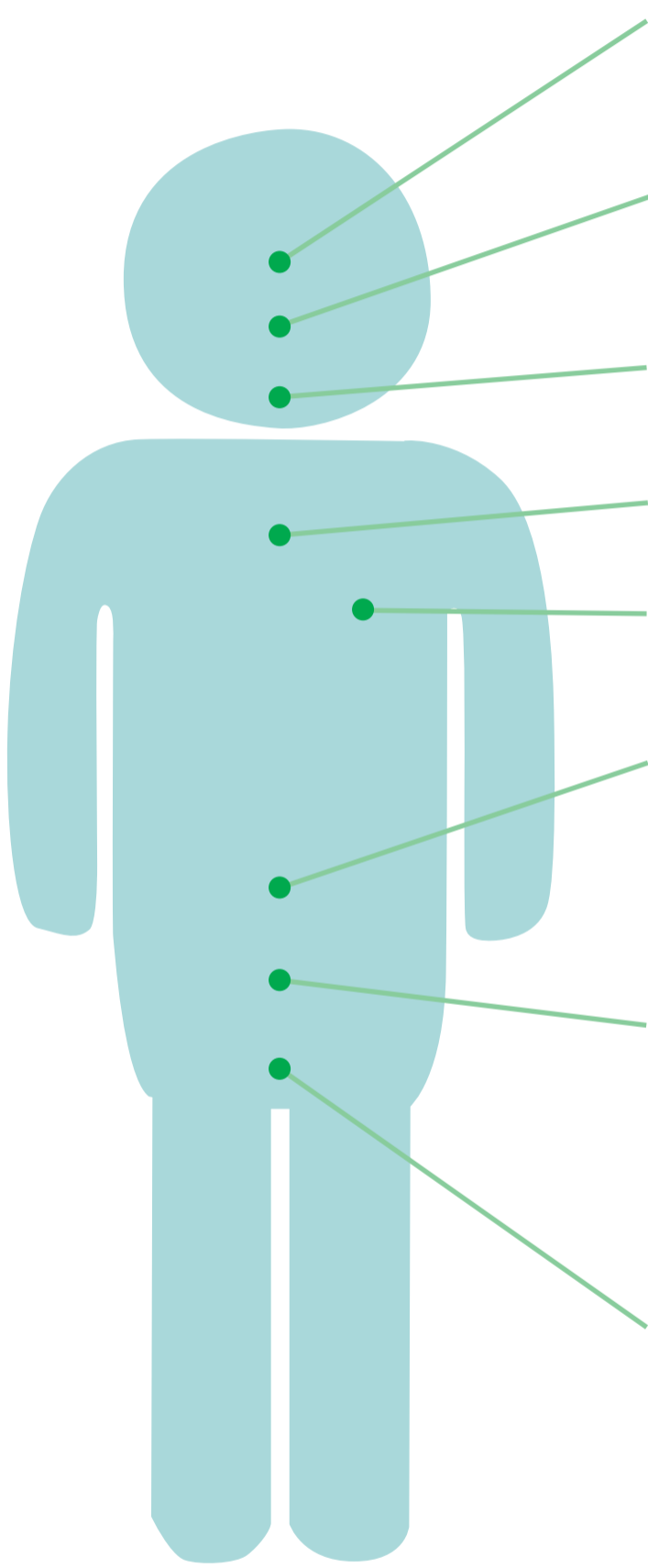


# কী খুঁজে দেখবেন

**i** এই লক্ষণগুলির যে কোনোটির ব্যাপারে আপনার জিপি প্র্যাকটিসের সাথে যোগাযোগ করুন যদি সেগুলি অব্যাহত থাকে, ব্যাখ্যাশীত হয় বা আপনার জন্য অস্বাভাবিক হয়।



## উচ্চ তাপমাত্রা

ছত্র 2 সপ্তাহ বা তার বেশি সময় ধরে 38 ডিগ্রি সেন্টিগ্রেড (100.4 ° ফারেনহাইট) এর চেয়ে বেশি হলে, অথবা ঘাম বা সংক্রমণ যা দীর্ঘ সময় ধরে স্থায়ী হলে বা বার বার ফিরে আসতে থাকলে।

