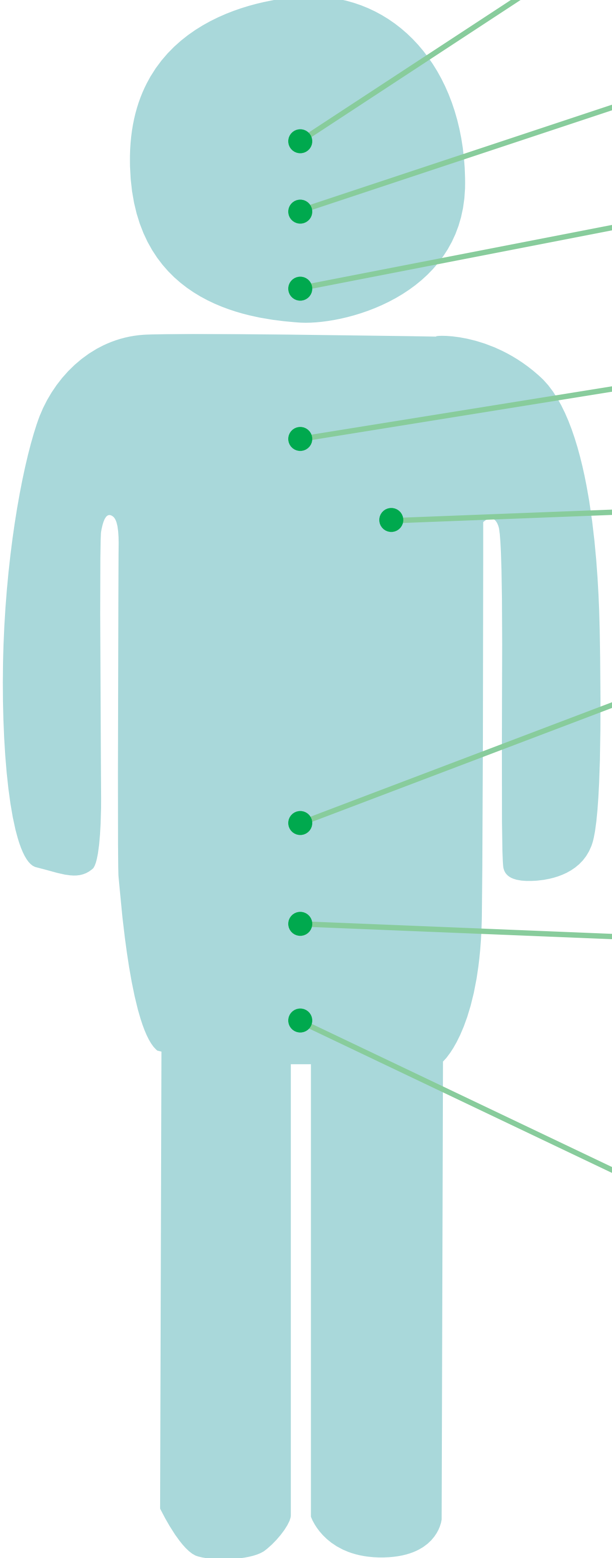
ምልክታት ሕማም ካንሰር

MACMILLAN CANCER SUPPORT

እንታይ ትደሊ

ብዛዕባ ዝኾኑ ካብዞም ምልክታት እንተድኣ ቀጻሊ፣ ዘይተገልጸ ወይድማ ንዓኻ ዘይልሙድ ኮይኖም ምስ ሓፈሻዊ ሓኪምካ ተራኸብ።



ልዑል ሙቐት

ልዕሊ 38°C (100.4°F) ዝኾኑ ን 2 ሰሙናት ወይ ልዕሊኡ ዝጸንሑ ረስንታት ወይ ንነዊሕ ዝጸንሑ ወይ ዝመላለሱ ረሃጻት ወይ ረኽስታት።

