

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.

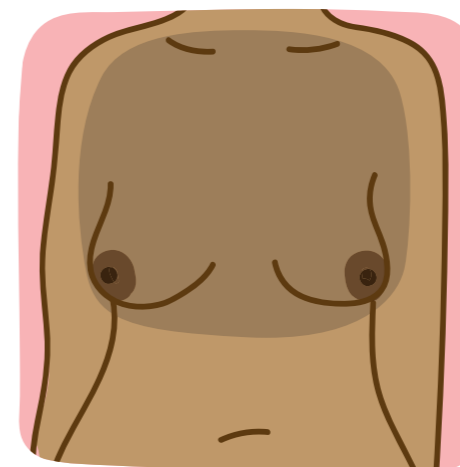
A change to the way your breasts feel or look could be a sign of cancer. So get any new or unusual changes checked by a GP.

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.



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

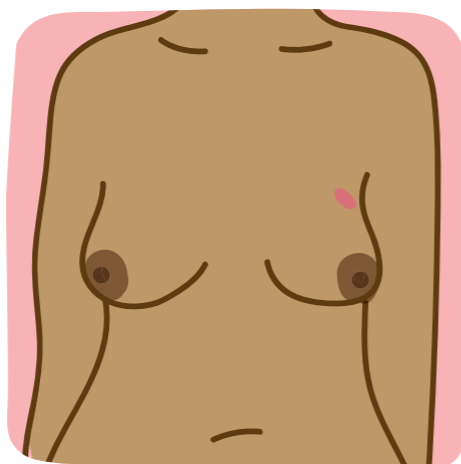
TOUCH YOUR BREASTS

Can you feel anything new or unusual?

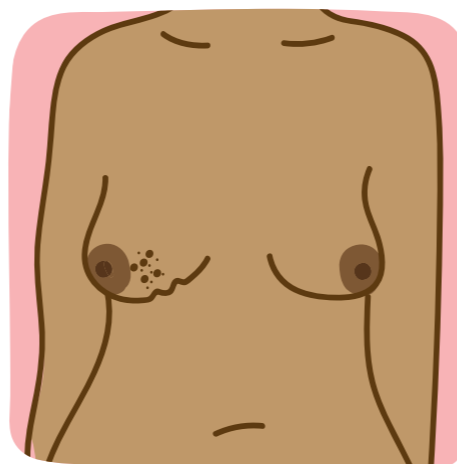
LOOK FOR CHANGES

Does anything look different to you?

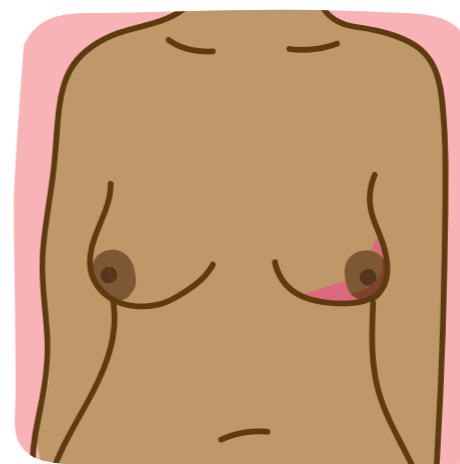
CHECK ANY NEW OR UNUSUAL CHANGES WITH A GP



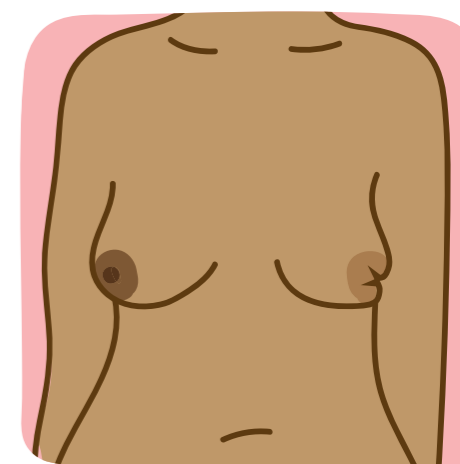
A **lump or swelling** in the breast, upper chest or armpit