## কাশি বা খসখসে কন্ঠস্বর

এর মধ্যে যে কোনো একটিও 3 সপ্তাহ বা তার বেশি সময় ধরে থাকলে।

## বদহজম বা বুকজ্বলাসহ গিলতে বা চাবাতে সমস্যা হওয়া

যা 3 সপ্তাহ বা তার বেশি সময় ধরে বেশিরভাগ দিন হওয়া।

## শ্বাসকষ্ট

কোনো কারণ ছাড়াই দম ফুরিয়ে যাওয়ার অনুভূতি হওয়া।

## স্তন, বুক স্তনবৃত্তের পরিবর্তন হওয়া

আপনার স্তন, বুক, স্তনবৃত্ত বা বাহুমূলে পিণ্ড হওয়া অথবা এগুলির চেহারা বা অনুভূতিতে কোনো পরিবর্তন আসা।

## ওজনের পরিবর্তন হওয়া

আরও অন্তর্ভুক্ত থাকে:

- কোনো কারণ ছাড়াই ওজন বা আপনার ক্ষুধা কমে যাওয়া
- প্রায়শই বা দীর্ঘ সময়ের জন্য পেট ফেঁপে থাকা বা ফুলে যাওয়া।

## মল ত্যাগের অভ্যাসে পরিবর্তন হওয়া

3 সপ্তাহ বা তার বেশি সময় ধরে স্থায়ী হওয়া, যাতে অন্তর্ভুক্ত থাকে:

- প্রায়শই বার বার বা কম বার মল ত্যাগ করার প্রয়োজন হওয়া
- পানিমুক্ত মল (ডায়রিয়া)
- মল ত্যাগের সময় রক্ত যাওয়া।

## প্রস্রাব করতে সমস্যা হওয়া

আরও অন্তর্ভুক্ত থাকে:

- হঠাৎ করে প্রস্রাব করার প্রয়োজন হওয়া
- আপনার প্রস্রাব করার সময়ে ব্যথা হওয়া
- আপনার প্রস্রাবের সাথে রক্ত আসা।

## আপনার শরীরের যে কোনো জায়গায়

পিণ্ড হওয়া বা ফুলে যাওয়া।

## আপনার শরীরের যে কোনো জায়গায় বা আপনার মুখে

- কালশিটে বা ঘা হওয়া।
- যা 3 সপ্তাহ পরেও সেরে উঠে না।

## ব্যথা

3 সপ্তাহ বা তার বেশি সময় ধরে থাকা।

## কালশিটে পড়া এবং রক্তক্ষরণ হওয়া

যাতে অন্তর্ভুক্ত থাকে:

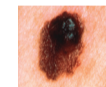
- আপনার মলের বা প্রস্রাবের সাথে রক্ত আসা
- আপনার খুঁতু বা বমিতে রক্ত আসা
- স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি রক্তস্রাব হওয়া
- দুটি রক্তস্রাবের মাঝের সময়ে বা মেনোপজের পরে রক্তক্ষরণ হওয়া।
- আপনার বীর্যের সাথে রক্ত আসা।

## ক্লান্তি

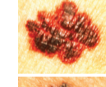
খুব দীর্ঘ সময়ের জন্য ক্লান্ত বোধ করা।

## হৃকের পরিবর্তন হওয়া

ব্যাখ্যাশীত ফুসকুড়ি, অথবা আঁচিলসহ যা:



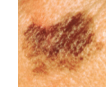
আকারে অসম বা অনিয়মিত



প্রান্তগুলি অসম বা অসমতল



একাধিক রঙের



6 মিমি এর চেয়ে বেশি প্রশস্ত



আকার, আকৃতি বা রঙের পরিবর্তন হওয়া, শিরশির করা, চুলকানো বা রক্তপাত হওয়া, বা খসখসে হওয়া।

এই ছবিগুলি ন্যাশনাল

ক্যানসার ইনস্টিটিউট ([cancer.gov](http://cancer.gov)) এর ওয়েবসাইট থেকে প্রাপ্ত।

কিছু কিছু লক্ষণ সম্পর্কে কথা বলা কঠিন হতে পারে, যেমন আপনার অণ্ডকোষের পিণ্ড অথবা যোনি থেকে হওয়া রক্তক্ষরণ। এটি বিব্রতকর হলেও, পরীক্ষা করিয়ে নেওয়াটা গুরুত্বপূর্ণ।

