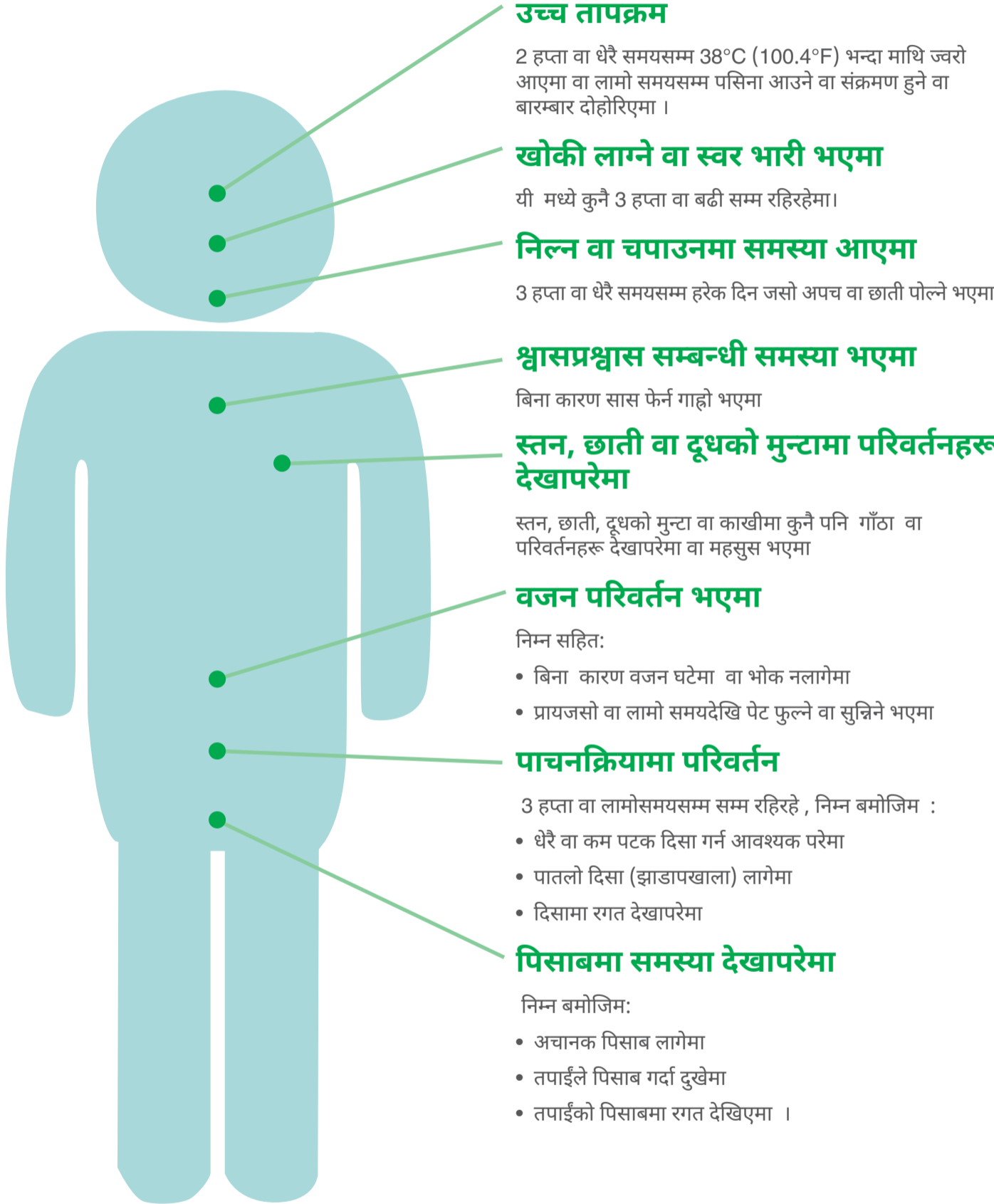


# क्यान्सरका संकेत र लक्षणहरू

MACMILLAN  
CANCER SUPPORT

# के निरीक्षण गर्ने

यी लक्षणहरू मध्ये कुनै यदि निरन्तर देखा परिरहेका छन्, कारण थाहा नभएका वा तपाईंको लागि असामान्य छन् भने यसको बारेमा तपाईंको GP अभ्यासलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।



## उच्च तापक्रम

2 हप्ता वा धेरै समयसम्म 38°C (100.4°F) भन्दा माथि ज्वरो आएमा वा लामो समयसम्म पसिना आउने वा संक्रमण हुने वा बारम्बार दोहोरिएमा।

## खोकी लाग्ने वा स्वर भारी भएमा

यी मध्ये कुनै 3 हप्ता वा बढी सम्म रहिरहेमा।

## निल्न वा चपाउनमा समस्या आएमा

3 हप्ता वा धेरै समयसम्म हरेक दिन जसो अपच वा छाती पोल्ने भएमा

## श्वासप्रश्वास सम्बन्धी समस्या भएमा

बिना कारण सास फेर्न गाह्रो भएमा

## स्तन, छाती वा दूधको मुन्टामा परिवर्तनहरू देखापरेमा

स्तन, छाती, दूधको मुन्टा वा काखीमा कुनै पनि गाँठा वा परिवर्तनहरू देखापरेमा वा महसुस भएमा

