

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

Breast cancer is the most common cancer in the UK, so it's important to look after your breasts. This means getting to know how your breasts look and feel so you know what is normal for you. You can then feel more confident about noticing any unusual changes.

Some people think if they have breast cancer they'll have other symptoms apart from a breast change, such as

feeling tired, having less energy or losing weight, but this isn't the case. If you notice a change, even if you feel well, it's still important to visit your GP.

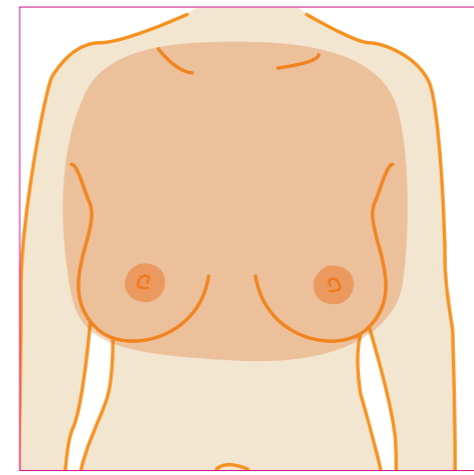
Most breast changes aren't due to breast cancer, but the sooner breast cancer is diagnosed, the more effective treatment may be.

Around 350 men in the UK get breast cancer each year so they also need to be aware of any changes in their breast tissue.

# How do I check my breasts?

There's no right or wrong way to check your breasts for any changes.

Try to get used to looking at and feeling your breasts regularly. You can do this in the bath or shower, when you use body lotion, or when you get dressed. There's no need to change your everyday routine. Just decide what you're comfortable with and what suits you best.



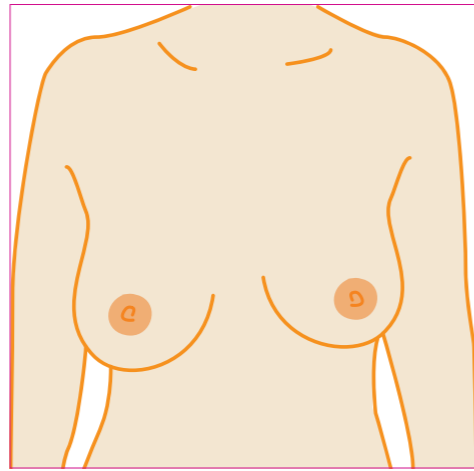
Check all parts of your breast, your armpits and up to your collarbone for changes.

Breast Cancer Care doesn't just support people affected by breast cancer. We also highlight the importance of early detection and answer your questions about breast health and benign breast conditions.

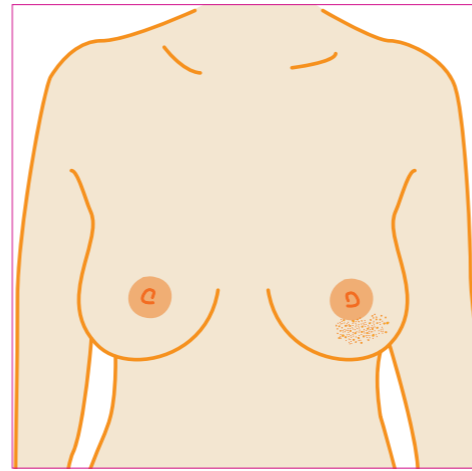
[www.breastcancercare.org.uk](http://www.breastcancercare.org.uk)

# The Breast Cancer Care checklist

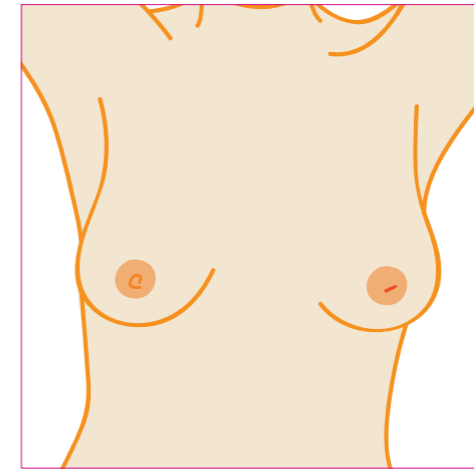
- ✓ Look at and feel your breasts so you know what's normal for you.
- ✓ Do this regularly to check for changes.
- ✓ Tell your doctor as soon as possible if you notice anything.



