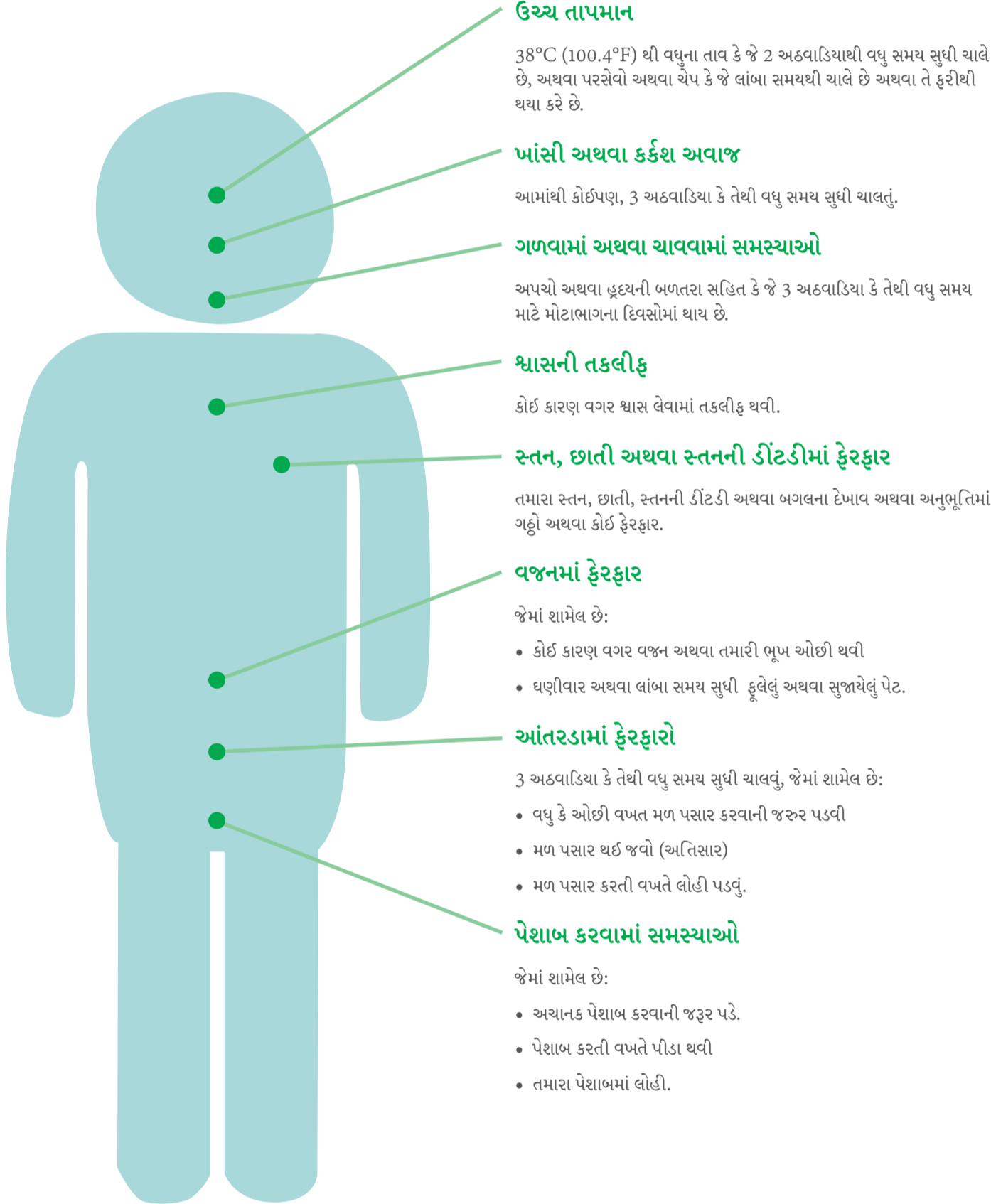


# કેન્સરના ચિહ્નો અને લક્ષણો

MACMILLAN  
CANCER SUPPORT

# શેની તપાસ કરવી

**i** આમાંના કોઈપણ લક્ષણો, જો તે તમારા માટે ચાલુ હોય, અસ્પષ્ટ અથવા અસામાન્ય હોય, તો તે વિશે તમારા GP પ્રેક્ટિસનો સંપર્ક કરો.



