علامات کی ڈائری

ابتدائی تشخیص کے ذریعے جانیں بچانا

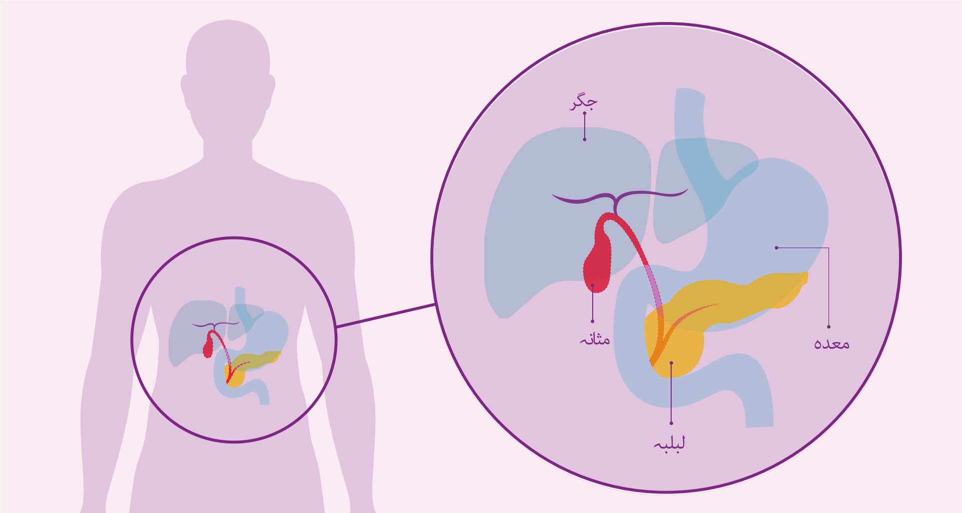
pancreatic cancer action

panact.org

03030401770

مندرجات

لبلبہ کیا ہوتا ہے؟	3
لبلے کا کینسر کیا ہوتا ہے؟	3
اس ڈائری کا مقصد کیا ہے؟	3
لبلبے کے کینسر کی علامات کیا ہوتی ہیں؟	4
علامات کی اس ڈائری کو استعمال کرنے کا طریقہ	6
آپ کی ڈائری	8
نوٹس	10



اور علامت، سوچ یا احساس کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے جو آپ اپنے ڈاکٹر کے ساتھ شیئر کرنا چاہتے ہوں۔ اس سے آپ کو یہ حکمتِ عملی بنانے میں بھی مدد مل سکتی ہے کہ آپ اپنے GP کے ساتھ اپنی اگلی طے شدہ ملاقات میں کیا بات کرنا چاہتے ہیں۔

اپنی علامتیں کچھ ہفتوں یا زیادہ عرصے تک ریکارڈ کرنے سے آپ کے ڈاکٹر کو یہ سمجھنے میں مدد ملے گی کہ آپ میں کیا علامتیں ہیں، وہ کب آپ کو متاثر کرتی ہیں اور وہ کتنی شدید ہوتی ہیں۔ جو کچھ ہو رہا ہے اس کے بارے میں اس ڈائری میں لکھنے سے آپ کے ڈاکٹر کو یہ فیصلہ کرنے میں مدد ملے گی کہ کن ٹیسٹس کا آرڈر دینا ہے، آپ کی ممکنہ تشخیص کیا ہو سکتی ہے اور آپ کا علاج کیسے کیا جا سکتا ہے۔ لبلبے کے کینسر کی عمومی علامتیں بعد والے صفحوں میں بیان کی گئی ہیں لیکن یہ اہم ہے کہ آپ یہ یقینی بنانے کے لیے اپنی تمام علامتیں ریکارڈ کریں کہ آپ کی تشخیص درست ہے۔

لبلبہ کیا ہوتا ہے؟

لبلبہ تقریباً 6 انچ لمبا عضو ہوتا ہے اور اس کی شکل ایک پتلی ناشپاتی کی طرح ہوتی ہے جو اپنے پہلو کے بل پڑی ہو۔ یہ آپ کے جسم کی گہرائی میں معدے کے پیچھے اور ریڑھ کی ہڈی کے سامنے پایا جاتا ہے۔ اس کا کام آپ جو خوراک کھاتے ہیں اسے ہضم کرنا (توڑنا) اور آپ کے خون میں شوگر کی سطح کو کنٹرول کرنے کے لیے ہارمونز جیسے انسولین پیدا کرنا ہوتا ہے۔