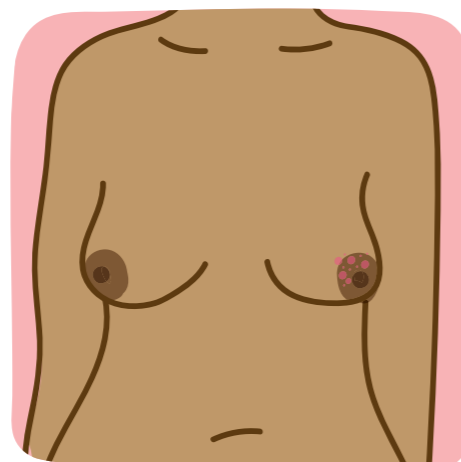
A **change to the skin**, such as puckering or dimpling



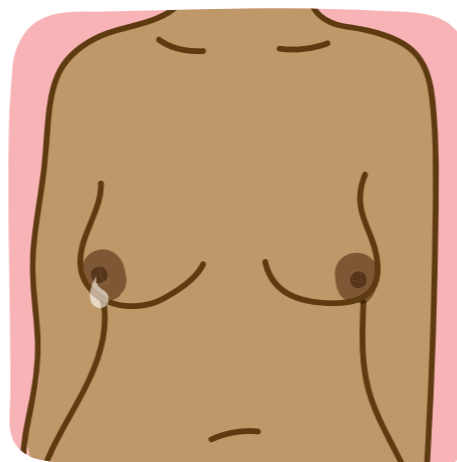
A change in the **colour** of the breast – the breast may look red or inflamed



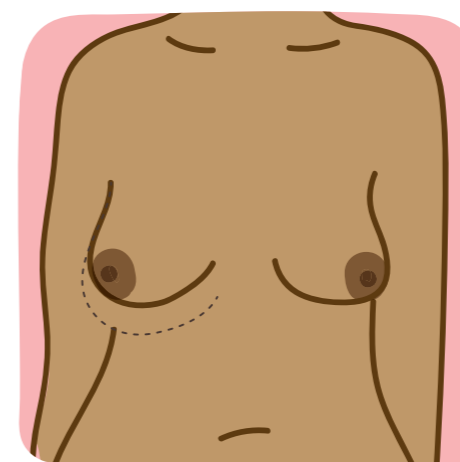
A **nipple change**, for example it has become pulled in (inverted)



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.



BREAST CANCER NOW
The research & care charity



Patient Information Forum

© Breast Cancer Now, January 2022, BCC227 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, Ibx House, 42-47 Minories, London EC3N 1DY.

© Breast Cancer Now, January 2022, BCC227, 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, Ibx House, 42-47 Minories, London EC3N 1DY.

KNOW YOUR BREASTS

تعرفني على الثدييك

Arabic

TOUCH
LOOK
CHECK™
BREAST
CANCER
NOW
The research
& care charity

إن فحص الثدييك عملية بسيطة لا تتعدى ثلاث خطوات تسمى TLC

TOUCH أي تحسسي

ثدييك باللمس

هل تشعرين بأي شيء جديد أو غير مألوف؟

LOOK أي افحصي أي

تغييرات بعينك

هل يبدو شكلهما مختلفاً في نظرك؟

CHECK أي تحققي من

أي تغييرات غير مألوفة مع

الطبيب العام

نحن موجودون لمساعدتك

نريد من الجميع أن تكون لديهن الثقة لفحص
أثدائهن والإبلاغ عن أي تغييرات جديدة أو
غير مألوفة.

إذا كانت لديك أي أسئلة أو مسببات للقلق
بشأن الثدييك أو حول سرطان الثدي، فاتصلي
بالخط المجاني وفي إطار من السرية. لدينا
إمكانية للتعامل مع خدمة للترجمة الفورية
بأكثر من 240 لغة.

0808 800 6000

أنتِ أدري بجسمك

إن التعرف على شكل الثدييك وملمسهما عادةً ما يعني أنك ستتمكنين
من ملاحظة أي تغييرات غير عادية.