## ઉચ્ચ તાપમાન

38°C (100.4°F) થી વધુના તાવ કે જે 2 અઠવાડિયાથી વધુ સમય સુધી ચાલે છે, અથવા પરસેવો અથવા ચેપ કે જે લાંબા સમયથી ચાલે છે અથવા તે ફરીથી થયા કરે છે.

## ખાંસી અથવા કર્કશ અવાજ

આમાંથી કોઈપણ, 3 અઠવાડિયા કે તેથી વધુ સમય સુધી ચાલતું.

## ગળવામાં અથવા ચાવવામાં સમસ્યાઓ

અપચો અથવા હૃદયની બળતરા સહિત કે જે 3 અઠવાડિયા કે તેથી વધુ સમય માટે મોટાભાગના દિવસોમાં થાય છે.

## શ્વાસની તકલીફ

કોઈ કારણ વગર શ્વાસ લેવામાં તકલીફ થવી.

## સ્તન, છાતી અથવા સ્તનની ડીંટડીમાં ફેરફાર

તમારા સ્તન, છાતી, સ્તનની ડીંટડી અથવા બગલના દેખાવ અથવા અનુભૂતિમાં ગૂઠો અથવા કોઈ ફેરફાર.

## વજનમાં ફેરફાર

જેમાં શામેલ છે:

- કોઈ કારણ વગર વજન અથવા તમારી ભૂખ ઓછી થવી
- ઘણીવાર અથવા લાંબા સમય સુધી ફૂલેલું અથવા સુજાયેલું પેટ.

## આંતરડામાં ફેરફારો

3 અઠવાડિયા કે તેથી વધુ સમય સુધી ચાલતું, જેમાં શામેલ છે:

- વધુ કે ઓછી વખત મળ પસાર કરવાની જરૂર પડવી
- મળ પસાર થઈ જવો (અતિસાર)
- મળ પસાર કરતી વખતે લોહી પડવું.

## પેશાબ કરવામાં સમસ્યાઓ

જેમાં શામેલ છે:

- અચાનક પેશાબ કરવાની જરૂર પડે.
- પેશાબ કરતી વખતે પીડા થવી
- તમારા પેશાબમાં લોહી.

## ગૂઠો અથવા સોજો

તમારા શરીર પર ગમે તે જગ્યાએ.

## પ્રણ અથવા ચાંદા

- તમારા શરીર પર અથવા તમારા મોંમાં ક્યાંય પણ.
- જે 3 અઠવાડિયા પછી પણ મટતું નથી.

## દુખાવો

3 અઠવાડિયા કે તેથી વધુ સમય સુધી ચાલતું.

## રક્તસ્ત્રાવ અથવા ઉઝરડા

જેમાં શામેલ છે:

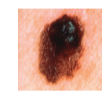
- તમારા પેશાબ અથવા મળમાં લોહી
- તમારા થૂંક અથવા ઉલટીમાં લોહી
- સામાન્ય કરતાં ભારે માસિક સ્ત્રાવ
- માસિક વચ્ચેનાં સમયગાળા દરમિયાન, સંભોગ પછી અથવા મેનોપોઝ પછી યોનિમાં રક્તસ્ત્રાવ.
- તમારા વીર્યમાં લોહી.

## થાક

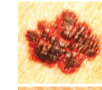
લાંબા સમય સુધી ખૂબ થાક લાગવો.

## ત્વચામાં ફેરફારો

ન સમજાય તેવી ફોલ્લીઓ, અથવા તલ સહિત કે જે:



આકારમાં અસમાન અથવા અનિયમિત છે



અસમાન અથવા ઊપસેલી ધાર હોય



એકથી વધુ રંગના હોય



6mm કરતાં વધુ પહોળાઈ હોય



કઠ, આકાર અથવા રંગમાં ફેરફાર, ખૂંચતું હોય તેવું, ખંજવાળ આવતી હોય અથવા રક્તસ્ત્રાવ થતો હોય, અથવા કર્કશ હોય.

