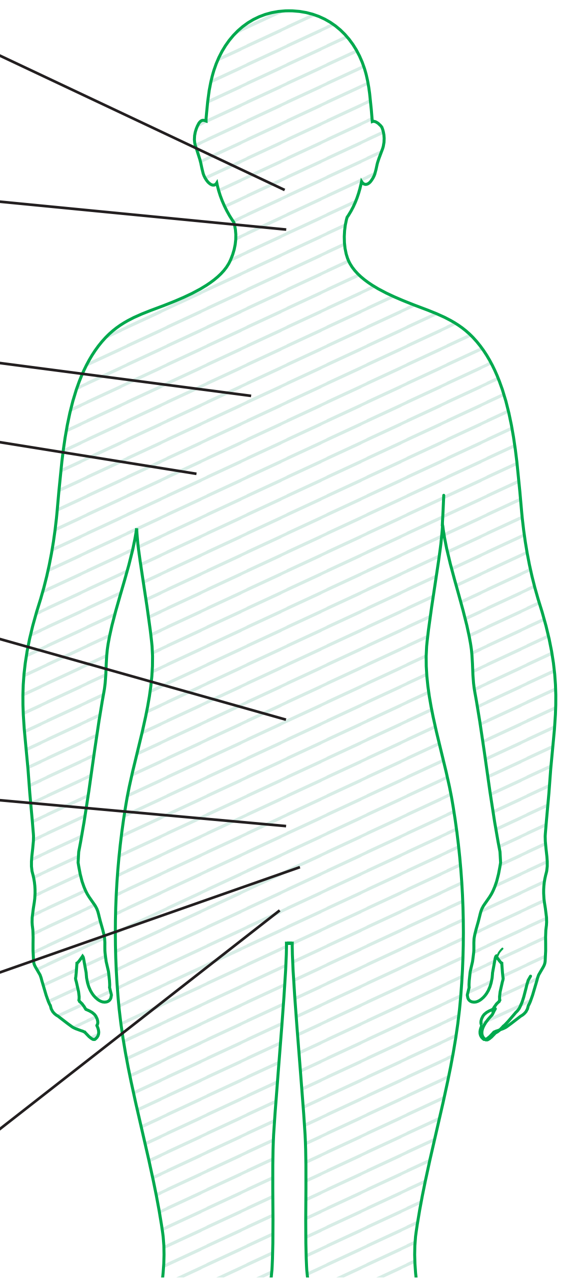
Front cover

ਕੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ

i ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਜਾਰੀ ਹਨ, ਬਿਨਾ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਦੇ ਹੋਏ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਸਧਾਰਨ ਹਨ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ GP ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।



ਨਿਗਲਣ ਜਾਂ ਚਬਾਉਣ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਜਾਂ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ। ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਜ਼ਖਮ ਜਾਂ ਅਲਸਰ ਜੋ 3 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਖੰਘ ਜਾਂ ਖਰ੍ਹਵੀ ਅਵਾਜ਼

ਖੰਘ ਜਾਂ ਖਰ੍ਹਵੀ ਅਵਾਜ਼ ਜੋ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ

ਬਗੈਰ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ।

ਸਤਨਾਂ, ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਨਿੱਪਲ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

ਤੁਹਾਡੇ ਸਤਨਾਂ, ਛਾਤੀ, ਨਿੱਪਲ ਜਾਂ ਕੱਛ ਵਿੱਚ ਗੰਢਾਂ ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦਿੱਖ ਜਾਂ ਅਹਿਸਾਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ।

ਮਿਹਦੇ ਅਤੇ ਢਿੱਡ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਜਲਣ ਜੋ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਦਰਦਨਾਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਜਾਂ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਪੇਟ ਆਫ਼ਰਿਆ ਜਾਂ ਸੁੱਜਿਆ ਰਹਿਣਾ।

ਅੰਤੜੀਆਂ ਸਬੰਧੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

ਲਗਾਤਾਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਵੱਧ ਜਾਂ ਘੱਟ ਵਾਰ ਮਲ ਤਿਆਗ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਣੀ
- ਪਤਲੇ ਮਲ (ਦਸਤ)
- ਮਲ ਵਿੱਚੋਂ ਖ਼ੂਨ ਆਉਣਾ।

ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ:

- ਅਚਾਨਕ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਣੀ
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਦਰਦ ਹੋਣਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਸ਼ਾਬ (ਮੂਤਰ) ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ।

ਪੇਡੂ (ਪੈਲਵਿਸ) ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਯੋਨੀ-ਦੁਆਰ (vulva) ਜਾਂ ਯੋਨੀ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ
- ਅੰਡਕੋਸ਼ (testicle) 'ਤੇ ਸੋਜਸ਼ ਜਾਂ ਗੰਢ।

ਵਜ਼ਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਗੈਰ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਤੋਂ ਭਾਰ ਘਟਣਾ ਜਾਂ ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਥਕਾਵਟ

ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬਗੈਰ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਦੇ ਬਹੁਤ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ।

ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ

ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਜੋ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਰਾਤ ਵੇਲੇ।

ਗੰਢਾਂ ਜਾਂ ਸੋਜਸ਼

ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਿਤੇ ਵੀ ਗੰਢ ਜਾਂ ਸੋਜਸ਼ ਜੋ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਜ਼ਖਮ ਜਾਂ ਅਲਸਰ

ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਕਿਤੇ ਵੀ ਜ਼ਖਮ ਜਾਂ ਅਲਸਰ ਜੋ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਦਰਦ

ਬਗੈਰ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਦੇ ਦਰਦ ਜੋ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

