



AVON
BREAST
CANCER
CRUSADE

India reports 1,00,000* new cases of breast cancer annually.

Breast cancer is the most commonly diagnosed cancer amongst women worldwide.

In India unfortunately, the breast cancer incidences are on a fast-track rise and this is becoming a cause of concern. About 30,000 women die every year. We all know that an increased awareness will make people go for check-ups, early detection, and eventually save a lot of lives.

Hence, in 2008, Avon Beauty Products India Pvt Ltd., launched its ongoing global initiative Avon Breast Cancer Crusade, here in India, with a mission to educate and create awareness about breast cancer. In this noble mission, our Representatives and Customers have helped immensely in spreading awareness and raising funds by selling and purchasing Avon cause related products.

Much has been done and a lot more remains. YOU too can also make a difference by buying or selling Avon crusade products. Just remember, every rupee that you raise counts in creating awareness and may save a life.

Visit the Doctor now! Find out that you are well!

Self Breast Examination

Once a month, check for any change in the normal appearance of your breasts. Look for a lump, hard knot, or skin that thickens or dimples. Report any changes to your doctor. Go for regular breast examinations and mammogram screening.

Check your breast using these steps:



Lying Down

Place a pillow under your right shoulder. Put your right hand under your head. Check your entire breast area with the finger pads of your left hand. Use small circles and follow an up and down pattern. Use light, medium and firm pressure over each area of your breast. Repeat these steps on your left breast.





Before a Mirror

Check for any changes in the shape or appearance of your breasts. Look out for any skin or nipple changes such as dimpling or nipple discharge. Inspect your breasts in four steps: arms at side, arms overhead, hands on hips pressing firmly to flex chest muscles and bending forward.



In the shower

Raise your right arm. With soapy hands and fingers flat, check your right breast. Use the method described in the “Lying Down” step. Repeat on your left breast.

आत्म स्तन परीक्षा

महीने में एक बार अपने स्तनों की जाँच करके यह जानने की कोशिश करें कि कहीं इनमें किसी तरह का बदलाव तो नहीं हो रहा है. स्तन को दबाकर देखें कि इनमें गाँठ या गद्दा तो नहीं है, या इनकी त्वचा मोटी तो नहीं हो रही है, या फिर इसमें गद्दे तो नहीं पड़ रहे हैं. यदि इनमें से कोई भी संकेत दिखाई दे तो अपने डॉक्टर को सूचित करें. अपने स्तनों की नियमित जाँच करें.

नीचे दी गयी जानकारी द्वारा अपने स्तनों की जाँच करें :



लेटकर

अपने दाँए कंधे के नीचे एक तकिया रखें. अपना दाँया हाथ, सर के नीचे रखें. अब अपने बाँए हाथ की उंगलियों से धीरे-धीरे स्तन और इसके आसपास के पूरे हिस्से की जाँच करें, पहले हाथों को गोल-गोल और फिर ऊपर-नीचे घुमाएँ, अपने स्तन के हर हिस्से में पहले हल्का, फिर मध्यम और इसके बाद अधिक दबाव डालें. अपने बाँए स्तन की भी इसी तरह जाँच करें.



आइने के सामने खड़े होकर

अपने स्तनों को आइने में अच्छी तरह देखकर यह पता लगाने कि कोशिश करें कि इनके आकार या रूप में कोई बदलाव तो नहीं हुआ है, साथ ही, यह भी देखें कि त्वचा या निपल में कोई बदलाव तो नहीं आया है जैसे त्वचा पर गद्दा पड़ना या निपल से साव (पानी/खून/पस का बहना) होना, अपने स्तनों की चार तरह से जाँच करें : हाथों को साइड में फैलाकर, कमर पर रखकर, छाती की माँसपेशियों को भीतर की तरफ खींचकर और आगे की तरफ झुककर.



नहाते समय

अपना दाँए हाथ को ऊपर उठाएँ. हाथों में साबुन लगाकर पहले अपने दाँए स्तन की जाँच करें, जाँच करने का तरीका उपर लेटे हुए पहले तरीके में बताया गया है. अब इसी तरीके से बाँए स्तन की भी जाँच करें.



Cancer Patients Aid Association
Total Management of Cancer
www.cancer.org.in