

د دځه په لټه کې واوسو

د دغو علايمو په اړه د خپل عومي ډاکټر سره خبرې وکړئ که دا اوس مهال موجودې وي، نامعلومه وي يا په غير معمول توگه راپيدا شوي وي.



لوره تبه

د 38°C (100.4°F) څخه پورته تبه چې له 2 اونيو يا ډير وخت دوام کوي، يا خولي يا انتانات چې ډيرې ورځې دوام کوي يا بيرته راځي.

ټوخي او دروند غږ

دا دواړه ناروغي، د 3 اونيو يا ډير وخت دوام کوي.

د په تيرولو يا ژولو کې ستونزې

د بد هضمي يا زړه سوځيدني په شمول چې ډيرې وخت د 3 اونيو يا زيات دوام کوي.

تنفسي ستونزې

د کوم دليل پرته د ساه لنډۍ احساس کول.

په سينو، سينه يا د سينو په څوکو کې بدلون

سينې پرسيدل يا ستاسو د سينو، سينې، د سينو څوکو يا بگلونو کې د بدلون احساس.

په وزن کې بدلون

پشمول د:

- له کوم دليل پرته د وزن بايل يا اشتها له لاسه ورکول
- ډيرې وختونه يا د اوږدې مودې لپاره پرسيدلی يا ولاړه معده درلودل.

په بولو کې بدلون

درې اونۍ يا ډير دوام کول، پشمول د:

- زيات بولي کول يا ډير کم بولي کول
- اسهال
- د بولو په وخت کې وينه راتلل

د تشو په وخت کې ستونزې

پشمول د:

- يو دم تشي راتلل
- د تشو په وخت کې درد
- په تشو کې وينه راتلل

پرسوب او باد

د بدن په هره برخه کې

زخمونه او گريدل

- د بدن په هره برخه کې يا ستاسو په خوله کې
- چې تر درې اونيو نه ښه کيږي.

درد

چې تر درې اونيو دوام کوي يا زيات.

وينه تلل يا زخمي کيدل

پشمول د:

- ستاسو په تشو يا ډکو بولو کې وينه
- ستاسو په لاړو يا کانگو کې وينه
- له معمول نه اوږد د حيض دوران
- د حيض وروسته د محبل څخه وينه راتلل، له کوروالي يا جماع وروسته
- ستاسو په مني کې وينه راتلل

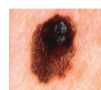
ستريا

د زيات وخت لپاره د ستريا احساس کول.

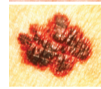
په پوستکي کې بدلون

د ناڅرگندو دانگو، يا خالونو پشمول چې:

يو شان نه وي يا يو اندازه نه وي



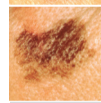
يو شان نه وي او تيري څوکي ولري



مختلف رنگونه ولري



له 6 ملي غټ وي



په اندازې، شکل يا رنگ کې بدلون، خارښ، خارش يا وينه، يا خر وي.



دا عکسونه د سرطان ملي انسټيټيوټ (cancer.gov) ويب پاڼې څخه دي.

ايا تاسو کومې نښې لرئ؟

که تاسو کومې نښې يا نښې لرئ، نو د خپل ډاکټر لخوا يې معاينه کړئ.

د ملاتړ، لارښوونې او نورو معلوماتو لپاره، مکمل ته په وړيا توگه په 00 00 808 0808 زنگ ووهئ، په اونۍ کې 7 ورځې، د سهار له 8 بجو څخه تر ماښام 8 بجو پورې، يا macmillan.org.uk ته مراجعه وکړئ

د ځينو نښو نښانو په اړه خبرې کول ستونزمن دي، د بيلگې په توگه ستاسو په خصيه يا د اندامونو خونريزي. مگر حتی که دا شرمنده وي، دا مهمه ده چې معاينه شي.

تاسې د بېخينه ډاکټر يا نرس غوښتنه کولی شئ، مگر دا ممکن هر وخت امکان ونلري.

کله او څنگه کولی شئ چې علايم معاینه کړئ



همیشه له خپل ډاکټر، نرس، عمومي ډاکټر څخه مشوره واخلئ که چیرې تاسې داسې
علايم لری چې دوامداره وي، غیر معمول وي یا ناڅرگند وي. 

