

# На що звертати увагу



Зверніться до свого терапевта щодо будь-якого з цих симптомів, якщо вони постійні, незрозумілі або незвичні для вас.

## Висока температура

Температура понад 38 °C (100,4 °F), яка триває 2 тижні або більше, або пітливість чи інфекції, які тривають довго або постійно повертаються.

## Кашель або хрипкий голос

Будь-який з них триває 3 тижні або більше

## Проблеми з ковтанням або жуванням

Нетравлення шлунка або печія, які трапляються більшість днів протягом 3 тижнів або більше

## Проблеми з диханням

Відчуття задишки без причини

## Зміни з грудями, грудною клітиною або сосками

Ущільнення або будь-які зміни зовнішнього вигляду грудей, грудної клітини, сосків або пахв.

## Зміни ваги

У тому числі:

- втрата ваги або апетиту без причини;
- роздутий або набряклий живіт часто або протягом тривалого часу.

## Зміни в роботі кишечника

Тривалістю 3 тижні або більше, у тому числі:

- потреба випорожнюватись частіше або рідше;
- рідкий кал (діарея);
- кров у калі.

## Проблеми з сечовипусканням

У тому числі:

- раптова потреба сечовипускання;
- біль під час сечовипускання;
- кров у сечі.

## Ущільнення або набряки

У будь-якому місці вашого тіла.

## Рани або виразки

- У будь-якому місці вашого тіла або в роті;
- Які не заживають через 3 тижні.

## Біль

Триває 3 тижні або більше.

## Синці та кровотечі

У тому числі:

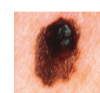
- кров у сечі або калі;
- кров у слині або блювоті;
- більш інтенсивні менструації, ніж зазвичай;
- вагінальна кровотеча між менструаціями, після статевого акту або після менопаузи;
- кров у спермі.

## Втома

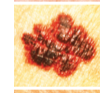
Відчуття сильної втоми протягом тривалого часу.

## Зміни шкіри

Включаючи незрозумілі висипання або родимки, які:



мають нерівну або неправильну форму;



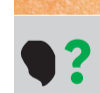
мають нерівні або горбисті краї;



різнокольорові;



мають ширину більше 6 мм;



зміни розміру, форми або кольору, поколювання, свербіж або кровотеча або утворення скоринки.

Ці фотографії взяті з веб-сайту Національного інституту раку ([cancer.gov](http://cancer.gov)).

Про деякі симптоми важко говорити, наприклад, ущільнення на яєчку або вагінальна кровотеча. Але навіть якщо вам незручно, все одно важливо пройти перевірку.

Ви можете попросити відвідати терапевта або медсестру певної статі, але це не завжди можливо.

# Коли і як перевірити симптом

Завжди отримуйте пораду від свого лікаря, медсестри або терапевта, якщо у вас є симптоми, які є постійними, незрозумілими або незвичними для вас:

**Постійний** – симптом, який триває більше 3 тижнів.

**Незрозумілий** – симптом, який не має явної причини.

**Незвичний** – зміни у вашому тілі, які не є нормальними для вас.

## Поради щодо розмови зі своїм лікарем, медсестрою чи терапевтом

- 1 Подумайте, що ви хочете сказати.** Якщо ви запишете ці подробиці про симптом або зміну, це може допомогти:
- що це
  - коли це почалося
  - чи відповідає це шаблону
  - все, що робить стан кращим чи гіршим
  - як це впливає на ваше повсякденне життя.

- 2 Іноді важко записатися на прийом. Вам, можливо, доведеться телефонувати кілька разів.** Не кидайте, записатися на прийом дуже важливо. Ви також можете записатися на триваліші прийоми.

- 3 Візьміть когось із собою для підтримки.** Ви можете попросити їх послухати або зробити нотатки.

- 4 Говоріть і слухайте. Намагайтесь:**
- пояснити симптоми своїми словами
  - відповідайте на будь-які запитання максимально чесно
  - запитуйте, якщо вам потрібна додаткова інформація або щось не зрозуміло
  - робіть нотатки на папірці або у своєму телефоні.

- 5 Переконайтеся, що ви знаєте, що буде далі.** Це може включати:
- на який день вам слід призначити інший прийом
  - де і коли очікувати на прийом до лікаря-спеціаліста або на обстеження
  - до кого звернутися, якщо вам знадобиться інформація чи додаткова підтримка.

- 6 Говоріть вголос те, що ви зрозуміли.** Це дозволить пояснити все, що вам незрозуміло.

- 7 Пам'ятайте, що симптоми часто не викликають занепокоєння.** Але якщо незрозумілі симптоми повертаються або стан не покращується, знову зверніться за порадою. Зателефонуйте до свого терапевта та попросіть поради щодо всього, у чому ви не впевнені.

© Macmillan Cancer Support, лютий 2020 р. 3 видання. MAC15200\_E03\_R\_Ukrainian. Наступний запланований перегляд: лютий 2023 р. Macmillan Cancer Support, благодійна організація, зареєстрована в Англії та Уельсі (261017), Шотландії (SC039907) та на о. Мен (604). Також здійснює діяльність у Північній Ірландії.

Якщо у вас є будь-які ознаки або симптоми, описані в цій брошурі, зверніться за порадою до свого лікаря, медсестри або терапевта.

Не соромтеся звертатися вночі. Вони працюють, щоб допомагати.

Якщо ви хвилюєтеся щодо перевірки симптомів, зателефонуйте нам за номером 0808 808 00 00.

**MACMILLAN**  
CANCER SUPPORT