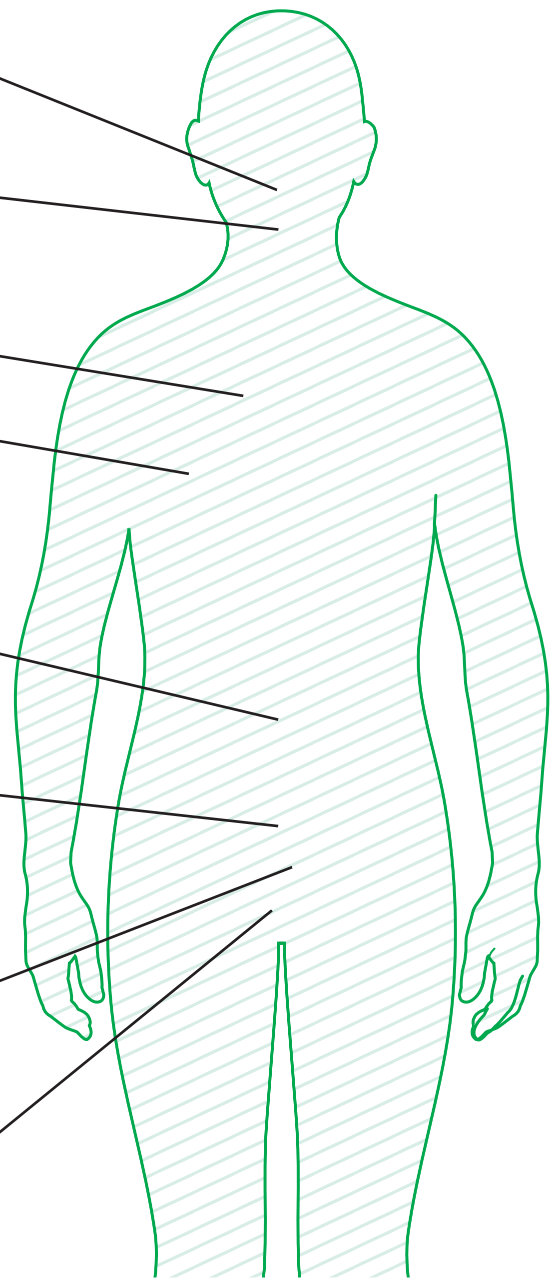
Front cover

কি জন্য চেক করতে হবে

এই উপসর্গগুলির যে কোনোটির ব্যাপারে আপনার জিপি প্র্যাকটিসের সাথে যোগাযোগ করুন যদি সেগুলি অব্যাহত থাকে, ব্যাখ্যাতীত হয় বা আপনার জন্য অস্বাভাবিক হয়।



গিলতে বা চাবাতে সমস্যা হওয়া

গিলতে অসুবিধা বা গলায় কিছু অনুভব করা। মুখের মধ্যে একটি ঘা বা আলসার যা ৩ সপ্তাহের বেশি স্থায়ী হয়।

কাশি বা খসখসে কণ্ঠস্বর

কাশি বা খসখসে কণ্ঠস্বর যা ভাল হয় না।

শ্বাস নিতে কষ্ট হওয়া

কোনো কারণ ছাড়াই দম ফুরিয়ে যাওয়ার অনুভূতি হওয়া।

স্তন, বুক বা স্তনবৃন্তের পরিবর্তন হওয়া

আপনার স্তন, বুক, স্তনবৃন্ত বা বাহুমূলে পিণ্ড হওয়া অথবা এগুলির চেহারা বা অনুভূতিতে কোনো পরিবর্তন আসা।

পাকস্থলি ও পেটের সমস্যা

বদহজম বা বুকজ্বলা যা বেশিরভাগ দিনে হয় বা খুব বেদনাদায়ক। প্রায়শই বা দীর্ঘ সময়ের জন্য পেট ফেঁপে থাকা বা ফুলে যাওয়া।

মল ত্যাগের অভ্যাসে পরিবর্তন হওয়া

যেকোন পরিবর্তন যা অব্যাহত থাকে এগুলি সহ:

- প্রায়শই বার বার বা কম বার মল ত্যাগ করার প্রয়োজন হওয়া
- পানিযুক্ত মল (ডায়রিয়া)
- মল ত্যাগের সময় রক্ত যাওয়া।

প্রস্রাব করতে সমস্যা হওয়া

প্রস্রাব করতে সমস্যা হওয়া:

