

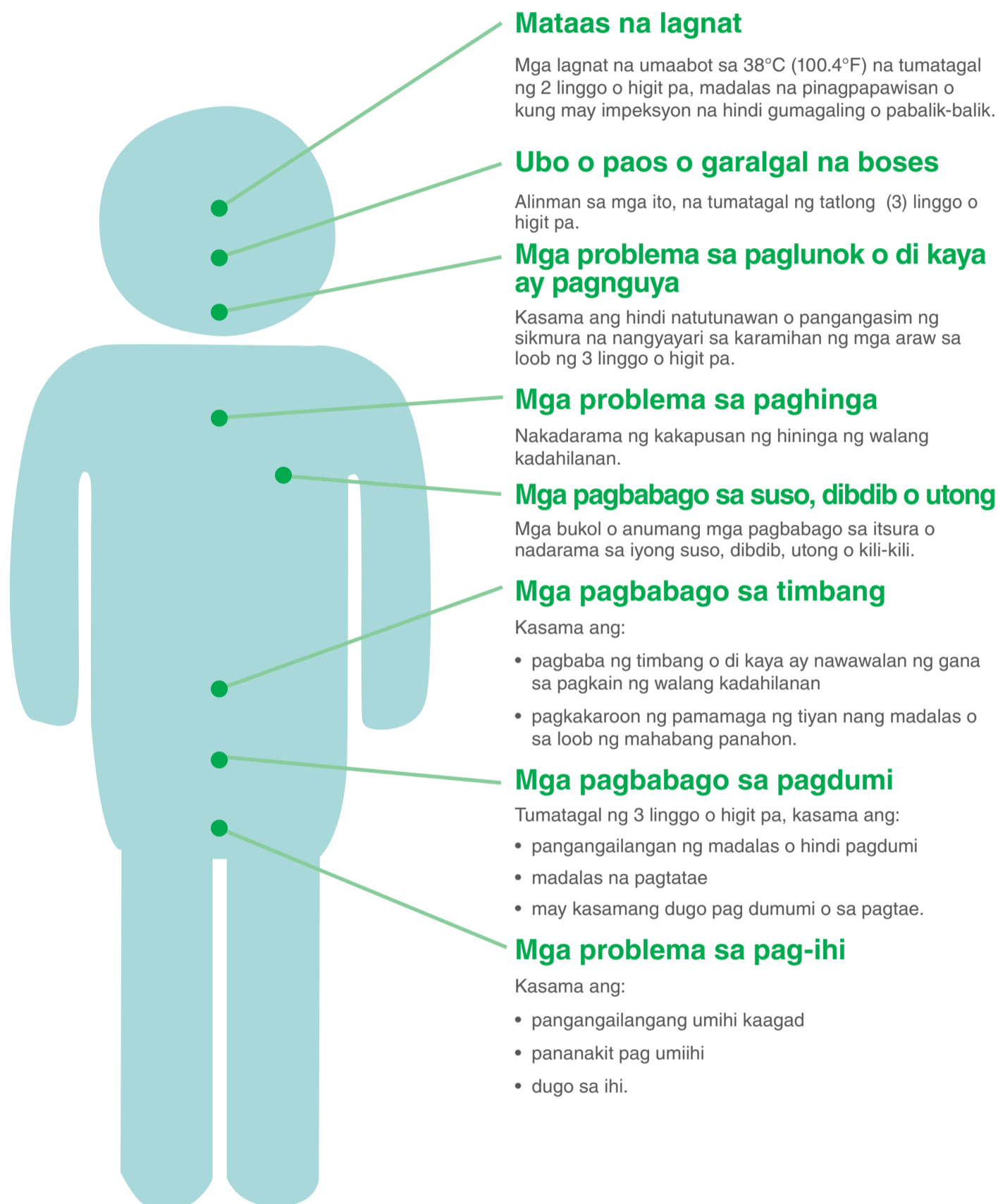
# MGA PALATANDAAN AT SINTOMAS NG KANSER

MACMILLAN  
CANCER SUPPORT

# ANO ANG MGA DAPAT NA PAGTUUNAN NG PANSIN?



Kontakin ang iyong GP practice tungkol sa anuman sa mga sintomas na ito kung sila ay nagpapatuloy, hindi maipaliwanag o hindi karaniwan sa iyo.



