

# التغيرات الطبيعية في

## الثدي. الأساسيات.

### 1 الهرمونات.

سوف يتغير جسمك على مدار حياتك. وإذا كانت تأتيك الدورة الشهرية، فقد تشعرين بأن ثدييك يتغيران بشكل طبيعي كجزء من دورتك الشهرية. وترتبط التغيرات في الثديين بدورة الحيض لديك كما ترتبط بهرموناتك. من العادي أن تشعرين بأن ثدييك حساسين للملمس أو أنهما مؤلمان أو متورمان قرب موعد دورتك الشهرية. وإذا كنت قلقة بشأن أي تغييرات، فتواصل مع طبيبك.

### 2 المظهر.

تختلف أشكال الصدور وأحجامها. ولا يؤثر حجم ثدييك أو صدرك على خطر الإصابة بسرطان الثدي. قد يكون لديك ثديان مختلفان في الحجم، وقد تشير الحلمات إلى اتجاهين مختلفين، أو قد تكون هناك شعيرات حول الحلمتين. إذا كان وضعك كذلك دائماً، فإن هذا هو الوضع الطبيعي بالنسبة لك، وليس عليك أن تقلقي.

### 3 الكتل.

تكون بعض الكتل في الثديين طبيعية تماماً، ولكن إذا ظهرت لديك كتلة جديدة، أو إذا كانت هناك كتلة قديمة عادت إلى الظهور، فعليك بالاتصال بالطبيب العام. فمن المهم معرفة الوضع الطبيعي بالنسبة لك، بحيث يمكنك اكتشاف أي تغييرات غير عادية تحدث بسرعة.

# ما سبب أهمية الكشف؟

أيًا كان عمرك، فمن المهم معرفة الوضع الطبيعي بالنسبة لك. إذا تم الكشف عن سرطان الثدي بشكل مبكر، فهناك إمكانية لعلاج. ولهذا السبب، ينبغي عليك أن تكوني على علم بعلامات سرطان الثدي وأعراضه، وإجراء الفحص لثدييك بشكل منتظم.

سيدات يتم تشخيص حالتها بالإصابة بسرطان الثدي في حياتها

701  
من بين

سيدة دون سن 39 يتم تشخيص إصابتها سنويًا في المملكة المتحدة

2300\*

رجل يتم تشخيص إصابته سنويًا في المملكة المتحدة.

400\*

\* رقم تقريبي

# أهمية الفحص

التعرف على تفاصيل صدرك قد يتكفل بإنقاذ حياتك

زوري موقعنا الإلكتروني على [coppafeel.org](http://coppafeel.org) للتعرف على مزيد من المعلومات أو المشاركة في:



[coppafeel.org](http://coppafeel.org)

[coppafeelpeople](https://twitter.com/coppafeelpeople)

[coppafeelpeople](https://www.instagram.com/coppafeelpeople)

CoppaFeel! هينة خيرية مسجلة في إنجلترا وويلز برقم 1132366 وفي اسكتلندا برقم SC0459790. ظريبه الشراء رقم التسجيل في ضريبة القيمة المضافة (VAT): .388465343



# تعودي على فحص نفسك بشكل منتظم والدراية بالعلامات والأعراض الموضحة أدناه.

الجميع يعانون من مشكلة في الصدر – صغيرات السن، والمتقدمات في السن، والفتيات بل وحتى الشباب من أصحاب الهوية غير الثنائية!

مهما كانت الكلمة المستخدمة لوصف مشكلة صدرك - الثديين، أو عضلات الصدر، أو الصدر - إليك طريقة إجراء الفحص:

- تحقق من منطقة الصدر بالكامل. ويشمل ذلك المنطقة الموجودة أسفل إبطك وحتى عظمة الترقوة (عظمة الكتف)
- انتبهي بشكل خاص إلى الحلمتين.
- اتبعي أي طريقة تترتاحين معها، والتي قد تكون الاستلقاء في الفراش، أو الوقوف أمام المرأة، أو الوقوف في دش الاستحمام
- انظري وتحسسي بيدك في كل مرة تجرين فيها الفحص.
- تحققي بشكل منتظم حتى تطمئني إلى الإحساس الطبيعي بالنسبة لك.
- في حالة الشك، فتوجهي إلى الطبيب لإجراء الكشف. الكشف المبكر هو أفضل طريقة للدفاع.

