

# در پی چه چیزی باشیم

در صورتی که هر یک از علائم ذیل ادامه یافته، برایتان غیرقابل توضیح و یا غیرعادی است با داکتر عمومی خود به تماس شوید.

## تب بالا

تب های بالای  $38^{\circ}\text{C}$  ( $100.4^{\circ}\text{F}$ ) که 2 هفته یا بیشتر ادامه یافته، یا تعریق و التهاباتی که مدتی طولانی ادامه یافته و یا بصورت مکرر عود می کنند.

## سرفه یا صدای خشن

هر یک از این دو، در صورتی که بیش از 3 هفته دوام کند.

## مشکلات بلع یا جویدن

بشمول سوء هاضمه یا سوزش دل که به مدت 3 هفته یا بیشتر دوام کند.

## مشکلات تنفسی

احساس نفس تنگی بدون هیچ دلیلی.

## تغییرات ثدیه، سینه یا نوک ثدیه

وجود تومور یا هر تغییری در ظاهر یا حس ثدیه، قفسه سینه، نوک سینه یا زیربغل شما.

## تغییرات وزنی

بشمول:

- کاهش وزن یا اشتهاى شما بدون کدام دلیلی
- احساس پری یا تورم بطن به شکل مکرر و یا برای مدتی طولانی.

## تغییرات مزاجی

که به مدت 3 هفته یا بیشتر ادامه داشته باشد. بشمول:

- ضرورت به فعل تعوط به دفعات بیشتر یا کمتر
- موادغایطه آگین (اسهال)
- خون در موادغایطه

## مشکل در وقت ادرار

بشمول:

- ضرورت ناگهانی به دفع ادرار
- ادرار دردناک
- خون در ادرار

## تومور یا تورم

هر جایی از بدنتان.

## التهاب یا زخم

- هر جایی در بدن یا در دهن تان
- که بعد از 3 هفته بهبود نیابد.

## درد

ادامه دار به مدت 3 هفته یا بیشتر.

## خون ریزی یا کبودی

بشمول:

- خون در ادرار یا در موادغایطه شما
- خون در آب دهن یا استفراغ شما
- خونریزی ماهانه شدیدتر از همیشه
- خونریزی مهبل بین خونریزی های عادت ماهوار، بعد از سکس یا بعد از قاعدگی
- خون در منی شما

## خستگی

احساس خستگی شدید برای مدتی طولانی.

## تغییرات جلدی

از جمله بثورات غیر قابل توضیح یا خال هایی که:

شکلی نامتقارن یا غیرعادی دارد



لبه های نامتقارن یا ناهموار دارد



بیش از یک رنگ دارد



عرضی بیش از 6mm دارد



اندازه، شکل یا رنگش تغییر می کند یا دچار خواب رفتگی، خارش یا خونریزی شده و یا جلد مرده دارد.



این عکس ها از سایت موسسه ملی سرطان برگرفته شده است (cancer.gov).

صحبت نمودن در مورد بعضی نشانه ها سخت است، مانند توموری در خصیه ها یا خونریزی مهبل. اما حتی اگر احساس خجالت هم بکنید، همچنان مهم است که این موضوع بررسی شود.

می توانید درخواست نمایید که یک داکتر عمومی برای جنسیتی خاص شما را معاینه کند، اما این موضوع همیشه ممکن نیست.

# چی زمانی و چی قسم باید یک نشانه را چک کرد

همیشه در صورت داشتن علایمی که ادامه دارد، غیرقابل توضیح است و یا برایتان غیرعادی است از داکتر، نرس یا داکتر عمومی نظر بخواهید.

ادامه دار - نشانه ای به مدت بیش از 3 هفته ادامه پیدا کند.

غیرقابل توضیح - نشانه ای که هیچ دلیل مشخصی ندارد.

غیرعادی - تغییری در بدنتان که برای شما عادی نیست.

## نکاتی برای صحبت با داکتر، نرس یا داکتر عمومی

**1** در مورد گپی که می خواهید بزنیید فکر کنید. امکان است نوشتن این جزئیات در مورد نشانه یا تغییر موثر باشد:

- چه چیزی است
- چی وقت شروع شد
- آیا الگوی خاصی دارد
- هرچیزی که آن را بهتر یا بدتر می کند
- تاثیر آن بر زندگی روزمره شما چیست

**2** بعضی اوقات تعیین نوبت سخت بوده و ممکن است ضرور باشد بیش از یک بار به تماس بشوید، اما به کوشش خود تا گرفتن یک نوبت ادامه دهید. شما همچنان می توانید نوبت های طولانی تری را دریافت کنید.

**3** شخصی را با خود برای کمک تان داشته باشید، می توانید از آن ها بخواهید تا گوش دهند و یا یادداشت بگیرند.

**4**

صحبت کنید و گوش بدهید، کوشش کنید تا:

- علایم را به کلمات خود توضیح دهید.
- همه سوالات را با حداکثر صداقت جواب بدهید.
- در صورت ضرورت به معلومات بیشتر یا عدم فهم موضوعی خاص، درخواست کمک نمایید
- یادداشت برداری نموده، و یا مطالب را در تلفون همراه خود ثبت کنید.

**5**

مطمئن شوید که می دانید در قدم بعدی چه اتفاقی رخ می دهد

- این ممکن است بشمول این موارد باشد:
- چی وقت باید نوبت دیگری تعیین کنید
- کجا و کی باید انتظار نوبت معاینه ذریعه متخصص و یا یک تست را داشته باشید
- در صورت ضرورت به معلومات یا کمک بیشتر با چی کسی به تماس بشوید.

**6**

هر چیزی که متوجه می شوید را تکرار کنید، این به آن ها اجازه می دهد تا هرچیزی که برای شما نامفهوم است را توضیح دهید.

**7**

به یاد داشته باشید، نشانه ها معمولاً چیزی نیست که به تشویش آن باشید، اما اگر نشانه های غیرقابل توضیح عود کرده و یا بهتر نشود، دوباره درخواست مشوره نمایید. با داکتر عمومی خود به تماس شده یا در مورد هرچیزی که از آن مطمئن نیستید درخواست مشوره نمایید.

© Macmillan Cancer Support 2020. نسخه 3 MAC15200\_E03\_R\_Dari. نوبت بازنگری بعدی فیبروری 2023. Macmillan Cancer Support 2023. خیریه ثبت شده در انگلیس و ولز (261017). اسکاتلند (SC039907) و جزیره آنتان (604). همچنان فعال در ایرلند شمالی.

در صورتی که هر یک از علایم متذکره در این بروشور را دارید، از داکتر، نرس یا داکتر عمومی خود مشوره بخواهید.

شما وقت هیچ کس را ضایع نمی کنید. همه برای کمک به شما اینجا هستند.

اگر به تشویش بررسی یک نشانه هستید، با ما از طریق نمبر 0808 808 00 00 به تماس بشوید.