આ ફોટા રાષ્ટ્રીય

કેન્સર સંસ્થાની વેબસાઇટમાંથી લીધેલ છે (cancer.gov).

કેટલાક લક્ષણો વિશે વાત કરવી મુશ્કેલ છે, ઉદાહરણ તરીકે તમારા વૃધાપણ પર ગૂઠો અથવા યોનિમાર્ગમાં રક્તસ્ત્રાવ. પરંતુ તે શરમજનક હોવા છતાં પણ તેની તપાસ કરાવવી મહત્વપૂર્ણ છે.

તમે એક મહિલા કે પુરુષ GP અથવા નર્સને તપાસવાનું કહી શકો છો, પરંતુ તે હંમેશાં શક્ય ન પણ થઈ શકે.

## શું તમને કોઈ લક્ષણો છે?

જો તમને કોઈ ચિહ્નો અથવા લક્ષણો હોય, તો તમારા ડૉક્ટર દ્વારા તપાસ કરાવો.

સહાય, માર્ગદર્શન અથવા વધુ માહિતી માટે, મેકમિલન (Macmillan) ને 0808 808 00 00 પર વિનામુલ્યે - સોમવારથી શુક્રવાર સવારે 9 વાગ્યાથી રાત્રે 8 વાગ્યા સુધી કૉલ કરો અથવા [macmillan.org.uk](http://macmillan.org.uk) ની મુલાકાત લો

© મેકમિલન કેન્સર સપોર્ટ (Macmillan Cancer Support), ફેબ્રુઆરી 2020. બીજી આવૃત્તિ. MAC15200\_03\_GUJARATI. આવામી આયોજિત સમીક્ષા ફેબ્રુઆરી 2023. ટકી રહે તેવી સામગ્રીનો ઉપયોગ કરી મુદ્રિત થયેલ છે. કૃપા કરી રીસાઇકલ કરવો. મેકમિલન કેન્સર સપોર્ટ (Macmillan Cancer Support), ઈંગ્લેન્ડ અને વેલ્સ (261017), સ્કોટલેન્ડ (SC039907) અને આઇલ ઓફ મેન (604) માં પંજીકૃત થયેલ સમાવૃત્તી સંસ્થા છે. ઉત્તરી આયર્લેન્ડમાં પણ કાર્યરત છે.