ስዓል ወይ ላሕታት ድምጺ

ካብዚኦም ሓዲኦም፣ ን 3 ሰሙናት ወይ ልዕሊኡ ዝጸንሑ።

ጸገማት ምውሓጥ ወይ ምሕያኽ

መብዛሕትኡ ግዜ ን 3 ሰሙናት ወይ ልዕሊኡ ዝፍጸም ዘይምሕቓቕ ወይ ምቕሓር ወሲኹ።

ጸገማት ምስትንፋስ

ብዘይ ምኽንያት ስምዒት ሕጽረት ምስትንፋስ።

ለውጥታት ጡብ፣ ኣፍልቢ ወይ ጫፍ ጡብ

ሕበጣት ወይ ኣብ ናትካ ጡብ፣ ኣፍልቢ፣ ጫፍ ጡብ ወይ ትሽቱሽ ዝኾነ ለውጥታት ትርኢት ወይ ስምዒት።

ለውጥታት ክብደት

ወሲኹ፥

- ብዘይ ምኽንያት ምንካይ ክብደት ወይ ሽውሃትካ
- መብዛሕትኡ ግዜ ወይ ንነዊሕ ግዜ ዝተነፍሐ ወይ ዝሓበጠ ከብዲ።

ለውጥታት መዓንጣ

ን 3 ሰሙናት ወይ ልዕሊኡ ዝጸንሕ፣ ወሲኽካ፥

- መብዛሕትኡ ግዜ ብዙሕ ወይ ውሑድ ቀልቀል ምድላይ
- ቀጢን ቀልቀል (ውጽኣት)
- ቀልቀል ክትወጽእ እንኮለኻ ደም።

ጸገማት ምሻን

ወሲኹ፥

- ብሃንደበት ክትሸይን ምድላዪ
- ክትሸይን ኮለኻ ቃንዛ
- ኣብ ሽንትኻ ደም።

ጵዖታት ወይ ሕበጣት

ኣብ ኣካላትካ ኣብ ዝኾነ ቦታ።

ቁስልታት ወይ ነድሪ ከስዐ

- ኣብ ዝኾነ ኣካላትካ ወይ ኣብ ውሽጢ ኣፍካ።
- ድሕሪ 3 ሰሙናት ዘይሓዊ።

ቃንዛ

ን 3 ሰሙናት ወይ ልዕሊኡ ዝጸንሕ።

ምድማይ ወይ ስምብራት

ወሲኹ፥

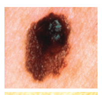
- ኣብ ሽንትኻ ወይ ቀልቀልካ ደም
- ኣብ ጥፍጣፍካ ወይ ተምላስካ ደም
- ካብቲ ልሙድ ዝኸበዱ ወቕትታት
- ኣብ መንጎ ጽግያት፣ ድሕሪ ጾታዊ ርክብ ወይ ድሕሪ ህዝርጥና ምድማይ ርሕሚ
- ኣብ ዘርኢ ተባዕታይካ ደም።

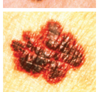
ድኻም

ንነዊሕ ግዜ ኣዝዩ ናይ ድኻም ስምዒት።

ለውጥታት ቆርበት

ዘይተገልጸ ሽፍታ ወይ ብሮት ዘጠቓልል፥


ዘይጥጡሕ ወይ ስሩዕ ዘይኮነ ቅርጺ


ዘይጥጡሕ ወይ ሕበጥ ዘለዎ ጫፋት ዘለዎ

ልዕሊ ሓደ ሕብሪ ዝኾነ

ልዕሊ 6ሚሜ ስፍሓት ዝኾነ

ብዓቐን፣ ቅርጺ ወይ ሕብሪ ዝለዋወጥ፣ ጸላዕላዕ ዘብል፣ ዘሕክኽ ወይ ዝደሚ ወይ ቅርፍቲ እዩ።

እዚኦም ስእልታት ካብ መርበብ ሓበሬታ ሃገራዊ ትካል ካንሰር (**cancer.gov**) ዝተረኽቡ እዮም።

ሓድ ሓደ ምልክታት ብዛዕብኦም ክትዛረብ ኣጸገምቲ እዮም፣ ንኣብነት ሕበጥ ኣብ ፍረ ነብስኻ ወይ ምድማይ ርሕሚ። ይኹን'ምበር ንሱ ዘሕፍር እኳ እንተኾነ፣ ምርመራ ምግባር ኣገዳሲ እዩ።

