، جیسے کہ تھکن محسوس
کرنا، طاقت کی کمی اور وزن میں کمی کا سامنا ہو
گا، لیکن یہ معاملہ ایسا نہیں ہے۔

چھاتی میں اکثر تبدیلیاں چھاتی کے کینسر کی وجہ
سے نہیں ہوتیں، لیکن جتنی جلد جلدی چھاتی کے
کینسر کی تشخیص ہو گی اتنا ہی موثر علاج ہو
سکتا ہے۔

یو کے میں ہر سال تقریباً 340 مردوں کو چھاتی
کا کینسر ہوتا ہے اس لئے ان کو بھی اپنی چھاتی
کے ٹشوز میں ہونے والی کسی تبدیلیوں سے باخبر
رہنے کی ضرورت ہے۔

یو کے میں چھاتی کا کینسر بہت عام کینسر
ہے، اس لئے اپنی چھاتیوں کے بارے میں
آگاہی رکھیں تا کہ آپ کو معلوم ہو کہ معمول
کے مطابق ان کو کیسا ہونا چاہئے۔ آپ تب ان
میں کسی بھی غیر معمولی تبدیلیوں سے آگاہ
ہونے میں زیادہ پر اعتماد ہونگی۔ اگر آپ کو
کوئی تبدیلی محسوس ہو، چاہے آپ صحت مند
بھی ہوں، تو اپنے جی پی پی (مقامی ڈاکٹر) سے
ملاقات کرنا اہم ہے۔

کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ اگر انہیں چھاتی کا
کینسر ہوا تو ان کی چھاتی میں تبدیلی کے علاوہ

اپنی چھاتیوں کو باقاعدگی سے ہاتھوں کے
ساتھ محسوس کرنا اور دیکھنا شروع کرنے
کی عادت ڈالیں۔ آپ ایسا ہاتھ یا شاور میں کر
سکتے ہیں، جب آپ ہاڈی لوشن استعمال کرتی
ہیں، یا جب آپ کپڑے پہنتی ہیں۔

آپ کو اپنی چھاتیوں کو کسی خاص طریقے سے
محسوس کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ اگر آپ اپنے
معمول کے مطابق ان کا معائنہ کرتی ہیں تو آپ کو
پریشان ہونے کی ضرورت نہیں ہے کہ آپ خاطر
خواہ معائنہ نہیں کر رہی ہیں۔ آپ خود فیصلہ
کر سکتے ہیں کہ آپ کے لئے کیا موزوں ہے اور کیا
بہتر ہے۔

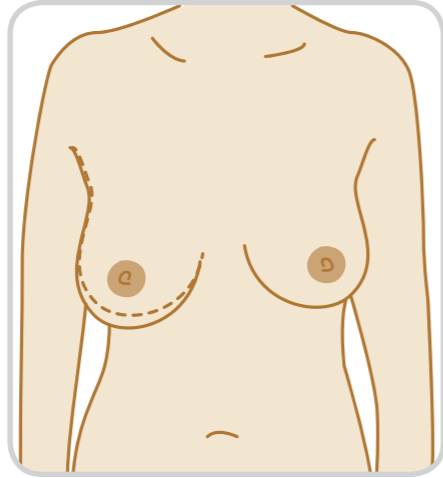
اپنی چھاتیوں کی دیکھ بھال کرنا

Taking care of your BREASTS

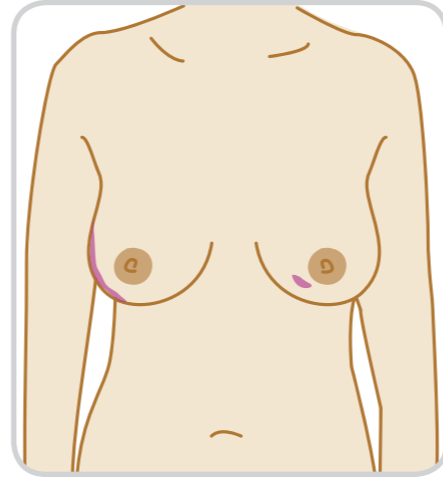
Urdu

بریسٹ کینسر کیئر کے معائنے کی فہرست

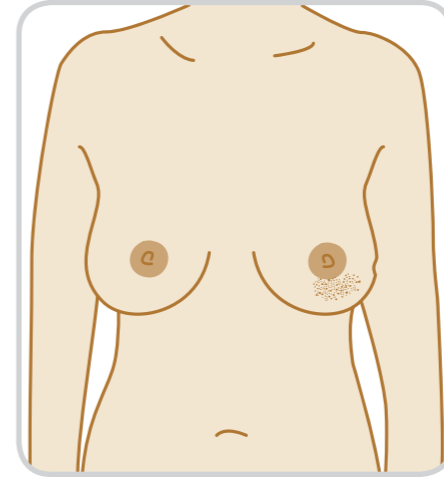
- اپنی چھاتیوں کو دیکھیں اور
محسوس کریں تا کہ آپ کو معلوم
ہو کہ معمول کے مطابق وہ کیسے
ہیں۔
- کسی بھی تبدیلی کا پتا چلانے
کے لئے باقاعدگی سے ایسا کریں۔
- اگر آپ کو کوئی تبدیلی محسوس
ہو تو جلد سے جلد اپنے ڈاکٹر کو
آگاہ کریں۔