# ક્યારે અને કેવી રીતે કોઈ લક્ષણની તપાસ કરાવવી

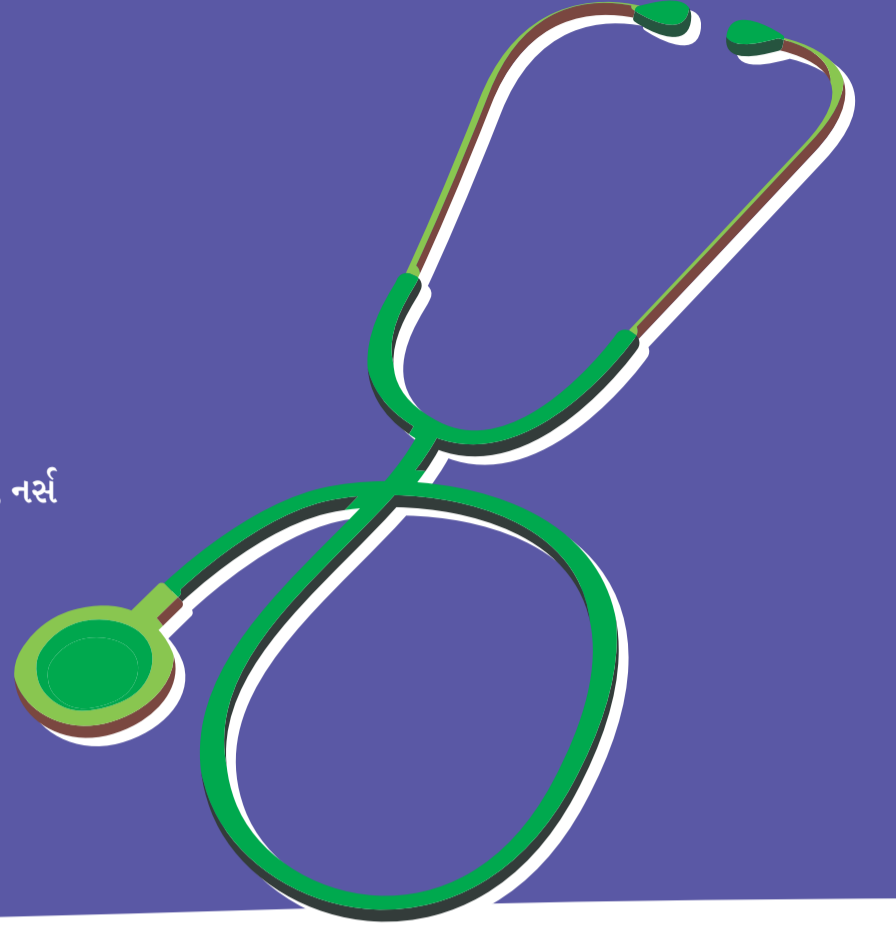


જો તમને ચાલુ, ન સમજાય તેવા અથવા અસામાન્ય લક્ષણો હોય તો હંમેશા તમારા ડોક્ટર, નર્સ અથવા GP પ્રેક્ટિસની સલાહ મેળવો:

ચાલુ – એક લક્ષણ જે 3 અઠવાડિયાથી વધુ સમય સુધી રહે છે.

ન સમજાય તેવું – એવું લક્ષણ જેનું કોઈ દેખીતું કારણ નથી.

અસામાન્ય – તમારા શરીરમાં એવો ફેરફાર જે તમારા માટે સામાન્ય નથી.



## તમારા ડોક્ટર, નર્સ અથવા GP પ્રેક્ટિસ સાથે વાત કરવા માટેની ટીપ્સ

- 1.** તમે શું કહેવા માંગો છો તે વિશે વિચારો. લક્ષણ અથવા ફેરફાર વિશે આ વિગતો લખી રાખવાથી મદદ મળી શકે છે:
  - તે શું છે
  - તે ક્યારે શરૂ થયું હતું
  - શું તે કોઈ પેટર્નને અનુસરે છે
  - કંઈપણ કે જે તેને વધુ સારું અથવા ખરાબ બનાવે છે
  - તે તમારા રોજિંદા જીવનને કેવી રીતે અસર કરે છે.
- 2.** કેટલીકવાર એપોઇન્ટમેન્ટ બુક કરવી મુશ્કેલ હોય છે અને તમારે એક કરતા વધારે વખત કોલ કરવાની જરૂર પડી શકે છે. પરંતુ જ્યાં સુધી મળી ન જાય ત્યાં સુધી પ્રયત્ન કરતા રહો. તમે લાંબી એપોઇન્ટમેન્ટ પણ બુક કરી શકો છો.
- 3.** સહયોગ માટે તમારી સાથે કોઈને લઈ જાઓ. તમે તેમને સાંભળવા અથવા નોંધ લેવાનું કહી શકો છો.
- 4.** વાત કરો અને સાંભળો. આ કરવાનો પ્રયત્ન કરો:
  - લક્ષણોને તમારા પોતાના શબ્દોમાં સમજાવો
  - કોઈપણ પ્રશ્નોના જવાબ શક્ય તેટલી પ્રમાણિકતાથી આપો
  - જો તમને વધારે માહિતીની જરૂર હોય કે કંઈક સમજાતું ન હોય તો પૂછો
  - નોંધો લખો, અથવા તમારા ફોન પર નોંધ બનાવો.
- 5.** ખાતરી કરો કે આગળ શું થશે તે તમે જાણો છો. આમાં શામેલ હોઈ શકે છે:
  - તમારે બીજી એપોઇન્ટમેન્ટ ક્યારે લેવી જોઈએ
  - નિષ્ણાત ડોક્ટર સાથે અથવા પરીક્ષણ માટે ક્યાં અને ક્યારે અપોઇન્ટ લેવાની અપેક્ષા રાખવી જોઈએ
  - જો તમને માહિતી અથવા વધુ સહયોગની જરૂર હોય તો કોનો સંપર્ક કરવો.
- 6.** તમે જે સમજો છો તેનું પુનરાવર્તન કરો. આનાથી જો તમે કોઈ બાબતમાં મૂંઝવણ ધરાવતા હોય તો તે સમજી શકે છે.
- 7.** યાદ રાખો, લક્ષણો હંમેશાં ચિંતા કરવા જેવા નથી હોતા. પરંતુ જો અસ્પષ્ટ લક્ષણો ફરીથી આવે અથવા સારા ન થાય, તો ફરીથી સલાહ લો. કોઈ બાબતે તમને ખાતરી ન હોય તો તમારા GP પ્રેક્ટિસને કોલ કરો અને સલાહ લો.

