

На що звернути увагу



Зверніться до свого терапевта в разі виникнення будь-якого із цих симптомів, якщо вони постійні, незрозумілі або незвичні для вас.

Проблеми з ковтанням або жуванням

Утруднене ковтання або відчуття чогось стороннього у горлі. Виразка або запалення в горлі, наявні понад 3 тижні.

Кашель або хрипкий голос

Кашель або хрипкий голос, який не поліпшується.

Задишка

Безпричинне відчуття задишки.

Зміни у грудях, грудній клітині або сосках

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

Проблеми зі шлунком або болі в животі

Розлад травлення або печія, що постійно виникають або дуже болісні. Роздутий або набряклий живіт часто або протягом тривалого часу.

Зміни в роботі кишечника

Будь-які тривалі зміни, зокрема:

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

Проблеми з сечовипусканням

Проблеми з сечовипусканням:

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

Проблеми з геніталіями

Зокрема такі:

- будь-які зміни у вульві або навколо вагіни;
- набряк яєчка або ущільнення в ньому.

Зміни ваги

Зокрема, безпричинна втрата ваги або апетиту



Втома

Відчуття сильної втоми протягом тривалого часу.

Висока температура чи інфекційні захворювання

Висока температура чи інфекційні захворювання, що тривають довгий час та виникають часто. Високе потовиділення, особливо вночі.

Ущільнення або набряки

Ущільнення або набряки у будь-яких ділянках тіла, які не зникають.

Рани або виразки

Рани або виразки у будь-яких ділянках тіла, які не зникають.

Біль

Непояснений біль, який не проходить.

Синці та кровотечі

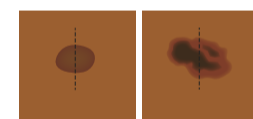
Зокрема, якщо у вас:

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

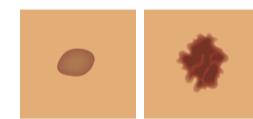
Зміни шкіри

Зокрема, незрозумілі висипання або родимки, які:

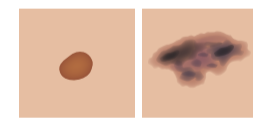
Нормально Ненормально



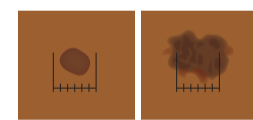
мають нерівну або неправильну форму;



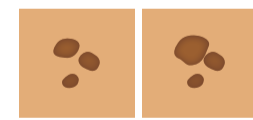
мають нерівні або горбисті краї;



мають більше одного кольору;



мають ширину більше за 6 мм;



змінюють розмір, форму чи колір, спричиняють біль, свербіж, кровотечу або вкриті кіркою.

Важливо перевірити такі симптоми, навіть якщо ви соромитесь їх обговорювати. Пам'ятайте, що мета медичного персоналу — допомогти вам.

Перевірка СИМПТОМІВ

Завжди звертайтеся за порадою до свого лікаря, медсестри або терапевта, якщо у вас є постійні, незрозумілі чи незвичні для вас симптоми.

Постійний — симптом, який триває понад кілька тижнів або виникає знову.

Незрозумілий — симптом, який не має зрозумілої причини.

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

Поради щодо обговорення з лікарем, медсестрою або терапевтом.

1 Подумайте, що ви хочете сказати.

Ви можете записати такі подробиці:

- який саме виник симптом або що саме змінилося?
- коли це почалося?
- чи повторюється симптом за однаковим сценарієм?
- чи є щось, що поліпшує або погіршує симптоми?
- як це впливає на ваше повсякденне життя?

2 Іноді записатися на прийом буває важко. Можливо, вам доведеться зателефонувати більше одного разу.

Не полишайте спроби, адже записатися на прийом дуже важливо. Ви також можете записатися на триваліший прийом.

3 Візьміть когось із собою для підтримки.

Ви можете попросити цю людину послухати або зробити нотатки.

4 Говоріть і слухайте. Намагайтеся:

- пояснити симптом власними словами;
- відповідати на всі запитання максимально чесно;
- питати, якщо вам потрібна додаткова інформація або щось не зрозуміло;
- занотовувати письмово або на смартфоні.

5 Переконайтеся, що ви знаєте, що буде далі.

- Це може передбачати таку інформацію:
- 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.

Ваш лікар або медсестра можуть пояснити будь-які незрозумілі питання.

7 Пам'ятайте, що симптоми часто не є ознаками серйозних проблем.

Але якщо незрозумілі симптоми повертаються або стан не покращується, знову зверніться за порадою. Зателефонуйте своєму терапевту та попросити проконсультувати щодо будь-якого неясного запитання.

8 Запитайте підтримку перекладача.

Якщо ви не говорите англійською, ви можете попросити перекладача відвідати з вами прийом у лікаря.

Деякі люди можуть перейматися, що своїми запитаннями щодо симптомів вони марнують час лікаря. Якщо у вас є будь-які ознаки або симптоми, описані в цій брошурі, важливо звернутися за порадою до свого лікаря, медсестри, фармацевта або терапевта. Їхня робота — допомагати. Якщо вас непокоїть симптом і ви хочете обговорити його з лікарем, зателефонуйте за номером 0808 808 00 00. Або відвідайте вебсайт macmillan.org.uk



MACMILLAN
CANCER SUPPORT