**انظري**  
بعينك للكشف عن أي تورم في إبطك أو حول عظمة الترقوة (عظمة أعلى الصدر)



**تحسسي**  
للكشف عن أي ألم ثابت وغير معتاد في ثديك أو إبطك



**انظري**  
بعينك للكشف عن أي تغيير مفاجئ في الحجم أو الشكل



**انظري**  
بعينك للكشف عن أي طفح جلدي أو تكوين للقشور على الحلمة أو المنطقة المحيطة بها



**انظري**  
بعينك للكشف عن أي تغيرات في قوام الجلد، مثل التفتير/تكوّن البثور الصغيرة



**تحسسي**  
للكشف عن أي كتل وزيادة في السماكة



**انظري**  
بعينك للكشف عن أي إفرازات تخرج من الحلمة



**انظري**  
بعينك للكشف عن حدوث انعكاس في الحلمة وتغييرات في اتجاهها



قومي بزيارة موقع «الفحص الذاتي» لإيجاد أدوات تساعدك على إجراء الفحص. تحدثي إلى طبيبك إذا كانت لديك أية مسببات للقلق.



أرسلني كلمة **EARLY** في رسالة نصية إلى رقم **82228** للاشتراك في خدمتنا المجانية لإرسال رسائل نصية شهرية للتذكير.



تم نشر هذه المعلومات في نوفمبر ٢٠٢١ وستتم مراجعتها في نوفمبر ٢٠٢٤

Patient Information Forum

## বুকের সর্বাভাবিক পরিবর্তন। প্রাথমিক বিষয়।



### 1 হরমোন।

আপনার সমগ্র জীবনে শরীর বদলাতে থাকে। আপনার মাসিক চক্রের অংশ হিসেবে পিরিয়ডের সময় আপনার স্তনে একটি সর্বাভাবিক পরিবর্তন দেখা দিতে পারে। আপনার মাসিক খাটুচকর এবং হরমোনের কারণে স্তনে পরিবর্তন দেখা যায়। আপনার পিরিয়ডের সময় আপনার স্তন একটু নরম হওয়া, বসুখা অনুভব করা বা ফুলে যাওয়া একটি সর্বাভাবিক ব্যাপার। কোনো শারীরিক পরিবর্তনের ব্যাপারে চিন্তিত হলে আপনার চিকিত্সকের সাথে যোগাযোগ করুন।

### 2 আকার।

স্তনের বিভিন্ন আকার এবং সাইজ থাকে। আপনার ব্রেস্ট বা বুকের সাইজের থেকে আপনার ব্রেস্টক্যান্সারে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি থাকে না। আপনার বিভিন্ন সাইজের ব্রেস্ট থাকতে পারে, স্তনের বোঁটা বিভিন্ন দিকে থাকতে পারে বা স্তনের বোঁটার আশেপাশে লোম থাকতে পারে। প্রথম থেকেই যদি আপনার এটা থাকে তাহলে আপনার জন্য এটা সর্বাভাবিক ব্যাপার। চিন্তা করার কোনো প্রয়োজন নেই।

### 3 লাম্পা।

কিছু ব্রেস্ট লাম্প বা দলা পাকানো শক্ত কিছু অনুভব করা খুব সর্বাভাবিক ব্যাপার। তবে আপনার নতুন লাম্প হলে বা পুরনো লাম্প ফিরে এলে আপনার GP-এর সাথে যোগাযোগ করুন। আপনার সর্বাভাবিক শারীরিক অবস্থা সম্পর্কে ধারণা থাকা গুরুত্বপূর্ণ, যাতে আপনি অসর্বাভাবিক ব্যাপারগুলি দ্রুত চিহ্নিত করতে পারেন।

