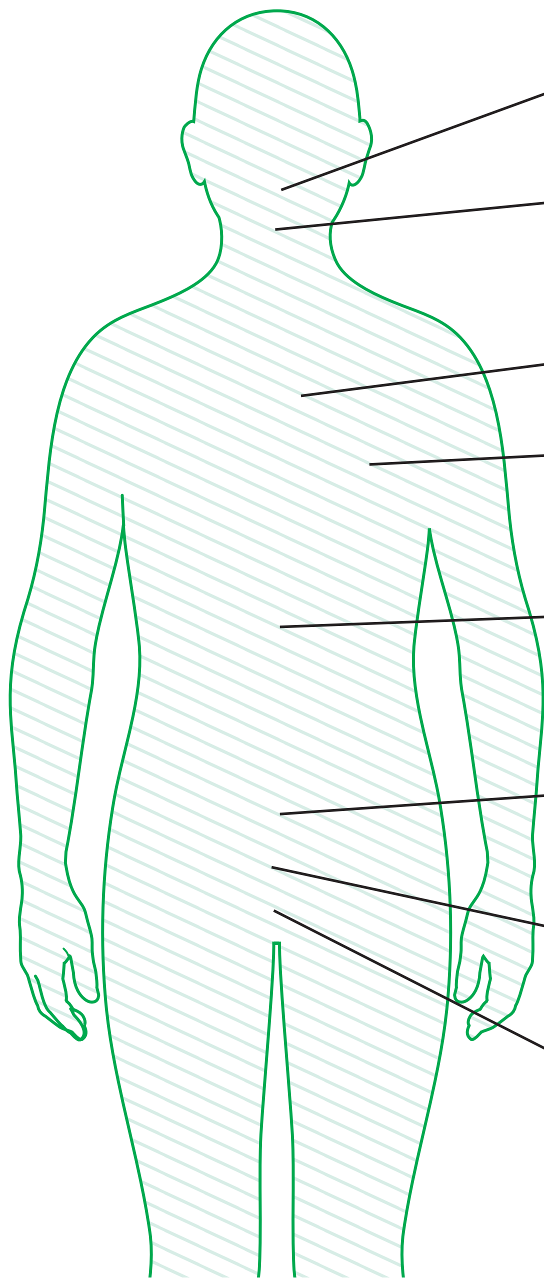
Front cover

کس چیز کی جانچ کریں

اگر آپ کو یہ علامات مسلسل لاحق ہوں، بلا وجہ ہوں یا معمول کے خلاف ہوں تو اپنی جی پی پریکٹس سے رابطہ کریں۔



نگلنے یا چبانے میں مسائل

نگلنے میں دشواری یا گلے میں کوئی چیز ہونے کا احساس۔ منہ میں زخم یا السر جو 3 ہفتے سے زیادہ موجود رہے۔

کھانسی یا آواز بیٹھ جانا

کھانسی یا بیٹھی ہوئی آواز جس میں بہتری نہ آئے۔

سانس اکھڑنا

بلا وجہ سانس اکھڑا ہوا محسوس ہونا۔

چھاتی، سینے یا نپل میں تبدیلیاں

آپ کی چھاتی، سینے، نپل یا بغل میں گلٹیاں یا ان کی وضع قطع یا احساس میں کسی قسم کی تبدیلی۔

معدہ اور پیٹ کے مسائل

بدہضمی یا سینے کی جلن جو اکثر ہو یا بہت تکلیف دہ ہوتی ہے۔ آپ کے پیٹ میں اکثر یا لمبے عرصے سے گیس ہونا یا پیٹ سُوج جانا۔

اجابت میں تبدیلیاں

کوئی بھی تبدیلی جو برقرار رہے بشمول:

- پاخانے کی زیادہ یا کم ضرورت پڑنا
- نرم پاخانہ (پیچش)
- پاخانہ میں خون آنا۔

پیشاب کے مسائل

پیشاب کے مسائل:

- پیشاب کی اچانک حاجت ہو جانا
- پیشاب کرتے وقت درد ہونا
- پیشاب میں خون آتا ہو۔

پیڑو کے مسائل

ان میں شامل ہو سکتے ہیں:

- فرج یا اندام نہانی کے حصے میں کوئی تبدیلی
- خصیوں پر سوجنa یا گلٹی ہونا۔

وزن میں تبدیلیاں

اس میں وزن کم ہونا یا بھوک میں بلا وجہ کمی آنا شامل ہے۔

تھکن

لمبے عرصے تک بلا وجہ بہت زیادہ تھکن محسوس کرنا۔

بخار یا انفیکشن

بخار یا انفیکشن جو طویل عرصے تک رہے اور بار بار ہو جائے۔ بہت زیادہ پسینہ آنا، خاص طور پر رات کے وقت۔

گلٹیاں یا سوجن

آپ کے جسم میں کہیں بھی گلٹی یا سوجن جس میں بہتری نہ آئے۔

چھالے یا زخم

آپ کے جسم پر کہیں بھی زخم یا السر جن میں بہتری نہ آئے۔

درد

غیر واضح درد جس میں بہتری نہ آئے۔

خون بہنا یا نیل پڑنا

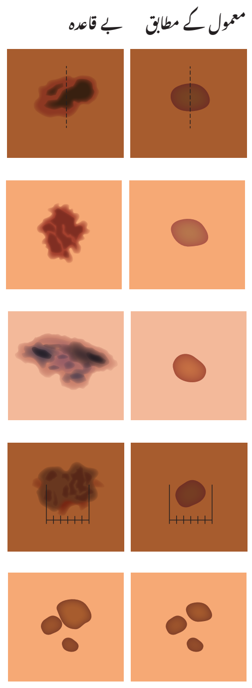
اس میں شامل ہیں:

- پیشاب یا پاخانے میں خون آنا
- آپ کے تھوک یا قے میں خون آنا
- نیل پڑجانا جب کہ آپ کو کوئی چوٹ نہ لگی ہو
- معمول سے زیادہ شدید ماہواری آنا
- ماہواریوں کے درمیان، جنسی عمل یا ماہواری کے دائمی اختتام کے بعد اندام نہانی سے خون آنا
- مادہ تولید میں خون آنا۔

جلد میں تبدیلیاں

بشمول بلاوجہ سرخی یا ایسا تِل جو:

معمول کے مطابق — بے قاعدہ



- غیر ہموار یا شکل میں عجیب ہو
- اس کے کنارے غیر ہموار یا بے ترتیب ہوں
- 1 سے زیادہ رنگ ہوں
- سائز 6 ملی میٹر سے زیادہ ہو
- سائز، شکل یا رنگ تبدیل ہوتا ہو، پریشان کن ہو، خون رستا ہو یا پپڑی دار ہو۔

Back cover

علامات کی جانچ کروانا ضروری ہے چاہے آپ کو ان کے بارے میں بات کرتے ہوئے شرمندگی محسوس ہو۔ یاد رکھیں مدد کے لیے نگہداشت صحت کے پیشہ ور ماہرین موجود ہیں۔

علامت کی جانچ کروانا

اگر آپ میں کوئی ایسی علامات ہوں جو برقرار رہتی ہیں، بلا وجہ ہوں یا معمول سے ہٹ کر ہوں، تو ہمیشہ اپنے ڈاکٹر، فارماسسٹ، نرس یا جی پی پریکٹس سے مشورہ کریں:

مسلسل - ایسی علامت جو چند ہفتوں سے زیادہ وقت تک جاری رہے، یا بار بار لاحق ہو جائے۔

غیر واضح - ایسی علامات جن کی کوئی واضح وجہ موجود نہ ہو۔

معمول سے ہٹ کر - آپ کے جسم میں کوئی ایسی تبدیلی جو آپ کے لیے معمول کے مطابق نہ ہو۔

