

کیا دیکھنا چاہیے

Front cover

اگر آپ کو یہ علامات مسلسل لاحق ہوں، بلا وجہ ہوں یا معمول کے خلاف ہوں، تو اپنی جی پی پریکٹس سے رابطہ کریں۔

گلتیاں یا سوجن

آپ کے جسم پر کہیں بھی۔

چھالے یا زخم

- آپ کے جسم پر کہیں بھی یا آپ کے منہ میں
- جو 3 ہفتوں کے بعد بھی ٹھیک نہ ہوں۔

درد

جو 3 ہفتوں یا زیادہ سے ہو۔

خون کا رسنا اور بہنا

بشمول:

- آپ کے پیشاب یا پاخانے میں خون آنا
- آپ کے تھوک یا قے میں خون آنا
- معمول سے زیادہ شدید ماہواری آنا
- ماہواریوں کے درمیان، جنسی عمل یا ماہواری کے دائمی اختتام کے بعد اندام نہانی سے خون آنا
- مادہ تولید میں خون آنا۔

تھکن

لمبے وقت تک بہت زیادہ تھکن محسوس کرنا۔

جلد کی تبدیلیاں

بشمول بلاوجہ سرخی یا ایسا تل جو:

غیر ہموار یا بے قاعدہ ہو

اس کے کنارے غیر ہموار یا بے ترتیب ہوئے ہوں

ایک سے زیادہ رنگ ہوں

سائز 6 ملی میٹر سے زیادہ ہو

سائز، شکل یا رنگ تبدیل ہوتا ہو، پریشان کن ہو، خون رستا ہو یا پیپڑی دار ہو۔



زیادہ بخار

ایسا بخار جو 38°C (100.4°F) سے زیادہ ہو اور 2 ہفتوں یا زیادہ وقت سے ہو رہا ہو یا پیسے آتے ہوں یا لمبے عرصے سے کوئی انفیکشن ہو یا بخار بار بار ہو جاتا ہو۔

کھانسی یا آواز بیٹھ جانا

ان میں سے کوئی بھی جو 3 ہفتوں یا زیادہ عرصہ تک موجود رہیں۔

نگلنے یا جبانے کے مسائل

بشمول بدبھمی یا سینے کی ایسی جلن جو 3 ہفتوں یا زائد کے زیادہ تر دنوں میں موجود رہی ہوں۔

سانس کے مسائل

بغیر کسی وجہ کے سانس کا اکھڑنا۔

چھاتی، سینے یا نپل میں تبدیلیاں

آپ کی چھاتی، سینے، نپل یا بغل میں گلتیاں یا ان کی وضع قطع یا احساس میں کسی قسم کی تبدیلیاں۔

وزن میں تبدیلیاں

بشمول:

- آپ کے وزن یا بھوک میں بلا وجہ کمی آنا
- آپ کے پیٹ میں اکثر یا لمبے عرصے سے گیس ہونا یا پیٹ سوج جانا۔

پیٹ میں تبدیلیاں

3 ہفتوں یا زیادہ وقت تک چلنا، بشمول:

- پاخانے کی زیادہ یا کم ضرورت پڑنا
- نرم پاخانہ (بیچش)
- پاخانہ میں خون آنا

چھوٹے پیشاب کے مسائل

بشمول:

- اچانک پیشاب کی حاجت ہو جانا۔
- پیشاب کرتے وقت درد ہونا
- پیشاب میں خون آنا۔

یہ تصاویر نیشنل کینسر انسٹیٹیوٹ کی ویب سائٹ (cancer.gov) سے لی گئی ہیں۔

بعض علامات کے بارے میں بات کرنا مشکل ہوتا ہے مثلاً خصیوں پر گلٹی موجود ہونا یا اندام نہانی سے خون آنا۔ اگر بتانا آپ کے لیے مشکل ہو، تو تب بھی چیک اپ کرنا ضروری ہوتا ہے۔

Back cover

آپ مخصوص جنس کے حامل جی پی یا نرس کا کہہ سکتے ہیں مگر ایسا ہمیشہ ممکن نہیں ہو سکتا۔

کسی علامت کی کب اور کیسے جانچ کرائی جائے

اگر آپ میں کوئی ایسی علامت ہوں جو مسلسل ہوں، بلا وجہ ہوں یا معمول سے ہٹ کر ہوں، تو ہمیشہ اپنے ڈاکٹر، نرس یا جی پی پریکٹس سے مشورہ کریں:

