

# 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

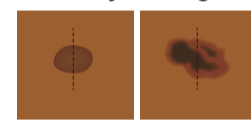
w tym:

- 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.

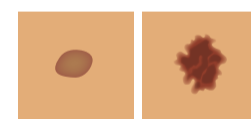
## Zmiany skórne

W tym niewyjaśnione wysypki lub pieprzyki, które:

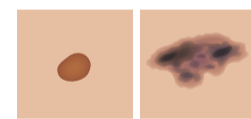
Normalny Nieregularny



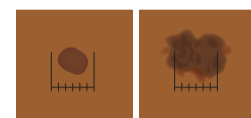
mają nierówne lub nieregularne kształty



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:

- Jakie 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](http://macmillan.org.uk).



**MACMILLAN**  
CANCER SUPPORT