

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.

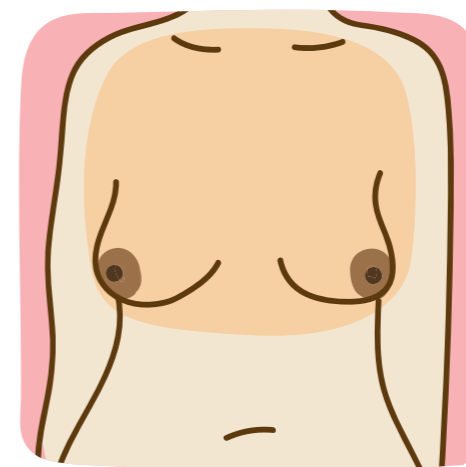
Most breast changes, including lumps, are not cancer. But the sooner breast cancer is found, the more successful treatment is likely to be.

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.

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



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

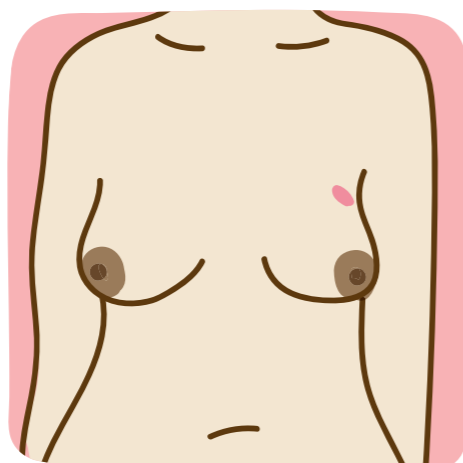
TOUCH YOUR BREASTS

Can you feel anything new or unusual?

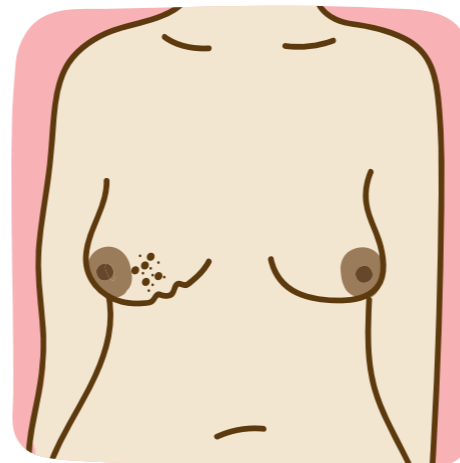
LOOK FOR CHANGES

Does anything look different to you?

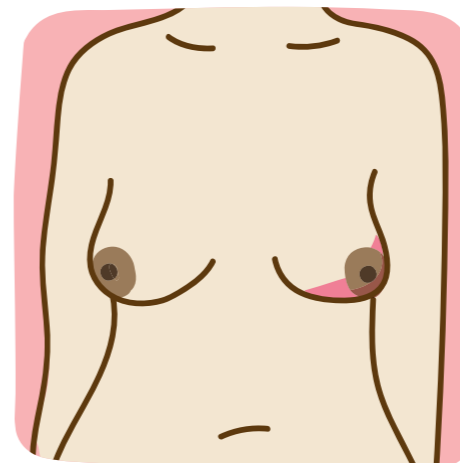
CHECK ANY NEW OR UNUSUAL CHANGES WITH A GP



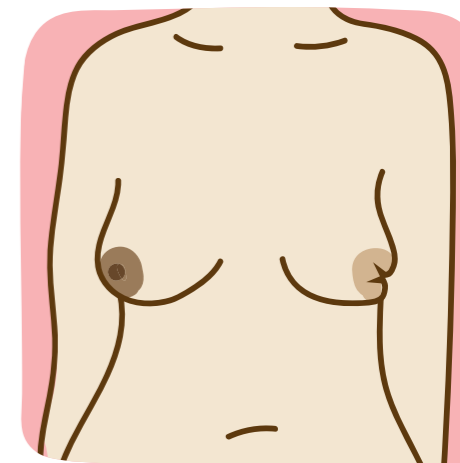
A **lump or swelling** in the breast, upper chest or armpit



