Breast Cancer Factsheet
Kurdish

NHS

سەرەتانی مەمك Breast cancer

زیاتر لە 44000 ئافرەت دیاری دەكرێن بە نەخۆشی سەرەتانی مەمك هەموو ساڵێك لە بەریتانیادا.

ئەمڕۆ ئافرەت زیاتر ڕزگاری دەبێت لە سەرەتانی مەمك لەبەر ئەوەی زووتر پێی دەزانرێت و هەروەها تیماری باشتریش هەیە لە ئارادا. ئاگادار بوون لە سیفاتەكانی سەرەتانی مەمك زۆر گرنگە كە زوو پێی بزانیت. پێویستە تۆ بزانیت و هەست بكەیت بەوەی كەوا مەمكت چۆنە، ئایا ئاساییە، بۆ ئەوەی بە خێرایی هەست بە هەر گۆرانكاریەك بكەیت ئەگەر ڕووی دابێت.

چۆن من لێ بكۆڵمەوە لە مەمكم؟

ڕێگایەكی دیاری كراو نی‌یە بۆ ئەوەی بكۆڵیتەوە لە مەمكت، بەڵام پێویستە تۆ كات بدۆزیتەوە بۆ ئەوەی بە بەردەوامی بكۆڵیتەوە لە مەمكت.

5 خاڵی سەرەكی بۆ وشیاری لەبارەی مەمكەوە

1. **بزانە چی ئاساییە بۆ تۆ.**
2. **بزانە بە دوای چ گۆڕانكاریەك یان هەست بە چی بكەیت.**
3. **تەماشا و هەستی پێ بكە.**
4. **ئاگاداری پزیشكەكەت بكە بە هەر گۆڕانكاریەك بە بێ دواكەوتن.**
5. **ئامادە بە بەردەوامی بۆ تاقیكردنەوەی مەمك ئەگەر تەمەنت 50 ساڵ یان زیاتر بوو.**

بەدوای چیدا بگەڕێم لە مەمكمدا؟

ئاگاداری پزیشكەكەت بكەرەوە ئەگەر تۆ دووچاری ئەمانەی خوارەوە بوویت:

- **گرێ یان ئەستوور بوون لە مەمكدا یان بن باڵت.**
- **گۆڕان لە قەبارە یان شێوەی مەمكتدا.**
- **ووشك بوونەوەی پێست (چرچ بێت وەك پێستی پرتەقاڵ).**
- **گۆڕان لە شێوەی گۆی مەمكت، بە تایبەتی ئەگەر بچێتەوە ناوەوە یان نوقم بێت لەناو پێستەكەتدا یان شێوەیەكی نا ئاسایی وەربگرێت.**
- **خوێن لە گۆی مەمكەوە دێتە دەرەوە.**
- **دروست بوونی زیبكەی بچوك و سووربوونەوەی گۆی مەمكت یان دەورو بەری.**

چی بكەم ئەگەر گۆڕانكاریم دۆزیەوە؟

ئەگەر تۆ هەستت كرد بە هەر گۆڕانكاریەك لە مەمكتدا، دڵگران مەبە بەڵام پزیشكەكەت ببینە بە زووترین كات ئەگەر بتوانیت. ئەوەت لەبیر بێت هەموو گۆڕانكاریەك لە مەمكدا سەرەتان نی‌یە. پێش وەخت هەستی پێ بكەیت مانای وایە كە تیماری كاریگەر دەكرێت ئەگەر سەرەتان بوو.

ئەگەر پرسیارت هەیە لەبارەی تەندروستیتەوە ئەوا تۆ دەتوانیت پەیوەندی بكەیت بەم ژمارەی تەلەفۆنەی **(NHS)** واتە وەزارەتی تەندروستی **0845 4647**

(سەرچاوەكان) Sources: Cancer Research UK and Breast Cancer Care

Manchester Public Health Development Service

Breast Cancer Factsheet
English

NHS

Breast cancer

Over 44,000 women are diagnosed with breast cancer each year in the UK.

More women survive breast cancer today due to earlier detection and better treatments. Being aware of the symptoms of breast cancer is important to find it early. You should know how your breasts look and feel normally, so that you notice any changes quickly.

How should I check my breasts?
There is no set way to check your breasts, but you should find time to do it on a regular basis.

The breast awareness 5-point code

1. Know what is normal for you.
2. Know what changes to look and feel for.
3. Look and feel.
4. Report any changes to your GP without delay.
5. Attend for routine breast screening if you are aged 50 or over.

What should I check for?

Inform your doctor if you experience:

- A lump or thickening in your breast or armpit
- A change in the size or shape of your breast
- Dimpling of the skin (like orange peel)
- A change in the shape of your nipple, particularly if it turns in, sinks into the breast or becomes irregular in shape
- A blood-stained discharge from the nipple
- A rash on a nipple or surrounding area

What if I do find changes?
If you do notice a change in your breasts, try not to worry but see your GP as soon as you can.
Remember most changes in the breast will not be cancer. Early detection can mean more effective treatment if cancer is found.
If you have questions about your health you can contact NHS Direct on **0845 4647**

Sources: Cancer Research UK and Breast Cancer Care

Manchester Public Health Development Service