دوامداره – هغه علايم چې د درې اونيو ډیر دوام کوي.

- ناڅرگند هغه علايم چې هيڅ معلوم دليل نلري.

غیر معمول - ستاسې په بدن کې داسې بدلون چې ستاسې لپاره عادي نه وي.

ستاسې د ډاکټر، نرس یا عمومي ډاکټر سره د خبرو لپاره مهم ټکي

1. څه ويل غواړئ په اړه بې فکر وکړئ. دا ممکن مرسته وکړي چې د علايمو او بدلونونو په اړه تفصیلات وليکئ:
 - دا څه شي دي
 - کله راپيدا شو
 - آیا يو خاص وخت لري
 - په سه شي ښه کيږي او يا بدتره کيږي
 - ستاسې روزمره ژوند څنگه متاثره کوي.
2. ځيني وختونه دا ستونزمنه ده چې د ملاقات وخت وټاکئ او تاسو اړتيا لری چې له يو ځل څخه ډیر زنگ ووهئ. مگر تر هغه هڅه وکړئ چې ترڅو ملاقات وخت ترلاسه کړي. تاسې کولی اوږده ملاقاتونه هم برابر کړئ.
3. د مرستې لپاره يو څوک له خان سره بوځئ. تاسې له هغوي غوښتنه کولی شئ چې نوبت واخلې يا غوږ ونیسي.
4. خبرې وکړئ او غوږ ونیسي. هڅه وکړئ چې:
 - علايم په خپلو الفاظو تشریح کړئ
 - هرې پوښتنې ته څومره چې تاسو کولی شئ صادقانه ځواب ورکړئ
 - که تاسې نورو معلوماتو ته اړتيا لری يا پوهه نشئ نو پوښتنه وکړئ
 - نوټونه وليکئ، يا په خپل تليفون کې نوټونه جوړ کړئ.
5. ډاډ ترلاسه کړئ چې تاسو پوهیږئ چې راتلونکي به څه وي. پدې کې کېدای شي شامل وي:
 - تاسې باید بل ملاقات کله برابر کړئ
 - کله او څنگه د يو متخصص ډاکټر يا چټک ټیسټ لپاره ملاقات واخلو
 - چا سره اړکه ټینګو کړئ که تاسې نورو معلوماتو يا ملاتړ ته اړتيا لری.
6. تاسو چې په څه پوهه شوي یاست، تکرار بې کړئ. دا هغوي ته چانس ورکوي که تاسو په کوم شي نه یاست پوهه شوي چې دوباره بې درته تشریح کړي.
7. په یاد ولری، علايم د ډار خبره نده. مگر که ناڅرگند علايم دوباره راشي يا ښه نشي، دوباره ډاکټر ته ورشئ. خپل عمومي ډاکټر ته زنگ ووهئ او که پوهه شوي نه یاست نو دوباره پوښتنه وکړئ.

© مکملن کیند سرطان مرستې، فروری 2020، 3-جواب، MAC15200_E03_Pashto. راتلونکي پلان شوي کتنه فروری 2023. مکملن د سرطان مرستې، په انګلستان او ویلز (261017) کې ثبت شوي خبریه بنسټ، سکاټلنډ (SC039907)، او د ایلي مین جزیره (604). همداراز په شمالي ایرلنډ کې فعالیت کوي.

ایا تاسو کومی نښې لری؟

که تاسو کومی نښې یا نښې لری، نو د خپل ډاکټر لخوا بې
معاینه کړئ.

د ملاتړ، لارښوونې او نورو معلوماتو لپاره، مکملن ته په
وریا توګه په 00 00 808 0808 زنگ ووهئ، په اونۍ
کې 7 ورځې، د سهار له 8 بجو څخه تر ماښام 8 بجو
پورې، یا macmillan.org.uk ته مراجعه وکړئ

که د دغې معلومات پانې هره نښه یا علامه لری، له خپل ډاکټر، نرس یا عمومي
ډاکټر څخه مشوره واخلئ. تاسو د چا وخت نه ضایع کوئ. هغوي وظیفه لری تاسې
سره مرسته کوي.

که تاسې د کومی علامې په اړه تشویش کوئ، مونږ ته زنگ ووهئ 00 00 808 0808.