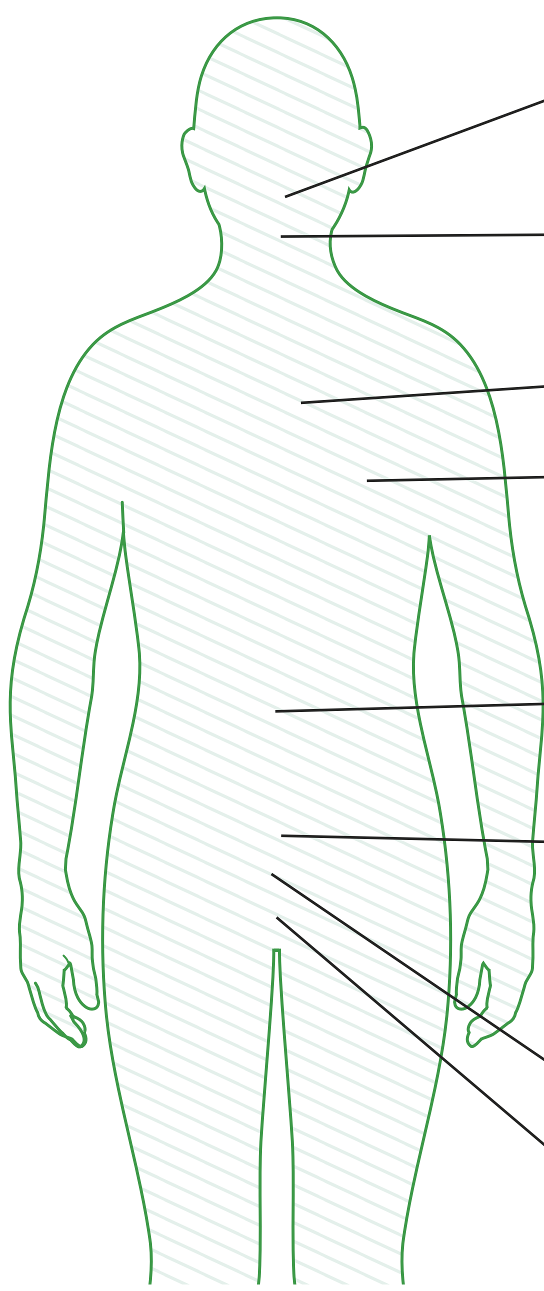
Front cover

څه باید وګورئ

i که دغه نښې نښانې اوس هم موجودې وي، دا نه شئ تشریح کولی یا ستاسو لپاره دا عادي نه وي، نو له خپل عمومي ډاکټر (GP) سره خبرې وکړئ.



په تیرولو یا ژوولو کې ستونزې

په تیرولو کې ستونزه لرئ یا داسې احساس کوئ چې په ستوني کې مو څه نښتلي دي. د خولې داسې ټپ یا زخم چې له 3 اونیو څخه زیات دوام کوي.

ټوخی او درووند غږ

ټوخی یا داسې ږږ غږ چې نه ښه کیږي.

ساه لنډي

د کوم دلیل پرته د ساه لنډۍ احساس کول.

د سینې په تیو، سینه یا د سینو په څوکو کې بدلون

سینې پړسیدل یا ستاسو د سینې د تیو، سینې، د سینو څوکو یا بغلونو کې د بدلون احساس.

د معدې او خیټې ستونزې

بدهضمي یا د زړه سوځیدنه چې زیاتې ورځې پیښیږي یا ډیر درد کوي. ډیری وختونه یا د اوږدې مودې لپاره خیټه پړسیدل.

په بولو کې بدلونونه

هر هغه بدلونونه چې دوام لري، په هغې کې لاندې موارد شامل دي:

- زیات بولې کول یا ډیر کم بولې کول
- نرمې بولې کول (اسهال)
- د بولو په وخت کې وینه راتلل.

د تشو بولو په وخت کې ستونزې

د تشو بولو په وخت کې ستونزې:

- یو دم تشې بولې راتلل
- د تشو بولو په وخت کې درد
- په تشو بولو (ادرارو) کې مو وینه لرئ.

د خاسرې لګن ستونزې

په دې کې ښایي لاندې موارد شامل وي:

- په تناسلي آله یا نږدې برخه کې څه بدلونونه
- په خصیه کې پړسوب یا غوټه.

په وزن کې بدلونونه

له کوم دلیل پرته د وزن کمیدل یا اشتها له لاسه ورکول.

غوټې یا پړسوب

ستاسو د بدن په هره برخه کې داسې غوټې یا پړسوب چې نه ښه کیږي.

زخمونه یا ټپونه

ستاسو د بدن په هره برخه کې داسې زخمونه یا ټپونه چې نه ښه کیږي.

درد

نا څرګنده درد چې نه ښه کیږي.

وینه تلل یا زخمي کیدل

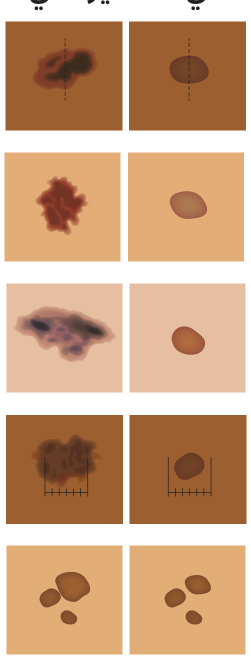
په دې کې لاندې موارد شامل دي:

- ستاسو په تشو یا ډکو بولو کې وینه
- ستاسو په لاړو یا کانګو کې وینه
- ټپونه، که څه هم تاسو ځان ټپي کړی نه وي
- له معمول نه اوږد د حیض دوران
- د یو حیض نه تر بل حیض په دوران کې، له کوروالي یا حیض وروسته له مهبل څخه وینه راتلل
- ستاسو په منې کې وینه راتلل.