ኋል ኣንስተይቲ ወይ ወዲ ተባዕታይ ሓፈሻዊ ሓኪም(GP) ወይ ነርስ ክርእዩኻ ክትሓትት ትኽእል ኢኻ፣ ይኹን'ምበር ኩሉግዜ ኣይካኣልን እዩ።

ዝኾኑ ምልክታት ሕማም ኣለካ'ዶ፧

እንተድኣ ዝኾኑ ምልክታት ሕማም ኣሎካ ኮይኑ፣ ብሓኪምካ ይመርመሩ።

ንደገፍ፣ ንመምርሒ ወይ ተወሳኺ ሓበሬታ፣ ናብ Macmillan ነጻ ናይ ስልኪ መስመር **0808 808 00 00** 7 መዓልታት ኣብ ሰሙን ካብ ንግሆ ሰዓት 8 ክሳብ ምሸት ስዓት 8 ደውል ወይ ናብ **macmillan.org.uk** ዑደት ግበር

© Macmillan ድጋፍ ካንሰር፣ ለካቲት 2020. 3ይ ሕታም። MAC15200_E03_Tigrinya. ። ዝቕጽል ዝተመደበ ክለሳ ለካቲት 2023። Macmillan ድጋፍ ካንሰር፣ ኣብ ዓዲ እንግሊዝን ዌልስን (261017)፣ ስኮትላንድ (SC039907) ከምኡ'ዉን ኣብ ኣስል ኦፍ ማን (604) ዝተመዝገበ ገባሪ ሰናት ትካል እዩ። ከምኡ'ዉን ኣብ ሰሜን ኣየርላንድ ይሰርሕ እዩ።

መዓስን ብኸመይን ምልክት ክምርመር ይኽእል

እንተድኣ ዝቕጽሉ፣ ዘይተገልጹ ወይ ንዓኻ ዘይልሙዳት ምልክታት ኣለውኻ ኮይኖም ኩሉግዜ ካብ ሓኪምካ፣ ነርስ ወይ ሓፈሻዊ ሓኪም ምኽሪ ርኸብ፥

ቀጻሊ ዝበሃል – ንልዕሊ 3 ሰሙናት ዝበጽሕ ምልክት።

ዘይተገልጸ ዝበሃል– ንጹር ምኽንያት ዘይብሉ ምልክት።

ዘይልሙድ ዝበሃል – ንዓኻ ንቡር ዘይኮነ ኣብ ኣካልካ ዝርአ ለውጢ።

ንሓኪምካ፣ ነርስ ወይ ሓፈሻዊ ሓኪም ንኽትዛራረብ ጠቕምቲ ምኽርታት

1. **እንታይ ክትብል ከምትደሊ ሕሰብ።** ብዛዕባ እቲ ምልክት ወይ ለውጢ ዝርዝራቶም ምጽሓፍ ሓጋዚ እዩ፥

- እንታይ እዩ
- መዓስ ጀሚሩ
- ኩነታት ይኽተል ምኺኑን ዘይምኺኑን
- ንዕኡ ዝበለጸ ወይ ዝገደደ ዝገብሮ ዝኾነ ነገር
- መዓልታዊ ህይወትካ ከመይ ይጸልዎ።

2. **ሓድ ሓደ ግዜ ቆጸራ ክትሕዝ ኣጸጋሚ እዩ እሞ ካብ ሓደ ግዜ ንላዕሊ ክትድውል ከድልየካ እዩ።** ይኹን'ምበር፣ ሓደ ክሳብ እትረክብ ምፍታን ቀጽል። ከምኡ'ዉን ንውሕ ዝበሉ ቆጸራታት ክትሕዝ ትኽእል ኢኻ።

3. **ንድጋፍ ሓደ ሰብ ምሳኻ ዉሰድ።** ክሰምዑ ወይ መዘኻኸሪ ክወስዱ ክትሓቶም ትኽእል ኢኻ።

4. **ተዛረብ እሞ ስማዕ። ፈትን፥**

- እቶም ምልክታት ብናትካ ኣገላልጻ ክትገልጽ
- ብዝተኻእለካ መጠን ብቕንዕና ዝኾኑ ሕቶታት ክትምልስ
- ተወሳኺ ሓበሬታ እንተደሊኻ ወይ ዝኾነ ነገር እንተዘይተረዲኡካ ሕተት
- መዘኻኸሪታት ጽሓፍ ወይ ኣብ ተሌፎንካ መዘኻኸሪታት ግበር።