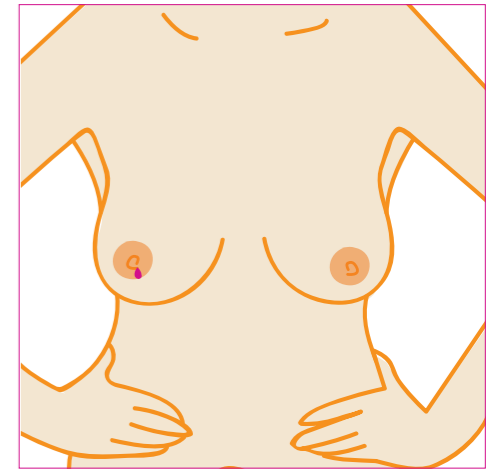
A change in **size** or **shape**



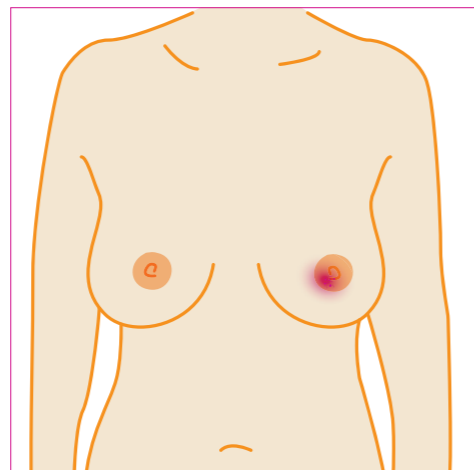
A change in **skin texture** such as puckering or dimpling (like orange peel)



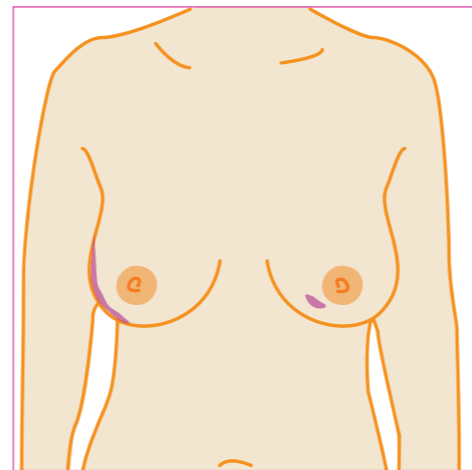
Your nipple becoming **inverted** (pulled in) or changing its position or shape



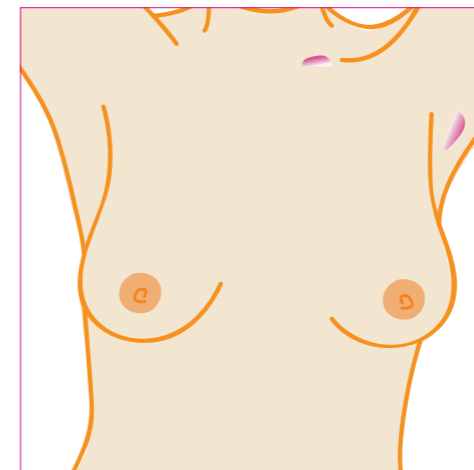
**Discharge** (liquid) from one or both of your nipples



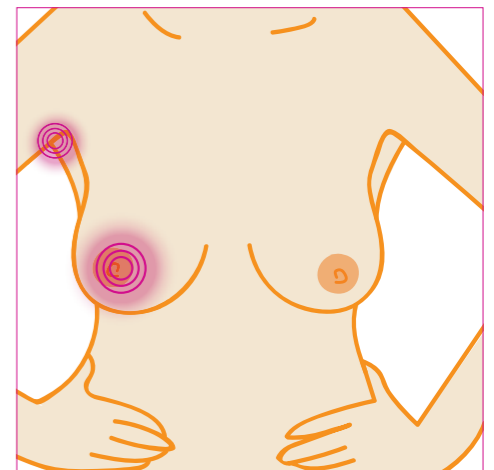
**Redness** or a **rash** on the skin and/or around the nipple (which may look like eczema)



