

# آنچه باید بررسی شود

در صورتی که هر یک از علائم ذیل ادامه یافته، برایتان غیرقابل توضیح و یا غیرعادی است با داکتر عمومی خود به تماس شوید.



## تومور یا تورم

تومور یا تورم در هر نقطه از بدن که بهبود نمی یابد.

## التهاب یا زخم

التهاب یا زخم در هر نقطه از بدن شما که بهبود نمی یابد.

## درد

دردی غیر قابل توضیح که تسکین نمی یابد.

## خون ریزی یا کبودی

بطور مثال:

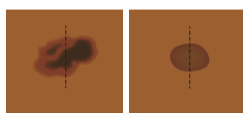
- وجود خون در ادرار یا مواد غایبه
- خون در آب دهن یا استفراغ شما
- کبودی بدون آنکه به بدن خود آسیب رسانده باشید
- خونریزی ماهانه شدیدتر از همیشه
- خونریزی واژینال بین دوره های خونریزی ماهانه، بعد از رابطه جنسی یا بعد از یائسگی
- خون در منی شما

## تغییرات جلدی

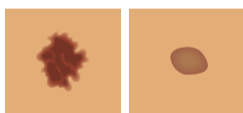
از جمله بثورات غیر قابل توضیح یا خال هایی که:

نورمال غیرعادی

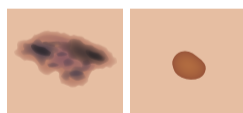
شکلی نامتقارن یا غیرعادی دارد



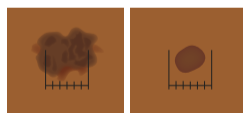
لبه های نامتقارن یا ناهموار دارد



بیش از 1 رنگ دارد



عرضی بیش از 6mm دارد



تغییر در اندازه، شکل یا رنگ، گزگز، خارش یا خونریزی، یا پوسته پوسته است.



## مشکلات بلع یا جویدن

مشکل در بلعیدن یا احساس وجود چیزی در گلو. درد یا زخم در دهن که بیش از 3 هفته ادامه دارد.

## سرفه یا صدای خشن

سرفه یا صدای خشن که بهبود نمی یابد.

## نفس تنگی

احساس نفس تنگی بدون دلیل.

## تغییرات ثدیه، سینه یا نوک ثدیه

وجود تومور یا هر تغییری در ظاهر یا حس ثدیه، قفسه سینه، نوک سینه یا زیربغل شما.

## مشکلات معده و شکم

سوء هاضمه یا سوزش سر دل که بیشتر روزها رخ میدهد یا بسیار دردناک است. تورم یا باد کردن به صورت مکرر یا برای مدت طولانی.

## تغییرات مزاجی

کدام تغییری که ادامه یابد بشمول:

- ضرورت به فعل تغوط به دفعات بیشتر یا کمتر
- تغوط شل (اسهال)
- خون در مواد غایبه.

## مشکل در وقت ادرار

مشکل در وقت ادرار:

- ضرورت ناگهانی به دفع ادرار
- ادرار دردناک
- وجود خون در ادرار (بول).

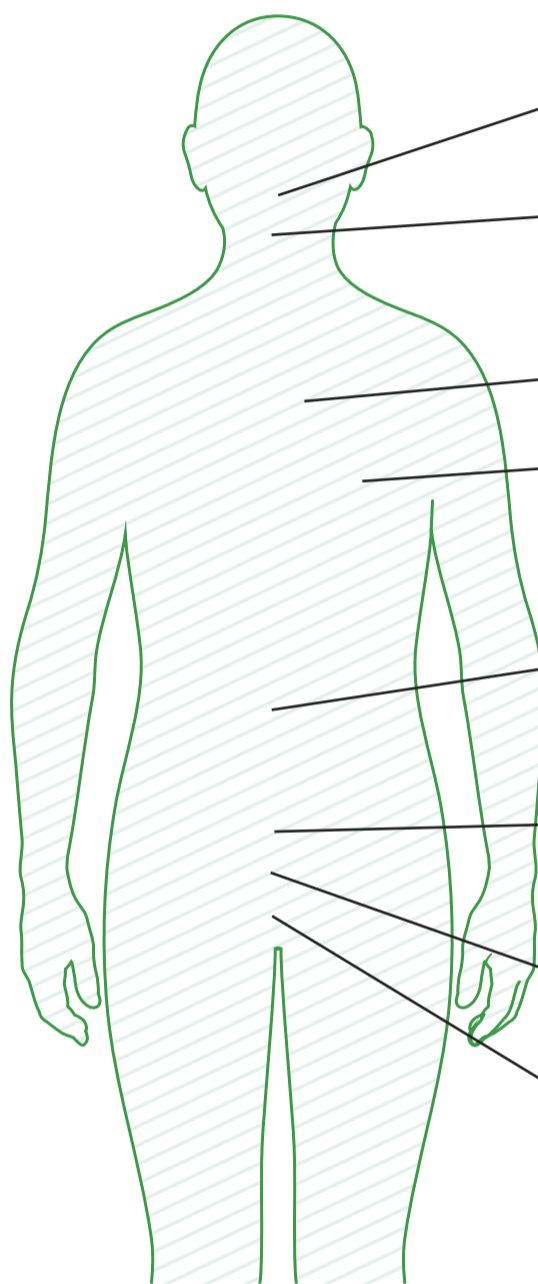
## مشکلات لگنی

شامل موارد ذیل می شود:

- کدام تغییر در ناحیه فرج یا واژن
- تورم یا توده روی بیضه.

