

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.

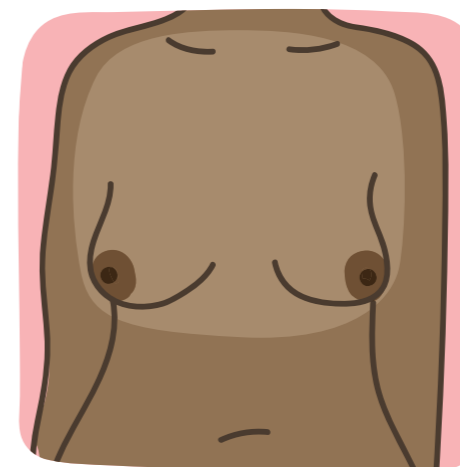
A change to the way your breasts feel or look could be a sign of cancer. So get any new or unusual changes checked by a GP.

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

These illustrations are meant as a guide. Check anything that looks or feels different for you with a GP.

CHECKING YOUR BREASTS IS AS EASY AS TLC

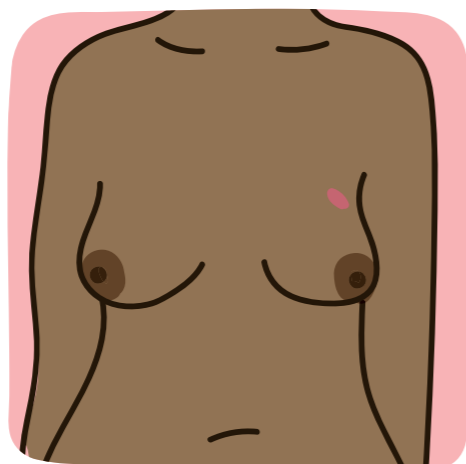
TOUCH YOUR BREASTS

Can you feel anything new or unusual?

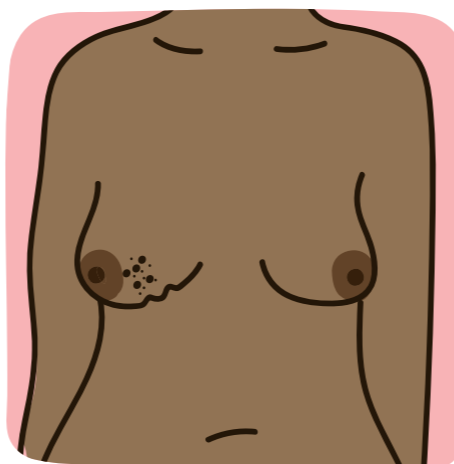
LOOK FOR CHANGES

Does anything look different to you?

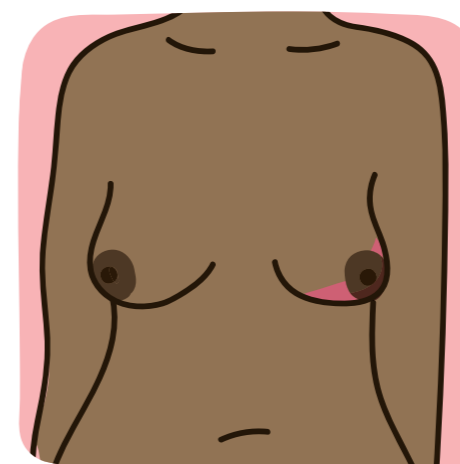
CHECK ANY NEW OR UNUSUAL CHANGES WITH A GP



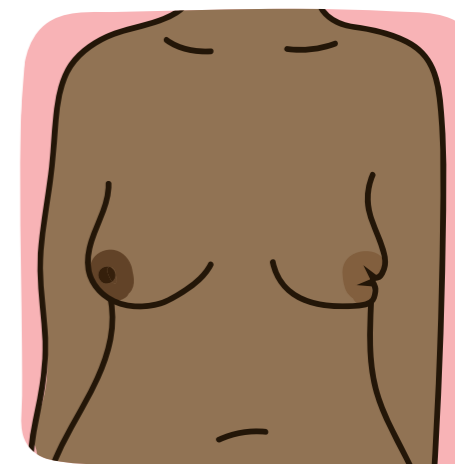
A **lump or swelling** in the breast, upper chest or armpit