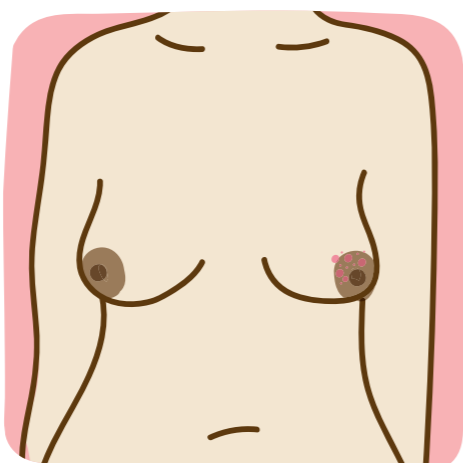
A **change to the skin**, such as puckering or dimpling



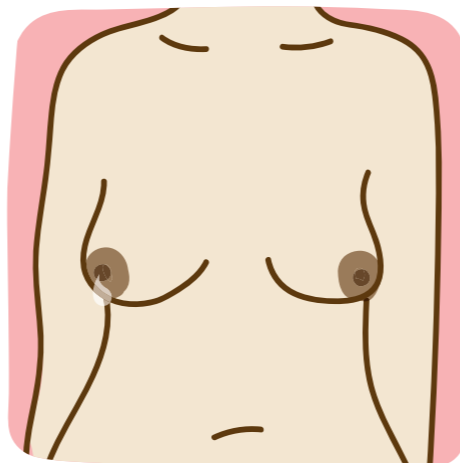
A change in the **colour** of the breast – the breast may look red or inflamed



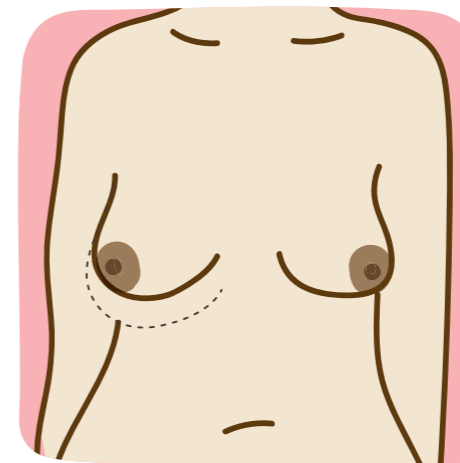
A **nipple change**, for example it has become pulled in (inverted)



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.

TOUCH
LOOK
CHECK™

BREAST
CANCER
NOW
The research & care charity



Patient Information Forum

© Breast Cancer Now, December 2022, BCN254, Edition 1, 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, Ibex House, 42-47 Minories, London EC3N 1DY.

© Breast Cancer Now, December 2022, BCN254, Edition 1, 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, Ibex House, 42-47 Minories, London EC3N 1DY.

KNOW YOUR BREASTS ЗНАЙТЕ СВОЇ ГРУДИ

Ukrainian

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

ПЕРЕВІРЯТИ ГРУДИ
ПРОСТО, ЯК **TLC**
(ПРОМАЦУЙТЕ, ШУКАЙТЕ,
ПОКАЗУЙТЕ)

TOUCH ПРОМАЦУЙТЕ
СВОЇ ГРУДИ

Відчуваєте щось нове і
незвичайне?

LOOK ШУКАЙТЕ ЗМІНИ

Щось здається інакшим?

CHECK ПОКАЗУЙТЕ
БУДЬ-ЯКІ НОВІ ТА
НЕЗВИЧАЙНІ ЗМІНИ
СВОЄМУ ЛІКАРЕВІ

МИ ВАС ПІДТРИМАЄМО

Ми хочемо, щоб кожна людина
могла впевнено перевірити свої
груди й повідомити про будь-які
нові чи незвичайні зміни.

