

# دنبال چه نشانه‌هایی باشیم

در صورتی که هر یک از علائم زیر برای شما مداوم، غیرقابل توجیه یا غیرعادی است، با پزشک عمومی خود تماس بگیرید.



## دمای بالای بدن

تب بالای 38 درجه سانتیگراد (100.4 درجه فارنهایت) که 2 هفته یا بیشتر طول می‌کشد، تعریق یا عفونت‌هایی که مدت زیادی طول می‌کشد یا مدام عود می‌کند.

## سرفه یا گرفتگی صدا

هر یک از علائم زیر که 3 هفته یا بیشتر طول می‌کشد.

## مشکل در بلعیدن یا جویدن

از جمله سوءهاضمه یا سوزش سر دل که اکثر روزها به مدت 3 هفته یا بیشتر رخ می‌دهد.

## مشکلات تنفسی

احساس تنگی نفس بدون دلیل.

## تغییرات پستان، سینه یا نوک پستان

برآمدگی یا هر گونه تغییری که در پستان، سینه، نوک پستان یا زیربغل دیده یا احساس می‌شود.

## تغییرات وزنی

از جمله:

- کاهش وزن یا کاهش اشتهای بدون دلیل
- نفخ یا بزرگ شدن شکم اغلب اوقات یا برای یک مدت طولانی.

## تغییرات اجابت مزاج

که بیش از 3 هفته یا بیشتر به طول بیانجامد از جمله:

- نیاز به دفع مدفوع به دفعات بیشتر یا کمتر
- مدفوع شل (اسهال)
- وجود خون در مدفوع

## مشکل در ادرار کردن

از جمله:

- احساس نیاز ناگهانی به ادرار کردن
- درد هنگام ادرار کردن
- وجود خون در ادرار.

## وجود برآمدگی یا تورم

در هر قسمتی از بدن.

## وجود زخم

- در هر جایی از بدن یا دهان.
- که بعد از 3 هفته بهبود نمی‌یابد.

## درد

که 3 هفته یا بیشتر طول می‌کشد

## خونریزی یا کبودی

از جمله:

- وجود خون در مدفوع یا ادرار
- وجود خون در بزاق یا استفراغ
- قاعدگی‌هایی با خونریزی شدیدتر از معمول
- خونریزی واژن بین قاعدگی‌ها، بعد از رابطه جنسی یا بعد از یائسگی
- وجود خون در منی.

## خستگی

حس خستگی مفرط برای یک مدت طولانی.

## تغییرات پوستی

از جمله بثورات پوستی غیرقابل توجیه یا خال که:

ناهموار است و شکل نامنظمی دارد



دارای لبه‌های ناهموار و برجسته است



بیش از یک رنگ دارد



عریض‌تر از 6 میلی‌متر است



در اندازه، شکلی یا رنگ تغییر می‌کند، مورمور، خارش یا خونریزی می‌کند، یا پوسته می‌شود.



این عکسها برگرفته از وب سایت موسسه ملی سرطان (cancer.gov) هستند.

صحبت کردن درباره برخی علائم مثل قلبگی در بیضه‌ها یا خونریزی مهلبی مشکل است. اما حتی اگر شرمند کننده باشد، باید حتماً بررسی شوند.

می‌توانید درخواست کنید که با یک پزشک یا پرستار خانم یا آقا ویزیت داشته باشید، اما این امر همیشه میسر نیست.

## آیا یکی از

## این علائم را دارید؟

اگر نشانه یا علامتی دارید، از دکترتان بخواهید آن را بررسی کنید.

برای دریافت پشتیبانی، راهنمایی یا اطلاعات بیشتر، با خط رایگان مک میلان به شماره 0800 0808، 7 روزه هفته، از 8 صبح تا 8 شب تماس بگیرید یا از وبسایت [macmillan.org.uk](http://macmillan.org.uk) بازدید کنید

# چه زمانی و چگونه یک نشانه را بررسی کنید

اگر علائمی دارید که مداوم، غیرقابل توجه یا غیرعادی است، با پزشک، پرستار یا پزشک عمومی خود مشورت کنید:



مداوم - نشانه‌ای که بیش از 3 هفته طول بکشد.

