

W jakich przypadkach udać się na konsultację



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

Problemy z przełykaniem lub przeżuwaniami

Trudności z przełykaniem lub uczucie, jakby coś utknęło w gardle. Rana lub owrzodzenie w jamie ustnej, niegojące się przez 3 tygodnie bądź dłużej.

Kaszel lub ochrypły głos

Kaszel lub ochrypły głos, który nie ustępuje.

Duszności

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.

Problemy z żołądkiem lub brzuchem

Niestrawność lub zgaga, która występuje przez większość dni lub jest bardzo bolesna. Wzdęcie lub rozdęcie brzucha, które występuje często lub utrzymuje się przez długi czas.

Zmiany w funkcjonowaniu jelit

Wszelkie utrzymujące się zmiany, w tym:

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

Problemy związane z oddawaniem moczu,

takie jak:

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

Problemy w obrębie miednicy

Mogą one obejmować:

- jakiegokolwiek zmiany w okolicy sromu lub pochwy
- obrzęk lub guzek na jądrze.

Wahania wagi ciała

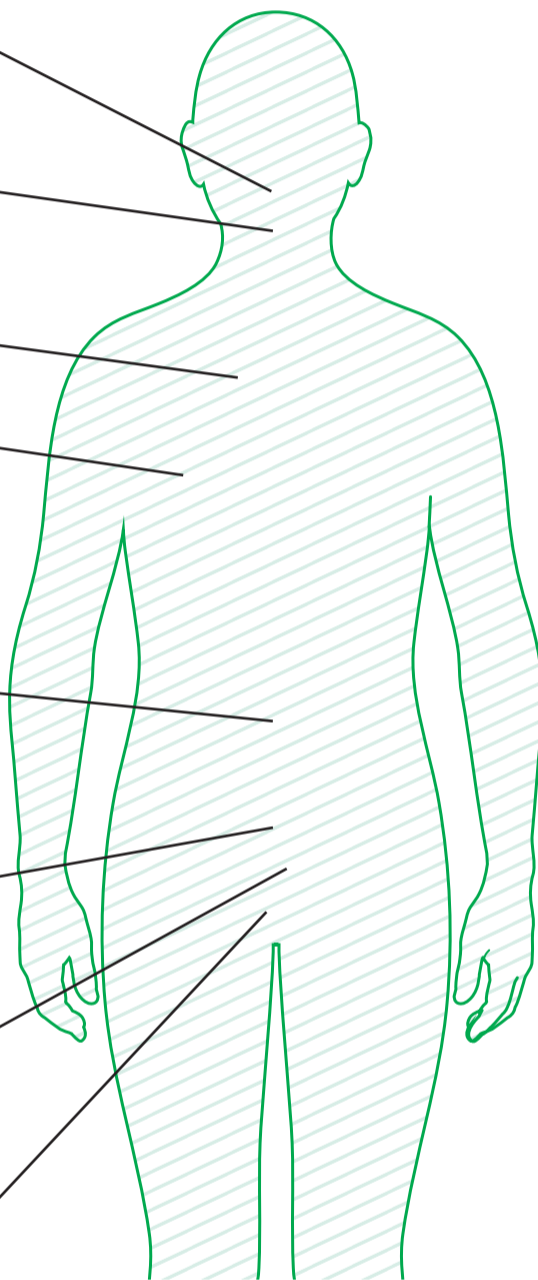
Utrata masy ciała lub brak apetytu bez oczywistego powodu.

Zmęczenie

Uczucie przemożnego zmęczenia bez wyraźnego powodu, utrzymujące się przez długi czas.

Nawracające gorączki lub infekcje

Nawracające gorączki lub infekcje, które trwają długo i często nawracają. Obfite pocenie się, szczególnie w nocy.



Guzki lub obrzęki

Guzki lub obrzęki w dowolnym miejscu na ciele, które nie ustępują.

