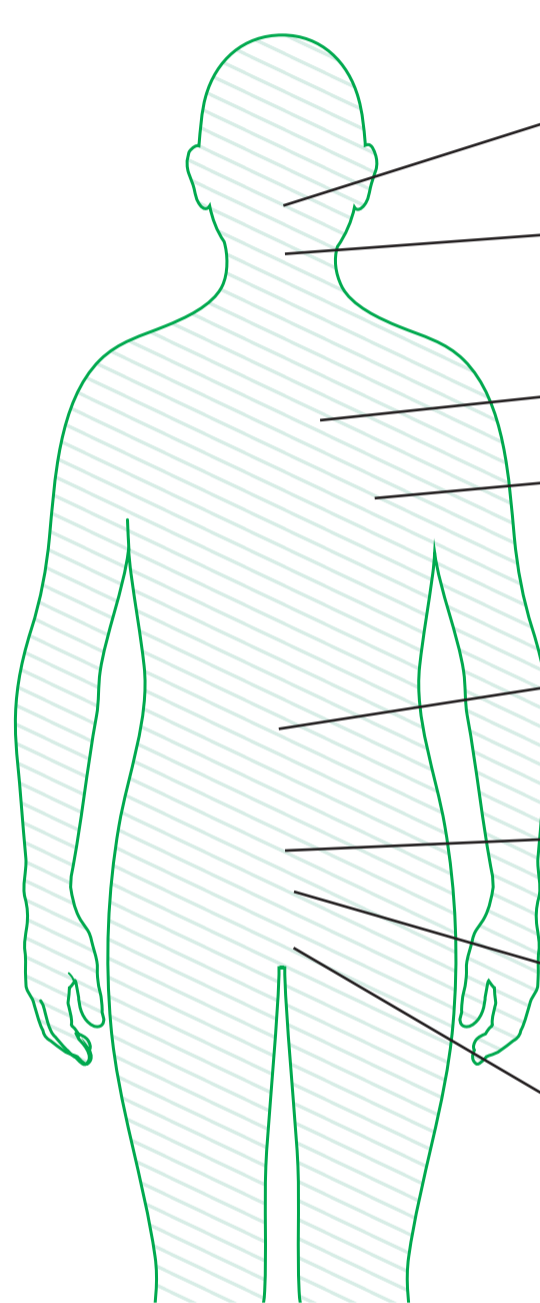


آنچه که باید چک کنید

در صورتی که هر یک از علائم زیر برای شما مداوم، غیرقابل توجه یا غیرعادی است، با پزشک عمومی خود تماس بگیرید.



مشکل در بلعیدن یا جویدن

مشکل در بلع یا احساس وجود چیزی در گلو. یک جراحی یا زخم در دهان که بیشتر از 3 هفته دوام می‌یابد.

سرفه یا گرفتگی صدا

سرفه یا گرفتگی صدا که بهتر نمی‌شود.

تنگی نفس

احساس تنگی نفس بدون دلیل.

تغییرات پستان، سینه یا نوک پستان

برآمدگی یا هر گونه تغییری که در پستان، سینه، نوک پستان یا زیر بغل دیده یا احساس می‌شود.

مشکلات معده یا شکم

سوءهاضمه یا سوزش معده که در بیشتر روزها رخ می‌دهد یا خیلی دردناک است. نفخ یا بزرگ شدن شکم اغلب اوقات یا برای یک مدت طولانی.

تغییرات اجابت مزاج

هرگونه تغییر ادامه‌دار شامل موارد زیر:

- نیاز به دفع مدفوع به دفعات بیشتر یا کمتر
- مدفوع شل (اسهال)
- وجود خون در مدفوع.

مشکل در ادرار کردن

مشکل در ادرار کردن:

- احساس نیاز ناگهانی به ادرار کردن
- درد هنگام ادرار کردن
- خون در ادرار.

مشکلات لگن خاصره

ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- هرگونه تغییر در واژن یا ناحیه واژن
- متورم شدن یا وجود توده روی بیضه.

تغییرات وزن

این شامل کاهش وزن یا کاهش اشتها بدون دلیل است.

وجود توده یا تورم

توده یا تورم در هر جای بدن که خوب نمی‌شود.

وجود جراحی یا زخم

جراحی یا زخم در هر جای بدن که خوب نمی‌شود.

درد

درد غیرقابل توجهی که بهتر نمی‌شود.

خونریزی یا کبودی

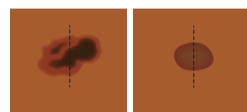
این مشکلات شامل موارد زیر می‌شود:

- وجود خون در مدفوع یا ادرار
- وجود خون در بزاق یا استفراغ
- کبودی در مواردی که آسیب ندیده‌اید
- قاعدگی‌هایی با خونریزی شدیدتر از معمول
- خونریزی واژنی بین قاعدگی‌ها، بعد از رابطه جنسی یا بعد از یانسی
- وجود خون در منی.

