উপসর্গ ডায়েরি

ডা. দীপান্বিতা ব্যানার্জী · গাইনোকোলজিক্যাল অনকোলজিস্ট · CNCI, কলকাতা

আপনার শরীরে যা লক্ষ করছেন, তা তারিখ ধরে লিখে রাখুন — কতটা তীব্র এবং কতক্ষণ থাকছে সহ। ডাক্তারের কাছে যাওয়ার সময় এই পাতাগুলো দেখালে আপনি ও আপনার চিকিৎসক, দুজনেই পরিবর্তনের ধরনটি স্পষ্ট দেখতে পাবেন।

ডাক্তাররা সবচেয়ে বেশি যে পরিবর্তনগুলো সম্পর্কে জানতে চান

- যোনি দিয়ে অস্বাভাবিক রক্তপাত — দুই মাসিকের মাঝে, সহবাসের পরে, বা মেনোপজের পরে
- যোনি থেকে অস্বাভাবিক স্রাব — রক্তমাখা, জলের মতো বা দুর্গন্ধযুক্ত
- তলপেটে বা পেলভিসে ব্যথা বা চাপ ধরা ভাব
- পেট ফোলা বা ফাঁপা ভাব যা সারছে না, অল্প খেলেই পেট ভরে যাওয়া, বা খিদে কমে যাওয়া
- প্রস্রাব বা পায়খানার অভ্যাসে পরিবর্তন — ঘন ঘন প্রস্রাব, কোষ্ঠকাঠিন্য, প্রস্রাব বা পায়খানায় রক্ত
- কারণ ছাড়া ওজন কমা বা অস্বাভাবিক ক্লান্তি
- পা বা কুঁচকিতে ফোলা বা ভারী ভাব
- ভালভায় চুলকানি, গুটি, ঘা, বা ত্বকের রং বা গঠনে পরিবর্তন

তীব্রতা কীভাবে লিখবেন: ০ = কিছুই নেই · ১–৩ = হালকা · ৪–৬ = মাঝারি, কাজে বাধা দেয় · ৭–১০ = তীব্র · ১০ = কল্পনা করা যায় এমন সবচেয়ে খারাপ।

জরুরি লক্ষণ (জ্বর, প্রচুর রক্তপাত, এক পায়ে হঠাৎ ফোলা) দেখলে ডায়েরিতে লেখার জন্য অপেক্ষা করবেন না — সঙ্গে সঙ্গে আপনার চিকিৎসক দলকে ফোন করুন।

ডাক্তারের কাছে যাওয়ার আগে ভরুন

সবচেয়ে বেশি যে উপসর্গ বিরক্ত করছে:

প্রথম কবে শুরু হয়েছে:

কিসে বাড়ে বা কমে:

এখন যে ওষুধ খাচ্ছি:

ডাক্তারকে যা জিজ্ঞাসা করতে চাই:

আগের চেয়ে এখন: ☐ বেশি ☐ একই রকম ☐ কম

উপসর্গের দৈনিক ডায়েরি (১/২)

তারিখ	উপসর্গ	তীব্রতা (০–১০)	কতক্ষণ	আমি কী করলাম / নোট

উপসর্গের দৈনিক ডায়েরি (২/২)

তারিখ	উপসর্গ	তীব্রতা (০–১০)	কতক্ষণ	আমি কী করলাম / নোট