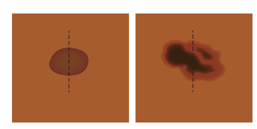
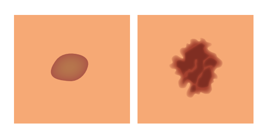
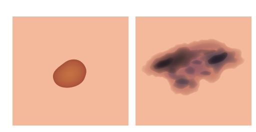
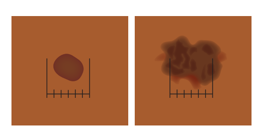
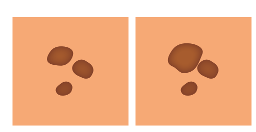
ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਰਿਸਾਅ ਜਾਂ ਨੀਲ ਪੈਣਾ

ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਜਾਂ ਮਲ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ ਆਉਣਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਥੁੱਕ ਜਾਂ ਉਲਟੀ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ ਆਉਣਾ
- ਨੀਲ ਪੈਣਾ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਸੱਟ ਨਾ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ
- ਮਾਹਵਾਰੀ ਵਿੱਚ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ੂਨ ਆਉਣਾ
- ਮਾਹਵਾਰੀਆਂ ਵਿਚਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ, ਸੰਭੋਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ (ਮਾਹਵਾਰੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਬੰਦ ਹੋਣ) ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਰਿਸਾਅ ਹੋਣਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਵੀਰਜ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ।

ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬਗੈਰ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਦੇ ਧੱਫੜ, ਜਾਂ ਅਜਿਹਾ ਮੱਸਾ ਹੋਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜੋ:

ਸਧਾਰਨ / ਅਨਿਯਮਤ	
	ਖੁਰਦਰਾ ਜਾਂ ਬੇਢੱਬੇ ਅਕਾਰ ਦਾ ਹੈ
	ਜਿਸਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਵਿੰਗੇ-ਟੇਢੇ ਜਾਂ ਊਬੜ-ਖਾਬੜ ਹਨ
	1 ਤੋਂ ਵੱਧ ਰੰਗਾਂ ਦਾ ਹੈ
	6 ਮਿ.ਮੀ. ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੌੜਾ ਹੈ
	ਅਕਾਰ, ਸ਼ਕਲ ਜਾਂ ਰੰਗ ਬਦਲਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਝਰਨਾਹਟ, ਖੁਜਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਖ਼ੂਨ ਵਗਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੋ ਪਪੜੀਦਾਰ ਹੈ।

Back cover

ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ, ਫਿਰ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਾਉਣੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।

ਕਿਸੇ ਲੱਛਣ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਾਉਣਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਲਗਾਤਾਰ ਜਾਰੀ ਹਨ, ਅਸਪਸ਼ਟ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਸਧਾਰਨ ਹਨ ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ, ਫ਼ਾਰਮਾਸਿਸਟ ਜਾਂ GP ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲਓ:

ਜਾਰੀ – ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਲੱਛਣ ਜੋ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਅਸਪਸ਼ਟ – ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਲੱਛਣ ਜਿਸਦਾ ਕੋਈ ਸਪਸ਼ਟ ਕਾਰਨ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਅਸਧਾਰਨ – ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਤਬਦੀਲੀ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਧਾਰਨ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ, ਫ਼ਾਰਮਾਸਿਸਟ ਜਾਂ GP ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਸੁਝਾਅ।

1 ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।
ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਵੇਰਵਿਆਂ ਨੂੰ ਲਿਖਣਾ ਚਾਹੋ:

- ਲੱਛਣ ਜਾਂ ਤਬਦੀਲੀ ਕੀ ਹੈ?
- ਇਹ ਕਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ?
- ਕੀ ਇਸਦਾ ਕੋਈ ਪੈਟਰਨ ਹੈ?
- ਕੀ ਇਹ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?
- ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਮਰ੍ਹਾ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦਾ ਹੈ?

2 ਕਈ ਵਾਰ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਬੁੱਕ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਇੱਕ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਪਵੇ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਾਲ ਲੱਗ ਨਾ ਜਾਵੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਰਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਲੰਮੀਆਂ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਵੀ ਬੁੱਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

3 ਮਦਦ ਲਈ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਜਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਸੁਣਨ ਜਾਂ ਨੋਟਸ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

4 ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸੁਣੋ। ਹੇਠ ਦਿੱਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ:

- ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮਝਾਓ
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਦਿਓ
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਪੁੱਛੋ
- ਨੋਟਸ ਲਿਖੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਫ਼ੋਨ 'ਤੇ ਨੋਟਸ ਟਾਈਪ ਕਰੋ।

5 ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਅੱਗੇ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਗਲੀ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ
- ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਟੈਸਟ ਲਈ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਿੱਥੇ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਹਿਯੋਗ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

6 ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਸਮਝ ਆਇਆ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਅਜਿਹੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗੱਲ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਉਲਝਣ ਹੈ।

7 ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਅਕਸਰ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਪਰ ਜੇ ਅਸਪਸ਼ਟ ਲੱਛਣ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਸਲਾਹ ਲਓ। ਆਪਣੀ GP ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲਓ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਹੈ।

8 ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਅਤੇ GP ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਆਉਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਹ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ ਕੇ ਆਪਣੇ GP ਦਾ ਸਮਾਂ ਖਰਾਬ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਲੀਫ਼ਲੈੱਟ ਵਿੱਚ ਦੱਸੇ ਗਏ ਕੋਈ ਵੀ ਸੰਕੇਤ ਜਾਂ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ, ਫ਼ਾਰਮਾਸਿਸਟ ਜਾਂ GP ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਉਹ ਮਦਦ ਲਈ ਹੀ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਲੱਛਣ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਾਉਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ 0808 808 00 00 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਜਾਂ ਇੱਥੇ ਜਾਓ macmillan.org.uk

Trusted Information Creator
Patient Information Forum

MACMILLAN CANCER SUPPORT