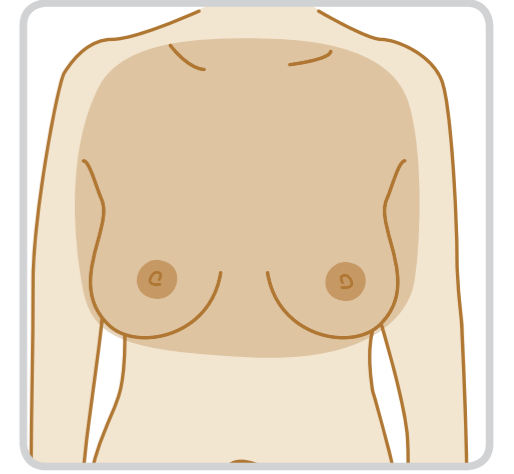


## आप किसी भी उम्र की हों, स्तनों का साइज़ या आकार कैसा भी हो, अपने स्तनों की देखभाल जरूरी है।



## मैं अपने स्तनों की जाँच कैसे करूँ ?



अपने स्तनों को नियमित रूप से देखने और छूकर महसूस करने की आदत डालें। आप यह स्नान, शरीर की मालिश या कपड़े पहनते समय कर सकती हैं।

आपको अपने स्तन किसी विशेष तरीके से छूने और महसूस करने की आवश्यकता नहीं है। यदि आप यह अपनी रोजमर्रा के एक भाग के रूप में करती हैं, तो आपको यह चिंता करने की जरूरत नहीं है कि आप पर्याप्त ध्यान नहीं दे रहे हैं। बस यह तय कर लें कि आप किस तरह सहज हैं और आपको कौन सा तरीका अनुकूल लगता है।

अपने स्तन, कांख से लेकर कॉलरबोन के सभी हिस्सों की बदलावों के लिए जाँच करें। अगले पृष्ठ में दिखाया गया है कि ये क्या हो सकते हैं।

यू.के. में स्तन कैंसर एक आम बात है, इसलिए यह जान लें कि आपके स्तन कैसे दिखाई देते हैं और छूने पर उनमें कैसा महसूस होता है, ताकि आपको अपनी सामान्य चीजों का पता चल सके। इससे आप किसी भी असामान्य बदलावों पर अधिक यकीन के साथ गौर कर सकती हैं। यदि आपको किसी-भी बदलाव का पता चलता है, तो भले ही तबीयत अच्छी हो, अपने चिकित्सक को दिखाना जरूरी है।

जैसे थकावट, ताकत या वजन में कमी भी दिखाई देंगे, लेकिन यह सही नहीं है।

स्तनों में अधिकांश बदलाव स्तन कैंसर के कारण नहीं होते, परंतु स्तन कैंसर का निदान जितनी जल्दी हो जाए, उतने असरदार तरीके से इसका उपचार किया जा सकता है।

यू.के. में प्रतिवर्ष लगभग 340 पुरुषों को स्तन कैंसर होता है, अतः उन्हें भी अपने स्तनों में होने वाले बदलावों के बारे में सजग रहना चाहिए।

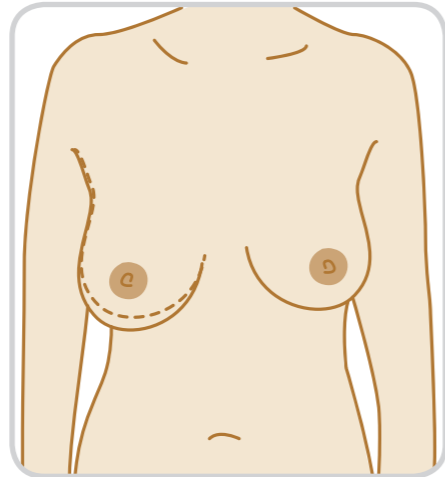
कुछ लोगों को लगता है कि यदि उन्हें स्तन कैंसर हुआ तो स्तनों में बदलाव के अलावा अन्य लक्षण