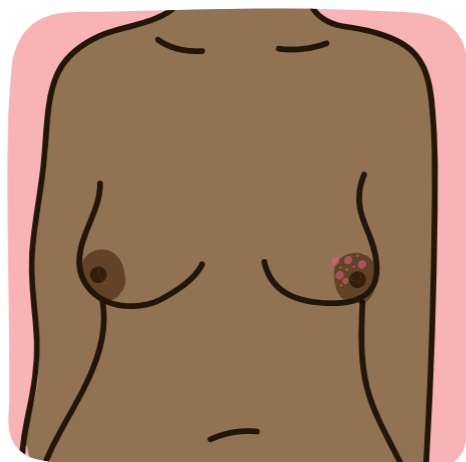
A **change to the skin**, such as puckering or dimpling



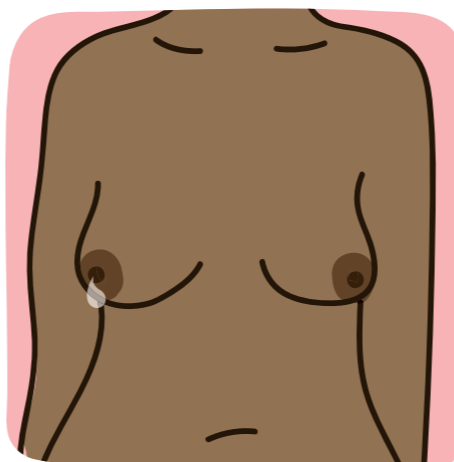
A change in the **colour** of the breast – the breast may look red or inflamed



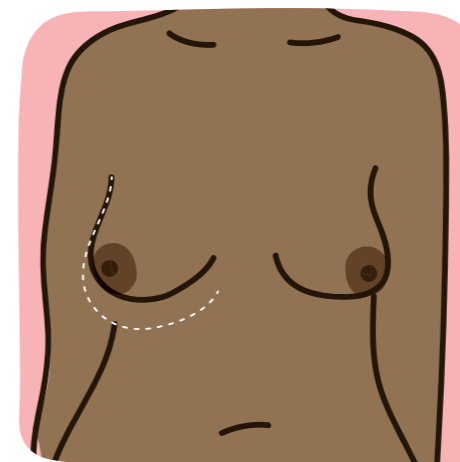
A **nipple change**, for example it has become pulled in (inverted)



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, January 2022, BCC226 Edition 5, next planned review 2024



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, Ibx House, 42-47 Minories, London EC3N 1DY.

© Breast Cancer Now, January 2022, BCC226, 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

ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ

Punjabi

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

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹੋਰਾਂ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ

ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਦਿੱਖ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਅਤੇ ਸਧਾਰਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਸਧਾਰਨ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰ ਸਕੋਗੇ।

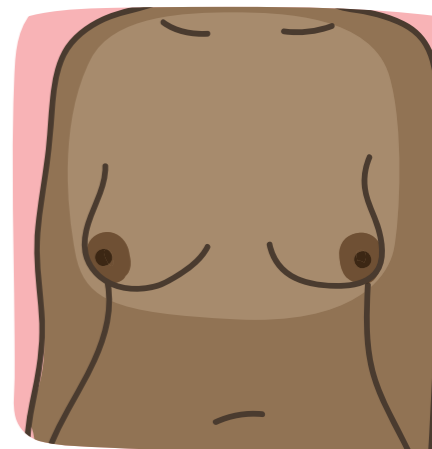
ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਦਿੱਖ ਅਤੇ ਅਹਿਸਾਸ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਨਵੀਂ ਜਾਂ ਅਸਧਾਰਨ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਜੀਪੀ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ।

ਛਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਗਿਲਟੀਆਂ ਸਮੇਤ, ਕੈਂਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਪਤਾ ਚਲੇ, ਇਲਾਜ ਦੇ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਉੰਨੀ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕਿਹੜੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਜਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਛੋਹਣ ਅਤੇ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਢੂੰਡਣ ਦਾ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਆਪਣਾ ਤਰੀਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਨੇਮ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਓ ਅਤੇ ਜੇ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵਾਂ ਜਾਂ ਵੱਖਰਾ ਲਗੇ ਉਸਦੇ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਰਹੋ।