په پوستکې کې بدلونونه

د ناڅرګندو دانکو، یا خالونو پشمول چې:

عادي | غیرعادي



- یو شان نه وي یا یو اندازه نه وي
- یو شان نه وي او تیرې څوکې لري
- له 1 څخه زیات رنګ لري
- له 6 میلي متر څخه پلن وي
- په اندازې، شکل یا رنګ کې بدلون، خارښ، ګریدنه یا وینه، یا پټ نیولی پوستکی.

ستړیا

پرته له کوم علت څخه د زیات وخت لپاره د ستړیا احساس کول.

تبه یا عفونتونه

داسې تبه یا عفونتونه چې د زیات وخت لپاره وي او په تکرار سره رامنځته کیږي. زیات خوله کیدل، په ځانګړې توګه د شپې.

Back cover

خپل علامات معاینه کول مهم دي، که څه هم د دې په اړه تاسو ته خبرې کول د شرم وړ ښکاري. په یاد لرئ چې د روغتیا متخصصین ستاسو د مرستې لپاره شتون لري.

د خپلو علایمو معاینه کول

که چیري تاسي داسي نښې نښاني لرئ چې دوامداره، ناڅرګند یا ستاسو لپاره غیر عادي وي، نو تل له خپل ډاکټر، نرس، فارماسسټ یا عمومي ډاکټر (GP) څخه مشوره ترلاسه کوئ:

دوامداره – داسې نښې نښانې چې د یو څو اونیو څخه یې زیات وخت شوی وي، یا په تکرار سره رامنځته کیږي.

ناڅرګند – داسې نښې نښانې چې هیڅ معلوم دلیل نه لري.

غیر عادي – ستاسې په بدن کې داسې بدلون چې ستاسې لپاره عادي نه وي.

ستاسې د ډاکټر، نرس یا عمومي ډاکټر سره د خبرو لپاره مهم ټکي.

1 څه چې ویل غواړئ، د هغې په اړه فکر وکړئ.
تاسو ښایي ځینې دا جزئیات لیکل غواړئ:

- نښې نښانې یا بدلون مو څه دی؟
- دا کله پیل شوی و؟
- په دې نښو نښانو کې کوم بدلون رامنځته کیږي؟
- آیا د کوم شي سره ښه کیږي یا ناوړه کیږي؟
- دا ستاسو په ورځني ژوند څنګه اغیز کوي؟

2 ځینې وختونه د ملاقات لپاره وخت اخیستل مشکل وي. تاسو ښایي له یو څخه زیات ځلې زنګ ووهئ. مګر تر هغې پورې هڅه وکړئ چې تر څو د ملاقات وخت ترلاسه کړئ. تاسې کولای شئ اوږده ملاقاتونه هم برابر کړئ.

3 د مرستې لپاره یو څوک له ځان سره بوځئ.
تاسې له هغوی غوښتنه کولای شئ چې نوټ واخلې یا غوږ ونیسې.

4 خپلې خبرې وکړئ او د هغوی خبرو ته غوږ ونیسئ. هڅه وکړئ چې:

- نښې نښانې په خپلو الفاظو تشریح کړئ
- هرې پوښتنې ته څومره چې تاسو کولای شئ صادقانه ځواب ورکړئ
- که تاسې نورو معلوماتو ته اړتیا لرئ یا نه پوهیږئ، نو پوښتنه وکړئ
- یادښتونه ولیکئ، یا په خپل تلیفون کې یادښتونه جوړ کړئ.

5 په دې پوهیدو ځان ډاډه کړئ چې مخکې به څه کیږي. په دې کې ښایي لاندې شیان شامل وي:

- تاسې باید بل ملاقات کله برابر کړئ
- کوم ځای او څنګه به د یو متخصص ډاکټر یا ټیسټ لپاره د ملاقات وخت اخلئ
- که تاسې نورو معلوماتو یا ملاتړ ته اړتیا لرئ، نو له چا سره به اړیکه نیسئ.

6 تاسو چې پر څه پوه شئ، تکرار یې کړئ.
ستاسو د روغتیا متخصصین تاسو ته هر هغه څه تشریح کولای شي چې تاسو پرې نه پوهیږئ.

7 په یاد ولرئ، نښې نښانې د ډار خبره نه ده.
مګر که ناڅرګند نښې نښانې بیا ځلي راشي یا ښه نشي، بیا ډاکټر ته ورشئ. خپل عمومي ډاکټر ته زنګ ووهئ او که په څه پوه شوي نه یاست نو بیاځلي پوښتنه وکړئ.

8 د ژبې د مرستې غوښتنه وکړئ. که تاسو انګلیسي نه شئ ویلی، نو د ژباړن غوښتنه کولای شئ چې ستاسو سره روغتون یا د عمومي ډاکټر ملاقاتونو له لاره شي.

Trusted Information Creator
Patient Information Forum

MACMILLAN CANCER SUPPORT

ځینې خلک ښایي په دې اړه اندیښنه لري چې د علایمو په اړه په پوښتنې کولو سره د خپل عمومي ډاکټر وخت ضایع کوي. خو که تاسو په دې کتابګوټي کې ورکړل شوي کوم نښانې یا علایم لرئ، نو دا مهمه ده چې د خپل ډاکټر، نرس، فارماسسټ یا GP پرېکټس څخه مشوره ترلاسه کړئ. هغوی ستاسو سره د مرستې لپاره موجود دي. که تاسې د کومې نښې نښانې د معاینې په اړه اندېښنه لرئ، مونږ ته په 0808 808 00 00 زنګ ووهئ. یا macmillan.org.uk ته مراجعه وکړئ