## अपने स्तनों की देखभाल करें Taking care of your BREASTS

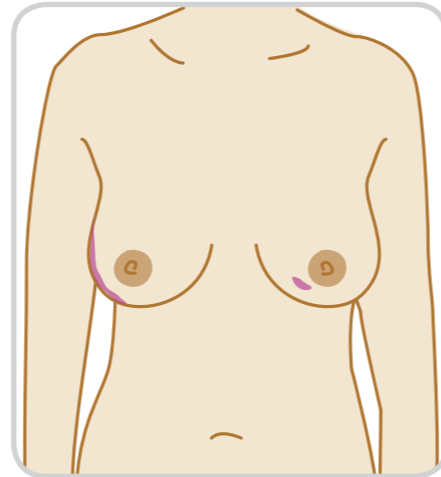
Hindi

### स्तन कैंसर चेकलिस्ट

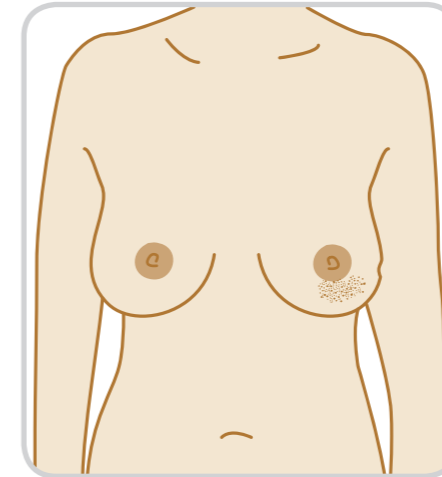
- अपने स्तनों को देखें और छूकर महसूस करें ताकि आपको अपनी सामान्य चीजों के बारे में पता चल जाए।
- यह नियमित रूप से करें ताकि बदलावों का पता लगाया जा सके।
- यदि आपको किसी भी बदलाव का पता चले, तो तुरंत अपने चिकित्सक को बताएँ।



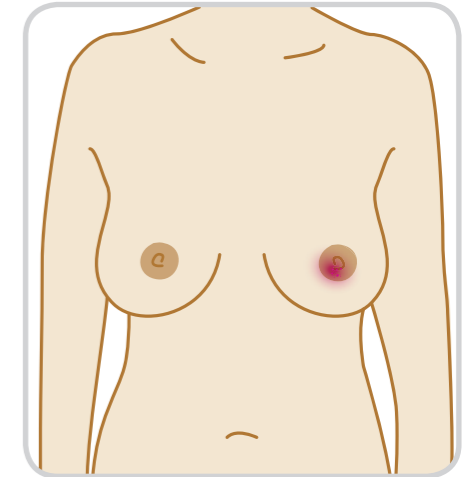
साइज़ या आकार में बदलाव



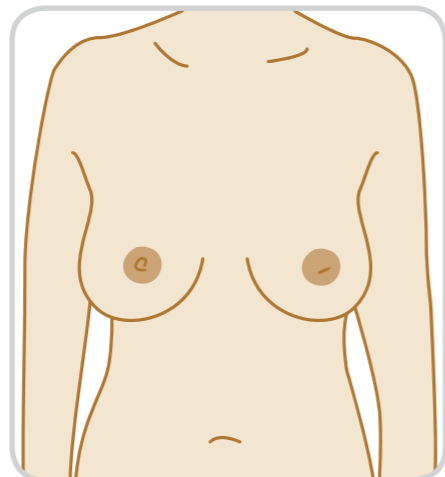
कोई गांठ या भाग जो बाकी के स्तन से मोटा महसूस होता हो



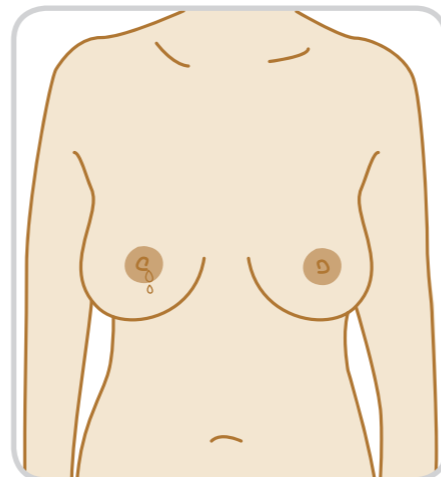
त्वचा की बनावट में बदलाव हो, जैसे सिकुड़न या गड्ढा (संतरे के छिलके जैसा)



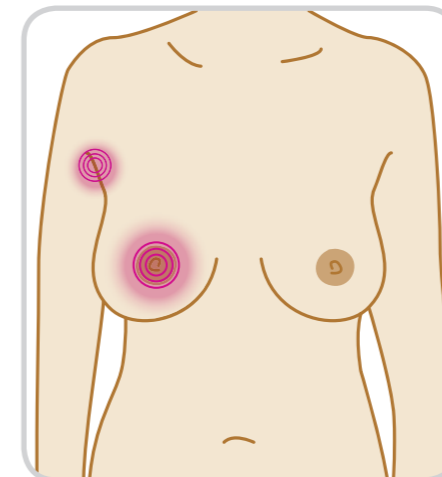
त्वचा और/या निप्पल के चारों ओर लालिमा या फुंसी