আপনি মহিলা বা পুরুষ জিপি বা নার্সকে দেখাতে চাইতে পারেন, তবে এটি সবসময় সম্ভব নাও হতে পারে।

## আপনার কি কোন উপসর্গ আছে?

যদি আপনার মধ্যে কোনো লক্ষণ বা উপসর্গ থাকে, তাহলে তা আপনার ডাক্তারকে দিয়ে পরীক্ষা করিয়ে নিন।

সহায়তা, পথনির্দেশ বা আরো তথ্যের জন্য, বিনামূল্যে ম্যাকমিলানকে 0808 808 00 00 নম্বরে, সোমবার থেকে শুক্রবার, সকাল 9 থেকে সন্ধ্যা 8 টায় কল করুন, বা [macmillan.org.uk](http://macmillan.org.uk)-তে যান।

© ম্যাকমিলান ক্যানসার সাপোর্ট (Macmillan Cancer Support), ফেব্রুয়ারি 2020. 2<sup>o</sup> সংস্করণ MAC15200\_E03\_BENGALI পরবর্তী পর্যালোচনার জন্য পরিকল্পিত সমন্বয়: ফেব্রুয়ারি 2023 টেকসই উপাদান ব্যবহার করে সৃষ্টি। অনুগ্রহ করে পুনর্ব্যবহার করুন ম্যাকমিলান ক্যানসার সাপোর্ট (Macmillan Cancer Support), ইন্সত্য ও ওয়েলস (261017), স্কটল্যান্ড, (SC039907) এবং আয়েন অব ম্যান (604)-এ নিবন্ধিত দাতব্য প্রতিষ্ঠান। এছাড়া নর্দার্ন আয়ারল্যান্ডেও কাজ করে।

# কখন এবং কিভাবে একটি লক্ষণ পরীক্ষা করাতে হবে



🕒 সর্বদাই আপনার ডাক্তার, নার্স বা জিপি পরামর্শ নেবেন যদি এই লক্ষণগুলির কোনো একটি অব্যাহত থাকে, ব্যাখ্যাশীত হয় বা আপনার জন্য অস্বাভাবিক হয়:

**অব্যাহত** – একটি লক্ষণ যা 3 সপ্তাহেরও বেশি সময় ধরে থাকে।

**ব্যাখ্যাশীত** – একটি লক্ষণ যা হওয়ার কোনো সুস্পষ্ট কারণ নেই।

**অস্বাভাবিক** – আপনার দেহের এমন একটি পরিবর্তন যা আপনার জন্য স্বাভাবিক নয়।

আপনার ডাক্তার, নার্স বা জিপি প্রত্যেকটির সাথে কিভাবে কথা বলবেন সেই ব্যাপারে পরামর্শ

**1.** আপনি কী বলতে চান তা নিয়ে চিন্তা-ভাবনা করুন। লক্ষণ বা পরিবর্তন সম্পর্কিত এই বিবরণগুলি লিখে রাখা সহায়ক হতে পারে:

- এটা কী
- কখন এটি শুরু হয়েছে
- এটি কোনো প্যাটার্ন অনুসরণ করে কিনা
- এমন কিছুর আছে যা এটিকে আরও ভালো বা খারাপ করে তোলে
- এটি আপনার দৈনন্দিন জীবনকে কিভাবে প্রভাবিত করে।

**2.** কখনও কখনও অ্যাপয়েন্টমেন্ট বুক করা কঠিন হতে পারে এবং আপনাকে একাধিকবার কল করতে হতে পারে। আপনি একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট না পাওয়া পর্যন্ত চেষ্টা করা চালিয়ে যান। আপনি দীর্ঘ সময়ের অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য বুক করতে পারেন।

**3.** সহায়তার জন্য কাউকে সাথে নিয়ে যান। আপনি তাদেরকে শুনবার জন্য বা নোট নেওয়ার জন্য বলতে পারেন।

**4.** কথা বলুন এবং শুনুন। যা চেষ্টা করতে পারেন:

- লক্ষণগুলি আপনার নিজের ভাষায় ব্যাখ্যা করুন
- যে কোনো প্রশ্নের উত্তর যতটা সম্ভব সততার সাথে দিন
- আপনার যদি আরও তথ্যের প্রয়োজন হয় বা কোনো কিছু বুঝতে না পারেন তবে জিজ্ঞাসা করুন
- আপনার ফোনে নোট লিখুন, বা নোট তৈরি করুন।