غیرقابل توجه - نشانه‌ای که هیچ دلیل مشخصی ندارد.

غیرعادی - تغییری در بدن که برای شما طبیعی نیست.



## نکاتی برای صحبت با پزشک، پرستار یا پزشک عمومی

هر چه فهمیدید تکرار کنید. با این کار آنها می‌توانند هر چیزی را که برای شما غیرقابل فهم بوده، توضیح دهند.

6.

به یاد داشته باشید که نشانه‌ها معمولاً جایی برای نگرانی ندارند. اما اگر نشانه‌های غیرقابل توجه دوباره بازگشتند یا بهتر نشدند، دوباره مشورت بگیرید. با پزشک عمومی خود تماس بگیرید و درباره هر چیزی که مطمئن نیستید، سوال بپرسید.

7.

صحبت کنید و گوش دهید. سعی کنید:

4.

- نشانه‌ها را با کلمات خود توضیح دهید
- به هر سوالی تا جایی که می‌توانید صادقانه پاسخ دهید
- اگر به اطلاعات بیشتری نیاز دارید یا چیزی را متوجه نشدید، سوال بپرسید
- یادداشت بنویسید یا در تلفن خود یادداشت ایجاد کنید.

به مطالبی که قرار است بگویید فکر کنید. شاید بهتر باشد که جزئیات زیر را درباره نشانه یا تغییر بنویسید:

1.

- این تغییر یا نشانه چیست
- چه زمانی شروع شده است
- آیا از الگوی خاصی پیروی می‌کند
- آیا شرایطی هست که آن را بهتر یا بدتر کند
- چگونه روی زندگی روزمره‌تان تاثیر گذاشته است.

گاهی رزور کردن وقت سخت است و ممکن است نیاز باشد بیشتر از یکبار تماس بگیرید. اما آن قدر تلاش کنید تا موفق به گرفتن وقت ملاقات شوید. همچنین می‌توانید قرار ملاقات‌های طولانی‌تری بگیرید.

2.

یک نفر را برای کمک، همراه خود داشته باشید. می‌توانید از وی بخواهید که گوش دهد یا یادداشت برداری کند.

3.

دقت کنید که از اتفاق بعدی بخوبی آگاه باشید. از جمله:

5.

- گرفتن قرار ملاقات بعدی باید چه زمانی صورت گیرد
- کجا و چه زمانی باید انتظار یک قرار ملاقات با پزشک متخصص یا جهت انجام آزمایش داشته باشید
- اگر به اطلاعات یا حمایت بیشتر نیاز دارید با چه کسی باید تماس بگیرید.

© سازمان حمایت از سرطان مک میلان، فوریه 2020، نسخه سوم. MAC15200\_E03\_Farsi. بازبینی بعدی در فوریه 2023 سازمان حمایت از سرطان مک میلان، یک خبریه ثبت شده در انگلستان و ولز (261017)، اسکاتلند (SC039907) و جزیره من (604) است. همچنین در ایرلند شمالی فعالیت دارد.

## آیا یکی از این علائم را دارید؟

اگر نشانه یا علامتی دارید، از دکترتان بخواهید آن را بررسی کنید.

برای دریافت پشتیبانی، راهنمایی یا اطلاعات بیشتر، با خط رایگان مک میلان به شماره 0808 080000، 7 روزه هفته، از 8 صبح تا 8 شب تماس بگیرید یا از وبسایت [macmillan.org.uk](http://macmillan.org.uk) بازدید کنید

اگر هر یک از نشانه‌ها یا علائم ذکر شده در این بروشور را دارید، با پزشک، پرستار یا پزشک عمومی خود مشورت کنید. زمان هیچ کسی را تلف نمی‌کنید. آنها برای کمک به شما در دسترس هستند.

اگر نگران بررسی یکی از نشانه‌هایتان هستید، با ما به شماره 0808 0800 00 تماس بگیرید.