## কেন চেক করা প্রয়োজন?

আপনার বয়স যাই হোক না কেন, আপনার শরীরের জন্য কোনটি সর্বাভাবিক সেটা জানা গুরুত্বপূর্ণ। ব্রেস্টক্যান্সার তাড়াতাড়ি চিহ্নিত করা গেলে এই রোগ থেকে মুক্তি পাওয়া যায়। তাই ব্রেস্টক্যান্সারের উপসর্গগুলি সম্পর্কে আপনাকে ওয়াকিবহাল থাকতে হবে এবং নিয়মিতভাবে নিজের বুক চেক করতে হবে।

7০%<sup>১</sup>

প্রতি 7 জনের মধ্যে 1 জন মহিলা  
নিজের জীবনকালে ব্রেস্টক্যান্সারে  
আক্রান্ত হবেন।

2300\*

জনঅনুধব 39 বছর বয়সী মহিলা  
যুক্তরাজ্যে প্রতি বছর এই রোগে  
আক্রান্ত হন।

400\*

যুক্তরাজ্যে প্রতি বছর এই  
রোগে আক্রান্ত হন।

\* প্রায়

# পরীক্ষা করানোর গুরুত্ব

আপনার বুক সম্পর্কে অবগত  
থাকা আপনার জীবন রক্ষা  
করতে পারে

আরো তথ্যের জন্য আমাদের ওয়েবসাইট [coppafeel.org](http://coppafeel.org)  
দেখুন বা এতে সম্পৃক্ত হোন:

 [coppafeel.org](http://coppafeel.org)

 [coppafeelpeople](https://twitter.com/coppafeelpeople)

 [coppafeelpeople](https://www.instagram.com/coppafeelpeople)

CoppaFeel! যুক্তরাজ্য ও ওয়েলস (1132366) এবং  
স্কটল্যান্ড (SC045970) ড্যাট নম্বর: (388465343)



# কম বয়সী, বয়স্ক, ছেলে, মেয়ে এবং নন-বাইনারি মানুষ - পর্তেয্কেই বেরস্ট টিসুয্ আছে!

বুবস, পেকস, বেরস্ট বা বুক -  
আপনার বেরস্ট টিসুয্কে যাই বলুন না  
কেন, কীভাবে তা চেক করবেন নিচে  
উল্লেখ করা হলো:

- আপনার বুকের চারপাশ ভালোভাবে চেক করুন। এর মধ্যে রয়েছে আপনার বগল এবং কলারবোন পযর্ন্ত এরিয়া।
- আপনার স্তনের বোঁটায় বাড়তি নজর দিন।
- আপনিস্বাচ্ছন্দস্বাধে করেন এরকম যেকোনো পদ্ধতি ব্যবহার করুন। এর মধ্যে থাকতে পারে বিছানায় শুয়ে থাকা, আয়নার সামনে বা শাওয়ারের নিচে দাঁড়ানো।
- নিয়মিত চেক করুন যাতে আপনি বুঝতে পারেন আপনার কাছে কোনটি স্বাভাবিক বয়াপার।
- পর্তেয্কেবার চেক করার সময় দেখুন এবং অনুভব করার চেয্টা করুন।
- যদি সন্দেহ হয়, তাহলে চেক করুন। আগে থেকে শনাক্ত করা হলে সহজে পর্তিরোধ করা যায়।

নিয়মিত আপনার বুক চেক করার অভ্যাস তৈরি করুন এবং নিচে থাকা লক্ষণ এবং উপসর্গগুলির বয়াপারে ওয়াকিবহাল থাকুন।



লক্ষ্য করুন  
ত্বকের উপরভাগের  
পরিবর্তন, যেমনকুঞ্চিত  
হওয়া/খাঁজ পড়া



অনুভব করুন  
পিণ্ড এবং পুরু হওয়া



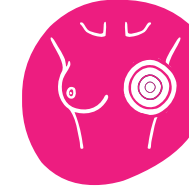
লক্ষ্য করুন  
স্তনবন্ত থেকে সরাব  
হওয়া