A **lump** or **thickening** that feels different from the rest of the breast tissue



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



Constant **pain** in your breast or your armpit

BCC226

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੋਸ਼ਰ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦੀ ਸਿਰਤ ਦੇ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਹੋਲਪਲਾਈਨ 0808 800 6000 ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ [www.breastcancercare.org.uk](http://www.breastcancercare.org.uk) ਤੇ ਜਾਓ।  
If you have a breast cancer or breast health query contact our Helpline on 0808 800 6000 or visit [www.breastcancercare.org.uk](http://www.breastcancercare.org.uk)

**ਕੇਂਦਰੀ ਦਫਤਰ/Central Office**  
Breast Cancer Care  
5-13 Great Suffolk Street, London SE1 0NS  
0845 092 0800  
[info@breastcancercare.org.uk](mailto:info@breastcancercare.org.uk)



# ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ Taking care of your breasts

## ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ, ਡੀਲ-ਡੈਲ ਜਾਂ ਆਕਾਰ ਜੋ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ

ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਯੂ.ਕੇ. ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕੈਂਸਰ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਕਿਵੇਂ ਦਿੱਸਦੀਆਂ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਧਾਰਨ ਜਾਂ ਨਾਰਮਲ ਕੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਹੋਣ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਸਧਾਰਨ ਤਬਦੀਲੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੁਝ ਲੋਕ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇ ਇਲਾਵਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਲੱਛਣ

ਵੀ ਹੋਣਗੇ, ਜਿਵੇਂ ਥਕੇਵਾਂ ਜਾਂ ਘੱਟ ਤਾਕਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਵਜ਼ਨ ਘੱਟ ਹੋਣਾ, ਪਰ ਅਜਿਹੀ ਸੋਚ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਪਰ ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ ਤੇ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਵੀ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

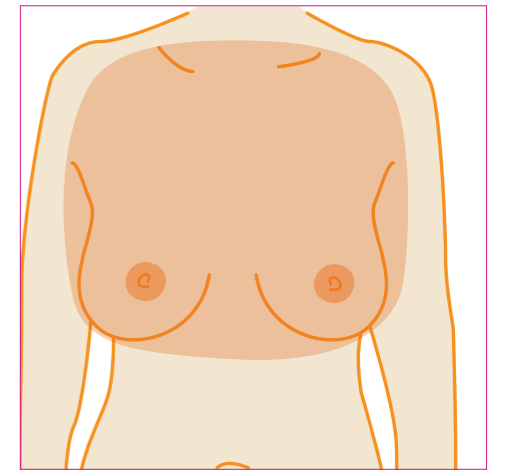
ਛਾਤੀਆਂ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪਤਾ ਚਲ ਜਾਵੇ, ਇਲਾਜ ਓਨਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਯੂ.ਕੇ. ਵਿਚ ਹਰ ਸਾਲ ਤਕਰੀਬਨ 350 ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਉਤਕਾਂ ਜਾਂ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

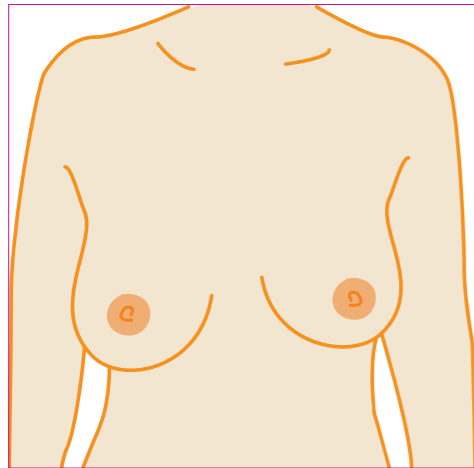
## ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ?

ਛਾਤੀਆਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਸਹੀ ਜਾਂ ਗਲਤ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

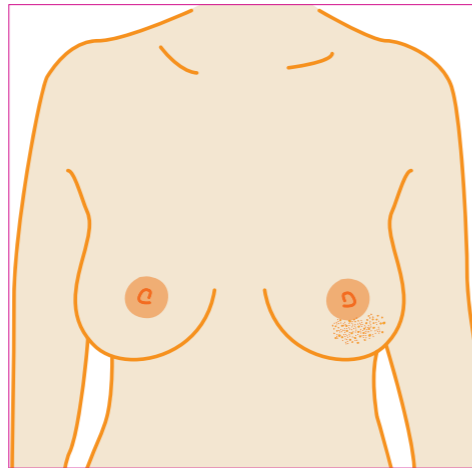
ਨੇਮ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਅਤੇ ਟੋਹਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਹ ਕੰਮ ਤੁਸੀਂ ਨਹਾਉਣ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਣ ਸਮੇਂ, ਬਾਡੀ ਲੋਸ਼ਨ ਲਗਾਉਣ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਕਪੜੇ ਪਾਉਣ ਸਮੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਰੂਟੀਨ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਿਰਫ ਇਹੀ ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਅਤੇ ਮੁਨਾਸਬ ਹੈ।



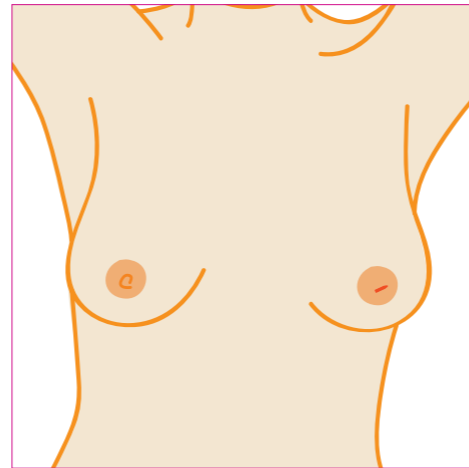
ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ, ਆਪਣੀਆਂ ਕੱਛਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਹਸਲੀ ਤਕ ਸਾਰੀ ਥਾਂ ਤੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਕੋਈ **ਤਬਦੀਲੀ** ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਹੈ।



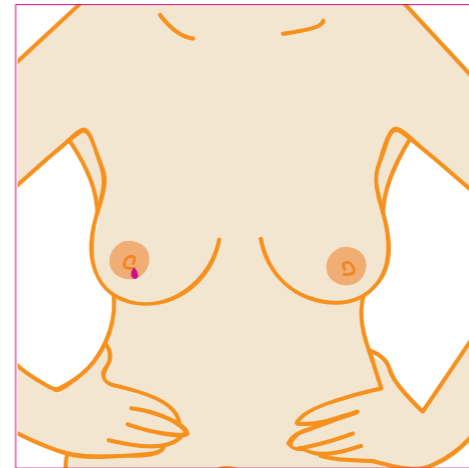
ਸਾਈਜ਼ ਜਾਂ ਆਕਾਰ ਵਿਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ



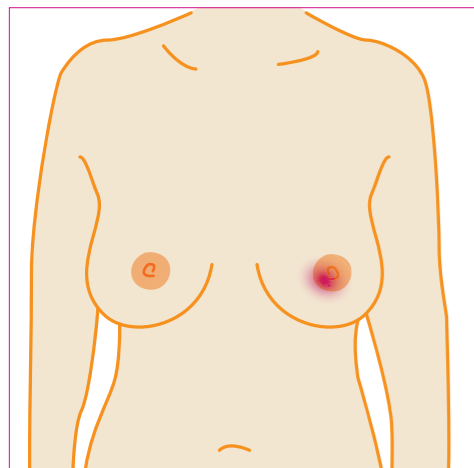
ਚਮੜੀ ਦੀ ਬੁਣਤਰ ਵਿਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ, ਜਿਵੇਂ ਵੱਟ ਜਾਂ ਡੂੰਘ ਪੈਣਾ (ਸੰਤਰੇ ਦੇ ਛਿਲਕੇ ਵਾਂਗ)



