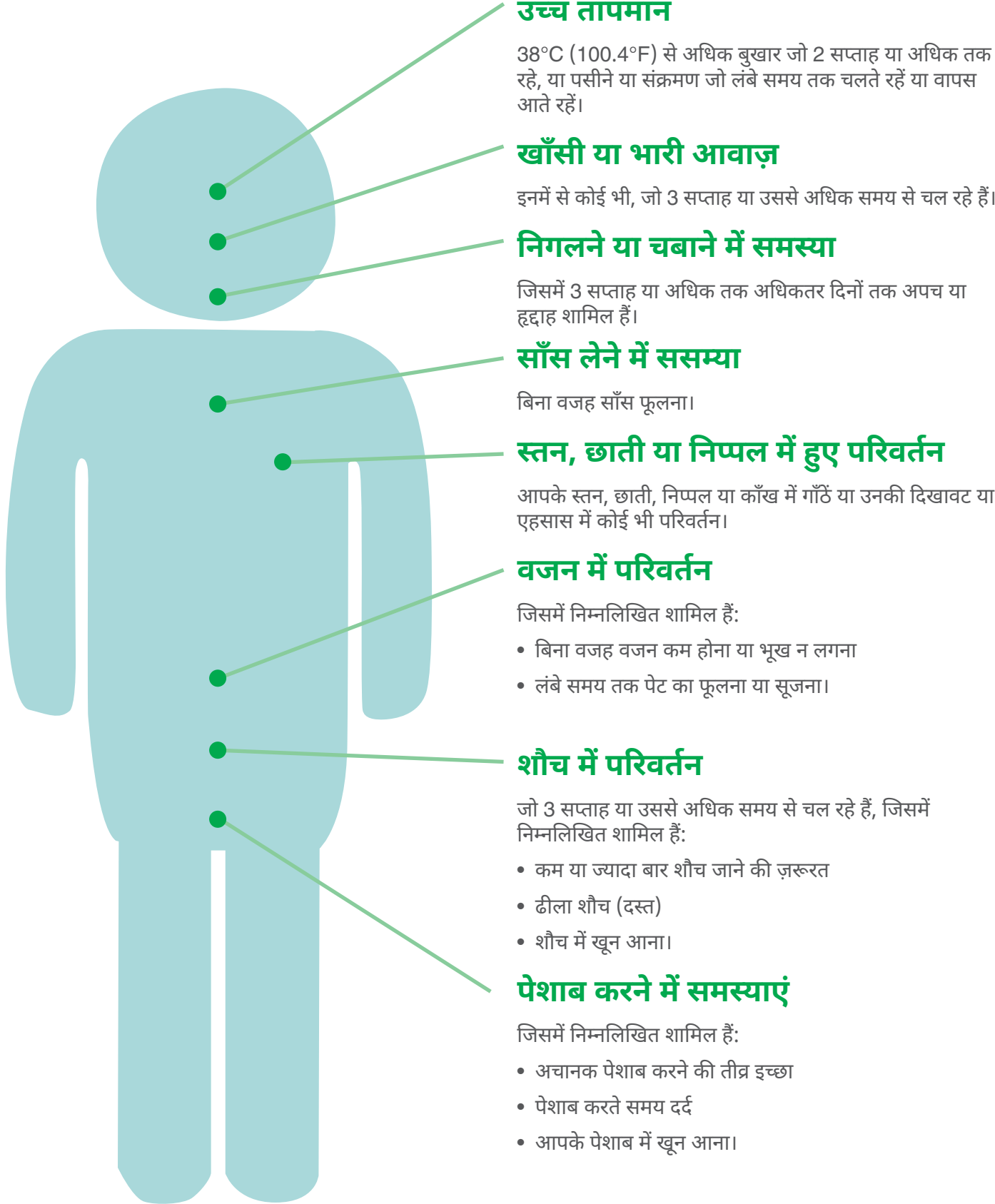


# कैंसर के लक्षण और चिह्न

MACMILLAN  
CANCER SUPPORT

# क्या खोजें

**i** अगर यह लक्षण जारी रहें, इनके उत्पन्न होने का कारण आपको समझ न आए या अगर यह आपके लिए असामान्य हों तो अपने GP की प्रैक्टिस से संपर्क करें।



## उच्च तापमान

38°C (100.4°F) से अधिक बुखार जो 2 सप्ताह या अधिक तक रहे, या पसीने या संक्रमण जो लंबे समय तक चलते रहें या वापस आते रहें।