ਹਸਲੀ (ਛਾਤੀ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ) ਅਤੇ ਕੱਛਾਂ ਸਮੇਤ, ਛਾਤੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਇਲਾਕੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

ਇਹ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਸਿਰਫ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਲਈ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਕੋਲੋਂ ਹਰੇਕ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਖਰੀ ਦਿੱਸਦੀ ਜਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ।

ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ (TLC) ਬਹੁਤ ਆਸਾਨ ਹੈ

ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਛੂਹੋ (TOUCH)

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਨਵਾਂ ਜਾਂ ਅਸਧਾਰਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?

ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ (LOOK)

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਨਵਾਂ ਜਾਂ ਵੱਖਰਾ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ?

ਜੀਪੀ ਕੋਲ ਨਵੀਆਂ ਜਾਂ ਅਸਧਾਰਨ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ (CHECK)

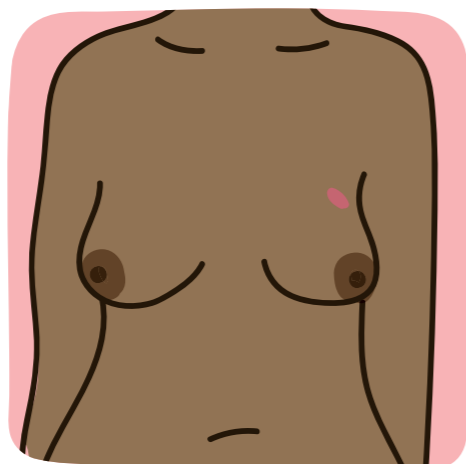
ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਅਸੀਂ ਮੌਜੂਦ ਹਾਂ

ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਅਤੇ ਨਵੀਆਂ ਜਾਂ ਅਸਧਾਰਨ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਦੇਣ ਦਾ ਕੰਮ ਪੂਰੇ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੇ ਨਾਲ ਕਰੇ।

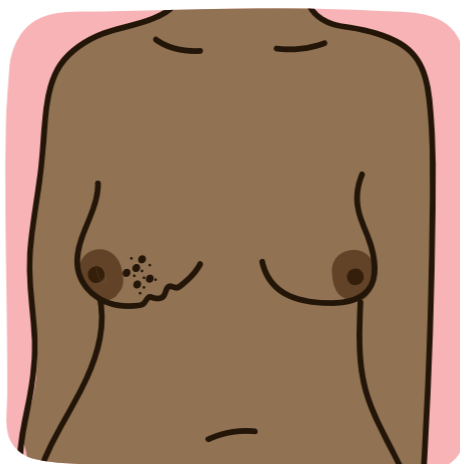
ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ ਤਾਂ ਬੇਇਜ਼ਜਕ ਸਾਨੂੰ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਸਾਡੇ ਕੋਲ 240 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਦੀ ਸੇਵਾ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਹੈ।

