

# څه بايد وگورئ

که دغه نښې نښانې اوس هم موجودې وي، دا نه شئ تشریح کولی یا ستاسو لپاره دا عادي نه وي، نو له خپل عمومي ډاکټر (GP) سره خبرې وکړئ.



## غوټې يا پرسوب

ستاسو د بدن په هره برخه کې داسې غوټې يا پرسوب چې نه ښه کیږي.

## زخمونه يا ټپونه

ستاسو د بدن په هره برخه کې داسې زخمونه يا ټپونه چې نه ښه کیږي.

## درد

ناڅرگنده درد چې نه ښه کیږي.

## وینه تلل يا زخمې کیدل

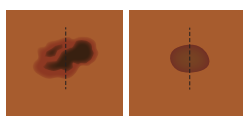
په دې کې لاندې موارد شامل دي:

- ستاسو په تشو يا ډکو بولو کې وینه
- ستاسو په لارو يا کانگو کې وینه
- ټپونه، که څه هم تاسو ځان ټپي کړی نه وي
- له معمول نه اوږد د حیض دوران
- د یو حیض نه تر بل حیض په دوران کې، له کوروالي یا حیض وروسته له مهبل څخه وینه راتلل
- ستاسو په منې کې وینه راتلل.

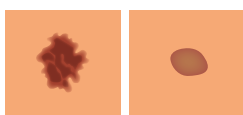
## په پوستکې کې بدلونونه

د ناڅرگندو دانکو، یا خالونو پشمول چې:

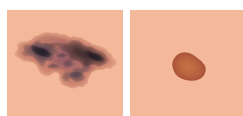
غیرعادي عادي



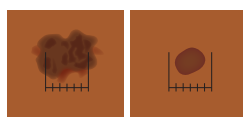
یو شان نه وي یا یو اندازه نه وي



یو شان نه وي او تیرې څوکې لري



له 1 څخه زیات رنگ لري



له 6 میلی متر څخه پلن وي



په اندازې، شکل یا رنگ کې بدلون، خرابښ، گریډنه یا وینه، یا پټ نیولی پوستکۍ.

## په تیږولو یا ژوولو کې ستونزې

په تیږولو کې ستونزه لرئ یا داسې احساس کوئ چې په ستونې کې مو څه نښتلي دي. د خولې داسې ټپ یا زخم چې له 3 اونيو څخه زیات دوام کوي.

## ټوخی او دروند غږ

ټوخی یا داسې ډډ غږ چې نه ښه کیږي.

## ساه لنډي

د کوم دلیل پرته د ساه لنډۍ احساس کول.

## د سینې په تپو، سینه یا د سینو په څوکو کې بدلون

سینې پرسیدل یا ستاسو د سینې د تپو، سینې، د سینو څوکو یا بغلونو کې د بدلون احساس.

## د معدې او خیتې ستونزې

بدهضمي یا د زړه سوځیدنه چې زیاتې ورځې پیښیږي یا ډیر درد کوي. ډیری وختونه یا د اوږدې مودې لپاره خیته پرسیدل.

## په بولو کې بدلونونه

هر هغه بدلونونه چې دوام لري، په هغې کې لاندې موارد شامل دي:

- زیات بولې کول یا ډیر کم بولې کول
- نرمې بولې کول (اسهال)
- د بولو په وخت کې وینه راتلل.

## د تشو بولو په وخت کې ستونزې

د تشو بولو په وخت کې ستونزې:

- یو دم تشې بولې راتلل
- د تشو بولو په وخت کې درد
- په تشو بولو (ادرارو) کې مو وینه لرئ.

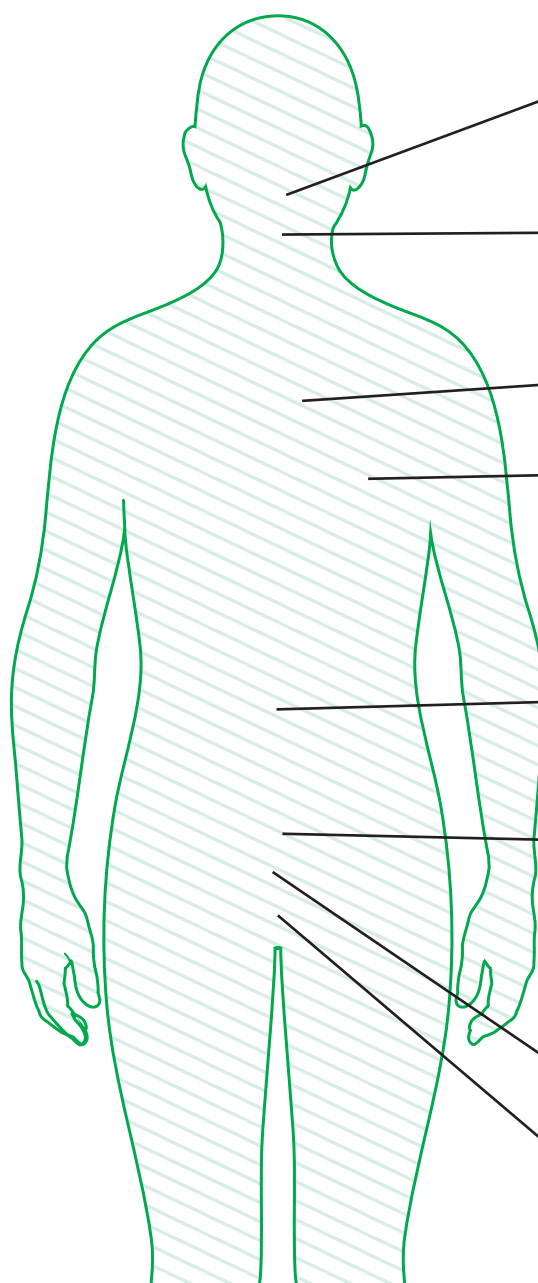
## د خاسرې لگن ستونزې

په دې کې ښایي لاندې موارد شامل وي:

- په تناسلي آله یا نږدې برخه کې څه بدلونونه
- په خصیه کې پرسوب یا غوټه.