- হঠাৎ করে প্রস্রাব করার প্রয়োজন হওয়া
- আপনার প্রস্রাব করার সময়ে ব্যথা হওয়া
- আপনার প্রস্রাবের (মূত্রে) সাথে রক্ত আসা।

পেলভিক (শ্রোণীতে) সমস্যা

এগুলোতে অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে:

- যোনিমুখ বা যোনি এলাকায় কোনো পরিবর্তন
- অণ্ডকোষে পিণ্ড বা ফোলাভাব।

ওজনে পরিবর্তন

এর মধ্যে ওজন হ্রাস বা অকারণে আপনার ক্ষুধা কমে যাওয়া অন্তর্ভুক্ত।

ক্লান্তি

খুব দীর্ঘ সময়ের জন্য কোন কারণ ছাড়াই ক্লান্ত বোধ করা।

জ্বর বা সংক্রমণ

জ্বর বা সংক্রমণ যা দীর্ঘ সময় স্থায়ী হয় এবং ফিরে আসতে থাকে। অতিরিক্ত ঘাম হওয়া, বিশেষ করে রাতে।

পিণ্ড বা ফোলাভাব

আপনার শরীরের যে কোনো জায়গায় পিণ্ড বা ফোলা যা ভালো হয় না।

ঘা বা আলসার

আপনার শরীরের যে কোনো জায়গায় ঘা বা আলসার যা ভালো হয় না।

ব্যথা

ব্যাখ্যাতীত ব্যথা যা ভালো হয় না।

কালশিটে পড়া এবং রক্তক্ষরণ হওয়া

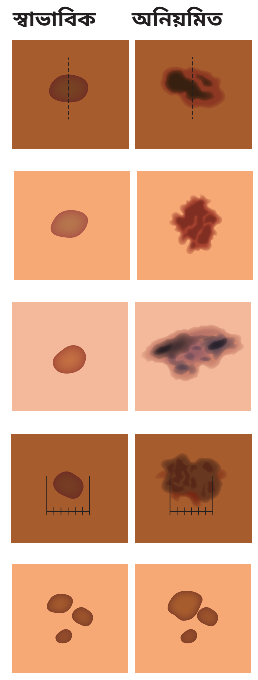
এর মধ্যে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে:

- আপনার মলের বা প্রস্রাবের সাথে রক্ত আসা
- আপনার থুতু বা বমিতে রক্ত আসা
- নিজে আঘাত না পেয়েও ক্ষত হওয়া
- স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি রজঃস্রাব হওয়া
- দুটি রজঃস্রাবের মাঝের সময়ে, সহবাসের বা মেনোপজের পরে রক্তক্ষরণ হওয়া
- আপনার বীর্যের সাথে রক্ত আসা।

ত্বকের পরিবর্তন

ব্যাখ্যাতীত ফুসকুড়ি, অথবা আঁচিল যা:

স্বাভাবিক **অনিয়মিত**



আকারে অসম বা অনিয়মিত

প্রান্তগুলি অসম বা অসমতল

1 রঙের বেশি

৬ মিমি এর চেয়ে বেশি প্রশস্ত

আকার, আকৃতি বা রঙের পরিবর্তন হওয়া, শিরশির করা, চুলকানো বা রক্তপাত হওয়া, বা খসখসে হওয়া।

Back cover

উপসর্গগুলি সম্পর্কে কথা বলতে বিব্রতকর মনে হলেও তা পরীক্ষা করা গুরুত্বপূর্ণ।। মনে রাখবেন যে স্বাস্থ্যসেবা পেশাদাররা সাহায্য করার জন্য রয়েছেন।

উপসর্গ পরীক্ষা করা

সর্বদাই আপনার ডাক্তার, নার্স, ফার্মাসিস্ট বা জিপির পরামর্শ নেবেন যদি এই উপসর্গগুলির কোনো একটি অব্যাহত থাকে, ব্যাখ্যাতীত হয় বা আপনার জন্য অস্বাভাবিক হয়:

অব্যাহত – একটি উপসর্গ যা কয়েক সপ্তাহেরও বেশি সময় স্থায়ী হয় এবং ফিরে আসতে থাকে।

ব্যাখ্যাতীত – একটি উপসর্গ যা হওয়ার কোনো সুস্পষ্ট কারণ নেই।

অস্বাভাবিক – আপনার দেহের এমন একটি পরিবর্তন যা আপনার জন্য স্বাভাবিক নয়।

আপনার ডাক্তার, নার্স, ফার্মাসিস্ট বা জিপি প্র্যাকটিসের সাথে কিভাবে কথা বলবেন সেই ব্যাপারে পরামর্শ।

