

Front cover

Neleri kontrol etmelisiniz?



Bu belirtilerden herhangi biri devam ediyorsa, sebebi açıklanamıyorsa veya sizin için sıra dışı bir durum varsa aile hekiminizle iletişime geçin.

Yutma ve çiğneme güçlükleri

Yutarken zorluk çekmek veya boğazınızda bir şey varmış gibi hissetmek. Ağızda 3 haftadan uzun süren aft veya yaralar.

Öksürük veya kısık ses

İyileşmeyen öksürük veya kısık ses.

Nefes almada güçlük

Hiç bir neden yokken nefessiz kalmak.

Memede, göğüste veya meme ucunda değişiklikler

Memenizde, göğüs bölgenizde, meme ucunuzda veya koltuk altınızda görülen veya hissedilen yumrular ya da diğer değişiklikler.

Mide ve karın sorunları

Çoğu gün olan veya çok ağrılı yaşanan hazımsızlık veya mide ekşimesi. Sık sık veya uzun süre şişkin veya şişmiş kalan bir karına sahip olmak.

Bağırsak hareketlerinde değişiklikler

Aşağıdakiler de dâhil olmak üzere devam eden herhangi bir değişiklik:

- Daha fazla veya daha az dışkılama ihtiyacı
- İshal
- Dışkıda kan.

İdrar yaparken sorunlar

İdrar yaparken sorunlar:

- Ani idrara çıkma ihtiyacı
- İdrar yaparken sancı
- İdrarda kan.

Pelvis sorunları

Bunlar arasında şunlar olabilir:

- Vulva veya vajinal bölgede herhangi bir değişiklik
- Testis üzerinde şişlik veya yumru.

Kilo değişiklikleri

Buna herhangi bir sebep olmaksızın kilo veya iştah kaybı dâhildir.

Yorgunluk

Uzun bir süre boyunca nedensiz olarak çok yorgun hissetmek.

Ateş veya enfeksiyonlar

Uzun süren ve sürekli yeniden yaşanan ateş veya enfeksiyonlar. Özellikle geceleri yoğun şekilde terlemek.

Yumru veya şişlikler

Vücudunuzda iyileşmeyen veya geçmeyen yumru ve şişlikler.

Yaralar veya ülserler

Vücudunuzda iyileşmeyen veya geçmeyen yaralar ve ülserler.

Ağrı

İyileşmeyen ve açıklanamayan ağrılar.

Kanama veya morarma

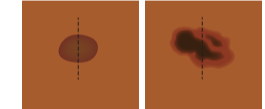
Bunlara aşağıdakiler dâhildir:

- İdrarınızda veya dışkıınızda kan
- Tükürüğünüzde veya kusmuğunuzda kan
- Herhangi bir neden olmadan ortaya çıkan morluklar
- Normalden daha ağır geçen regl dönemi
- İki regl arasında, cinsel ilişki sonrasında veya menopozdan sonra vajinal kanama
- Sperimde kan.

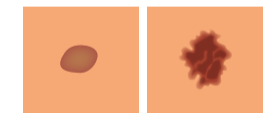
Ciltte değişiklikler

Aşağıdaki durumlardaki gibi açıklanamayan kızarıklıklar veya lekeler:

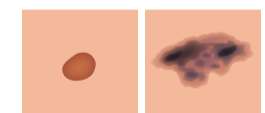
Normal Düzensiz



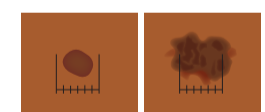
Yamuk veya düzensiz şekilli



Yamuk veya bozuk kenarlı



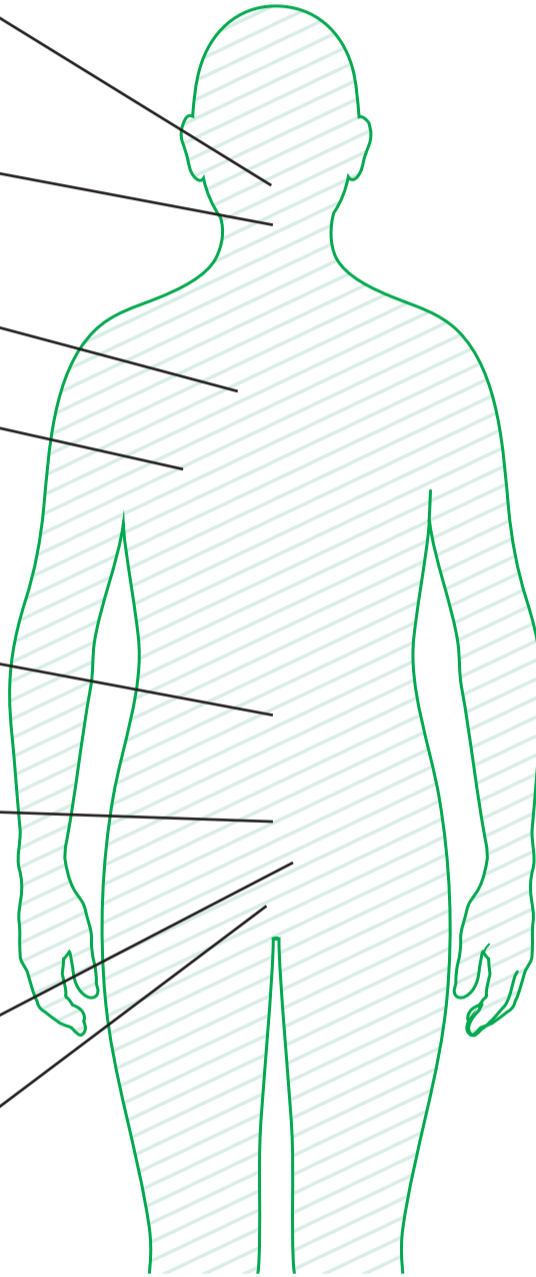
Birden fazla renkte



6 mm'den fazla genişliğe sahip



Boyutu, şekli veya rengi değişik, karıncalanan, kaşınan veya kanayan ya da üzeri kabuk bağlayan.



Bunlar hakkında konuşmayı utanç verici olarak düşünseniz bile belirtilerinizin kontrol edilmesi önemlidir. Sağlık uzmanlarının size yardımcı olmak amacıyla orada olduklarını unutmayın.

Back cover

Belirtilerin kontrol edilmesi

Devam eden, açıklanamayan veya sizin için sıra dışı olan belirtileriniz varsa mutlaka doktorunuza, hemşirenize, eczacınıza veya aile hekiminize danışın:

Devam eden – birkaç haftadan daha uzun bir süredir devam eden veya sürekli tekrarlayan belirti.

Açıklanamayan – belirli herhangi bir sebebi olmayan belirti.

Sıra dışı – Vücudunuzda ortaya çıkan ve sizin için normal olmayan bir değişiklik.

Doktorunuzla, hemşirenizle, eczacınızla veya aile hekiminizle konuşmak için ipuçları.

- 1 Ne söylemek istediğinizi düşünün.** Bazı ayrıntıları not almak isteyebilirsiniz:
 - Belirti veya değişiklik nedir?
 - Ne zaman başladı?
 - Belirli bir düzeni var mı?
 - Herhangi bir şey bu durumu daha iyi veya daha kötü yapıyor mu?
 - Günlük yaşamınızı nasıl etkiliyor?

- 2 Bazen randevu almak zordur. Birden fazla kez aramanız gerekebilir.** Randevu alana kadar aramaya devam edin. Daha uzun süreli randevu da alabilirsiniz.

- 3 Size randevunuzda destek olması için birisiyle birlikte gidin.** Bu kişiden randevunuz boyunca konuşmaları dinlemesini veya not almasını

- 4** isteyebilirsiniz.
Konuşun ve dinleyin. Şunları deneyin:
 - Belirtileri kendi ifadelerinizle açıklayın
 - Tüm soruları mümkün olduğunca samimi bir şekilde yanıtlayın
 - Daha fazla bilgiye ihtiyacınız varsa veya bir şeyi anlamadıysanız sorun
 - Not alın veya telefonunuza notlarınızı yazın.

- 5 Bir sonraki aşamada ne olacağını bildiğinizden emin olun.** Bu aşama şu soruları yanıtlamayı içerebilir:
 - Bir sonraki randevuyu ne zaman almanız gerektiği
 - Uzman bir doktordan veya test yaptırmak için nereden ve ne zaman randevu almanız gerektiği
 - Bilgiye veya daha fazla desteğe ihtiyacınız olduğunda kiminle iletişime geçeceğiniz.

- 6 Ne anladığınızı tekrar ederek söyleyin.** Sağlık uzmanınız aklınızın karıştığı noktaları size açıklayabilir.
- 7 Unutmayın, belirtiler genellikle endişelenmenizi gerektirecek şeyler değildir.** Ancak sebebi bilinmeyen belirtiler tekrarlıyorsa veya iyileşmiyorsa sizinle ilgilenen sağlık çalışanına tekrar danışın. Emin olmadığınız konularda aile hekiminizi arayın ve bilgi isteyin.

- 8 Dil desteği talep edin.** İngilizce konuşamıyorsanız bir tercümanın sizinle birlikte hastane ve aile hekimi randevularına gelmesini isteyebilirsiniz.

Bazı kişiler belirtiler hakkında soru sorarak aile hekiminin zamanını aldıkları konusunda endişe eder. Ancak bu broşürde belirtilen herhangi bir belirtiyeye sahipseniz doktorunuzdan, hemşirenizden, eczacınızdan veya aile hekiminizden bilgi almanız önemlidir. Sağlık çalışanlarının görevi size yardımcı olmaktır. Bir belirtinin kontrol edilmesi konusunda endişeleriniz varsa 0808 808 00 00 numaralı telefondan bizi arayın. veya macmillan.org.uk adresini ziyaret edin.



MACMILLAN
CANCER SUPPORT