## Mataas na lagnat

Mga lagnat na umaabot sa 38°C (100.4°F) na tumatagal ng 2 linggo o higit pa, madalas na pinagpapawisan o kung may impeksyon na hindi gumagaling o pabalik-balik.

## Ubo o paos o garalgal na boses

Alinman sa mga ito, na tumatagal ng tatlong (3) linggo o higit pa.

## Mga problema sa paglunok o di kaya ay pagnguya

Kasama ang hindi natutunawan o pangangasim ng sikmura na nangyayari sa karamihan ng mga araw sa loob ng 3 linggo o higit pa.

## Mga problema sa paghinga

Nakadarama ng kakapusan ng hininga ng walang kadahilanan.

## Mga pagbabago sa suso, dibdib o utong

Mga bukol o anumang mga pagbabago sa itsura o nadarama sa iyong suso, dibdib, utong o kili-kili.

## Mga pagbabago sa timbang

Kasama ang:

- pagbaba ng timbang o di kaya ay nawawalan ng gana sa pagkain ng walang kadahilanan
- pagkakaroon ng pamamaga ng tiyan nang madalas o sa loob ng mahabang panahon.

## Mga pagbabago sa pagdumi

Tumatagal ng 3 linggo o higit pa, kasama ang:

- pangangailangan ng madalas o hindi pagdumi
- madalas na pagtatae
- may kasamang dugo pag dumumi o sa pagtae.

## Mga problema sa pag-ihi

Kasama ang:

- pangangailangang umihi kaagad
- pananakit pag umihi
- dugo sa ihi.

## Mga bukol o pamamaga

Saanman sa katawan mo.

## Mga sugat o sugat na nagnanaknak

- Saanman sa katawan o sa bunganga mo.
- Na hindi gumagaling pagkaraan ng 3 linggo.

## Pananakit

Na tumatagal sa loob ng 3 linggo o di kaya ay higit pa.

## Pagdurugo o pagkakaroon ng pasa

Kasama ang:

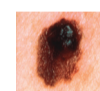
- dugo sa ihi o dumi mo
- dugo sa pagdura o di kaya pag sumusuka ka
- pagkaranas ng mas malakas na daloy ng buwanang regla kaysa karaniwan
- pagkaranas ng pagdurugo sa pagitan ng buwang regla, pagkatapos ng pagtatalik o kaya pagkatapos ng menopause
- dugo sa iyong tamod.

## Pagkapagod

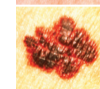
Pagkadarama ng kapaguran ng mahabang panahon.

## Mga pagbabago sa balat

Kasama ang mga hindi maipaliwanag na pantal, o nunal na:



Hindi pantay o iregular ang hugis



May mga hindi pantay o baku-bakong gilid



Ito ay mahigit sa isang kulay



Ito ay mahigit sa 6mm ang lapad



mga pagbabago sa laki, hugis o kulay, nangingilig, nangangati o nagdurugo, o magaspang.

Ang mga larawang ito ay mula sa website ng National Cancer Institute ([cancer.gov](https://www.cancer.gov)).

Kung minsan mahirap na pinag-uusapan ang ilang mga sintomas, halimbawa bukol sa bayag o pagdurugo sa pag-aari ng babae. Pero kahit na ito'y nakakahiya, mahalaga na magpasuri.

Maaari mong hilingin na magpatingin sa isang babae o lalaking GP o nars, pero kung minsan ito ay hindi palaging posible.

## MAY ANUMANG MGA SINTOMAS KA BA?

Kung may anumang mga palatandaan o sintomas ka, dapat magpasuri sa iyong doktor.