লক্ষ্য করুন  
স্তনবন্ত বিপরীতমুখী  
হওয়া এবং দিক  
পরিবর্তন করা



লক্ষ্য করুন  
আপনার বগল বা  
কণ্ঠাস্থির চারপাশ ফুলে  
যাওয়া



অনুভব করুন  
আপনার স্তন বা বগলে  
একটানা, অস্বাভাবিক  
বয়থা হওয়া



লক্ষ্য করুন  
আকার বা আকৃতিতে  
হঠাত্পরিবর্তন হওয়া



লক্ষ্য করুন  
স্তনবন্তবাএরচারপাশে  
লাল ফুসকুড়ি বা শক্ত  
আবরণ

আপনাকে পরীক্ষা করতে সহায়তা  
করার টুলের জন্য স্লেফ-চেকআউটে  
যান। আপনার কোনো উদ্বেগ থাকলে  
আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।



আমাদের বিনামূল্যে মাসিক টেক্সট  
রিমাইন্ডার পরিষেবার জন্য  
'EARLY' লিখে 82228 এ পাঠান।



এই তথ্যটি 2021 সালের  
নভেম্বরে প্রকাশিত হয়েছিল।  
এটি 2024 সালের নভেম্বরে  
সংশোধন করা হবে।

# NATURAL CHEST CHANGES. THE BASICS.



## 1 Hormones.

Your body will change throughout your life. If you have periods, you might find that your breasts naturally change as part of your monthly cycle. Breast changes are linked to your menstrual cycle and hormones. It is normal for your breasts to feel tender, sore or swollen around the time of your period. If you are concerned about any changes, contact your doctor.

## 2 Appearance.

Chests come in all shapes and sizes. The size of your breasts or chest does not affect your risk of breast cancer. You may have different sized breasts, nipples that point in different directions or nipples with hair around them. If they have always been that way and it is normal for you, then you don't need to worry.

## 3 Lumps.

Some breast lumps are perfectly normal, but if you get a new lump or an old lump comes back, contact your doctor. It is important to get to know your normal, so you can detect any unusual changes quickly.

# WHY IS IT IMPORTANT TO CHECK?

Whatever your age, getting to know what is normal for your body is important. If breast cancer is diagnosed early, it can be cured. That is why you should be aware of the signs and symptoms of breast cancer, and regularly check your chest.

1 IN 7

women will be diagnosed with breast cancer in their lifetime.

2300\*

women under the age of 39 are diagnosed every year in the UK.

400\*

men are diagnosed every year in the UK.

\* around

# THE IMPORTANCE OF CHECKING

Knowing your chest could save your life.

Visit our website at [coppafeel.org](http://coppafeel.org) for more info or get involved at:

 [coppafeel.org](http://coppafeel.org)

 [coppafeelpeople](https://twitter.com/coppafeelpeople)

 [coppafeelpeople](https://www.instagram.com/coppafeelpeople)



CoppaFeel! is a registered charity in England and Wales (1132366) and Scotland (SC045970)  
VAT number (388465343)





# EVERYONE HAS BREAST TISSUE – YOUNG, OLD, GUYS, GALS AND NON-BINARY PALS!

Whatever you call your breast tissue - boobs, pecs, breasts or chest - here's how to check:

- Your breast tissue is your chest area, including under your armpit and up to your collarbone. Make sure you check the whole area.
- Pay special attention to your nipples.
- Check regularly so you feel confident what is normal for you.
- Look and feel every time you check.
- Use any method you are comfortable with. This may be lying down in bed, standing in front of the mirror or in the shower.
- If in doubt get it checked out. Early detection is the best form of defence.

Get into a habit of regularly checking and be aware of the signs and symptoms below.



## Look

changes in skin texture, for example, puckering/dimpling



## Feel

lumps and thickening



## Look

nipple discharge



## Look

nipple inversion and changes in direction



## Look

swelling in your armpit or around collar bone



## Feel

constant, unusual pain in your breast or armpit



## Look

a sudden change in size or shape



## Look

a rash or crusting of the nipple or surrounding area

Text **EARLY** to **82228**  
for our **free** monthly text  
reminder service.

