

ما الذي يجب الحذر منه؟

اتصل بعيادة الطبيب الممارس العام عندما تعاني من أي من الأعراض التالية إذا كانت مستمرة أو غير مبررة أو غير عادية بالنسبة لك.



كتل أو تورمات

في أي جزء من أجزاء الجسم.

قروح أو تقرحات

- في أي جزء من أجزاء الجسم أو في الفم.
- لا تُشفى بعد 3 أسابيع.

ألم

يستمر لمدة 3 أسابيع أو أكثر.

نزيف أو كدمات

يشمل ذلك ما يلي:

- وجود دم في البول أو البراز
- وجود دم في البصاق أو القيء
- دورات طمثية أكثر غزارة من المعتاد
- نزيف مهبلي بين الدورات الطمثية أو بعد ممارسة الجنس أو بعد انقطاع الطمث
- وجود دم في السائل المنوي.

تعب

شعور بالتعب الشديد لفترة طويلة.

تغيرات الجلد

يشمل ذلك الطفح الجلدي غير المبرر، أو شامة تتصف بأنها:

غير متساوية أو غير منتظمة الشكل



لها حواف غير مستوية أو منتفخة



لها أكثر من لون



يزيد عرضها عن 6 مليمترات



يتغير حجمها أو شكلها أو لونها أو تشعرك بالوخز أو الحكّة أو تنزف أو تكوّن قشرة.



هذه الصور مأخوذة من الموقع الإلكتروني للمعهد الوطني للسرطان (cancer.gov).

ارتفاع درجة الحرارة

حمى تزيد عن 38 درجة مئوية (100.4 درجة فهرنهايت) تستمر لمدة أسبوعين أو أكثر، أو تعرق أو عدوى تستمر لفترة طويلة أو تعاودك الإصابة بها بشكل متكرر.

سعال أو صوت أجش

في حالة استمرار أي منهما لمدة 3 أسابيع أو أكثر.

صعوبة في البلع أو المضغ

يشمل ذلك عسر الهضم أو حرقة المعدة التي حدثت معظم الأيام لمدة 3 أسابيع أو أكثر.

صعوبة في التنفس

الشعور بضيق في التنفس بدون سبب.

تغيرات في الصدر أو الثدي أو الحلمة

كتل أو أي تغيرات في شكل أو ملمس الثدي أو الصدر أو الحلمة أو الإبط.

تغيرات في الوزن

يشمل ذلك ما يلي:

- فقدان الوزن أو الشهية بدون سبب
- انتفاخ أو تورم البطن بصورة متكررة أو لفترة طويلة.

تغيرات في حركة الأمعاء

تستمر لمدة 3 أسابيع أو أكثر، وتشمل ما يلي:

- كثرة أو قلة التبرز
- براز لين (إسهال)
- وجود دم في البراز.

صعوبة في التبول

يشمل ذلك ما يلي:

- الحاجة إلى التبول فجأة
- ألم أثناء التبول
- وجود دم في البول.

بعض الأعراض يصعب التحدث عنها، على سبيل المثال، وجود كتلة في الخصية أو نزيف مهبلي. ولكن حتى إذا كان الأمر محرّجًا، يظل من المهم الخضوع للفحص.

يمكنك أن تطلب رؤية أحد الأطباء مارسي العموم أو أحد أعضاء هيئة التمريض من جنس محدد، ولكن قد لا يكون ذلك ممكنًا دائمًا.

متى وكيف تخضع للفحص بشأن الأعراض التي تعاني منها

احرص دائمًا على الحصول على المشورة من طبيبك أو ممرضك أو عيادة الطبيب الممارس العام إذا كنت تعاني من أعراض مستمرة أو غير مبررة أو غير معتادة بالنسبة لك:

مستمر - عرض يستمر لأكثر من 3 أسابيع.

غير مبرر - عرض ليس له أي سبب واضح.

غير معتاد - تغيير في جسمك غير عادي بالنسبة لك.

نصائح للتحدث إلى طبيبك أو ممرضك أو عيادة الطبيب الممارس العام

- 1** فكر فيما تريد قوله.
قد يكون من المفيد كتابة التفاصيل التالية عن العرض أو التغيير:
 - طبيعته
 - الوقت الذي بدأ فيه
 - إذا كان يتبع نمطًا
 - أي شيء يؤدي إلى تحسنه أو يزيده سوءًا
 - كيفية تأثيره على حياتك اليومية.
- 2** في بعض الأحيان يصعب حجز موعد وقد تحتاج إلى الاتصال عدة مرات، ولكن استمر في المحاولة حتى تحصل على موعد. يمكنك أيضًا حجز مواعيد أطول.
- 3** اصطحب معك شخصًا ليقدم لك الدعم، يمكنك أن تطلب منه الإصغاء أو تدوين الملاحظات.
- 4** تحدث واستمع. حاول أن تفعل ما يلي:
 - اشرح الأعراض بأسلوبك الخاص
 - أجب عن الأسئلة بصدق
 - قدر المستطاع
 - اشرح الأسئلة إذا كنت بحاجة لمزيد من المعلومات أو إذا كان هناك شيئًا لا تفهمه
 - اكتب ملاحظات. أو دوّن ملاحظات على هاتفك.
- 5** احرص على معرفة ما سيحدث بعد ذلك
 - وقد يشمل ذلك ما يلي:
 - الوقت الذي يجب أن تأخذ فيه موعدًا آخر
 - المكان والوقت الذي تتوقع الحصول فيه على موعد مع طبيب مختص لإجراء اختبار
 - الطرف الذي يجب التواصل معه إذا احتجت لمزيد من المعلومات أو الدعم.
- 6** كرر ما تفهمه. هذا سيجعله يشرح أي شيء تعجز عن فهمه.
- 7** كرر ما تفهمه. هذا سيجعله يشرح أي شيء تعجز عن تذكر أن الأعراض لا تستدعي الشعور بالقلق في كثير من الأحيان. ولكن إذا تكررت الأعراض غير المبررة أو لم تتحسن، فاحصل على المشورة مرة أخرى. اتصل بعيادة الطبيب الممارس العام واطلب المشورة بشأن أي شيء لست متأكدًا منه.

ماكميلان كanser سايبورت © (Macmillan Cancer Support) فبراير 2020. الإصدار: MAC15200_E03_R_Arabic. المراجعة التالية المخطط لها فبراير 2023. ماكميلان كanser سايبورت (Macmillan Cancer Support). مؤسسة خيرية مسجلة في إنجلترا وويلز (261017) واسكتلندا (SC039907) وجزيرة مان (604). وتعمل أيضًا في أيرلندا الشمالية.

إذا كنت تعاني من أي من العلامات أو الأعراض الواردة في هذه النشرة، فاحصل على المشورة من طبيبك أو ممرضك أو عيادة الطبيب الممارس العام. أنت لا تهدر وقت أي شخص. فالجميع متواجدون لتقديم المساعدة. إذا كنت قلقًا من فحص أحد الأعراض، فاتصل بنا على الرقم الهاتفي 0808 808 00 00.