

# આના માટે શું તપાસવું



આમાંના કોઈપણ લક્ષણો હાજર હોય જે સતત જોવા મળતા હોય, જે તમારા માટે સમજાવી ન શકાય તેવા અથવા અસામાન્ય હોય, તો તે વિશે તમારા GP પ્રેક્ટિસનો સંપર્ક કરો.

## ગળવામાં અથવા ચાવવામાં સમસ્યાઓ

ગળવામાં મુશ્કેલી અથવા ગળામાં કંઈક હોય તેવું લાગવું, મોંમાં ચાંદા અથવા અલ્સર જે 3 અઠવાડિયા કરતાં વધુ સમય સુધી ચાલે છે.

## ખાંસી અથવા કર્કશ અવાજ

ઉધરસ અથવા કર્કશ અવાજ જે ઠીક થતો નથી.

## શ્વાસહીનતા

કોઈ કારણ વગર શ્વાસ લેવામાં તકલીફ.

## સ્તન, છાતી અથવા સ્તનની ડીટડીમાં ફેરફાર

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

## પેટ અને ઉદરની સમસ્યા

અપચો અથવા બળતરા જે મોટાભાગના દિવસોમાં થાય છે અથવા ખૂબ પીડાદાયક છે. ઘણીવાર અથવા લાંબા સમય સુધી ફૂલેલું અથવા સુજાયેલું પેટ.

## મળમાં ફેરફારો

કોઈપણ ફેરફારો જે સતત રહે છે જેમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે:

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

## પેશાબ કરવામાં સમસ્યાઓ

પેશાબ કરવામાં સમસ્યાઓ:

- અચાનક પેશાબ કરવાની જરૂર પડવી
- પેશાબ કરતી વખતે પીડા થવી
- તમારા પેશાબ (મૂત્રમાં) લોહી આવવું.

## પેડું સંબંધી સમસ્યાઓ

આમાં નીચેનાનો સમાવેશ થઈ શકે છે:

- સ્ત્રી જનનાંગ અથવા યોનિમાર્ગમાં કોઈપણ ફેરફારો
- અંડકોષમાં સોજો અથવા ગૂઠો.

## વજનમાં ફેરફારો

કોઈ કારણ વિના આમાં વજન ઘટવું અથવા તમારી ભૂખ ઓછી થવાનો સમાવેશ થાય છે.

## થકાવટ

કોઈપણ કારણ વગર લાંબા સમય સુધી ખૂબ થાક લાગવો.

## તાવ અથવા ચેપ

તાવ અથવા ચેપ જે લાંબો સમય ચાલે છે અને ફરીથી થયા કરે છે. વધુ પડતો પરસેવો થવો, ખાસ કરીને રાત્રે.

## ગૂઠો અથવા સોજો

તમારા શરીરમાં ક્યાંય પણ ગૂઠો અથવા સોજો જે ઠીક થતો નથી.

## ચાંદા અથવા અલ્સર

તમારા શરીર પર ક્યાંય પણ ચાંદા કે અલ્સર જે ઠીક થતા નથી.

## દુઃખાવો

ન સમજાય તેવી પીડા જે ઠીક થતી નથી.

## રક્તસ્ત્રાવ અથવા ઉઝરડા

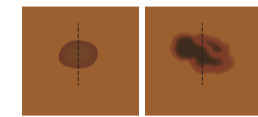
આમાં સામેલ છે:

- તમારા પેશાબ અથવા મળમાં લોહી
- તમારા થુંક અથવા ઉલટીમાં લોહી
- તમને વાગ્યું ન હોય ત્યારે પણ ઉઝરડા પડવા
- સામાન્ય કરતાં વધુ માસિક સ્ત્રાવ
- માસિક વચ્ચેનાં સમયગાળા દરમિયાન, સંભોગ પછી અથવા મેનોપોઝ પછી યોનિમાંથી રક્તસ્ત્રાવ.
- તમારા વીર્યમાં લોહી.