أغلب التغييرات في الثدي – بما فيها
الكتل – لا تكون سرطاناً، ولكن كلما كان
الكشف عن سرطان الثدي أسرع، زادت
نسبة نجاح العلاج.

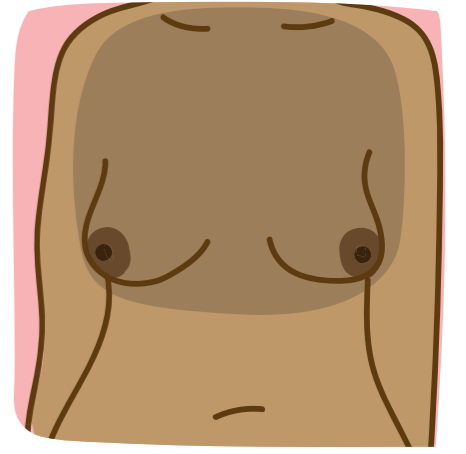
وفي حالة حدوث تغير على ملمس الثدييك أو
شكلهما، فقد يكون ذلك علامة على الإصابة
بالسرطان. لذلك، اطلبي من الطبيب العام
فحص أي تغييرات جديدة أو غير معتادة.

التغييرات الواجب الكشف عنها بالنظر أو اللمس

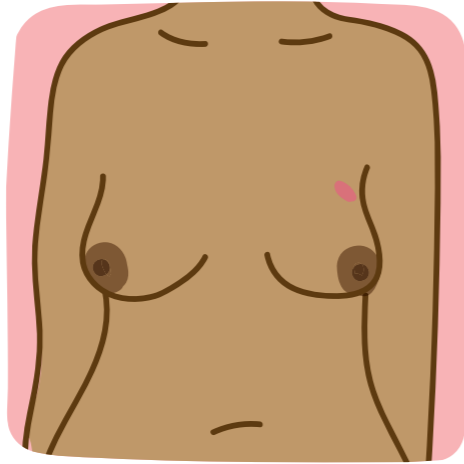
لا توجد طريقة خاصة لفحص الثدييك، ولا
تحتاجين إلى أي تدريب. ولكل امرأة طريقتهما
الخاصة للكشف عن التغييرات باللمس
والنظر.

تعودي على إجراء الفحص بشكل منتظم
والتأكد من عدم وجود أي شيء جديد أو
مختلف بالنسبة لك.

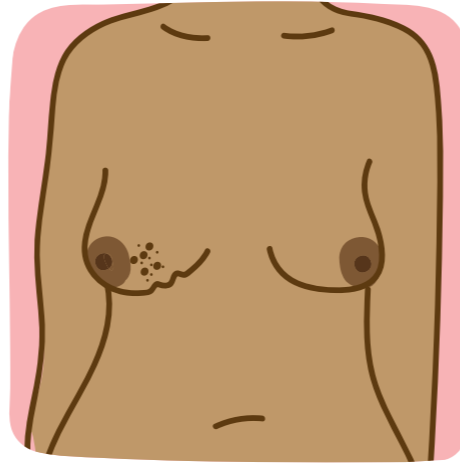
هذه الرسوم التوضيحية مقدمة على
سبيل الإرشاد. تحققي من أي شيء له
مظهر أو ملمس مختلف بالنسبة لك مع
طبيب عام.



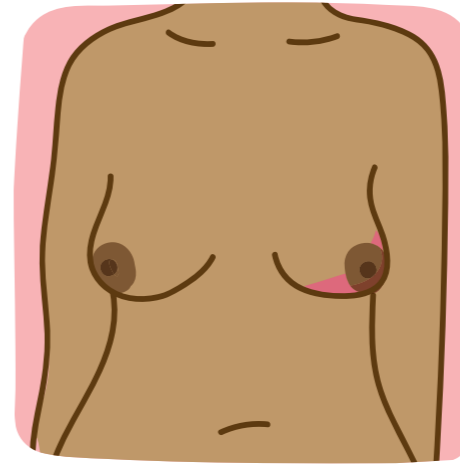
افحصي منطقة الثدييك بأكملها،
وصولاً إلى عظم الترقوة
(أعلى الصدر) والإبطيين.