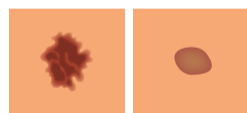
تغییرات پوستی

از جمله بثورات پوستی غیرقابل توجهی یا خال که:

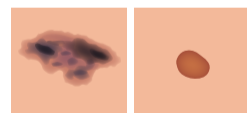
طبیعی نامنظم



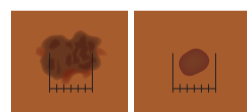
ناهموار است و شکل نامنظمی دارد



دارای لبه‌های ناهموار و برجسته است



بیش از 1 رنگ دارد



عریض‌تر از 6 میلی‌متر است



در اندازه، شکل یا رنگ تغییر می‌کند، مورمور، خارش یا خونریزی دارد، یا پوسته می‌شود.

خستگی

حس خستگی مفرط بدون دلیل برای یک مدت طولانی.

تب یا عفونت

تب یا عفونتی که برای مدت طولانی ادامه یافته و مرتب عود می‌کند. تعریق شدید، بخصوص در طول شب.

بررسی کردن علائم

اگر علائمی دارید که ادامه دار، فاقد توجیه یا غیرطبیعی است، با پزشک، پرستار، داروساز یا پزشک عمومی خود مشورت کنید:

ادامه دار - نشانه‌ای که بیش از چند هفته طول بکشد، یا مرتب عود کند.

فاقد توجیه - نشانه‌ای که هیچ دلیل مشخصی ندارد.

غیرطبیعی - تغییری در بدن که برای شما طبیعی نیست.

نکاتی برای صحبت با پزشک، پرستار، داروساز یا پزشک عمومی.

1 به مطالبی که قرار است بگویید فکر کنید.

شاید بخواهید بعضی از این جزئیات را یادداشت کنید:

- علامت یا تغییر چه بوده است؟
- از کی شروع شد؟
- آیا از یک الگوی خاص پیروی می‌کند؟
- آیا چیزی آن را بهتر یا بدتر می‌کند؟
- چگونه بر زندگی روزمره شما اثر می‌گذارد؟

2 گاهی اوقات وقت گرفتن کار آسانی نیست.

شاید لازم باشد بیشتر از یک بار زنگ بزنید. اما آن قدر تلاش کنید تا موفق به گرفتن وقت ملاقات شوید. همچنین می‌توانید قرار ملاقات‌های طولانی‌تری بگیرید.

3 یک نفر را برای کمک، همراه خود داشته باشید. می‌توانید از وی بخواهید که گوش دهد یا یادداشت برداری کند.

4 صحبت کنید و گوش دهید. سعی کنید:

- نشانه‌ها را با بیان خود توضیح دهید
- به هر سؤالی تا جایی که می‌توانید صادقانه پاسخ دهید
- اگر به اطلاعات بیشتری نیاز دارید یا چیزی را متوجه نشدید، بپرسید
- یادداشت بنویسید یا در تلفن خود تایپ کنید.

5 حواستان باشد که در مرحله بعد چه اتفاقاتی خواهد افتاد. ممکن است شامل موارد زیر شود:

- گرفتن قرار ملاقات بعدی باید چه زمانی صورت گیرد
- کجا و چه زمانی باید انتظار یک قرار ملاقات با پزشک متخصص یا جهت انجام آزمایش داشته باشید
- اگر به اطلاعات یا حمایت بیشتر نیاز دارید با چه کسی باید تماس بگیرید.

6

هر چه فهمیدید را تکرار کنید. کارشناس مراقبت‌های بهداشتی و درمانی شما می‌تواند درباره تمام موارد مبهم به شما توضیح بدهد.

7

به یاد داشته باشید که اغلب برای نشانه‌ها جای نگرانی نیست. اما اگر نشانه‌های غیرقابل توجیه دوباره بازگشتند یا بهتر نشدند، دوباره مشورت بگیرید. با پزشک عمومی خود تماس بگیرید و درباره هر چیزی که مطمئن نیستید، سوال کنید.

8

درخواست کمک در زمینه زبان بکنید. اگر نمی‌توانید انگلیسی صحبت کنید، می‌توانید درخواست کنید یک مترجم با شما به بیمارستان و قرارها با پزشک عمومی بیاید.

برخی افراد تصور می‌کنند که اگر درباره علائم و نشانه‌های خود سوال کنند باعث تلف شدن وقت پزشک عمومی می‌شوند. اما اگر هر یک از نشانه‌ها یا علائم ذکر شده در این بروشور را داشتید، باید حتماً با پزشک، پرستار، داروساز یا پزشک عمومی خود مشورت کنید. آنها آماده کمک به شما هستند. اگر نگران بررسی یکی از نشانه‌هایتان هستید، با ما به شماره **0808 808 00 00** تماس بگیرید. یا اینکه می‌توانید به وب سایت **macmillan.org.uk** مراجعه فرمائید



MACMILLAN
CANCER SUPPORT