

نشانیوں اور علامات کینسر کی

MACMILLAN
CANCER SUPPORT

کیا چیز دیکھنی چاہیے

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



گلیٹیاں یا سوجن

آپ کے جسم پر کہیں بھی۔

چھالے یا زخم

- آپ کے جسم پر کہیں بھی یا آپ کے منہ میں
- جو 3 ہفتوں کے بعد بھی ٹھیک نہ ہوں۔

درد

جو 3 ہفتوں یا زیادہ سے ہو۔

خون کا رسنا اور بہنا

بشمول:

- آپ کے پیشاب یا پاخانے میں خون آنا
- آپ کے تھوک یا قے میں خون آنا
- 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۔

تھکن

لمبے وقت تک بہت زیادہ تھکن محسوس کرنا۔

جلد کی تبدیلیاں

بشمول بلاوجہ سرخی یا ایسا تل جو:

غیر ہموار یا بے قاعدہ ہو



اس کے کنارے غیر ہموار یا بے ترتیب ہوئے ہوں



ایک 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 پیپڑی دار ہو۔



یہ تصاویر نیشنل

کینسر انسٹیٹیوٹ کی ویب سائٹ (cancer.gov) سے لی گئی ہیں۔

زیادہ درجہ حرارت

ایسا بخار جو 38°C (100.4°F) سے زیادہ ہو اور 2 ہفتوں یا زیادہ وقت سے ہو رہا ہو یا پیسنے آتے ہوں یا لمبے عرصے سے کوئی انفیکشن ہو یا بار بار ہو جاتا ہو۔

کھانسی یا آواز بیٹھ جانا

ان میں سے کوئی بھی جو 3 ہفتوں یا زیادہ عرصہ تک موجود رہیں۔

نگلنے یا چبانے کے مسائل

بشمول بدبضمی یا سینے کی ایسی جلن جو 3 ہفتوں یا زائد کے زیادہ تر دنوں میں موجود رہی ہوں۔

سانس کے مسائل

بغیر کسی وجہ کے سانس کا اکھڑنا۔

چھاتی، سینے یا نیل میں تبدیلیاں

آپ کی چھاتی، سینے، نیل یا بغل میں گلیٹیاں یا ان کی وضع قطع یا احساس میں کسی قسم کی تبدیلیاں۔

وزن میں تبدیلیاں

بشمول:

- آپ کے وزن یا بھوک میں بلا وجہ کمی آنا
- آپ کے پیٹ میں اکثر یا لمبے عرصے سے گیس ہونا یا سوج جانا۔

پیٹ میں تبدیلیاں

3 ہفتوں یا زیادہ وقت تک چلنا، بشمول:

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

چھوٹے پیشاب کے مسائل

بشمول:

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

کیا آپ میں کوئی علامت ہے علامات موجود ہیں؟

اگر آپ میں کوئی بھی نشانیوں یا علامات ہیں، تو اپنے ڈاکٹر کو چیک کرائیں۔

مدد، رہنمائی یا مزید معلومات کے لیے، Macmillan کو 00 00 808 0808 پر پیر تا جمعہ، صبح 9 تا رات 8 بجے سے شام 8 بجے مفت کال کریں یا macmillan.org.uk ملاحظہ کریں۔

© Macmillan کینسر اسپورٹ، فروری 2020۔ دوسرا ایڈیشن MAC15200_E03_URDU اگلی مجوزہ نظرثانی فروری 2023۔ دوبارہ قابل استعمال مواد پر چھاپا گیا۔ برائے مہربانی ری سائیکل کریں۔ Macmillan کینسر سپورٹ (Macmillan Cancer Support)، رجسٹرڈ چیریٹی انکلیونڈ اینڈ ویلز میں (261017)، اسکاٹ لینڈ میں (SC039907) اور آئل آف مین میں (604)۔ شمالی آئرلینڈ میں بھی کام کر رہی ہے۔

بعض علامات کے بارے میں بات کرنا مشکل ہوتا ہے مثلاً خسیوں پر گلیٹی موجود ہونا یا اندام نہانی سے خون آنا۔ اگر بتانا آپ کے لیے پریشان کن ہو، تو تب بھی چیک اپ کرانا ضروری ہوتا ہے

آپ مرد یا خاتون جی پی یا نرس کا کہہ سکتے ہیں مگر ایسا ہمیشہ ممکن نہیں ہو سکتا۔

کب اور کیسے کسی علامت کا چیک اپ کرانا



اگر آپ میں کوئی ایسی علامات ہوں جو مسلسل ہوں، بلاوجہ ہوں یا معمول سے ہٹ کر ہوں، تو ہمیشہ اپنے ڈاکٹر، نرس یا جی پی پریکٹس سے مشورہ کریں:

• مسلسل - ایسی علامت جو 3 ہفتے سے زیادہ وقت سے جاری ہو۔

• بلاوجہ - ایسی علامات جس کی کوئی واضح وجہ موجود نہ ہو۔

• معمول سے ہٹ کر - آپ کے جسم میں کوئی ایسی تبدیلی جو عام طور پر نہ ہوتی ہو۔



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

6. آپ کو جو سمجھ آئی ہو، اُس کو دوہرائیں۔ اس سے وہ آپ کو ایسی بات کی پھر وضاحت دے سکتے ہیں جو آپ کو صحیح سمجھ نہ آئی ہو۔

7. یاد رکھیں کہ علامات میں اکثر پریشانی کی کوئی بات نہیں ہوتی۔ مگر بلاوجہ کی علامات اگر واپس آجائیں 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 وضاحت مانگیں۔

4. بات کریں اور سنیں۔ مندرجہ ذیل کرنے کی کوشش کریں:

- علامات کی وضاحت اپنے الفاظ میں کریں
- سوالات کے جوابات پوری دیانتداری سے دیں
- اگر آپ کو مزید معلومات درکار ہوں یا کونئی بات سمجھ نہ آئے، تو پوچھ لیں
- اہم باتوں کو لکھ لیں یا اپنے فون میں محفوظ کر لیں۔

5. آپ کو لازمی معلوم ہونا چاہیے کہ آگے کیا ہو گا۔ اس میں درج ذیل شامل ہو سکتا ہے:

- 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۔

1. یہ سوچ لیں کہ آپ کہنا کیا چاہتے ہیں۔ علامت یا تبدیلی کے بارے میں تفصیلات کو لکھ لینا مفید ثابت ہو سکتا ہے:

- یہ کیا ہے
- کب شروع ہوئی
- کیا اس کا کوئی خاص انداز بھی ہے
- کسی چیز سے اس کو فائدہ یا نقصان ہوتا ہے
- اس سے آپ کی روزمرہ زندگی کیسے متاثر ہوتی ہے۔

2. بعض اوقات اپوائنٹمنٹ بُک کرانا مشکل ہو سکتا ہے اور آپ کو ایک سے زیادہ مرتبہ کال کرنی پڑ سکتی ہے۔ مگر کامیابی تک کوشش کرتے رہیں۔ آپ لمبی اپوائنٹمنٹس بھی بُک کرا سکتے ہیں۔

3. معاونت کے لیے کسی شخص کو اپنے ساتھ رکھ لیں۔ آپ اُن سے سننے یا نوٹس بنانے کا بھی کہہ سکتے ہیں۔

© Macmillan کینسر اسپورٹ، فروری 2020۔ نیس ایڈیشن۔ MAC15200_E03_URDU۔ اگلی مجوزہ نظرثانی فروری 2023۔ Macmillan کینسر اسپورٹ، رجسٹرڈ چیریٹی ان انگلینڈ اینڈ ویلز (261017)، اسکاٹ لینڈ (SC039907) اور دی آئل آف مین (604)۔ شمالی آئرلینڈ میں بھی کام کر رہی ہے۔

کیا آپ میں کوئی علامت ہے علامت موجود ہیں؟

اگر آپ میں کوئی بھی نشانی یا علامت ہیں، تو اپنے ڈاکٹر کو چیک کرائیں۔

مدد، رہنمائی یا مزید معلومات کے لیے، Macmillan کو 00 00 808 0808 پر پیر تا جمعہ، صبح 9 تا رات 8 بجے سے شام 8 بجے مفت کال کریں یا macmillan.org.uk ملاحظہ کریں۔

© Macmillan کینسر اسپورٹ، فروری 2020۔ دوسرا ایڈیشن۔ MAC15200_E03_URDU۔ اگلی مجوزہ نظرثانی فروری 2023۔ دوبارہ قابل استعمال مواد پر چھاپا گیا۔ برائے مہربانی ری سائیکل کریں۔ Macmillan کینسر اسپورٹ (Macmillan Cancer Support)، رجسٹرڈ چیریٹی ان انگلینڈ اینڈ ویلز مین (261017)، اسکاٹ لینڈ مین (SC039907) اور آئل آف مین مین (604)۔ شمالی آئرلینڈ میں بھی کام کر رہی ہے۔

اس کتابچے میں بتائی گئی علامت یا نشانیوں میں سے اگر کوئی آپ میں موجود ہوں، تو اپنے ڈاکٹر، نرس یا جی پی پریکٹس سے مشورہ کریں۔ آپ کسی کا وقت ضائع نہیں کر رہے ہوتے۔ یہ آپ کی مدد کے لیے ہی ہوتے ہیں۔

اگر آپ کوئی علامت چیک کرانے کے حوالے سے پریشان ہوں، تو ہمیں 00 00 808 0808 پر کال کریں۔