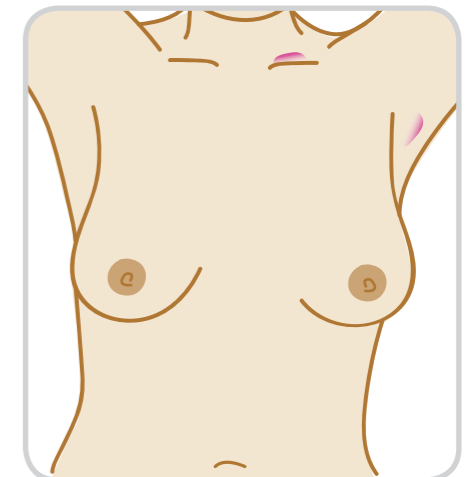
आपके निप्पल भीतर की ओर (घुसे हुए) लगे या कुछ भिन्न नज़र आएँ, उदाहरण के लिए इनकी आकृति या आकार बदल जाए



दबाए बिना निप्पल से तरल (द्रव) बहता हो



आपके स्तन या कांख में लगातार दर्द हो



आपकी कांख या कॉलरबोन के चारों ओर सूजन हो

# 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

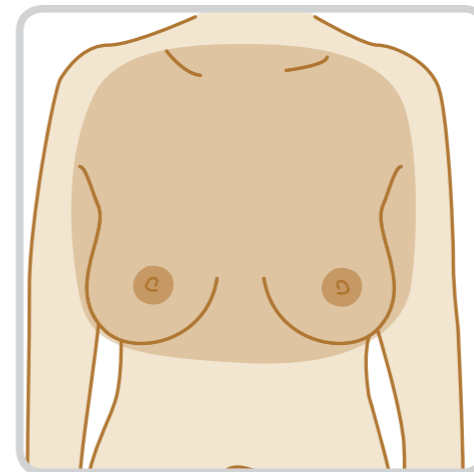
apart from a breast change, such as feeling tired, having less energy or losing weight, but this isn't the case.

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.

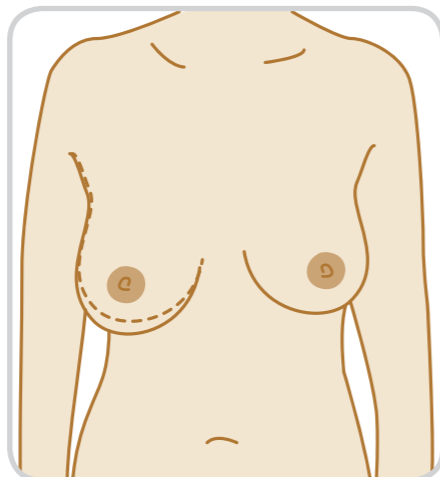
**Health & care information you can trust**

The Information Standard

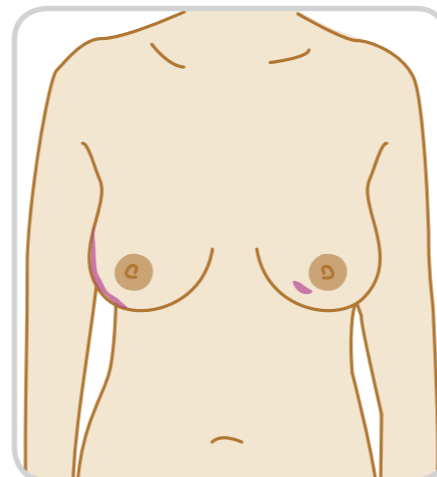
Certified Member

## The Breast Cancer Care checklist

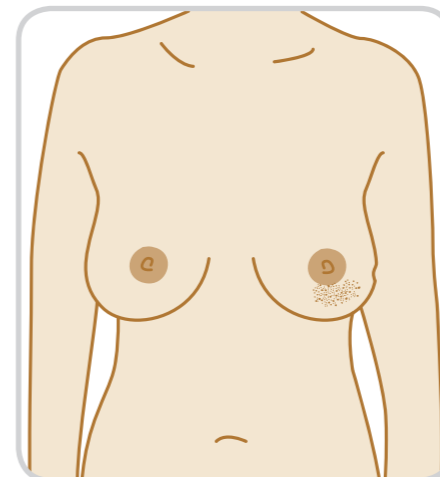
- Look at and feel your breasts so you know what's normal for you.
- Do this regularly to check for changes.
- Tell your doctor as soon as possible if you notice a change.



