લક્ષણોની ડાયરી

નિદાન દ્વારા જીવન બચાવવું

panact.org

0303 040 1770

સમાવિષ્ટો

સ્વાદુપિંડ શું છે? 3

સ્વાદુપિંડનું કેન્સર શું છે? 3

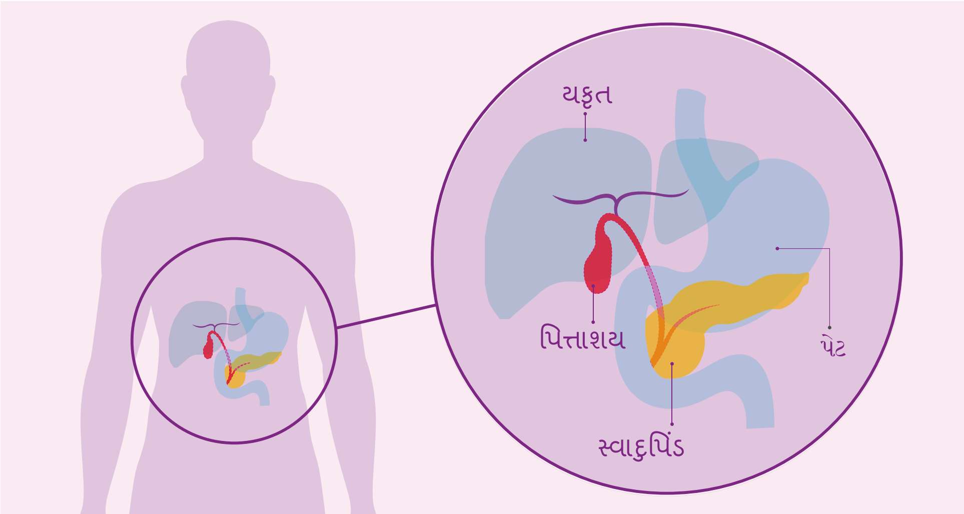
આ ડાયરી શેના માટે છે? 3

સ્વાદુપિંડના કેન્સરના લક્ષણો ક્યા છે? 4

આ લક્ષણોની ડાયરીનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો 6

તમારી ડાયરી 8

નોંધો 10



સ્વાદુપિંડ શું છે?

સ્વાદુપિંડ એક અંગ છે જે લગભગ 6 ઇંચ લાંબું છે અને તેની એક બાજુએ આડું પડેલ પાતળા નાસપાતી જેવું આકાર ધરાવે છે. તે તમારા શરીરની અંદર પેટની પાછળ અને કરોડરજ્જુની આગળ જોવા મળે છે. તેનું કાર્ય તમે ખાતા ખોરાકને પચાવવામાં (વિઘટિત કરવામાં) મદદ કરવા અને તમારા લોહીમાં શર્કરાના સ્તરને નિયંત્રિત કરવા માટે ઇન્સ્યુલિન જેવા હોર્મોન્સ ઉત્પન્ન કરવાનું છે.

સ્વાદુપિંડનું કેન્સર શું છે?

સ્વાદુપિંડમાં એક જીવલેણ (કેન્સરગ્રસ્ત) ગાંઠ રચાય ત્યારે સ્વાદુપિંડનું કેન્સર થાય છે. સ્વાદુપિંડના કેન્સરના વિવિધ પ્રકારો છે, પરંતુ મોટા ભાગનાને એડેનોકાર્સીનોમા કહેવામાં આવે છે. આ ગાંઠો સ્વાદુપિંડના કોષોમાંથી આવે છે જે ખોરાકના પાચનમાં મદદ કરે છે.

આ ડાયરી શેના માટે છે?

તમે તમારા લક્ષણોથી ચિંતાનો અનુભવ કર્યા પછી તમે તમારી જાતે આ ડાયરી શોધી હશે. અથવા જો તમે સ્વાદુપિંડના કેન્સરના કેટલાક ચિહ્નો અને લક્ષણો દર્શાવતા હોવ તો તમને તમારા GP દ્વારા આ લક્ષણ ડાયરી આપવામાં આવી હશે. તમે આ ડાયરીનો ઉપયોગ તમારા લક્ષણોનો રેકોર્ડ રાખવા માટે કરી શકો છો. પાછળની નોંધોનો ઉપયોગ તમે તમારા ડૉક્ટર સાથે શેર કરવા માંગતા હોય તેવા કોઈપણ અન્ય લક્ષણો, વિચારો અથવા લાગણીઓ માટે થઈ શકે છે . તમારા GP સાથે તમારી આગામી મુલાકાતમાં તમે શું વાત કરવા માંગો છો તેની યોજના બનાવવામાં પણ તે તમને મદદ કરી શકે છે.

