

Czego szukać



Należy skontaktować się ze swoim lekarzem pierwszego kontaktu (GP), jeśli którykolwiek z wymienionych tu objawów nie ustępuje, jego przyczyny są niewyjaśnione lub nietypowe dla danego pacjenta.

Wysoka temperatura

Gorączka ponad 38°C (100,4°F) utrzymująca się 2 tygodnie lub dłużej, poty lub infekcje, które nie ustępują lub nawracają.

Kaszel lub ochrypły głos

Którykolwiek z tych objawów utrzymujący się przez 3 tygodnie lub dłużej.

Problemy z przełykaniem lub przeżuwaniem

W tym niestrawność lub zgaga, która pojawia się przez większość dni i utrzymuje przez 3 tygodnie lub dłużej.

Problemy z oddychaniem

Uczucie braku tchu bez oczywistego powodu.

Zmiany w piersiach, klatce piersiowej lub sutkach

Guzki lub jakiegokolwiek zmiany w wyglądzie albo wyczuwalne przy dotykaniu piersi, klatki piersiowej, sutków lub pach.

Zmiany masy ciała

W tym:

- utrata masy lub apetytu bez oczywistego powodu;
- częste lub występujące przez długi czas wzdęcia lub nabrzmiały brzuch.

Zmiany w jelitach

Utrzymujące się przez 3 tygodnie lub dłużej, w tym:

- potrzeba częstszego lub rzadszego oddawania stolca;
- luźne stolce (biegunka);
- krew w kale.

Problemy związane z oddawaniem moczu

W tym:

- nagła potrzeba oddania moczu;
- ból podczas oddawania moczu;
- krew w moczu.

Guzki lub obrzęki

Gdziekolwiek na ciele.

Bolesność lub owrzodzenia

- Gdziekolwiek na ciele lub w jamie ustnej.
- Które nie goją się po upływie 3 tygodni.

Ból

Utrzymujący się przez 3 tygodnie lub dłużej.

Sinienie lub krwawienie

W tym:

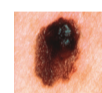
- krew w moczu lub kale;
- krew w ślinie lub wymiocinach;
- miesiączki bardziej obfite niż zwykle;
- krwawienie z pochwy pomiędzy miesiączkami, po stosunku seksualnym lub po menopauzie;
- krew w nasieniu.

Zmęczenie

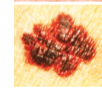
Uczucie przemożnego zmęczenia utrzymujące się przez długi czas.

Zmiany skórne

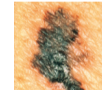
W tym niewyjaśnione wysypki lub pieprzyki, które:



mają nierówne lub nieregularne kształty;



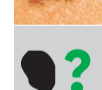
mają nierówne lub postrzępione krawędzie;



są wielokolorowe;



mają szerokość powyżej 6 mm;



zmieniły się pod względem wielkości, kształtu lub koloru; swędzą, są źródłem mrowienia, krwawią lub mają twardą powierzchnię.

Te zdjęcia pochodzą ze strony internetowej Krajowego Instytutu ds. Nowotworów (National Cancer Institute) (cancer.gov).

O niektórych objawach trudno rozmawiać. Na przykład o guzku na jądrach albo krwawieniu z pochwy. Jednak nawet jeśli objawy mogą wprawiać w zakłopotanie, należy zgłosić się na badanie.

Można poprosić o możliwość zbadania przez lekarza/lekarzkę pierwszego kontaktu bądź pielęgniarkę/pielęgniarkę określonej płci, ale nie zawsze może to być możliwe.

Kiedy i jak należy sprawdzać objawy

Zawsze w przypadku objawów, które się utrzymują, są niewyjaśnione lub nietypowe dla danej osoby, należy zgłosić się do swojego lekarza, pielęgniarki lub lekarza pierwszego kontaktu.

Utrzymujący się – objaw, który nie ustąpił przez ponad 3 tygodnie.

Niewyjaśniony – objaw bez oczywistej przyczyny.

Nietypowy – zmiana w organizmie, która nie jest normalna w przypadku danej osoby.

Wskazówki dotyczące tego, jak rozmawiać ze swoim lekarzem, pielęgniarką lub

1 lekarzem pierwszego kontaktu

Należy zastanowić się nad tym, co chce się powiedzieć.

Pomocne może okazać się zapisanie szczegółowych informacji o objawie lub zmianie:

- co to jest;
- kiedy się pojawiło;
- czy w tej sytuacji istnieje jakiś schemat;
- czy jest coś, co pomaga lub pogarsza sytuację;
- jak wpływa to na codzienne życie.

2 Czasami trudno jest umówić się na wizytę i trzeba dzwonić kilka razy. Należy jednak próbować aż do skutku. Można także umówić się na dłuższe wizyty.

3 Na wizytę można zabrać inną osobę, która zapewni dodatkowe wsparcie. Osoba ta może słuchać lub robić notatki.

4 Należy mówić i słuchać. Należy:

- opisać objawy własnymi słowami;
- odpowiedzieć na pytania tak szczerze, jak to tylko możliwe;
- pytać, jeśli chce się uzyskać dodatkowe informacje lub czegoś się nie rozumie;
- robić notatki na papierze lub w telefonie.

5 Należy się upewnić, że wie się, co wydarzy się potem. Może to obejmować następujące informacje:

- na kiedy należy umówić się na następną wizytę;
- gdzie i kiedy należy spodziewać się wizyty u lekarza specjalisty lub przeprowadzenia badania;
- z kim należy się kontaktować, jeśli potrzebne są informacje lub dodatkowe wsparcie.

6 Należy powtórzyć to, co się zrozumiało. Dzięki temu specjalista może wyjaśnić wszystko, czego pacjent nie rozumiał.

7 Należy pamiętać, że często objawy to nie powód do zmartwienia. Jednak jeśli niewyjaśnione objawy nawracają lub nie ulegają poprawie, należy ponownie zwrócić się o poradę. Należy zadzwonić do lekarza pierwszego kontaktu i poprosić o poradę na temat wszystkich kwestii, odnośnie do których nie ma się pewności.

© Macmillan Cancer Support, luty 2020 r. Wydanie 3. **MAC15200_E03_R_Polish.** Następna zaplanowana edycja tekstu: luty 2023 r. Macmillan Cancer Support, organizacja charytatywna zarejestrowana w Anglii i Walii (261017), Szkocji (SC039907) oraz na Wyspie Man (604), działająca także w Irlandii Północnej.

W przypadku zauważenia u siebie któregokolwiek z objawów opisanych w niniejszej broszurze należy zgłosić się po poradę do swojego lekarza, pielęgniarki lub lekarza pierwszego kontaktu.

Nie marnuje się niczyjego czasu. Zadaniem tych osób jest udzielanie pomocy.

W razie jakichkolwiek obaw dotyczących zgłoszenia się na badanie objawów można do nas zadzwonić pod numer 0808 808 00 00.

MACMILLAN
CANCER SUPPORT