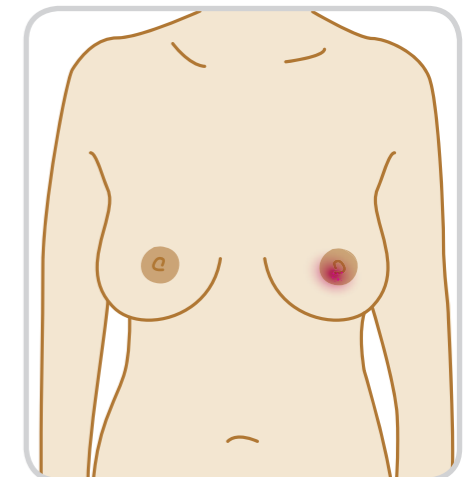
A change in **size** or **shape**



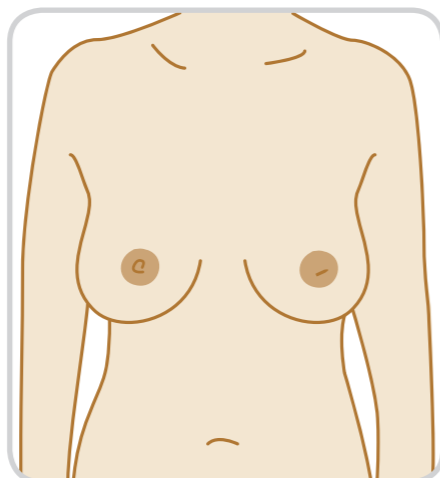
A **lump** or **area** that feels thicker than the rest of the breast



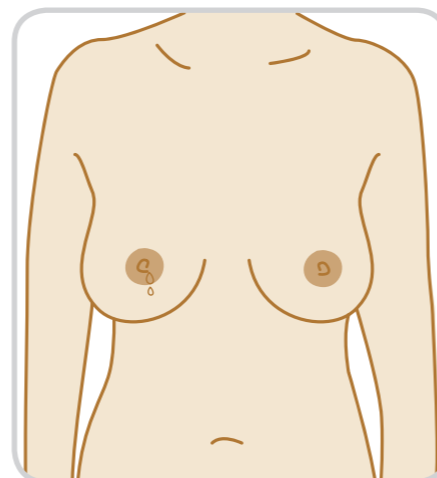
A change in **skin texture** such as puckering or dimpling (like the skin of an orange)



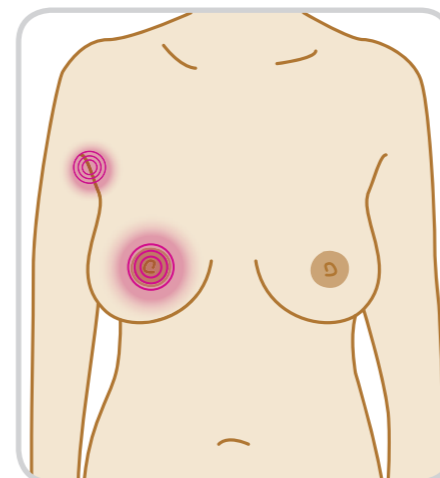
**Redness** or a **rash** on the skin and/or around the nipple



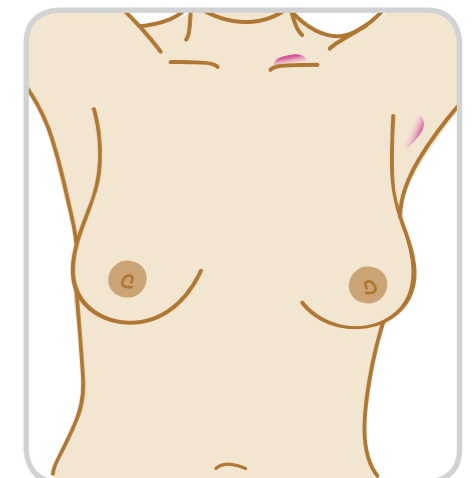
Your **nipple** has become pulled in or looks different, for example a change in its position or shape



**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**

यदि आपको स्तन स्वास्थ्य या स्तन कैंसर से संबंधित कोई प्रश्न पूछना है, तो हमारी हेल्पलाइन 0808 800 6000 पर हमसे मुफ्त कॉल कर सकते हैं या यहाँ आ सकते हैं: [breastcancercare.org.uk](http://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](http://breastcancercare.org.uk)

केंद्रीय कार्यालय/Central Office

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

फ़ोन: 0345 092 0800

ईमेल: [info@breastcancercare.org.uk](mailto:info@breastcancercare.org.uk)

© Breast Cancer Care, सितंबर 2016, BCC211, संस्करण 3. अगला नियोजित अवलोकन 2018 को।

इंग्लैंड और वेल्स में पंजीकृत जनकल्याणकारी संस्था 1017658  
स्कॉटलैंड में पंजीकृत जनकल्याणकारी संस्था SC038104