Para sa suporta, gabay o higit na impormasyon, tumawag sa Macmillan nang libre sa numerong **0808 808 00 00**, 7 araw kada linggo, 8am hanggang 8pm o bisitahin ang [macmillan.org.uk](https://www.macmillan.org.uk)

# KAILAN AT PAAANO MMAGPASURI NG SINTOMAS



Palaging kumuha ng payo mula sa doktor, nars o sa GP practice kung may mga sintomas ka na nagpapatuloy, hindi maipaliwanag o hindi karaniwan sa iyo:

**Nagpapatuloy** – isang sintomas na tumatagal sa loob ng mahigit tatlong (3) linggo.

**Hindi maipaliwanag** – isang sintomas na walang hayagang dahilan.

**Hindi pang karaniwan** – isang pagbabago sa katawan mo na hindi normal sa iyo.



Mga dapat tandaan sa pakikipag-usap sa doktor, nars o GP practice

- 1. Isipin kung ano ang gusto mong sabihin.** Makatutulong kung isulat ang mga detalye tungkol sa sintomas o pagbabago na nararanasan:
  - ano ito?
  - kailan ito nagsimula?
  - ito ba ay pabalik-balik lang o di kaya ay paulit ulit
  - ano ang nakakatulong dito o di kaya nakakasama
  - paano ito nakakaapekto sa pang-araw-araw na buhay.
- 2. Minsan mahirap mag-book ng appointment at maaaringkailangan mong tumawag ng mahigit sa isang beses.** Pero patuloy na subukan hanggang sa makakuha ka ng appointment. Maaari ka ring kumuha ng mas matagal na appointment.
- 3. Magdala ng kasama para may karamay.** Maaari silang makinig at magtala para sa iyo.
- 4. Makipag-usap at makinig. Subukang:**
  - ipaliwanag ang mga sintomas gamit ang iyong sariling salita
  - sagutin ang anumang mga tanong nang tapat hangga't maaari
  - magtanong kung kailangan mo pa ng higit na impormasyon o hindi naunawaan ang isang bagay
  - isulat ang mga impormasyon, o di kaya itala sa telepono mo.
- 5. Siguraduhin na alam mo kung ano ang susunod na mangyayari.** Maaaring kasama nito ang:
  - kung kailan ka dapat muling kumuha ng isa pang appointment
  - kung saan at kailan asahan ang isang appointment sa isang espesyalistang doktor o para sa isang test
  - kung sino ang tatawagan kung kailangan mo ng impormasyon o higit na tulong.
- 6. Ulitin kung ano ang naunawaan mo.** Ito ay nagpapaliwanag ng mga bagay-bagay na hindi mo nauunawaan.
- 7. Tandaan, ang mga sintomas ay madalas hindi dapat ipag-alala.** Pero kung ang sintomas ay pabalik-balik o kaya ay hindi gumagaling, humingi muli ng payo. Tawagan ang GP practice mo at humingi ng payo tungkol sa anumang bagay na hindi ka sigurado.

© Macmillan Cancer Support, Pebrero 2020. Ika-3 na edisyon. MAC15200\_E03\_Tagalog. Susunod na planadong pagrepaso Pebrero 2023. Macmillan Cancer Support, rehistradong kawanggawa sa England at Wales (261017), Scotland (SC039907) at Isle of Man (604). Ito ay matatagpuan din sa Northern Ireland.

Kung mayroon ka ng mga palatandaan o sintomas na tinutukoy sa pahinang ito, humingi ng payo mula sa doktor, nars o GP practice mo. Hindi mo inaaksaya ang oras ng iba. Nandiyan sila upang tumulong.

Kung nag-aalala ka tungkol sa pagpapasuri ng isang sintomas, tawagan kami sa 0808 808 00 00.

## MAY ANUMANG MGA SINTOMAS KA BA?

Kung may anumang mga palatandaan o sintomas ka, dapat magpasuri sa iyong doktor.

Para sa suporta, gabay o higit na impormasyon, tumawag sa Macmillan nang libre sa numerong 0808 808 00 00, 7 araw kada linggo, 8am hanggang 8pm o bisitahin ang [macmillan.org.uk](http://macmillan.org.uk)

© Macmillan Cancer Support, Pebrero 2020. Ika-3 na edisyon. MAC15200\_E03\_Tagalog. Susunod na planadong pagrepaso Pebrero 2023. Macmillan Cancer Support, rehistradong kawanggawa sa England at Wales (261017), Scotland (SC039907) at ang Isle of Man (604). Ito ay nag-o-operate din sa Northern Ireland.