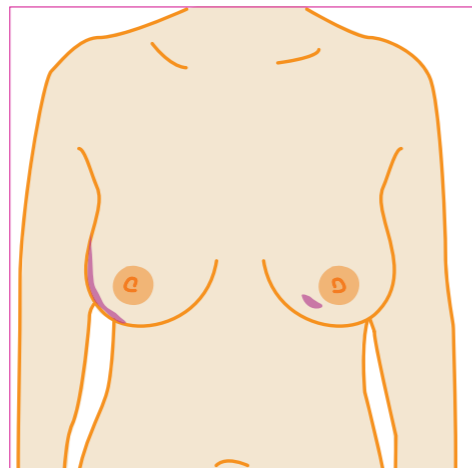
ਤੁਹਾਡੀ ਚੂਚੀ ਉਲਟੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ (ਅੰਦਰ ਵਲ ਖਿੱਚੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ) ਜਾਂ ਇਸਦੀ ਥਾਂ ਜਾਂ ਆਕਾਰ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ



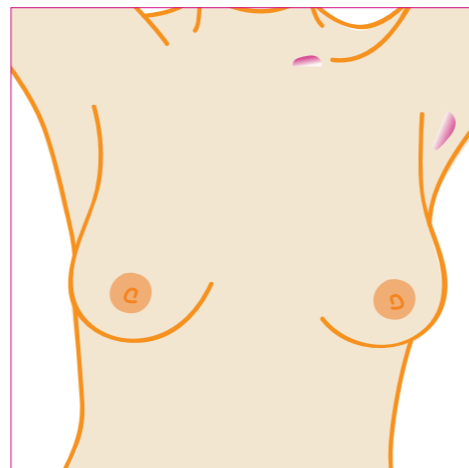
ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋਨੋਂ ਚੂਚੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਪਾਣੀ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ



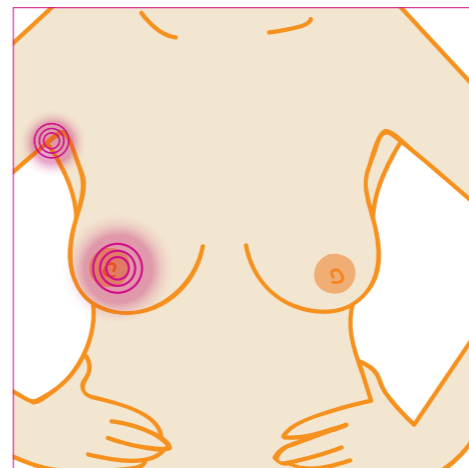
ਚਮੜੀ ਤੇ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਚੂਚੀ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਲਾਲੀ ਜਾਂ ਦਾਣੇ ਨਿਕਲਣਾ (ਜੇ ਚਮੜੀ ਰੋਗ ਚੰਬਲ ਵਾਂਗ ਦਿਸ ਸਕਦਾ ਹੈ)



ਛਾਤੀ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਵਿਚ ਕੋਈ **ਡਲਾ/ਗੁੰਮੜ** ਜਾਂ **ਮੁਟਾਪਾ** ਜੋ ਛਾਤੀ ਦੇ ਬਾਕੀ ਟਿਸ਼ੂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ



ਤੁਹਾਡੀ ਕੱਛ ਵਿਚ ਜਾਂ ਹਸਲੀ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ **ਸੋਜਸ਼**



ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਕੱਛ ਵਿਚ ਲਗਾਤਾਰ **ਦਰਦ**

## ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਜਾਂਚ ਸੂਚੀ

- ✓ ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਟੋਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਧਾਰਨ ਜਾਂ ਨਾਰਮਲ ਕੀ ਹੈ।
- ✓ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਇਹ ਕੰਮ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਰੋ।
- ✓ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਵੀ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਬ੍ਰੈਸਟ ਕੈਂਸਰ ਕੇਅਰ ਵਿਖੇ ਅਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਿਰਫ ਸਹਾਇਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਛੇਤੀ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਤੇ ਵੀ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦੀਆਂ ਗੈਰ-ਕੈਂਸਰ ਤਕਲੀਫਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ।

[www.breastcancercare.org.uk](http://www.breastcancercare.org.uk)