1 **আপনি কী বলতে চান তা নিয়ে চিন্তা-ভাবনা করুন।**

আপনি এই বিবরণের কিছু লিখে রাখতে চাইতে পারেন:

- লক্ষণ বা পরিবর্তন কী?
- এটি কখন শুরু হয়েছিল?
- এটি কি একটি প্যাটার্ন অনুসরণ করে?
- কিছু কি এটা ভাল বা খারাপ করে তোলে?
- এটি কিভাবে আপনার দৈনন্দিন জীবন প্রভাবিত করে?

2 **কখনও কখনও অ্যাপয়েন্টমেন্ট বুক করা কঠিন। আপনাকে একাধিকবার কল করতে হতে পারে।** আপনি একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট না পাওয়া পর্যন্ত চেষ্টা করা চালিয়ে যান। আপনি দীর্ঘ সময়ের অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য বুক করতে পারেন।

3 **সহায়তার জন্য কাউকে সাথে নিয়ে যান।** আপনি তাদেরকে শুনবার জন্য বা নোট নেওয়ার জন্য বলতে পারেন।

4 **কথা বলুন এবং শুনুন। যা চেষ্টা করতে পারেন:**

- উপসর্গগুলি আপনার নিজের ভাষায় ব্যাখ্যা করুন
- যে কোনো প্রশ্নের উত্তর যতটা সম্ভব সততার সাথে দিন
- আপনার যদি আরও তথ্যের প্রয়োজন হয় বা কোনো কিছু বুঝতে না পারেন তবে জিজ্ঞাসা করুন
- আপনার ফোনে নোট লিখুন, বা নোট তৈরি করুন।

5 **পরবর্তীতে কী হবে সেই ব্যাপারে আপনি জানেন তা নিশ্চিত করুন।** এতে অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে:

- কখন আপনার আরেকটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট করা উচিত
- বিশেষজ্ঞ ডাক্তারের সাথে বা পরীক্ষার জন্য কোথায় এবং কখন অ্যাপয়েন্টমেন্টের প্রত্যাশা করবেন
- আপনার যদি তথ্য বা আরও সহায়তার প্রয়োজন হয় তবে কার সাথে যোগাযোগ করবেন।

6 **আপনি যা বুঝতে পেরেছেন তার পুনরাবৃত্তি করুন।** যে কোন বিষয়ে আপনি বিভ্রান্ত হলে আপনার স্বাস্থ্য পেশাজীবী ব্যাখ্যা করতে পারেন।

7 **মনে রাখবেন, উপসর্গগুলি প্রায়শই উদ্বিগ্ন হওয়ার মতো কিছু হয় না।** তবে যদি ব্যাখ্যাতীত উপসর্গগুলি ফিরে আসে বা ভাল না হয়, তবে আবার পরামর্শ নিন। আপনার জিপি প্র্যাকটিসকে কল করুন এবং আপনি নিশ্চিত নন এমন যে কোনো বিষয়ে পরামর্শের জন্য বলুন।

8 **ভাষা বিষয়ে সহায়তার জন্য অনুরোধ করুন।** আপনি যদি ইংরেজিতে কথা না বলতে পারেন, আপনি হাসপাতালে এবং জিপি অ্যাপয়েন্টমেন্টে আপনার সাথে আসার জন্য একজন দোভাষী চাইতে পারেন।

কিছু লোক উদ্বিগ্ন হতে পারেন যে তারা লক্ষণগুলি সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করে তাদের জিপির সময় নষ্ট করছে। কিন্তু এই লিফলেটে থাকা কোনো লক্ষণ বা উপসর্গ যদি আপনার থাকে, তাহলে আপনার ডাক্তার, নার্স, ফার্মাসিস্ট বা জিপি প্র্যাকটিসের পরামর্শ নেওয়া গুরুত্বপূর্ণ। তারা সাহায্য করার জন্য রয়েছেন। আপনি যদি কোনো উপসর্গ পরীক্ষা করানোর ব্যাপারে উদ্বিগ্ন হন, তবে আমাদেরকে 0808 808 00 00 নম্বরে কল করুন। অথবা ভিজিট করুন macmillan.org.uk

Trusted Information Creator
Patient Information Forum

MACMILLAN CANCER SUPPORT