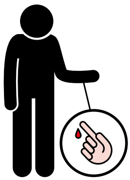
થોડા અઠવાડિયા કે તેથી વધુ સમયગાળા દરમિયાન તમારા લક્ષણોને રેકોર્ડ કરવાથી તમારા ડોક્ટરને એ સમજવામાં મદદ મળશે કે તમને કયા લક્ષણો છે, ક્યારે તેઓ તમને અસર કરે છે અને તમે તેમને કેટલી ગંભીરતાથી અનુભવી રહ્યા છો. આ ડાયરીનો ઉપયોગ કરીને શું થઈ રહ્યું છે તે રેકોર્ડ કરવાથી તમારા ડૉક્ટરને કયા પરીક્ષણો ઓર્ડર કરવા, તમારું નિદાન શું હોઈ શકે અને તમારી સારવાર કેવી રીતે કરવી તે નક્કી કરવામાં મદદ મળશે. સ્વાદુપિંડના કેન્સરના સામાન્ય લક્ષણો નીચેના પાનાઓમાં સૂચિબદ્ધ છે, પરંતુ તે મહત્વનું છે કે તમે તમારા નિદાનને સચોટ બનાવવા માટે તમારા બધા લક્ષણો રેકોર્ડ કરો.

સ્વાદુપિંડના કેન્સરના ક્યા લક્ષણો છે?

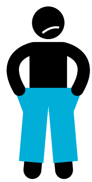
નીચે સૂચિબદ્ધ લક્ષણો સ્વાદુપિંડના કેન્સરના કેટલાક મુખ્ય ચિહ્નો અને લક્ષણો છે. જો તમે સતત લક્ષણો ધરાવતા હોય જે તમારા માટે સામાન્ય ન હોય, તો તમારે શું ચાલી રહ્યું છે તેની તપાસ કરવા માટે તમારા GP ની મુલાકાત લેવી જોઈએ.

પેટના ઉપરના ભાગમાં દુખાવો અથવા અસુવિધા
જે પાછળની તરફ ફેલાઈ શકે છે.

કમળો
ત્વચા પીળી પડવી અને આંખો ફીકી થઇ જવી, અને/અથવા ત્વચામાં ખૂબ ખંજવાળઆવવી.



મધુપ્રમેહ
જે તાજેતરમાં વિકસિત થયો છે અને વજન વધારવા સાથે જોડાયેલ નથી.



અજાણ્યા કારણે વજનમાં ઘટાડો
પ્રયત્ન કર્યા વગર.

પીઠના મધ્ય ભાગમાં દુખાવો અથવા અસુવિધા
કે જ્યાં એક બ્રા સ્ટ્રેપ હોઈ શકે છે અને આગળ ઝુકવાથી હળવો થઈ શકે છે.

અપચો
દવાની પ્રતિક્રિયા ન આપવી.

તમારી મળત્યાગની રીતમાં ફેરફાર
નિસ્તેજ અને દુર્ગંધયુક્ત.

ઉબકા અને ઉલટી
અનુભવવું અને બીમાર થવું.

ભૂખ ન લાગવી
ખાવાનું મન ન થવું.

થાક
થાક અનુભવવો અથવા બધા સમય થાકેલા હોવાનો અનુભવ કરવો.

કેટલાક લોકો કહે છે કે તેઓ પેટ ફૂલી ગયું હોવાનું અનુભવે છે, પેટનું ફૂલવું (ગેસ પસાર કરે છે), ઘેરા રંગનો પેશાબ પસાર કરે છે અથવા સામાન્ય કરતા અલગ રીતે અનુભવે છે. આ લક્ષણો વિવિધ પરિસ્થિતિઓનું પરિણામ હોઈ શકે છે.

આ લક્ષણોની ડાયરીનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો?

લક્ષણોની ડાયરીનો ઉપયોગ કરવાથી તમને તમારા લક્ષણો કેટલા વારંવાર થાય છે અને ગંભીર છે તેની નોંધ અને તેના પર નજર રાખવામાં મદદ મળી શકે છે. તમારા લક્ષણો સમજાવવા માટે તમે આ માહિતી તમારા GP પાસે લઈ જઈ શકો છો.