اپنے ڈاکٹر، نرس، فارماسسٹ یا جی پی پریکٹس سے بات کرنے کے حوالے سے مفید مشورے۔

1 **یہ سوچ لیں کہ آپ کیا کہنا چاہتے ہیں۔**
ہو سکتا ہے آپ ان میں سے کچھ تفصیلات لکھنا چاہتے ہوں:

- کیا علامت یا تبدیلی آئی؟
- یہ کب شروع ہوئی؟
- کیا یہ کسی ترتیب کے تحت ہوتا ہے؟
- کیا کوئی چیز اسے بہتر یا بدتر بناتی ہے؟
- یہ آپ کی روزمرہ زندگی کو کیسے متاثر کرتا ہے؟

2 **بعض اوقات اپائنٹمنٹ بک کروانا مشکل ہوتا ہے۔ آپ کو ایک سے زیادہ بار کال کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ مگر کامیابی تک کوشش** کرتے رہیں۔ آپ لمبی اپوائنٹمنٹس بھی بُک کروا سکتے ہیں۔

3 **معاونت کے لیے کسی شخص کو اپنے ساتھ لے جائیں۔** آپ ان سے سننے یا نوٹس بنانے کا بھی کہہ سکتے ہیں۔

4 **بات کریں اور سنیں۔ کوشش کریں کہ:**

- علامات کی وضاحت اپنے الفاظ میں کریں
- سوالات کے جوابات پوری دیانتداری سے دیں
- اگر آپ کو مزید معلومات درکار ہوں یا کوئی بات سمجھ نہ آئے تو پوچھ لیں
- نوٹ لکھ لیں یا اپنے فون پر نوٹس ٹائپ کر لیں۔

5 **آپ کو لازمی معلوم ہونا چاہیے کہ آگے کیا ہو گا۔** اس میں شامل ہو سکتی ہیں:

- آپ کو اگلی اپوائنٹمنٹ کب لینی چاہیے
- ایک اسپیشلسٹ ڈاکٹر یا کسی ٹیسٹ کے لیے اگلی اپوائنٹمنٹ کی توقع کہاں اور کب کرنی چاہیے
- اگر آپ کو معلومات یا مزید معاونت درکار ہو تو کس سے رابطہ کرنا چاہیے۔

6 **آپ کو جو سمجھ آیا ہو اسے دُہرائیں۔** آپ کا ماہر صحت کسی بھی چیز کی وضاحت کر سکتا ہے جس کے بارے میں آپ کو الجھن ہو۔

7 **یاد رکھیں کہ علامات میں اکثر پریشانی کی کوئی بات نہیں ہوتی۔** مگر بلا وجہ کی علامات اگر واپس آ جائیں یا ٹھیک نہ ہو رہی ہوں تو دوبارہ مشورہ ضرور لیں۔ اگر آپ کو کسی بات کے بارے میں شک ہو تو اپنی جی پی پریکٹس کو کال کر کے مشورہ کریں۔

8 **زبان کے لیے معاونت کی درخواست کریں۔** اگر آپ انگریزی زبان نہیں بولتے تو آپ ایک مترجم کو اپنے ساتھ ہسپتال اور جی پی اپائنٹمنٹس میں آنے کا کہہ سکتے ہیں۔

کچھ لوگ فکرمند ہو سکتے ہیں کہ وہ علامات کے بارے میں پوچھ کر اپنے جی پی کا وقت ضائع کر رہے ہیں۔ لیکن اگر آپ کو اس کتابچے پر موجود کسی قسم کی نشانیوں یا علامات کا سامنا ہے تو اپنے ڈاکٹر، نرس، فارماسسٹ یا جی پی پریکٹس سے مشورہ لینا ضروری ہے۔ وہ آپ کی مدد کے لیے موجود ہیں۔ اگر آپ کوئی علامت چیک کروانے کے حوالے سے پریشان ہوں، تو ہمیں 0808 808 00 00 پر کال کریں۔ یا **macmillan.org.uk** ملاحظہ فرمائیں

Trusted Information Creator
Patient Information Forum

MACMILLAN CANCER SUPPORT