5. **ዝቕጽል እንታይ ከምዝኸውን ምፍላጥካ ኣረጋግጽ ።** እዚ ድማ ክዉስኽ ይኽእል'ዩ፦

- ካልእ ቆጸራ መዓስ ክትገብር ከምዘለካ
- ምስ ፍሉይ ሓኪም ወይ ንመርመራ ቆጸራ ኣበይን መዓስን ከምትጽበ
- ሓበሬታ ወይ ተወሳኪ ድጋፍ እንተደሊኻ ምስ መን ክትራኸብ።

6. **እቲ ዝተረዳእካዮ መሊስካ ድገሞ።** እዚ ዝኾነ ዘይተረድኣካ ክገልጹልካ ይሕግዞም እዩ።

7. **ዘክር፣ ምልክታት መብዛሕትኡ ግዜ ክትጭነቐሎም ዘይብልካ እዮም።** ይኹን'ምበር ዘይተገልጹ ምልክታት ተመሊሶም መጺኦም ወይ እንተዘይተማሓይሾም፣ ደጊምካ ምኽሪ ርኸብ። ናብ ሓፈሻዊ ሓኪምካ ደውል እሞ ብዛዕባ ርግጸኛ ዘይኮንካ ዝኾነ ነገር ምኽሪ ሕተት።

© Macmillan ድጋፍ ካንሰር፣ ለካቲት 2020. 3ይ ሕታም። MAC15200_E03_Tigrinya. ። ዝቕጽል ዝተመደበ ምኽላስ ለካቲት 2023። Macmillan ድጋፍ ካንሰር፣ ኣብ ዓዲ እንግሊዝን ዌልስን (261017)፣ ስኮትላንድን (SC039907) ኣብ ኣስል ኦፍ ማን (604) ዝተመዝገበ ገባሪ ሰናይ ትካል እዩ። ከምኡ'ዉን ኣብ ሰሜን ኣየርላንድ ይሰርሕ እዩ።

ኣብዚ ሓጺር ጽሑፍ ውሽጢ ዘለዉ ዝኾኑ ምልክት ወይ ምልክታት እንተድኣ ሃልዮሙካ፣ ካብ ሓኪምካ፣ ነርስ ወይ ሓፈሻዊ ሓኪምካ ምኽሪ ርኸብ። ናይ ዝኾነ ሰብ ግዜ ኣይተጥፍእን ኢኻ። ንሳቶም ክሕግዙ ኣብኡ ኣለው።

ምርመራ ምልክት ንምርካብ እንተድኣ ተጨኒቕካ ኣሎኻ፣ ኣብ 0808 808 00 00 ደውለልና።

ዝኾኑ ምልክታት ሕማም ኣለካ'ዶ፧

እንተድኣ ዝኾኑ ምልክታት ሕማም ኣሎካ ኮይኑ፣ ብሓኪምካ ይመርመሩ።

ንደገፍ፣ ንመምርሒ ወይ ተወሳኺ ሓበሬታ፣ ናብ Macmillan ነጻ ናይ ስልኪ መስመር **0808 808 00 00** 7 መዓልታት ኣብ ሰሙን ካብ ንግሆ ሰዓት 8 ክሳብ ምሸት ስዓት 8 ደውል ወይ ናብ **macmillan.org.uk** ዑደት ግበር

© Macmillan ድጋፍ ካንሰር፣ ለካቲት 2020. 3ይ ሕታም። MAC15200_E03_Tigrinya. ። ዝቕጽል ዝተመደበ ክለሳ ለካቲት 2023። Macmillan ድጋፍ ካንሰር፣ ኣብ ዓዲ እንግሊዝን ዌልስን (261017)፣ ስኮትላንድ (SC039907) ከምኡ'ዉን ኣብ ኣስል ኦፍ ማን (604) ዝተመዝገበ ገባሪ ሰናት ትካል እዩ። ከምኡ'ዉን ኣብ ሰሜን ኣየርላንድ ይሰርሕ እዩ።