**5.** পরবর্তীতে কী হবে সেই ব্যাপারে আপনি জানেন তা নিশ্চিত করুন। এতে অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে:

- কখন আপনার আরেকটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট করা উচিত
- বিশেষজ্ঞ ডাক্তারের সাথে বা পরীক্ষার জন্য কোথায় এবং কখন অ্যাপয়েন্টমেন্টের প্রত্যাশা করবেন
- আপনার যদি তথ্য বা আরও সহায়তার প্রয়োজন হয় তবে কার সাথে যোগাযোগ করবেন।

**6.** আপনি যা বুঝতে পেরেছেন তার পুনরাবৃত্তি করুন। এটি তাদেরকে আপনার কাছে বিভ্রান্তিকর কিছু ব্যাখ্যা করতে দেয়।

**7.** মনে রাখবেন, লক্ষণগুলি প্রায়শই উদ্ভিন্ন হওয়ার মতো কিছু হয় না। তবে যদি ব্যাখ্যাশীত লক্ষণগুলি ফিরে আসে বা ভাল না হয়, তবে আবার পরামর্শ নিন। আপনার জিপি প্রত্যেকটিকে কল করুন এবং আপনি নিশ্চিত নন এমন যে কোনো বিষয়ে পরামর্শের জন্য বলুন।

© ম্যাকমিলান ক্যানসার সাপোর্ট, ফেব্রুয়ারি 2020. 3য় সংস্করণ। MAC15200\_E03\_BENGALI. পরবর্তী পরামর্শ চানার জন্য পরিকল্পিত সময়সূচী ফেব্রুয়ারি 2023 ম্যাকমিলান ক্যানসার সাপোর্ট (Macmillan Cancer Support), ইল্যান্ড ও ওয়েলস (261017), স্কটল্যান্ড, (SC039907) এবং আশ্লে অব ম্যান (604)-এ নিবন্ধিত দাতব্য প্রতিষ্ঠান। এছাড়া নর্দার্ন আয়ারল্যান্ডে কাজ করে।

যদি এই লিফলেটের কোনো লক্ষণ বা উপসর্গ আপনার মধ্যে থাকে, তাহলে আপনার ডাক্তার, নার্স বা জিপি প্রত্যেকটির থেকে পরামর্শ নিন। আপনি কারও সময় নষ্ট করছেন না। তারা সাহায্য করার জন্য রয়েছেন।

আপনি যদি কোনো লক্ষণ পরীক্ষা করানোর ব্যাপারে উদ্ভিন্ন হন, তবে আমাদেরকে 0808 808 00 00নম্বরে কল করুন।

## আপনার কি কোন উপসর্গ আছে?

যদি আপনার মধ্যে কোনো লক্ষণ বা উপসর্গ থাকে, তাহলে তা আপনার ডাক্তারকে দিয়ে পরীক্ষা করিয়ে নিন।

সহায়তা, পথনির্দেশ বা আরো তথ্যের জন্য, বিনামূল্যে ম্যাকমিলানকে 0808 808 00 00 নম্বরে, সোমবার থেকে শুক্রবার, সকাল 9থেকে সন্ধ্যা 8টায় কল করুন, বা [macmillan.org.uk](http://macmillan.org.uk)-তে যান।

© ম্যাকমিলান ক্যানসার সাপোর্ট (Macmillan Cancer Support), ফেব্রুয়ারি 2020. 2<sup>য়</sup> সংস্করণ। MAC15200\_N\_BENGALI. পরবর্তী পরামর্শ চানার জন্য পরিকল্পিত সময়সূচী: ফেব্রুয়ারি 2023 টেকসই উপাদান ব্যবহার করে মুদ্রিত। অনুগ্রহ করে পুনর্বিবেচনা করুন ম্যাকমিলান ক্যানসার সাপোর্ট (Macmillan Cancer Support), ইল্যান্ড ও ওয়েলস (261017), স্কটল্যান্ড, (SC039907) এবং আশ্লে অব ম্যান (604)-এ নিবন্ধিত দাতব্য প্রতিষ্ঠান। এছাড়া নর্দার্ন আয়ারল্যান্ডে কাজ করে।