लक्षण डायरी

डॉ. दीपान्विता बैनर्जी · गायनेकोलॉजिकल ऑन्कोलॉजिस्ट · CNCI, कोलकाता

आप अपने शरीर में जो भी बदलाव महसूस करें, उसे तारीख़ के साथ लिखते जाएँ — कितना तेज़ था और कितनी देर रहा, यह भी। डॉक्टर के पास जाते समय ये पन्ने दिखाने से आप और आपके डॉक्टर, दोनों बदलाव का पैटर्न साफ़ देख सकेंगे।

डॉक्टर जिन बदलावों के बारे में सबसे ज़्यादा पूछते हैं

- योनि से असामान्य रक्तस्राव — दो माहवारियों के बीच, संबंध के बाद, या रजोनिवृत्ति (मेनोपॉज़) के बाद
- योनि से असामान्य स्राव — ख़ून मिला हुआ, पानी जैसा या बदबूदार
- पेड़ू (निचले पेट) या पेल्विस में दर्द या दबाव
- पेट फूलना या भारीपन जो ठीक नहीं हो रहा, थोड़ा खाते ही पेट भर जाना, या भूख कम होना
- पेशाब या मल की आदतों में बदलाव — बार-बार पेशाब, कब्ज़, पेशाब या मल में ख़ून
- बिना कारण वज़न घटना या असामान्य थकान
- पैर या कमर के जोड़ में सूजन या भारीपन
- वल्वा पर खुजली, गाँठ, घाव, या त्वचा के रंग या बनावट में बदलाव

तीव्रता कैसे लिखें: 0 = कुछ नहीं · 1–3 = हल्का · 4–6 = मध्यम, रोज़ के काम में रुकावट · 7–10 = तीव्र · 10 = सबसे बुरा, जिसकी कल्पना की जा सके।

आपात लक्षण (बुखार, ज़्यादा रक्तस्राव, एक पैर में अचानक सूजन) दिखें तो डायरी में लिखने के लिए रुके बिना तुरंत अपनी उपचार-टीम को फ़ोन करें।

डॉक्टर के पास जाने से पहले भरें

सबसे ज़्यादा परेशान करने वाला लक्षण: _____

पहली बार कब शुरू हुआ: _____

किससे बढ़ता या घटता है: _____

अभी ली जा रही दवाएँ: _____

डॉक्टर से जो पूछना है: _____

पहले की तुलना में अब: ☐ ज़्यादा ☐ वैसा ही ☐ कम

लक्षणों की रोज़ की डायरी (1/2)

तारीख़	लक्षण	तीव्रता (0–10)	कितनी देर	मैंने क्या किया / नोट

लक्षणों की रोज़ की डायरी (2/2)

तारीख़	लक्षण	तीव्रता (0–10)	कितनी देर	मैंने क्या किया / नोट