لبلبے کا کینسر کیا ہوتا ہے؟

لبلبے کا کینسر مضر (کینسر بھرے) پھوڑے کے لبلبے میں بننے سے ہوتا ہے۔ لبلبے کے کینسر کی بہت سی مختلف اقسام ہیں لیکن زیادہ تر کو ایڈینوکارسینوماس کہا جاتا ہے۔ یہ پھوڑے لبلبے کے خوراک کو ہضم کرنے میں مددگار سیلز سے بنتے ہیں۔

ڈائری کا مقصد کیا ہے؟

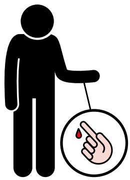
ہو سکتا ہے آپ نے اپنی علامتوں سے فکرمند ہو کر خود اس ڈائری کو تلاش کیا ہو۔ یا ہو سکتا ہے آپ کے GP نے علامتوں کی یہ ڈائری آپ کو یہ دیکھ کر دی ہو کہ آپ میں لبلبے کے کینسر کی کچھ نشانیاں اور علامتیں نظر آ رہی ہیں۔ آپ اپنی علامتوں کا ریکارڈ رکھنے کے لیے یہ ڈائری استعمال کر سکتے ہیں۔ اس کی پشت پر موجود نوٹس کو کسی

ما هي أعراض سرطان البنكرياس؟

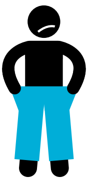
تُعد الأعراض المذكورة أدناه بعض العلامات والأعراض الرئيسية لسرطان البنكرياس. إذا كان لديك أعراض مستمرة غير طبيعية بالنسبة لك، فينبغي عليك زيارة طبيبك العام للتحقق مما تعاني منه.

پیٹ کے اوپری حصے میں درد یا بے چینی
جو کمر تک جا سکتی ہے۔

یرقان
جلد اور آنکھوں کی سفیدی کا پیلا پڑ جانا اور/یا جلد پر بہت خارش ہونا۔



ذیابیطس
جو حال ہی میں ہوا ہے اور اس کا تعلق وزن میں اضافے سے نہیں ہے۔



بغیر سبب کے ورزن میں کمی
بغیر کوشش کے۔

کمر کے درمیان والے حصے میں درد یا بے چینی
جہاں برا کا اسٹریپ ہوتا ہے اور اس میں آگے جھکنے سے کمی آ سکتی ہے۔

بد ہضمی
ادویات کا اثر نہ ہونا۔

آپ کے پاخانہ کرنے کے طریقے میں تبدیلیاں
پیلا اور بدبودار۔

متلی اور قے
بیمار ہونا اور محسوس کرنا۔

بھوک میں کمی
بھوک محسوس نہ ہونا۔

تھکاوٹ
ہر وقت تھکا ماندہ محسوس کرنا۔

کچھ لوگ بتاتے ہیں کہ انہیں پیٹ پھولا ہوا محسوس ہوتا ہے، وہ گیس خارج کرتے ہیں، ان کا پیشاب گہرے رنگ کا ہوتا ہے یا وہ بس کسی طرح مختلف، نہ کہ نارمل، محسوس کرتے ہیں۔ یہ علامتیں بہت سی مختلف حالتوں کا نتیجہ ہو سکتی ہیں۔

علامات کی اس ڈائری کو کیسے استعمال کیا جائے؟

علامات کی ڈائری کا استعمال یہ مشاہدہ کرنے کے لیے اپنی علامات کا ریکارڈ رکھنے اور انہیں ٹریک کرنے کی سہولت دیتا ہے کہ ان کی شدت اور کثرت کیا ہے۔ آپ اپنی علامتوں کی تفصیل بیان کرنے کے لیے اپنے GP کے پاس یہ معلومات لے کر جا سکتے ہیں۔

ڈائری استعمال کرنا

- اپنے GP سے ملاقات کے لیے اپائنٹمنٹ لیں اور جتنی تفصیل سے ہو سکے اپنی علامتیں اپنی ڈائری میں بیان کریں۔
- اگر آپ کی علامتیں علاج کے باوجود جاری رہیں یا بگڑ جائیں تو اپنے ڈاکٹر کو بتائیں کہ آپ لبلبے کے کینسر کے متعلق فکرمند ہیں۔
- اپنے ڈاکٹر کو یہ بتانا بھی اہم ہے کہ کیا آپ کے خاندان میں کسی کو لبلبے کا کینسر تھا۔
- اپنی تمام علامتوں کو ریکارڈ کرنا یقینی بنائیں، صرف انہیں نہیں جن کی فہرست یہاں دی گئی ہے۔ ان علامتوں کے حامل زیادہ تر لوگوں میں لبلبے کا کینسر نہیں ہوتا اور یہ اہم ہے کہ آپ اپنے ڈاکٹر کو ممکنہ طور پر انتہائی درست معلومات فراہم کریں۔