© મેકમિલન કેન્સર સપોર્ટ (Macmillan Cancer Support), ફેબ્રુઆરી 2020. ત્રીજી આવૃત્તિ. MAC15200\_E03\_GUJARATI. આગામી આયોજિત સમીક્ષા ફેબ્રુઆરી 2023. મેકમિલન કેન્સર સપોર્ટ (Macmillan Cancer Support), ઈંગ્લેન્ડ અને વેલ્સ (261017), સ્કોટલેન્ડ (SC039907) અને આઇલ ઓફ મેન (604) માં પંજીકૃત થયેલ સમાવૃત્તી સંસ્થા છે. ઉત્તરી આયર્લેન્ડમાં પણ કાર્યરત છે.

જો તમને આ પત્રિકામાં બતાવ્યા પ્રમાણે કોઈ ચિહ્નો અથવા લક્ષણો હોય, તો તમારા ડૉક્ટર, નર્સ અથવા GP પ્રેક્ટિસની સલાહ લો. તમે કોઈનો પણ સમય નથી બગાડી રહ્યાં. તેઓ અહીં સહાયતા માટે જ છે.

જો તમે કોઈ લક્ષણની તપાસ કરાવવા બાબતે ચિંતિત હોવ, તો અમને 0808 808 00 00 પર કોલ કરો.

## શું તમને કોઈ લક્ષણો છે?

જો તમને કોઈ ચિહ્નો અથવા લક્ષણો હોય, તો તમારા ડૉક્ટર દ્વારા તપાસ કરાવો.

સહાય, માર્ગદર્શન અથવા વધુ માહિતી માટે, મેકમિલન (Macmillan) ને 0808 808 00 00 પર વિનામુલ્યે - સોમવારથી શુક્રવાર સવારે 9 વાગ્યાથી રાત્રે 8 વાગ્યા સુધી કોલ કરો અથવા [macmillan.org.uk](http://macmillan.org.uk) ની મુલાકાત લો

© મેકમિલન કેન્સર સપોર્ટ (Macmillan Cancer Support), ફેબ્રુઆરી 2020. બીજી આવૃત્તિ. MAC15200\_03\_GUJARATI. આગામી આયોજિત સમીક્ષા ફેબ્રુઆરી 2023. ટકી રહે તેવી સામગ્રીનો ઉપયોગ કરી મુદ્રિત થયેલ છે. કૃપા કરી રીસાઇકલ કરવો. મેકમિલન કેન્સર સપોર્ટ (Macmillan Cancer Support), ઈંગ્લેન્ડ અને વેલ્સ (261017), સ્કોટલેન્ડ (SC039907) અને આઇલ ઓફ મેન (604) માં પંજીકૃત થયેલ સમાવૃત્તી સંસ્થા છે. ઉત્તરી આયર્લેન્ડમાં પણ કાર્યરત છે.