مسلسل - ایسی علامت جو 3 ہفتے سے زیادہ وقت سے جاری ہو۔

بلا وجہ - ایسی علامت جس کی کوئی واضح وجہ موجود نہ ہو۔

معمول سے ہٹ کر - آپ کے جسم میں کوئی ایسی تبدیلی جو عام طور پر نہ ہوتی ہو۔

اپنے ڈاکٹر، نرس یا جی پی سے بات کرنے کے حوالے سے مفید مشورے

- 1** یہ سوچ لیں کہ آپ کہنا کیا چاہتے ہیں۔ علامت یا تبدیلی کے بارے میں تفصیلات کو لکھ لینا مفید ثابت ہو سکتا ہے:
 - یہ کیا ہے
 - کب شروع ہوئی
 - کیا اس کا کوئی خاص انداز بھی ہے
 - کسی چیز سے اس کو فائدہ یا نقصان ہوتا ہے
 - اس سے آپ کی روزمرہ زندگی کیسے متاثر ہوتی ہے۔
- 2** بعض اوقات اپوائنٹمنٹ بُک کرانا مشکل ہو سکتا ہے اور آپ کو ایک سے زیادہ مرتبہ بھی کال کرنی پڑ سکتی ہے۔ مگر کامیابی تک کوشش کرتے رہیں۔ آپ لمبی اپوائنٹمنٹس بھی بُک کرا سکتے ہیں۔
- 3** معاونت کے لیے کسی شخص کو اپنے ساتھ رکھ لیں۔ آپ ان سے سننے یا نوٹس بنانے کا بھی کہہ سکتے ہیں۔
- 4** بات کریں اور سنیں۔ مندرجہ ذیل کرنے کی کوشش کریں:
 - علامت کی وضاحت اپنے الفاظ میں کریں
 - سوالات کے جوابات پوری دیانتداری سے دیں
 - اگر آپ کو مزید معلومات درکار ہوں یا کوئی بات سمجھ نہ آئے، تو پوچھ لیں
 - اہم باتوں کو لکھ لیں یا اپنے فون میں محفوظ کر لیں۔
- 5** آپ کو لازمی معلوم ہونا چاہیے کہ آگے کیا ہو گا۔ اس میں شامل ہو سکتے ہیں:
 - آپ کو اگلی اپوائنٹمنٹ کب لینی چاہیے
 - ایک اسپیشلسٹ ڈاکٹر یا کسی ٹیسٹ کے لیے اگلی اپوائنٹمنٹ کی توقع کہاں اور کب کرنی چاہیے
 - اگر آپ کو معلومات یا مزید معاونت درکار ہو، تو کس سے رابطہ کرنا چاہیے۔
- 6** آپ کو جو سمجھ آئی ہو، اُس کو دوہرائیں۔ اس سے وہ آپ کو ایسی بات کی پھر وضاحت دے سکتے ہیں جو آپ کو صحیح سمجھ نہ آئی ہو۔
- 7** یاد رکھیں کہ علامات میں اکثر پریشانی کی کوئی بات نہیں ہوتی۔ مگر بلا وجہ کی علامات اگر واپس آ جائیں یا ٹھیک نہ ہو رہی ہوں، تو دوبارہ مشورہ ضرور لیں۔ اگر آپ کو کسی بات کے بارے میں شک ہو، تو اپنی جی پی پریکٹس کو کال کر کے وضاحت مانگیں۔

© Macmillan کینسر اسورٹ، فروری 2020۔ تیسرا ایڈیشن۔ MAC15200_E03_R_Urdu. اگلی مجوزہ نظر ثانی فروری 2023۔ Macmillan کینسر سہورٹ، رجسٹرڈ چیریٹی ان انگلینڈ اینڈ ویلز (261017)، اسکاٹ لینڈ (SC039907) اور دی آئل آف مین (604)۔ شمالی آئرلینڈ میں بھی کام کر رہی ہے۔

اس کتابچے میں بتائی گئی علامت یا نشانیوں میں سے اگر کوئی آپ میں موجود ہوں، تو اپنے ڈاکٹر، نرس یا جی پی پریکٹس سے مشورہ کریں۔ آپ کسی کا وقت ضائع نہیں کر رہے ہوتے۔ یہ آپ کی مدد کے لیے ہی ہوتے ہیں۔ اگر آپ کوئی علامت چیک کرانے کے حوالے سے پریشان ہوں، تو ہمیں 0808 808 00 00 پر کال کریں۔