Якщо ви маєте запитання чи
хвилювання щодо своїх грудей
або раку молочної залози,
зателефонуйте нам безоплатно
та конфіденційно. Ми маємо
доступ до послуг усного
перекладу понад 240 мовами.

0808 800 6000

ВИ ЗНАЄТЕ СВОЄ ТІЛО КРАЩЕ ЗА БУДЬ-КОГО

Дізнавшись, якими мають бути ваші груди на вигляд і дотик за нормою, ви помітите будь-які незвичайні зміни.

Зміна грудей на вигляд і дотик може бути ознакою раку. Тому будь-які незвичайні зміни покажіть своєму сімейному лікарю.

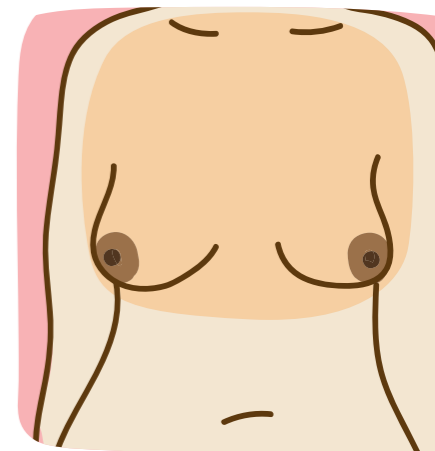
Більшість змін у грудях, навіть ущільнення, — це не рак. Але що раніше буде виявлено рак молочної залози, то успішнішим буде лікування.

ЗВЕРТАЙТЕ УВАГУ НА ТАКІ ЗМІНИ І ВІДЧУТТЯ

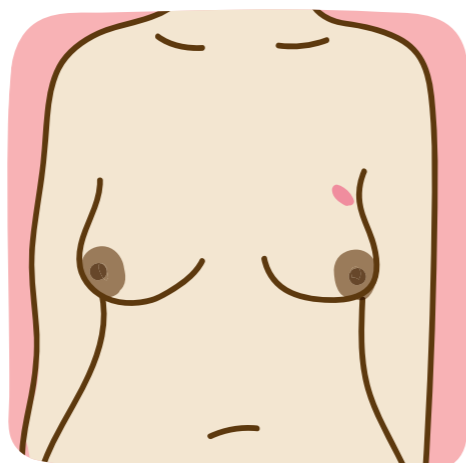
Не існує якогось специфічного способу перевірки грудей, і жодна підготовка для цього не потрібна. Кожна людина по-своєму промацує їх і шукає зміни.

Звикайте до регулярних перевірок і помічайте все нове або незвичайне.

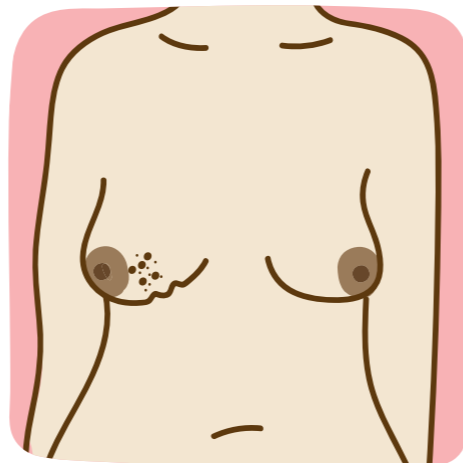
Ці ілюстрації стануть вашим посібником. Покажіть все, що має інакший вигляд або відчуття, сімейному лікарю.



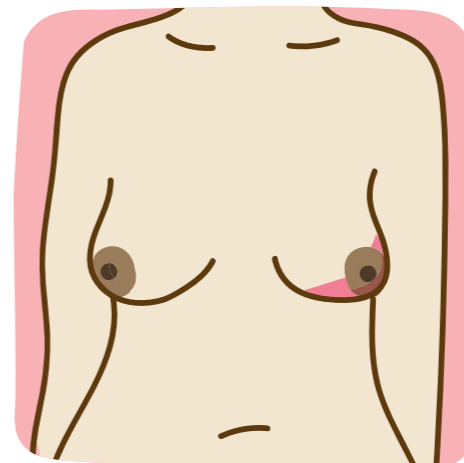
Перевіряйте всю область молочних залоз разом із ключицями (верх грудної клітки) і пахвами.