ડાયરીનો ઉપયોગ કરવો

- તમારી પાસે જ્યારે છે ત્યારે તેનો રેકોર્ડ બનાવીને દરરોજ તમારા લક્ષણોનું નિરીક્ષણ કરો અને તમને લાગે છે કે તેઓ કેટલા ગંભીર છે; અમે 10 માંથી રેટિંગ લક્ષણો સૂચવીએ છીએ.
- તમે તમારા ડોક્ટર સાથે તેમજ તમારી પાસેના અન્ય લક્ષણો સાથે કોઈ ટિપ્પણીઓ અથવા ચિંતાઓ નોંધવા માગો છો, આ તમારા નિદાનમાં મદદ કરી શકે છે.
- તમારા લક્ષણો માટે તમારા ડૉક્ટરે સૂચવેલી કોઈપણ દવાઓ લેવામાં આવી હતી અને તે કામ કરી રહી છે કે કેમ તે નોંધવા માટે દવા વિભાગનો ઉપયોગ કરો. તમે લીધેલી કોઈપણ કાઉન્ટર દવા એટલે કે પેરાસીટામોલ અથવા ગેવિસ્કોન®નો સમાવેશ કરો.
- તે તમારી બેગમાં અથવા તમારા પલંગની બાજુમાં ડાયરી રાખવા માટે મદદ કરી શકે છે જેથી તમે તેને ભરવાનું યાદ રાખો અને તેને તમારા રૂટિનનો ભાગ બનાવી શકો. તમારા લક્ષણો જેમ તમે ધરાવતા હોવ તે રીતે રેકોર્ડ કરવું એનો અર્થ એ છે કે તમારી ડાયરી સચોટ હોવાની શક્યતા છે. દિવસના અંત સુધીમાં, તમે તેને ભૂલી જવાની સંભાવના છે
- ઓછામાં ઓછા બે અઠવાડિયા માટે રેકોર્ડ રાખો. **પરંતુ જો તમારા લક્ષણો વધુ ખરાબ થાય છે, તો તરત જ તમારા ડૉક્ટરને મળો**
- તમારા GP ને મળવા માટે એપોઇન્ટમેન્ટ લો અને શક્ય તેટલી વિગતવાર તમારા લક્ષણોનું વર્ણન કરવા માટે તમારી ડાયરીનો ઉપયોગ કરો.
- જો તમારા લક્ષણો સારવાર છતાં ચાલુ રહે અથવા વધુ ગંભીર બને, તો તમારા ડૉક્ટરને જણાવો કે તમને સ્વાદુપિંડના કેન્સરની ચિંતા છે.
- તમારા પરિવારમાં કોઈને સ્વાદુપિંડનું કેન્સર થયું હોય તો તમારા ડૉક્ટરને જણાવવું પણ અગત્યનું છે.
- ખાતરી કરો કે તમે તમારા બધા લક્ષણો રેકોર્ડ કરો છો, ફક્ત અહીં સૂચિબદ્ધ લક્ષણો જ નહીં. આ લક્ષણો ધરાવતા મોટાભાગના લોકોને સ્વાદુપિંડનું કેન્સર નથી અને તે મહત્વનું છે કે તમે તમારા ડૉક્ટરને શક્ય તેટલી સચોટ માહિતી આપી શકો.

જો તમારી પાસે લક્ષણોનું સંયોજન હોય, ખાસ કરીને નવા શરૂ થતા મધુપ્રમેહ, વજનમાં ઘટાડો, અથવા કમળો અન્ય કોઇ લક્ષણ સાથે હોય તો, તમારે તમારા GP ને મળવું જોઈએ અને સમજાવવું જોઈએ કે તમને સ્વાદુપિંડના કેન્સરની ચિંતા છે.

તારીખ	પેટ ના ઉપરના ભાગમાં દુખાવો	અજાણ્યા કારણે વજનમાં ઘટાડો	પીઠના મધ્ય ભાગમાં દુખાવો અથવા અગવડતા	અપચો	તમારી પેશાબ કરવાની રીતમાં ફેરફાર

ઉબકા અને/ અથવા ઉલટી	ભૂખ ન લાગવી	થાક	અન્ય	દવાઓ લેવામાં આવે છે?	દવાએ કામ કર્યું?

તારીખ	પેટ ના ઉપરના ભાગમાં દુખાવો	અજાણ્યા કારણે વજનમાં ઘટાડો	પીઠના મધ્ય ભાગમાં દુખાવો અથવા અગવડતા	અપચો	તમારી પેશાબ કરવાની રીતમાં ફેરફાર

ઉબકા અને/ અથવા ઉલટી	ભૂખ ન લાગવી	થાક	અન્ય	દવાઓ લેવામાં આવે છે?	દવાએ કામ કર્યું?

નોંધો

નોંધો

સ્વાદુપિંડનું કેન્સર અને તેના લક્ષણો વિશે વધુ માહિતી માટે કૃપા કરીને અમારો સંપર્ક કરો:

0303 040 1770

enquiries@panact.org

panact.org

ઓફિશિયલPCA

સ્વાદુપિંડનુંકેન્સરક્રિયા

pancreatic_cancer_action

Unit 9, Oakhanger Farm
Business Park, Oakhanger,
Hampshire GU35 9JA.

વહેલા નિદાન દ્વારા જીવન બચાવવું

વિશ્વસનીય માહિતી સર્જક

Patient Information Forum

©Pancreatic Cancer Action 2023. બધાંજ અધિકાર સુરક્ષિત. ઇંગ્લેન્ડ અને વેલ્સ (1137689) તેમજ સ્કૉટલેન્ડ (SC049777)માં નોંધાયેલ દાનાર્થ સંસ્થા. કંપની લિમિટેડ બાય ગેરંટી ઇંગ્લેન્ડ અને વેલ્સમાં નોંધાયેલ નં. 07272699. નોંધાયેલ સરનામું: Pancreatic Cancer Action, Unit 9, Oakhanger Farm Business Park, Oakhanger, Hampshire, GU35 9JA. PCA0063V4. જાન્યુઆરી 2023માં સમીક્ષા કરાયેલ. હવે પછીની સમીક્ષાની તારીખ જાન્યુઆરી 2026. બધાંજ તથ્યો અને આંકડા પ્રકાશનના સમયે સાચાં હતાં.