أهمية الفحص

التعرف على تفاصيل صدرك
قد يتكفل بإنقاذ حياتك

ما سبب أهمية الكشف؟

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

1 من بين 7 سيدات يتم تشخيص حالتها بالإصابة بسرطان الثدي في حياتها

2300* سيدة دون سن 39 يتم تشخيص إصابتها سنويًا في المملكة المتحدة

400* رجل يتم تشخيص إصابته سنويًا في المملكة المتحدة.

* رقم تقريبي

زوري موقعنا الإلكتروني على coppafeel.org للتعرف على مزيد من المعلومات أو المشاركة في:

coppafeel.org
coppafeelpeople
coppafeelpeople

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

التغيرات الطبيعية في الثدي. الأساسيات.

1 الهرمونات.

سوف يتغير جسمك على مدار حياتك. وإذا كانت تأتيكِ 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 تشعري بأن ثدييك حساسين للملمس أو أنهما مؤلمان أو متورمان قرب موعد دورتك الشهرية. وإذا كنتِ قلقة بشأن أي تغييرات، فتواصلي 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 الحلمتان إلى اتجاهين مختلفين، أو قد تكون هناك شعيرات حول الحلمتين. إذا كان وضعك كذلك دائمًا، فإن هذا هو الوضع الطبيعي بالنسبة لكِ، وليس عليكِ أن تقلقي.

3 الكتل.

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

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

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

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

تحسسي
للكشف عن أي كتل وزيادة في السماكة

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

انظري
بعينك للكشف عن أي إفرازات تخرج من الحلمة

انظري
بعينك للكشف عن أي تغيير مفاجئ في الحجم أو الشكل

انظري
بعينك للكشف عن حدوث انعكاس في الحلمة وتغييرات في اتجاهها

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

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

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

Trusted Information Creator
Patient Information Forum

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

الجميع يعانين 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:

- تحققي من منطقة الصدر بالكامل. ويشمل ذلك المنطقة الموجودة أسفل إبطك وحتى عظمة الترقوة (عظمة الكتف)
- انتبهي بشكل خاص إلى الحلمتين.
- اتبعي أي طريقة ترتاحين معها، والتي قد تكون الاستلقاء في الفراش، أو الوقوف أمام المرآة، 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.

বুকের সবাভাবিক পরিবতর্ন। পরাথমিক বিষয়।

1 হরমোন।
আপনার সমগর্ জীবনে শরীর বদলাতে থাকে। আপনার মাসিক চকের্র অংশ হিসেবে পিরিয়ডের সময় আপনার স্তনে একটি সবাভাবিক পরিবতর্ন দেখা দিতে পারে। আপনার মাসিক ঋতুচকর্ এবং হরমোনের কারণে স্তনে পরিবতর্ন দেখা যায়। আপনার পিরিয়ডের সময় আপনার স্তন একটু নরম হওয়া, বয্থা অনুভব করা বা ফুলে যাওয়া একটি সবাভাবিক বয্াপার। কোনো শারীরিক পরিবতর্নের বয্াপারে চিন্তিত হলে আপনার চিকিত্সকের সাথে যোগাযোগ করুন।

2 আকার।
স্তনের বিভিন্ন আকার এবং সাইজ থাকে। আপনার বের্স্ট বা বুকের সাইজের থেকে আপনারবের্স্টকয্ান্সারেআকরান্তহওয়ারঝুঁকি থাকে না। আপনার বিভিন্ন সাইজের বের্স্ট থাকতে পারে, স্তনের বোঁটা বিভিন্ন দিকে থাকতে পারে বা স্তনের বোঁটার আশেপাশে লোম থাকতে পারে। পর্থম থেকেই যদি আপনার এটা থাকে তাহলে আপনার জনয্ এটা সবাভাবিক বয্াপার। চিন্তা করার কোনো পর্য়োজন নেই।

3 লাম্প।
কিছু বের্স্টে লাম্প বা দলা পাকানো শক্ত কিছু অনুভব করা খুব সবাভাবিক বয্াপার। তবে আপনার নতুন লাম্প হলে বা পুরনো লাম্প ফিরে এলে আপনার GP-এর সাথে যোগাযোগ করুন। আপনার সবাভাবিক শারীরিক অবস্থা সম্পকের্ ধারণা থাকা গুরুতব্পূণর্, যাতে আপনি অসবাভাবিক বয্াপারগুলি দরুত চিহ্নিত করতে পারেন।

কেন চেক করা পর্য়োজন?