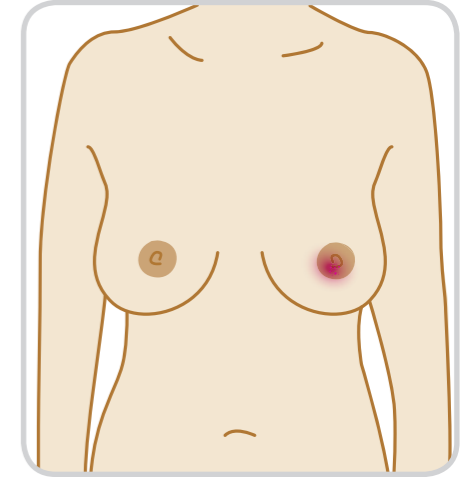
حجم یا شکل میں تبدیلی



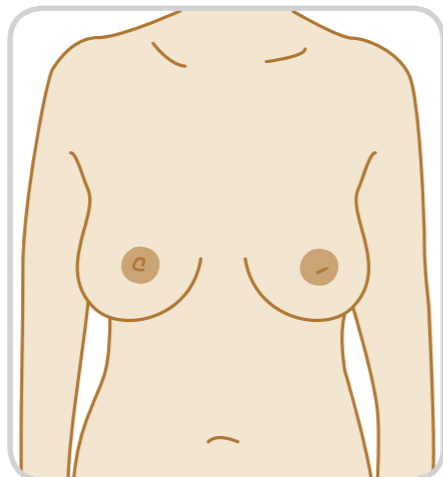
ایک گلتی یا حصہ جو کہ چھاتی کے
باقی ٹشو سے مختلف محسوس ہو



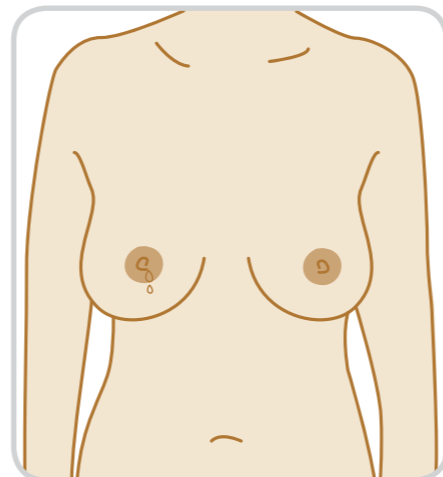
جلد کی بناوٹ میں تبدیلی جیسے کہ
کھنچاؤ یا گڑھے پڑنا (جیسے کہ
مالٹے کا چھلکا)



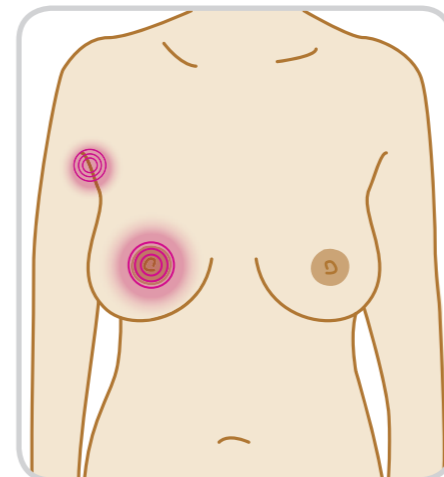
جلد اور/یا نیپل کے اردگرد سرخی
یا خارش



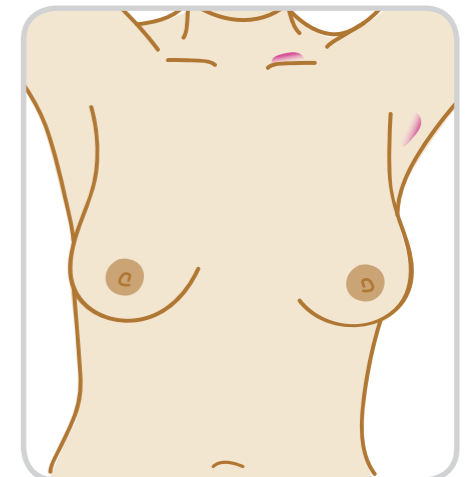
آپ کا نیپل اندر کودھنس جائے یا
مختلف نظر آئے، جیسے کہ اس کی
حالت یا شکل میں تبدیلی



نیپل میں سے بغیر دبائے مادے کا نکلنا



آپ کی چھاتی یا آپ کی بغل میں درد
جو یہاں ہر وقت یا زیادہ تر وقت
ہوتا رہے۔



آپ کی بغلوں یا ہنسلے کی ہڈی کے
اردگرد کے حصے میں سوجن