## खाँसी या भारी आवाज़

इनमें से कोई भी, जो 3 सप्ताह या उससे अधिक समय से चल रहे हैं।

## निगलने या चबाने में समस्या

जिसमें 3 सप्ताह या अधिक तक अधिकतर दिनों तक अपच या हृद्दाह शामिल हैं।

## साँस लेने में समस्या

बिना वजह साँस फूलना।

## स्तन, छाती या निप्पल में हुए परिवर्तन

आपके स्तन, छाती, निप्पल या काँख में गाँठें या उनकी दिखावट या एहसास में कोई भी परिवर्तन।

## वजन में परिवर्तन

जिसमें निम्नलिखित शामिल हैं:

- बिना वजह वजन कम होना या भूख न लगना
- लंबे समय तक पेट का फूलना या सूजन।

## शौच में परिवर्तन

जो 3 सप्ताह या उससे अधिक समय से चल रहे हैं, जिसमें निम्नलिखित शामिल हैं:

- कम या ज्यादा बार शौच जाने की ज़रूरत
- ढीला शौच (दस्त)
- शौच में खून आना।

## पेशाब करने में समस्याएं

जिसमें निम्नलिखित शामिल हैं:

- अचानक पेशाब करने की तीव्र इच्छा
- पेशाब करते समय दर्द
- आपके पेशाब में खून आना।

## आपके शरीर के किसी भी हिस्से में

गाँठें या सूजन।

## आपके शरीर के किसी भी हिस्से में या

- मुँह में घाव या छाले
- जो 3 सप्ताह बाद ठीक न हों।

## दर्द

जो 3 सप्ताह या उससे अधिक समय से चल रहे हैं।

## खून निकलना या नील पड़ना

जिसमें निम्नलिखित शामिल हैं:

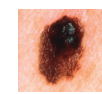
- आपके पेशाब या शौच में खून आना
- आपकी थूक या उल्टी में खून आना
- सामान्य से अधिक भारी मासिक
- मासिकों के बीच, यौन संबंध के बाद या मेनोपॉज़ के बाद खून आना
- आपके वीर्य में खून आना

## थकान

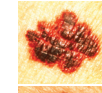
लंबे समय तक थकान अनुभव करना।

## त्वचा में परिवर्तन

जिसमें ऐसा रेश या मस्सा शामिल है जिसका कारण आप न बता सकें और:



जो असमान या अनियमित आकार का है



जिसकी धार असमान या फूली हुई है



जिसका एक से अधिक रंग है



जो 6 मिमी से चौड़ा है



कद, आकार या रंग में बदलता है, जिस पर झनझनाहट होती है, खुजली आती है या खून निकलता है या फिर जो पपड़ीदार होता है।

यह तस्वीरें National Cancer Institute (राष्ट्रीय कैंसर संस्थान) की वेबसाइट से हैं ([cancer.gov](http://cancer.gov))।

कुछ लक्षणों के बारे में बात करना मुश्किल हो सकता है, जैसे कि आपके वृषण पर गद्दा या योनि से रक्तस्राव। लेकिन यह शर्मिंदगी अनुभव कराने वाला हो तब भी इसकी जाँच करवाना महत्वपूर्ण है।

आप किसी महिला या पुरुष GP या नर्स से मिलने की माँग कर सकते/सकती हैं, लेकिन यह शायद हमेशा संभव न हो।

## क्या आपको कोई लक्षण हैं?

यदि आपको कोई भी लक्षण या संकेत हों, तो इनकी अपने डॉक्टर से जाँच कराएं।

सहायता, मार्गदर्शन या अधिक जानकारी के लिए Macmillan को सप्ताह में 7 दिन सुबह 8 बजे से रात 8 बजे तक 0808 808 00 00 पर निःशुल्क कॉल करें या [macmillan.org.uk](http://macmillan.org.uk) पर जाएँ।

# किसी लक्षण की जाँच कब और कैसे कराएं

🕒 अगर आप में ऐसे कोई भी लक्षण हैं जो लंबे समय से चल रहे हैं, जिनका कारण आपको समझ में नहीं आ रहा है, या वे आपके लिए असामान्य हैं तो हमेशा अपने डॉक्टर, नर्स या GP की प्रैक्टिस से सलाह लें:

**निरंतर/जारी** – ऐसा लक्षण जो 3 सप्ताह से अधिक समय से चल रहा है।

**कारण पता न चले** – ऐसा लक्षण जिसका कोई स्पष्ट कारण न हो।

**असामान्य** – आपके शरीर में कोई ऐसा परिवर्तन जो आपके लिए सामान्य न हो।



## आपके डॉक्टर, नर्स या GP की प्रैक्टिस से बात करने के लिए सुझाव

**1.** सोचिए कि आप क्या बताना चाहते/चाहती हैं। लक्षण या परिवर्तन के बारे में यह विवरण लिख लेने से मदद मिल सकती है:

- यह क्या है
- यह कब शुरू हुआ
- क्या यह किसी पैटर्न का अनुसरण करता है
- कुछ भी जिससे यह बेहतर या बदतर हो जाता है
- यह आपके रोजमर्रा के जीवन को कैसे प्रभावित करता है।