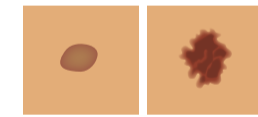
## ત્વચામાં ફેરફારો

ન સમજાય તેવી ફોલ્લીઓ, અથવા તલ સહિત કે જે:

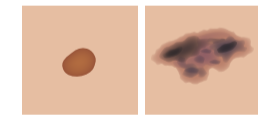
### સામાન્ય અસામાન્ય



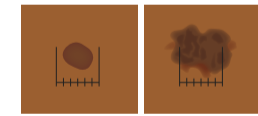
આકારમાં અસમાન અથવા અનિયમિત છે



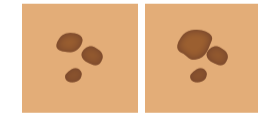
અસમાન અથવા ઊપસેલી ધાર હોય



1 થી વધુ રંગના હોય



6mm કરતાં વધુ પહોળાઈ હોય



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

જો તમને લક્ષણો વિશે વાત કરવામાં શરમજનક લાગતું હોય તો પણ તેની તપાસ કરાવવી મહત્વપૂર્ણ છે. યાદ રાખો કે હેલ્થકેર પ્રોફેશનલ મદદ કરવા માટે જ છે.

# લક્ષણની તપાસ કરવો

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

**ચાલુ** – એક લક્ષણ જે થોડા અઠવાડિયાથી વધુ સમય સુધી રહે છે અથવા વારંવાર થયા કરે.

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

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

## તમારા ડોક્ટર, નર્સ, ફાર્માસિસ્ટ અથવા GP પ્રેક્ટિસ સાથે વાત કરવા માટેની ટિપ.

- 1 તમે શું કહેવા માંગો છો તે વિશે વિચારો.**  
તમે આમાંની કેટલીક વિગતો લખવા ઈચ્છી શકો છો:
  - લક્ષણ અથવા ફેરફાર શું છે?
  - તે ક્યારે શરૂ થયા?
  - શું તે પેટર્નને અનુસરે છે?
  - શું કંઈપણ તમારા લક્ષણોને વધુ સારા કે ખરાબ બનાવે છે?
  - તે તમારા રોજિંદા જીવનને કેવી રીતે અસર કરે છે?

- 2 કેટલીકવાર એપોઇન્ટમેન્ટ બુક કરવી મુશ્કેલ હોય છે. તમારે એક કરતા વધુ 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 સહાય 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 ટાઈપ કરો.

- 5 ખાતરી કરો કે આગળ શું થશે તે તમે જાણો છો.** જેમા આનો સમાવેશ થઈ શકે છે:
  - તમારે બીજી એપોઇન્ટમેન્ટ ક્યારે લેવી જોઈએ
  - નિષ્ણાત ડૉક્ટર સાથે અથવા પરીક્ષણ માટે ક્યાં અને ક્યારે એપોઇન્ટ લેવાની અપેક્ષા રાખવી જોઈએ
  - જો તમને માહિતી અથવા વધુ સહયોગની જરૂર હોય તો કોનો સંપર્ક કરવો.

- 6 મે જે સમજ્યા છો તેનું પુનરાવર્તન કરો.** તમારા હેલ્થ પ્રોફેશનલ તમને જેના વિશે મૂંઝવણ છે તે સમજાવી શકે છે.

- 7 યાદ રાખો, લક્ષણો હંમેશાં ચિંતા કરવા જેવા હોતા નથી.** પરંતુ જો ન સમજાય તેવા લક્ષણો ફરીથી જોવા મળે અથવા સારા ન થાય, તો ફરીથી સલાહ લો. કોઈ બાબતે તમને ખાતરી ન હોય તો તમારા GP પ્રેક્ટિસને કોલ કરો અને સલાહ લો.

- 8 ભાષા સહાયની વિનંતી કરો.** જો તમે અંગ્રેજી ન બોલતા હો, તો તમે હોસ્પિટલ અને GP એપોઇન્ટમેન્ટમાં તમારી સાથે આવવા માટે દુભાષિયાની માંગણી કરી શકો છો.

કેટલાક લોકોને ચિંતા થઈ શકે છે કે તેઓ લક્ષણો વિશે પૂછીને તેમના GP નો સમય બગાડે છે. પરંતુ જો તમને આ પત્રિકા પર જણાવેલા કોઈપણ ચિહ્નો અથવા લક્ષણો હોય, તો તમારા ડોક્ટર, નર્સ, ફાર્માસિસ્ટ અથવા GP પ્રેક્ટિસની સલાહ લેવી મહત્વપૂર્ણ છે. તેઓ અહીં સહાયતા માટે જ છે. જો તમે કોઈ લક્ષણની તપાસ કરાવવા બાબતે ચિંતિત હો, તો અમને 0808 808 00 00 પર કોલ કરો. અથવા [macmillan.org.uk](http://macmillan.org.uk) ની મુલાકાત લો



**MACMILLAN**  
CANCER SUPPORT