## په وزن کې بدلونونه

له کوم دلیل پرته د وزن کمیدل یا اشتها له لاسه ورکول.



## ستریا

پرته له کوم علت څخه د زیات وخت لپاره د ستریا احساس کول.

## تبه یا عفونتونه

داسې تبه یا عفونتونه چې د زیات وخت لپاره وي او په تکرار سره رامنځته کیږي. زیات خوله کیدل، په ځانگړې توگه د شپې.

خپل علامات معاینه کول مهم دي، که څه هم د دې په اړه تاسو ته خبرې کول د شرم وړ ښکاري. په یاد لرئ چې د روغتیا متخصصین ستاسو د مرستې لپاره شتون لري.

# د خپلو علايمو معاينه کول

که چيرې تاسې داسې نښې نښانې لرئ چې دوامداره، ناڅرگند يا ستاسو لپاره غير عادي وي، نو تل له خپل ډاکټر، نرس، فارماسسټ يا عمومي ډاکټر (GP) څخه مشوره ترلاسه کوئ:

**دوامداره** - داسې نښې نښانې چې د يو څو اونيو څخه يې زيات وخت شوي وي، يا په تکرار سره رامنځته کېږي.

**ناڅرگند** - داسې نښې نښانې چې هيڅ معلوم دليل نه لري.

**غير عادي** - ستاسې په بدن کې داسې بدلون چې ستاسې لپاره عادي نه وي.

## ستاسې د ډاکټر، نرس يا عمومي ډاکټر سره د خبرو لپاره مهم ټکي.

### 1 څه چې ويل غواړئ، د هغې په اړه فکر وکړئ.

تاسو ښايي ځينې دا جزئيات ليکل غواړئ:

- نښې نښانې يا بدلون مو څه دي؟
- دا کله پيل شوی و؟
- په دې نښو نښانو کې کوم بدلون رامنځته کېږي؟
- آیا د کوم شي سره ښه کېږي يا ناوړه کېږي؟
- دا ستاسو په ورځني ژوند څنگه اغيز کوي؟

### 2 ځينې وختونه د ملاقات لپاره وخت اخيستل مشکل وي. تاسو ښايي له يو څخه زيات ځلې زنگ ووهئ.

مگر تر هغې پورې هڅه وکړئ چې تر څو د ملاقات وخت ترلاسه کړئ. تاسې کولای شئ اوږده ملاقاتونه هم برابر کړئ.

### 3 د مرستې لپاره يو څوک له ځان سره بوځئ.

تاسې له هغوی غوښتنه کولای شئ چې نوټ واخلي يا غوږ ونيسې.

### 4 خپلې خبرې وکړئ او د هغوی خبرو ته غوږ ونيسئ. هڅه وکړئ چې:

- نښې نښانې په خپلو الفاظو تشرېح کړئ
- هرې پوښتنې ته څومره چې تاسو کولای شئ صادقانه ځواب ورکړئ
- که تاسې نورو معلوماتو ته اړتيا لرئ يا نه پوهېږئ، نو پوښتنه وکړئ
- يادښتونه وليکئ، يا په خپل تليفون کې يادښتونه جوړ کړئ.

### 5 په دې پوهيدو ځان ډاډه کړئ چې مخکې به څه کېږي. په دې کې ښايي لاندې شیان شامل وي:

- تاسې بايد بل ملاقات کله برابر کړئ
- کوم ځای او څنگه به د يو متخصص ډاکټر يا ټيسټ لپاره د ملاقات وخت اخلي
- که تاسې نورو معلوماتو يا ملاتړ ته اړتيا لرئ، نو له چا سره به اړيکه نيسئ.

### 6

تاسو چې پر څه پوه شئ، تکرار يې کړئ. ستاسو د روغتيا متخصصين تاسو ته هر هغه څه تشرېح کولای شي چې تاسو پرې نه پوهېږئ.

### 7

په ياد ولرئ، نښې نښانې د ډار خبره نه ده. مگر که ناڅرگند نښې نښانې بيا ځلي راشي يا ښه نشي، بيا ډاکټر ته ورشئ. خپل عمومي ډاکټر ته زنگ ووهئ او که په څه پوه شوي نه ياست نو بياځلي پوښتنه وکړئ.

### 8

د ژبې د مرستې غوښتنه وکړئ. که تاسو انگليسي نه شئ ويلی، نو د ژباړن غوښتنه کولای شئ چې ستاسو سره روغتون يا د عمومي ډاکټر ملاقاتونو له لار شي.



**MACMILLAN**  
CANCER SUPPORT

ځينې خلک ښايي په دې اړه اندېښنه لري چې د علايمو په اړه په پوښتنې کولو سره د خپل عمومي ډاکټر وخت ضايع کوي. خو که تاسو په دې کتابگوټي کې ورکړل شوي کوم نښانې يا علايم لرئ، نو دا مهمه ده چې د خپل ډاکټر، نرس، فارماسسټ يا GP پرېکټس څخه مشوره ترلاسه کړئ. هغوی ستاسو سره د مرستې لپاره موجود دي. که تاسې د کومې نښې نښانې د معاينې په اړه اندېښنه لرئ، مونږ ته په 0808 808 00 00 زنگ ووهئ. يا [macmillan.org.uk](http://macmillan.org.uk) ته مراجعه وکړئ