## تغییرات در وزن

این بشمول کاهش وزن یا از دست دادن اشتهای خود بدون دلیل است.



## خستگی

احساس خستگی شدید بی دلیل برای مدت طولانی.

## تب یا عفونت

تب یا عفونتی که برای مدت طولانی ادامه دارد و دائماً بر میگردد. تعریق شدید، به خصوص در شب.

مهم است که علائم را بررسی کنید حتی اگر از گپ زدن راجع به آنها شرم دارید. به خاطر داشته باشید که متخصصان مراقبت های صحتی حضور دارند تا به شما کمک کنند.

# بررسی کردن علایم

در صورت داشتن اعراض و علایم مداوم، غیرقابل توضیح یا غیر عادی، همیشه از داکتر، نرس، دواساز یا داکتر عمومی خود مشوره بگیرید:

**مداوم** - علامتی که بیش از چند هفته طول می کشد یا بصورت مداوم بر میگردد.

**غیر قابل توضیح** - علامتی که دلیل واضحی ندارد.

**غیرعادی** - تغییری در بدنتان که برای شما عادی نیست.

## نکاتی برای صحبت با داکتر، نرس، دواساز یا داکتر عمومی.

- 1 در مورد گپی که می خواهید بزیند فکر کنید.**  
ممکن است لازم باشد برخی از این جزئیات را یادداشت کنید:
  - علامت یا تغییر چیست؟
  - چی وقت شروع شد؟
  - آیا الگوی مشخصی دارد؟
  - آیا چیزی باعث بهبود یا وخامت آن میشود؟
  - چگونه بر زندگی روزمره شما تأثیر میگذارد؟

- 2 گاهی اوقات ریزرف کردن یک نوبت سخت است. شاید لازم باشد چندین بار به تماس شوید.** اما به کوشش خود تا گرفتن یک نوبت ادامه دهید. همچنین میتوانید نوبت های طولانی تر را ریزرف کنید.

- 3 کسی را با خود ببرید به از شما حمایت کند.** می توانید از آن ها بخواهید تا گوش دهند و یا یادداشت بگیرند.

- 4 صحبت کنید و گوش بدهید. کوشش کنید تا:**
  - به زبان خودتان علایم را توضیح دهید
  - تا جایی که می توانید صادقانه به سوالات جواب دهید
  - اگر به معلومات بیشتری ضرورت دارید یا چیزی را متوجه نمیشوید، پرسان کنید
  - نوت برداری کنید یا نوت ها را در تلفون خود تایپ کنید.

- 5 مطمئن شوید که می دانید در قدم بعدی چه اتفاقی رخ می دهد.** این ممکن است بشمول این موارد باشد:
  - چی وقت باید نوبت دیگری تعیین کنید
  - کجا و کی باید انتظار نوبت معاینه ذریعه متخصص و یا یک تست را داشته باشید
  - در صورت ضرورت به معلومات یا کمک بیشتر با چی کسی به تماس شوید.

- 6 هر چیزی که متوجه می شوید را تکرار کنید.** متخصص صحت شما میتواند هر چیزی را که باعث سردرگمی شما میشود، توضیح دهد.

- 7 به یاد داشته باشید، علایم اغلب نگران کننده نیستند.** اما اگر نشانه های غیرقابل توضیح عود کرده و یا بهتر نشود، دوباره درخواست مشوره نمایید. با داکتر عمومی خود به تماس شوید و راجع به هر چیزی که مطمئن نیستید رهنمایی بخواهید.

- 8 تقاضای حمایت زبانی کنید.** اگر انگلیسی نمی فهمید، میتوانید از یک ترجمان بخواهید که در قرارهای شفاخانه و داکتر عمومی با شما بیاید.

برخی از اشخاص ممکن است نگران باشند که با پرسان کردن در مورد علایم وقت داکتر عمومی خود را تلف کنند. اما اگر هر یک از اعراض یا علایم موجود در این بروشور را دارید، حتما باید از داکتر، نرس، دواساز یا داکتر عمومی خود مشوره بگیرید. همه برای کمک به شما اینجا هستند. اگر در مورد بررسی کردن علایم خود نگران هستید، با نمبر 0808 808 00 00 با ما به تماس شوید. یا از این وبسایت دیدن کنید [macmillan.org.uk](http://macmillan.org.uk)



**MACMILLAN**  
CANCER SUPPORT