## वजन परिवर्तन भएमा

निम्न सहित:

- बिना कारण वजन घटेमा वा भोक नलागेमा
- प्रायजसो वा लामो समयदेखि पेट फुल्ने वा सुन्निने भएमा

## पाचनक्रियामा परिवर्तन

3 हप्ता वा लामोसमयसम्म सम्म रहिरहे, निम्न बमोजिम :

- धेरै वा कम पटक दिसा गर्न आवश्यक परेमा
- पातलो दिसा (झाडापखाला) लागेमा
- दिसामा रगत देखापरेमा

## पिसाबमा समस्या देखापरेमा

निम्न बमोजिम:

- अचानक पिसाब लागेमा
- तपाईंले पिसाब गर्दा दुखेमा
- तपाईंको पिसाबमा रगत देखिएमा।

## शरीरको कुनै पनि भागमा

गाँठाहरू आउने वा सुनिएमा।

## घाउँ (ulcer)

- तपाईंको शरीरको कुनै पनि भागमा वा तपाईंको मुखमा
- 3 हप्ता सम्म निको नहुने।

## दुखाई

3 हप्ता वा सो भन्दा बढी सम्म रहिरहेमा

## रक्तश्राव वा निलडाम देखिएमा

निम्न बमोजिम:

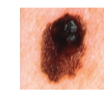
- तपाईंको पिसाब वा दिसामा रगत देखिएमा
- तपाईंको थुक वा वान्तामा रगत देखिएमा
- सामान्यभन्दा बढी रगत बग्ने महिनावारी भएमा
- महिनावारीको बीचमा, शारीरिक सम्पर्कपछि वा महिनावारी रोकिएपछि योनी बाट रगत बगेमा
- तपाईंको वीर्यमा रगत देखिएमा।

## थकान भएमा

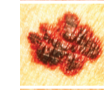
लामो समयसम्म थकित महसुस भएमा।

## छालामा हुने परिवर्तनहरू

व्याख्या गर्न नसकिने बिबिरा वा कोठीहरू निम्न बमोजिमः:



आकृतिमा असमान वा अनिमियतता छ भने



असमान वा छेउको भाग उठेको छ भने



एक भन्दा बढी रङको छ भने



6 मिलिमिटरभन्दा बढी चौडाइको छ भने



आकार, प्रकार वा रंगमा परिवर्तन, झमझम गर्ने, चिलाउने वा रगत बग्ने वा पाप्रो पर्ने भएमा

यी फोटोहरू राष्ट्रिय क्यान्सर संस्थान (cancer.gov) को वेबसाइटबाट लिइएका हुन्।

केही लक्षणहरूको बारेमा कुरा गर्न कठिन हुन्छ, जस्तै तपाईंको अन्डाकोषमा देखापरेको गाँठो वा योनीबाट हुने रक्तस्राव। असजिलो भएता पनि, जचाउनु महत्वपूर्ण हुन्छ।

तपाईं महिला वा पुरुष GP वा नर्सको लागि अनुरोध गर्न सक्नुहुन्छ, तर यो सधैं सम्भव नहुन सक्छ।

## के तपाईंमा कुनै लक्षणहरू छन्?

यदि तपाईंमा कुनै पनि संकेत वा लक्षणहरू भएमा आफ्नो चिकित्सकसंग जाँच गराउनुहोस्।

सहयोग, निर्देशन र थप जानकारीको लागि, म्याकमिलानलाई निशुल्क 0808 808 00 00, मा हप्ताको 7 दिन, बिहान 8 बजे देखि बेलुका 8 बजे सम्म संपर्क गर्नुहोस् वा [macmillan.org.uk](http://macmillan.org.uk) मा जानुहोस्।

# कहिले र कसरी लक्षणको जाँच गराउने

🕒 यदि तपाईंमा निरन्तर, व्याख्या गर्न नसकिने वा तपाईंका लागि असामान्य हुने खालका लक्षणहरू देखिएमा सधैं आफ्नो चिकित्सक, नर्स वा GP अभ्याससँग सल्लाह लिनुहोस्:

निरन्तर – 3 हप्ताभन्दा बढी समयसम्म रहने लक्षण।

व्याख्या गर्न नसकिने – कुनै ठोस कारण नभएको लक्षण।

असामान्य – तपाईं शरीरमा भएको परिवर्तन जुन तपाईंको लागि सामान्य छैन।



## तपाईंको चिकित्सक, नर्स वा GP अभ्याससँग कुरा गर्नको लागि सुझाव

- 1.** तपाईं के भन्न चाहनुहुन्छ त्यस बारेमा सोच्नुहोस्। लक्षण वा परिवर्तन बारे यी विवरणहरू लेखेर राखेमा मद्दत पुग्न सक्छ:
  - यो के हो
  - यो कहिले सुरु भयो
  - के यसले कुनै ढाँचा पछ्याउँछ
  - कुनै कुराले यसलाई निको वा झन् बढ्ने बनाउँछ
  - यसले तपाईंको दैनिक जीवनमा कसरी असर गर्छ।
- 2.** कहिले काँही अपोइन्टमेन्ट तय गर्न गाह्रो हुन्छ र तपाईंले एक चोटि भन्दा बढी कल गर्नु पर्ने हुन सक्छ। तर नपाएसम्म कोसिस जारी राख्नुहोस्। तपाईं लामो अपोइन्टमेन्ट पनि लिन सक्नुहुन्छ।
- 3.** सहायताको लागि आफ्नो साथमा कसैलाई लैजानुहोस्। तपाईं उनीहरूलाई सुन्न र नोट गर्न अनुरोध गर्न सक्नुहुन्छ।
- 4.** कुरा गर्नुहोस् र सुन्नुहोस्। निम्न कुरा गर्ने प्रयास गर्नुहोस्:
  - लक्षणलाई आफ्नै शब्दमा व्याख्या गर्ने
  - प्रश्नहरूको उत्तर सक्दो ईमान्दारीपूर्वक दिनुहोस्।
  - तपाईंलाई थप जानकारी चाहिएमा वा केही कुरा नबुझेमा सोध्ने
  - नोटहरू लेख्ने वा आफ्नो फोनमा नोटहरू राख्ने।
- 5.** के हुनेछ भन्ने बारे आफू जानकार रहेको निधो गर्नुहोस्। यसमा निम्न संलग्न हुन सक्छ:
  - तपाईंले अर्को अपोइन्टमेन्ट कहिले लिन
  - विशेषज्ञसँग वा परीक्षणको लागि अपोइन्टमेन्ट कहिले र कहाँ लिन
  - तपाईंलाई थप सूचना र सहयोग चाहिएमा कसलाई सम्पर्क गर्ने।
- 6.** तपाईंले बुझ्नुभएको कुरा दोहोराएर भन्नुहोस्। यसले उनीहरूलाई तपाईं दुविधामा हुनुभएको कुनै पनि कुराको बारेमा व्याख्या गर्न मद्दत गर्छ।
- 7.** याद राख्नुहोस्, लक्षणहरू प्रायः आतिन नपर्ने हुन्छन्। तर यदि व्याख्या गर्न नसकिने खालका लक्षणहरू बारम्बार दोहोरिएर देखिने वा निको नभएमा, पुनः सल्लाह लिनुहोस्। तपाईंको GP अभ्यासलाई फोन गर्नुहोस् र तपाईं निश्चित नहुनु भएको कुनै पनि कुराको बारेमा सल्लाह माग्नुहोस्।

© Macmillan Cancer Support, फेब्रुअरी 2020 <sup>१</sup> संस्करण MAC15200\_E03\_Nepali. अर्को योजना गरिएको समीक्षा फेब्रुअरी 2023 Macmillan Cancer Support, बेलायत र वेल्स (261017), स्कटल्याण्ड (SC039907) तथा आइल अफ म्यान (604) मा पञ्जीकृत परोपकार संस्था। यो उत्तरी आयरल्याण्डमा पनि सञ्चालित छ।

यो हातेपर्चामा भए जस्तो लक्षण वा संकेत देखिएमा, तपाईंको चिकित्सक, नर्स वा GP को सुझाव लिनुहोस्। तपाईं कसैको पनि समय बर्बाद गर्दै हुनुहुन्न। उनीहरू सहयोग गर्नका लागि तत्पर छन्।

यदि तपाईं लक्षण परीक्षणको बारेमा चिन्तित हुनुहुन्छ भने, हामीलाई 0808 808 00 00 मा सम्पर्क गर्नुहोस्।

## के तपाईंमा कुनै लक्षणहरू छन्?

यदि तपाईंमा कुनै पनि संकेत वा लक्षणहरू भएमा आफ्नो चिकित्सकसँग जाँच गराउनुहोस्।

सहयोग, निर्देशन र थप जानकारीको लागि, म्याकमिलानलाई निशुल्क 0808 808 00 00, मा हप्ताको ७ दिन, बिहान ८ बजे देखि बेलुका ८ बजे सम्म सम्पर्क गर्नुहोस् वा [macmillan.org.uk](http://macmillan.org.uk) मा जानुहोस्।

© Macmillan Cancer Support, फेब्रुअरी 2020 <sup>१</sup> संस्करण MAC15200\_E03\_Nepali. अर्को योजना गरिएको समीक्षा फेब्रुअरी 2023 मा हो। म्याकमिलान क्यान्सर सहायता, बेलायत र वेल्स (२६१०१७)मा, स्कटल्याण्ड (SC039907) र आइल अफ मान (604) मा दत्ता भएको परोपकारी संस्था हो। यो उत्तरी आयरल्याण्डमा पनि सञ्चालित छ।