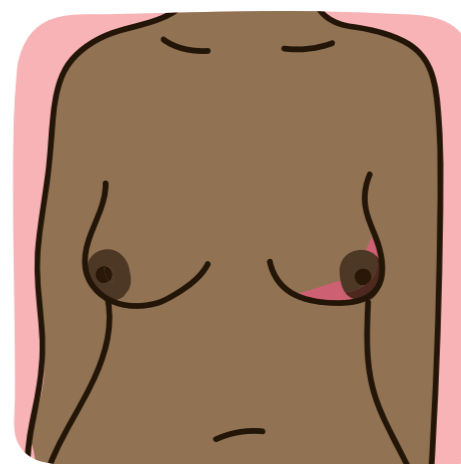
0808 800 6000



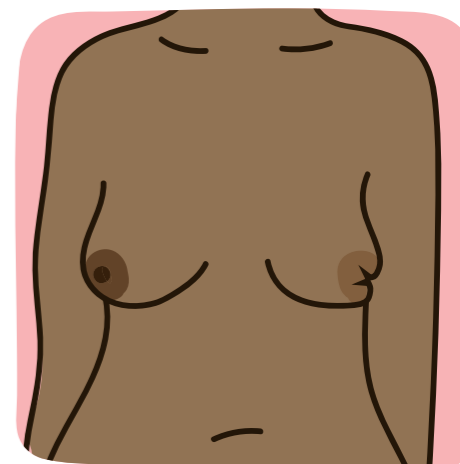
ਛਾਤੀਆਂ, ਛਾਤੀ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਜਾਂ ਕੱਛ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਗਿਲਟੀ ਜਾਂ ਸੋਜਸ਼



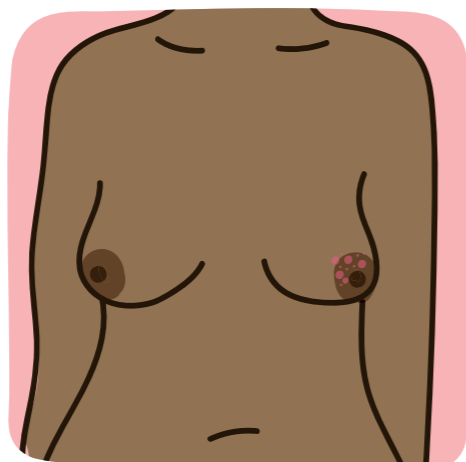
ਚਮੜੀ ਦੇ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ, ਜਿਵੇਂ ਵੱਟ ਪੈਣਾ ਜਾਂ ਡੂੰਘ ਬਣਨੀ



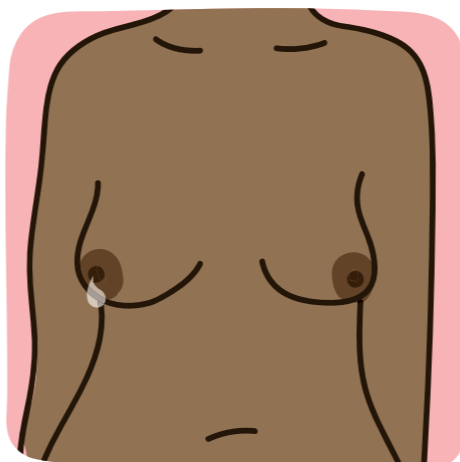
ਛਾਤੀ ਦੇ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ – ਛਾਤੀ ਲਾਲ ਜਾਂ ਸੁੱਜੀ ਹੋਈ ਲਗ ਸਕਦੀ ਹੈ



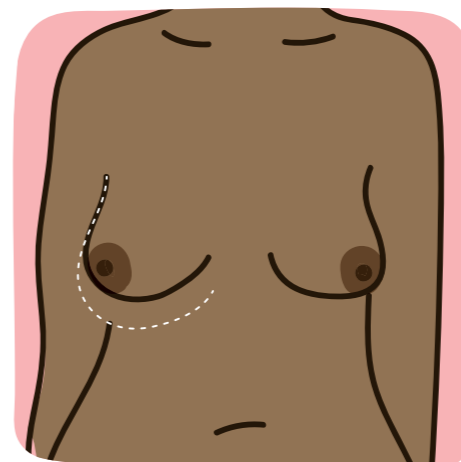
ਚੂਚੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ, ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਖਿੱਚੀ ਹੋਈ (ਉਲਟੀ) ਨਜ਼ਰ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ



ਚੂਚੀ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦਾਣੇ ਬਣਨੇ ਜਾਂ ਪਾਪੜੀ ਜੰਮਣੀ



ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੂਚੀ ਤੋਂ ਅਸਧਾਰਨ ਤਰਲ ਵੱਗਣਾ



ਛਾਤੀ ਦੇ ਸਾਈਜ਼ ਜਾਂ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

ਛਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਣਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਰ ਛਾਤੀਆਂ ਜਾਂ ਕੱਛ ਵਿੱਚ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ, ਜਾਂ ਲਗਭਗ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ, ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਦਰਦ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।