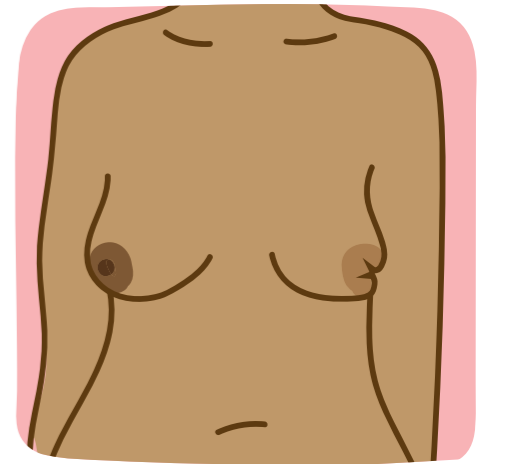
وجود كتلة أو تورم في الثدي أو أعلى
الصدر أو الإبط



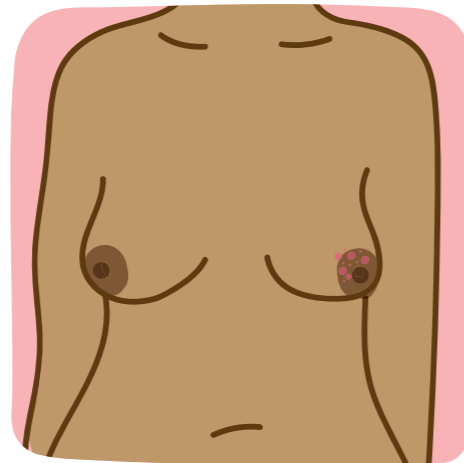
حدوث تغير في الجلد، مثل التجعد أو
ظهور النقر



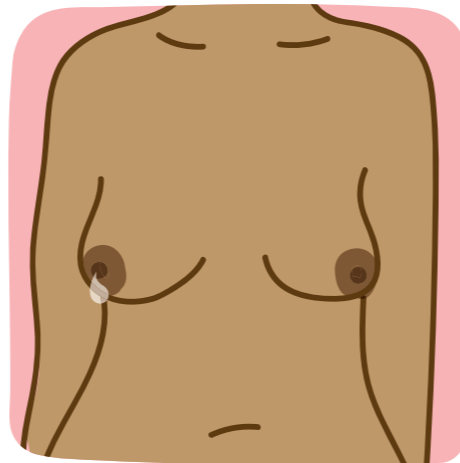
حدوث تغير في لون الثدي، كأن يبدو
أحمر اللون أو ملتهباً



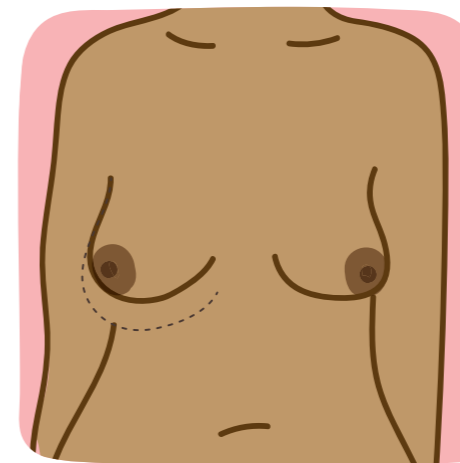
حدوث تغير في الحلمة، كأن تبدو
مسحوبة (مقلوبة للداخل)



طفح جلدي أو تقشر الجلد حول
الحلمة



سائل غير مألوف (إفراز) من أي من
الحلمتين



حدوث تغييرات في حجم أو شكل
الثدي

ألم الثدي

لا يمثل وجود الألم وحده
في الثدييك علامة على
الإصابة بسرطان الثدي،
ولكن يجب الانتباه إذا كان
هناك أي إحساس بالألم
في الثدييك أو إبطك مستمر
طوال الوقت أو موجوداً في
أغلب الوقت.