**2.** कभी-कभी अपॉइंटमेंट मिलना मुश्किल होता है और आपको शायद एक से अधिक बार कॉल करना पड़े। लेकिन जब तक अपॉइंटमेंट न मिले, कोशिश जारी रखें। आप लंबी अपॉइंटमेंट भी ले सकते/सकती हैं।

**3.** अपनी सहायता के लिए किसी को अपने साथ ले जाएं। आप उनसे सुनने या नोट्स लेने को कह सकते/सकती हैं।

**4.** बोलिए और सुनिए। ऐसा करने की कोशिश करें:

- लक्षण को अपने खुद के शब्दों में समझाएं
- किन्हीं भी प्रश्नों का यथासंभव सच्चा उत्तर दें
- अगर आपको और जानकारी की ज़रूरत हो या कुछ समझ में न आए, तो पूछें
- नोट्स लिखें या अपने फोन पर नोट्स बनाएं।

**5.** सुनिश्चित करें कि आपको पता हो कि आगे क्या होगा। इसमें यह शामिल हो सकता है:

- आपको अगली अपॉइंटमेंट कब लेनी चाहिए
- किसी स्पेशियलिस्ट डॉक्टर के साथ या किसी परीक्षण के लिए कब और कहाँ अपॉइंटमेंट की अपेक्षा करनी चाहिए
- अगर आपको जानकारी या अधिक सहायता की ज़रूरत हो तो किससे संपर्क करना चाहिए।

**6.** आप जो समझते हैं, उसे दोहरा कर सुनाएं। इससे वह आपको ऐसी कोई भी चीज़ फिर से समझा सकते हैं जो आपको ठीक तरह से समझ में नहीं आई है।

**7.** याद रखिए, अक्सर लक्षण चिंता का कारण नहीं होते हैं। लेकिन अगर कारण न पता चलने वाले लक्षण फिर से वापस आए या ठीक न हों, तो फिर से सलाह पाएं। अगर आप किसी भी चीज़ के बारे में अनिश्चित हैं तो अपने GP की प्रैक्टिस को कॉल करें और उनसे सलाह मांगें।

© मैकमिलन कैंसर सपोर्ट (Macmillan Cancer Support), फरवरी 2020। 3<sup>रा</sup> संस्करण। MAC15200\_E03\_Hindi. अगली नियोजित समीक्षा फरवरी 2023। मैकमिलन कैंसर सपोर्ट, इंग्लैंड और वेल्स (261017), स्कॉटलैंड (SC039907) और आइल ऑफ मैन (604) में पंजीकृत चैरिटी है। नॉर्दन आयरलैंड में भी प्रचालन करते हैं।

अगर आपको इस पत्रिका में बताए गए कोई भी चिह्न या लक्षण हों, तो अपने डॉक्टर, नर्स या GP प्रैक्टिस से सलाह लें। आप किसी का वक्त जाया नहीं कर रहे/रही हैं। वह आपकी सहायता के लिए हैं।

अगर आपको किसी लक्षण की जाँच कराने के बारे में चिंता हो, तो हमें 0808 808 00 00 पर कॉल करें।

## क्या आपको कोई लक्षण हैं?

यदि आपको कोई भी लक्षण या संकेत हों, तो इनकी अपने डॉक्टर से जाँच कराएं।

सहायता, मार्गदर्शन या अधिक जानकारी के लिए Macmillan को सप्ताह में 7 दिन सुबह 8 बजे से रात 8 बजे तक 0808 808 00 00 पर निःशुल्क कॉल करें या [macmillan.org.uk](http://macmillan.org.uk) पर जाएं।

© मैकमिलन कैंसर सपोर्ट (Macmillan Cancer Support), फरवरी 2020। 3<sup>रा</sup> संस्करण। MAC15200\_E03\_Hindi. अगली नियोजित समीक्षा फरवरी 2023। मैकमिलन कैंसर सपोर्ट, इंग्लैंड और वेल्स (261017), स्कॉटलैंड (SC 039907) और आइल ऑफ मैन (604) में पंजीकृत चैरिटी है। नॉर्दन आयरलैंड में भी प्रचालन करते हैं।