Visit the **Self Checkout** for tools to help you check. Talk to your doctor if you have concerns.



This information was published in November 2021. It will be revised in November 2024.

Patient Information Forum

# ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ: ਮੂਲ ਗੱਲਾਂ



**1 ਹੌਰਮੋਨ :**  
ਤੁਹਾਡੇ ਪੂਰੇ ਜੀਵਨ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਣਗੀਆਂ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਦੇਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਗੇੜ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਛਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਗੇੜ ਅਤੇ ਹੌਰਮੋਨਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹਨ। ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋਣਾ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਸੁੱਜਿਆ ਹੋਣਾ ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਗੱਲ ਹੈ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਤਬਦੀਲੀ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

**2 ਦਿੱਖ :**  
ਛਾਤੀਆਂ ਹਰ ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਸਾਈਜ਼ ਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੇ ਸਾਈਜ਼ ਦਾ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਦੇ ਉੱਪਰ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਾਈਜ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਚੂਚੀਆਂ ਦੀਆਂ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਚੂਚੀਆਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਵਾਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਸਧਾਰਨ ਗੱਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

**3 ਗੁੰਮ੍ਹੜ :**  
ਛਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਗੁੰਮ੍ਹੜ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਜੇ ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਗੁੰਮ੍ਹੜ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਕੋਈ ਪੁਰਾਣਾ ਗੁੰਮ੍ਹੜ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਧਾਰਨ ਜਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਕੀ ਹੈ, ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅਸਧਾਰਨ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਛੇਤੀ ਨਾਲ ਪਛਾਣ ਕਰ ਸਕੋ।

# ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਭਾਵੇਂ ਜੋ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਸਧਾਰਨ ਜਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਕੀ ਹੈ। ਜੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਛੇਤੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਨੇਮ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

**701** ਵਿੱਚੋਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਕਾਲ ਦੌਰਾਨ 7 ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 1 ਦੇ ਵਿੱਚ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਜਾਏਗੀ

**2300** ਯੂ.ਕੇ. ਵਿੱਚ ਹਰ ਸਾਲ 39 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੀਆਂ 2300\* ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।




**400** ਯੂ.ਕੇ. ਵਿੱਚ ਹਰ ਸਾਲ 400\* ਮਰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

\* ਲਗਭਗ

# ਜਾਂਚ ਦਾ ਮਹੱਤਵ

ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਬਾਰੇ  
ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀ  
ਜਾਨ ਬਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ  
**coppafeel.org** 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਇਥੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ:

 [coppafeel.org](https://www.coppafeel.org)  
 [coppafeelpeople](https://twitter.com/coppafeelpeople)  
 [coppafeelpeople](https://www.instagram.com/coppafeelpeople)



CoppaFeel! ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਜ਼ (1132366) ਅਤੇ ਸਕਾਟਲੈਂਡ (SC045970) ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ। ਵੈਟ ਨੰਬਰ V.A.T. ਨੰਬਰ: (388465343)



ਛਾਤੀ ਦੇ ਉਤਕ (ਟਿਸੂ) ਹਰ  
ਇਨਸਾਨ ਦੇ – ਉਸ ਦੀ ਉਮਰ  
ਜਾਂ ਲਿੰਗ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ - ਸਰੀਰ  
ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ  
ਛਾਤੀਆਂ ਜਾਂ ਮੰਮਿਆਂ ਦਾ ਨਾਂ  
ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ  
ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ :

- ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਇਲਾਕੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਕੱਛ ਅਤੇ ਹਸਲੀ ਤਕ ਦਾ ਇਲਾਕਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਚੂਚੀਆਂ ਵੱਲ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।
- ਇਸਦੇ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਵੀ ਤਰੀਕਾ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਲਗੇ, ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਕੰਮ ਤੁਸੀਂ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਲੇਟ ਕੇ, ਸੀਜ਼ੇ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਜਾਂ ਇਸਨਾਨ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਹਰ ਵਾਰੀ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।
- ਜਾਂਚ ਨੇਮ ਨਾਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਸਧਾਰਨ ਜਾਂ ਸੁਭਾਵਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡਾ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵੱਧ ਸਕੇ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸੰਕਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ। ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਤਕਲੀਫ ਦਾ ਛੇਤੀ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਹੈ।

ਜਾਂਚ ਨੇਮ ਨਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਓ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ  
ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਰਹੋ।



ਦਿੱਖ  
ਚਮੜੀ ਦੀ ਬਣਤਰ  
ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ,  
ਜਿਵੇਂ ਵੱਟ/ਭੁੰਘਾਂ



ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣੇ  
ਗੰਮ੍ਹੜ ਅਤੇ ਮੋਟਾ ਹੋਣਾ



ਦਿੱਖ  
ਚੂਚੀ ਵਿਚੋਂ ਪਾਣੀ  
ਨਿਕਲਣਾ



ਦਿੱਖ  
ਚੂਚੀ ਦਾ ਪੁੱਠਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ  
ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ



ਦਿੱਖ  
ਤੁਹਾਡੀ ਕੱਛ ਵਿੱਚ ਜਾਂ  
ਹਸਲੀ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ  
ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਸੋਜਸ਼



ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ  
ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਕੱਛ  
ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਅਜੀਬ  
ਜਿਹਾ ਦਰਦ



ਦਿੱਖ  
ਸਾਈਜ਼ ਜਾਂ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ  
ਅਚਾਨਕ ਤਬਦੀਲੀ



ਦਿੱਖ  
ਚੂਚੀ ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਆਲੇ-  
ਦੁਆਲੇ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਦਾਣੇ  
ਜਾਂ ਪਪੜੀ



ਸਾਡੀ ਮੁਫਤ ਮਾਸਿਕ ਟੈਕਸਟ  
ਯਾਦਦਹਾਨੀ ਸੇਵਾ ਲਈ **EARLY** ਨੂੰ  
**82228** 'ਤੇ ਟੈਕਸਟ ਕਰੋ।

ਜਾਂਚ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ  
ਸਾਧਨਾਂ ਦੇ ਲਈ 'ਸੈਲਫ ਚੈਕਆਊਟ' (Self  
Checkout) 'ਤੇ ਜਾਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ  
ਕੋਈ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ  
ਗੱਲ ਕਰੋ।



ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਵੰਬਰ 2021 ਵਿੱਚ ਛਪੀ  
ਗਈ ਸੀ। ਇਸ ਦੀ ਸੋਧ ਨਵੰਬਰ 2024  
ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾਏਗੀ।



# NEWIDIADAU NATURIOL I'R FREST. Y PETHAU SYLFAENOL.



## 1 Hormonau.

Bydd dy gorff yn newid drwy gydol dy oes. Os wyt ti'n cael mislif, efallai y byddi'n sylwi bod dy fronnau'n newid yn naturiol yn rhan o dy gylchred misol. Mae newidiadau i'r fron yn gysylltiedig â'th gylchred misol a hormonau. Mae'n normal i dy fronnau deimlo'n ddolurus, poenus neu chwyddedig tuag adeg dy fislif. Os wyt ti'n poeni am unrhyw newidiadau, cysyllta â'th feddyg.

## 2 Ymddangosiad.

Mae bronnau yn dod ym mhob ffurf a llun. Nid yw maint dy fronnau neu frest yn effeithio ar dy risg o gancr y fron. Efallai bod gen ti fronnau maint gwahanol, tethi sy'n pwyntio i gyfeiriadau gwahanol neu dethi gyda blewiach o'u hamgylch. Os mai felly maent wedi bod erioed a'i fod yn normal i ti, does dim angen i ti boeni.