আপনার বয়স যাই হোক না কেন, আপনার শরীরের জনয্ কোনটি সবাভাবিক সেটা জানা গুরুতব্পূণর্।বের্স্টকয্ান্সারতাড়াতাড়িচিহ্নিতকরা গেলে এই রোগ থেকে মুক্তি পাওয়া যায়। তাই বের্স্টকয্ান্সারেরউপসগর্গুলিসম্পকের্আপনাকে ওয়াকিবহাল থাকতে হবে এবং নিয়মিতভাবে নিজের বুক চেক করতে হবে।

7 এ 1 পর্তি 7জনেরমধেয্ 1জনমহিলা নিজেদেরজীবনকালেবের্স্টকয্ান্সারে আকরান্ত হবেন।

2300* জনঅনুধব্র্39বছরবয়সীমহিলা যুক্তরাজেয্পর্তেয্কবছরএইরোগে আকরান্ত হন।

400* যুক্তরাজেয্পর্তেয্কবছরএই রোগে আকরান্ত হন।

* পরায়

পরীক্ষা করানোর গুরুতব্

আপনার বুক সম্পকের্ অবগত থাকা আপনার জীবন রক্ষা করতে পারে

আরোতথেয্রজনয্আমাদেরওয়েবসাইট**coppafeel.org** দেখুন বা এতে সম্পৃক্ত হোন:

coppafeel.org
coppafeelpeople
coppafeelpeople

CoppaFeel! যুক্তরাজয্ ও ওয়েলস (1132366) এবং স্কটলয্ান্ডে (SC045970) ভয্াট নমব্র: (388465343)

কম বয়সী, বয়স্ক, ছেলে, মেয়ে এবং নন-বাইনারি মানুষ - প্রত্যেকেরই বেরস্ট টিসুয় আছে!

বুবস, পেকস, বেরস্ট বা বুক - আপনার বেরস্ট টিসুয়কে 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 পর্যন্ত এরিয়া।
- আপনার স্তনের বোঁটায় বাড়তি নজর দিন।
- আপনিসবাচ্ছন্দ্যবোধ 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 ব্যাপার।
- প্রত্যেকবার চেক করার সময় দেখুন এবং অনুভব করার চেষ্টা করুন।
- যদি সন্দেহ হয়, তাহলে চেক করুন। আগে থেকে শনাক্ত করা হলে সহজে প্রতিরোধ করা যায়।

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

লক্ষ্য করুন
ত্বকের উপরভাগের পরিবর্তন, যেমন কুঞ্চিত হওয়া/খাঁজ পড়া

লক্ষ্য করুন
আপনার বগল বা কণ্ঠাস্থির চারপাশ ফুলে যাওয়া

অনুভব করুন
পিণ্ড এবং পুরু হওয়া

অনুভব করুন
আপনার স্তন বা বগলে একটানা, অস্বাভাবিক ব্যথা হওয়া

লক্ষ্য করুন
স্তনবৃন্ত থেকে স্রাব হওয়া

লক্ষ্য করুন
আকার বা আকৃতিতে হঠাত্ পরিবর্তন হওয়া

লক্ষ্য করুন
স্তনবৃন্ত বিপরীতমুখী হওয়া এবং দিক পরিবর্তন করা

লক্ষ্য করুন
স্তনবৃন্তবাএরচারপাশে লাল ফুসকুড়ি বা শক্ত আবরণ

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

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

Trusted Information Creator
Patient Information Forum

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

Visit our website at **coppafeel.org** for more info or get involved at:

coppafeel.org
coppafeelpeople
coppafeelpeople

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

THE IMPORTANCE OF CHECKING

Knowing your chest could save your life.

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.

Trusted Information Creator
Patient Information Forum

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

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।

7 ਵਿਚੋਂ 1
ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਕਾਲ ਦੌਰਾਨ **7** ਔਰਤਾਂ ਵਿਚੋਂ **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
coppafeelpeople
coppafeelpeople

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

ਛਾਤੀ ਦੇ ਊਤਕ (ਟਿਸ਼ੂ) ਹਰ ਇਨਸਾਨ ਦੇ – ਉਸ ਦੀ ਉਮਰ ਜਾਂ ਲਿੰਗ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ - ਸਰੀਰ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀਆਂ ਜਾਂ ਮੀਮਿਆਂ 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 ਸ਼ਾਮਿਲ 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, ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਜਾਂ ਇਸ਼ਨਾਨ 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 ਸ਼ੰਕਾ 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/ਡੂੰਘਾਂ

ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣੇ
ਗੁੰਮ੍ਹੜ 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 ਮੁਫ਼ਤ ਮਾਸਿਕ ਟੈਕਸਟ ਯਾਦਦਹਾਨੀ ਸੇਵਾ ਲਈ EARLY ਨੂੰ 82228 'ਤੇ ਟੈਕਸਟ ਕਰੋ।

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

Trusted Information Creator
Patient Information Forum

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਵੰਬਰ 2021 ਵਿੱਚ ਛਾਪੀ 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 diagnosio pob blwyddyn yn y Deyrnas Unedig.

400* o ddynion yn cael eu diagnosio pob blwyddyn yn y Deyrnas Unedig.

*oddeutu

Cer i'n gwefan yn **coppafeel.org** am ragor o wybodaeth, neu gymryd rhan yn:

coppafeel.org
coppafeelpeople
coppafeelpeople

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

PWYSIGRWYDD GWIRIO:-

Gallai Adnabod dy Fronnau Achub dy Fywyd

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 mannau 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.

Trusted Information Creator
Patient Information Forum

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