Rany lub owrzodzenia

Rany lub owrzodzenia w dowolnym miejscu na ciele, które nie ustępują.

Ból

Niewyjaśniony ból, który nie ustępuje.

Sinienie i krwawienie

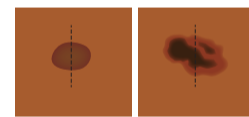
w tym:

- krew w kale lub moczu
- krew w ślinie lub wymiocinach
- siniaki nie pochodzące od urazów i uderzeń
- miesiączki bardziej obfite niż zwykle
- krwawienie z pochwy pomiędzy miesiączkami, po stosunku lub po menopauzie
- krew w nasieniu.

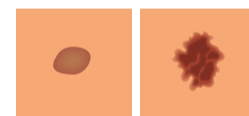
Zmiany skórne

W tym niewyjaśnione wysypki lub pieprzyki, które:

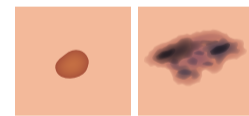
Normalny Nieregularny



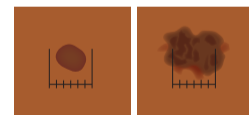
mają nierówne lub nieregularne kształty



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.

Ważne jest, aby skonsultować niepokojące objawy, nawet jeśli rozmowa o nich wydaje się krępująca. Prosimy pamiętać, że pracownicy służby zdrowia są po to, aby Panu/Pani pomóc.

Konsultowanie objawów

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

Objaw utrzymujący się – taki, który nie ustąpił przez więcej niż kilka tygodni lub taki, który nawraca.

Objaw niewyjaśniony – bez oczywistej przyczyny.

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

Wskazówki dotyczące tego, jak rozmawiać ze swoim lekarzem, pielęgniarką, farmaceutą lub lekarzem pierwszego kontaktu.

1 Należy zastanowić się nad tym, co chce się powiedzieć.

Można zapisać sobie kilka z poniższych przykładowych informacji:

- Jak mam objawy lub jakie zmiany zauważam?
- Od kiedy one występują?
- Czy charakteryzuje je jakiś schemat?
- Czy cokolwiek sprawia, że jest lepiej lub gorzej?
- Jaki to ma wpływ na Pana/Pani codzienne funkcjonowanie?

2 Czasami trudno jest umówić się na wizytę. Być może będzie Pan/Pani musiał(a) zadzwonić więcej niż jeden raz.

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 postarać się:

- opisać objawy własnymi słowami
- odpowiedzieć na wszelkie pytania tak szczerze, jak to tylko możliwe
- zadać dodatkowe pytania, jeśli chce Pan/Pani dowiedzieć się czegoś więcej lub jeśli coś jest niejasne
- 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. Pracownik służby zdrowia wyjaśni wszystko, co może być dla Pana/Pani jeszcze niejasne.

7 Należy pamiętać, że występujące objawy często okazują się być niegroźne. 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.

8 Można poprosić o pomoc językową. Jeśli nie mówi Pan/Pani po angielsku, może Pan/Pani poprosić o tłumacza, który będzie Panu/Pani towarzyszył w szpitalu i w trakcie wizyt w gabinecie lekarza rodzinnego (GP).

Niektóre osoby mogą martwić się, że marnują czas lekarza rodzinnego, pytając o swoje objawy. Jednak w przypadku zauważenia u siebie któregokolwiek z objawów lub oznak opisanych w niniejszej broszurze, należy zgłosić się po poradę do swojego lekarza, pielęgniarki, farmaceuty lub lekarza pierwszego kontaktu (GP). Zadaniem tych osób jest udzielanie pomocy. W razie jakichkolwiek obaw dotyczących zgłoszenia się na konsultację objawów można do nas zadzwonić pod numer 0808 808 00 00. Można także odwiedzić stronę internetową macmillan.org.uk.



MACMILLAN
CANCER SUPPORT