اگر آپ میں اکٹھی کئی علامتیں ہیں، خصوصاً نیا شروع ہونے والا ذیابیطس، وزن میں کمی یا یرقان نیز کوئی اور علامت، تو آپ کو اپنے GP سے مل کر بتانا چاہیے کہ آپ لبلبے کے کینسر کے متعلق فکرمند ہیں۔

- اپنی علامتوں کو ہر روز یہ لکھ کر مانیٹر کریں کہ یہ کب نمودار ہوتی ہیں اور آپ کے خیال میں یہ کتنی شدید ہوتی ہیں؛ ہماری تجویز ہے کہ علامتوں کو 10 میں سے نمبر دیں۔
- آپ اپنے ڈاکٹر کو بتانے کے لیے تبصرے یا خدشات نیز اپنی دیگر علامتیں لکھ سکتے ہیں، جس سے آپ کی تشخیص میں مدد مل سکتی ہے۔
- یہ نوٹ کرنے کے لیے دوائیوں کا سیکشن استعمال کریں کہ کیا آپ نے اپنی علامتوں کے لیے ڈاکٹر کی تجویز کردہ ادویات استعمال کی تھیں اور کیا ان کا اثر ہو رہا ہے۔ اگر آپ نے بغیر نسخے کے دستیاب کوئی دوائی استعمال کی ہے، جیسے پیراسیٹامول یا گیوسکان®، تو اسے بھی شامل کریں۔
- اس سے ڈائری اپنے بیگ یا بستر کے قریب رکھنے میں مدد مل سکتی ہے جس سے آپ کو اسے پُر کرنا اور اپنے معمول کا حصہ بنانا یاد رہے گا۔ علامتیں ظاہر ہوتے ہی انہیں لکھ لینے کا مطلب یہ ہوگا کہ آپ کی ڈائری کے درست ہونے کا قوی امکان ہے۔ ہو سکتا ہے دن کے اختتام پر آپ انہیں بھول جائیں۔
- کم سے کم دو ہفتوں کا ریکارڈ رکھیں۔ **لیکن اگر آپ کی علامتیں بگڑ جائیں تو فوراً اپنے ڈاکٹر سے ملاقات کریں**

متلی اور/یا قے	بھوک میں کمی	تھکاوٹ	دیگر	دوائی لی؟	دوائی کا فائدہ ہوا؟

تاریخ	پیٹ کے اوپری حصے میں درد	بغیر سبب کے وزن میں کمی	کمر کے درمیان والے حصے میں درد یا بے چینی	بد ہضمی	آپ کے پاخانہ کرنے کے طریقے میں تبدیلیاں

متلی اور/یا قے	بھوک میں کمی	تھکاوٹ	دیگر	دوائی لی؟	دوائی کا فائدہ ہوا؟

تاریخ	پیٹ کے اوپری حصے میں درد	بغیر سبب کے وزن میں کمی	کمر کے درمیان والے حصے میں درد یا بے چینی	بد ہضمی	آپ کے پاخانہ کرنے کے طریقے میں تبدیلیاں

نوٹس

نوٹس

لبلبے کے کینسر اور اس کی علامات کے بارے
میں مزید معلومات کے لیے ہم سے رابطہ کریں:

03030401770
enquiries@panact.org
panact.org
OfficialPCA
PancreaticCancerAction
pancreatic_cancer_action

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

pancreatic cancer action

ابتدائی تشخیص کے ذریعے جانیں بچانا

معلومات
کا قابلِ اعتماد
تخلیق کنندہ
Patient Information Forum

©پینکریئیٹک کینسر ایکشن 2023۔ جملہ حقوق محفوظ ہیں۔ انگلینڈ اور ویلز (1137689) اور اسکاٹ لینڈ (SC049777) میں رجسٹرڈ فلاحی ادارہ۔ گارنٹی سے لمیٹڈ کمپنی، انگلینڈ اور ویلز میں رجسٹرڈ نمبر 07272699۔ رجسٹرڈ پتہ: Pancreatic Cancer Action, Unit 9, Oakhanger Farm Business Park, Oakhanger, Hampshire, GU35 9JA
PCA0063V4۔ نظرِ ثانی کی تاریخ جنوری 2023۔ اگلی نظرِ ثانی کی تاریخ جنوری 2026۔ شائع کرتے ہوئے تمام حقائق اور اعداد و شمار درست تھے۔