## 3 Lympiau.

Mae rhai lympiau yn y fron yn hollol normal, ond os byddi'n cael lwmp newydd neu os bydd hen lwmp yn dychwelyd, cysyllta â'th feddyg teulu. Mae'n bwysig dy fod yn gwybod beth sy'n normal, er mwyn i ti allu nodi unrhyw newidiadau anarferol yn gyflym.

# PAM EI BOD YN BWYSIG GWIRIO?

Beth bynnag dy oed, mae adnabod beth sy'n normal i dy gorff yn bwysig. Os ceir diagnosis cynnar ar gyfer canser y fron, gellir ei wella. Dyna pam bod angen i ti fod yn ymwybodol o arwyddion a symptomau canser y fron, ac i wirio dy frest yn rheolaidd.

1 **MEWN** 7

menyw yn cael diagnosis o ganser y fron yn ystod ei hoes.

2300\*

menyw dan 39 yn cael eu diagnosis pob blwyddyn yn y Deyrnas Unedig.

400\*




o ddynion yn cael eu diagnosis pob blwyddyn yn y Deyrnas Unedig.

\* oddeutu

# PWYSIGRWDYDD GWIRIO

Gallai Adnabod  
dy Fronnau  
Achub dy Fywyd

Cer i'n gwefan yn [coppafeel.org](http://coppafeel.org) am ragor o wybodaeth, neu gymryd rhan yn:

 [coppafeel.org](http://coppafeel.org)  
 [coppafeelpeople](https://twitter.com/coppafeelpeople)  
 [coppafeelpeople](https://www.instagram.com/coppafeelpeople)



Mae CoppaFeel! yn elusen gofrestredig yng Nghymru a Lloegr (1132366) a'r Alban (SC045970).  
Rhif TAW: (388465343)



# MAE GAN BAWB FEINWE'R FRON – IFANC, HEN, BECHGYN, MERCHED A FFRINDIAU ANNEUAIDD!

Beth bynnag fyddi di'n galw  
dy feinwe'r fron - bŵbs, pecs, bronnau  
neu frest - dyma sut i wirio:

- Cymer olwg ar ardal gyfan y frest. Mae hyn yn cynnwys dan dy geseiliau a hyd at bont dy ysgwydd.
- Tala sylw penodol i dy dethi.
- Defnyddia pa bynnag dull sy'n gyfforddus i ti. Efallai mai wrth orwedd yn y gwely fydd hyn, neu'n sefyll o flaen drych neu yn y gawod.
- Edrycha a theimlo pob tro byddi'n gwirio.
- Gwiria'n rheolaidd fel dy fod yn teimlo'n hyderus beth sy'n normal i ti.
- Os oes unrhyw amheuaeth mae'n well cael rhywun i gymryd golwg. Yr amddiffyn gorau yw i'w ganfod yn gynnar.

Sefydla arfer o wirio'n rheolaidd a bod yn ymwybodol o'r arwyddion a symptomau isod.



## Edrycha

Newidiadau yn nheimlad y croen e.e. crychu/pantiau



## Teimla

Lympiau a manau trwchus



## Edrycha

Rhedlif o'r deth



## Edrycha

Y deth yn gwyro am i mewn neu i gyfeiriad gwahanol



## Edrycha

Chwydd yn dy gesail neu o amgylch pont yr ysgwydd



## Teimla

Poen cyson, anarferol yn dy fron neu gesail



## Edrycha

Newid sydyn mewn maint neu siâp



## Edrycha

Brech neu gramen ar y deth neu'r ardal amgylchynol

Tecstia **EARLY** i 82228  
ar gyfer ein gwasanaeth neges  
destun atgoffa misol am ddim.

Ewch i'r ardal Hunan-archwilio  
i weld offer i'ch helpu i wirio.  
Siaradwch a'ch meddyg os  
oes gennych bryderon.



Cyhoeddwyd yr wybodaeth hon  
yn Nhachwedd 2021. Bydd yn  
cael ei hadolygu yn Nhachwedd  
2024.

Patient Information Forum