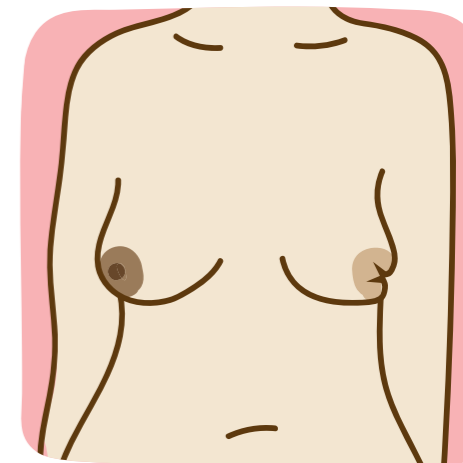
Ущільнення або набухання в грудях, верхній частині грудної клітки або під пахвою



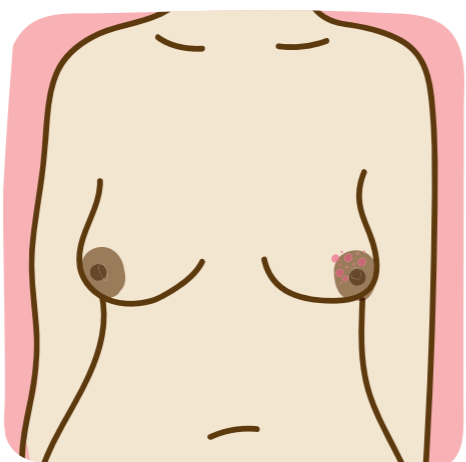
Такі зміни на шкірі, як зморшки або западинки



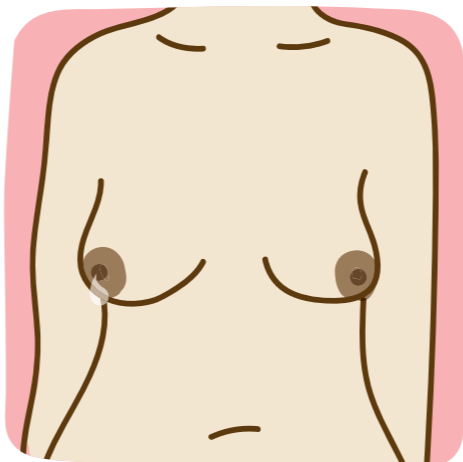
Зміна кольору молочної залози — може з'явитися почервоніння або запалення



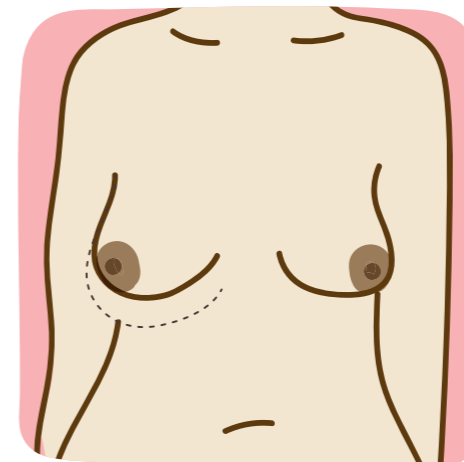
Зміна соска, наприклад, він став втягнутим (запав)



Висипання або кірки навколо соска



Незвичайна рідина (виділення) з будь-якого соска



Зміна розміру або форми грудей

БІЛЬ У ГРУДЯХ

Сам по собі біль у грудях не є ознакою раку молочної залози. Але звертайте увагу на постійний або майже постійний біль у грудях або під пахвою.