

القائمة المرجعية للطبيب الممارس العام "GP" لدى مؤسسة Tenovus Cancer Care

يرجى ملاحظة أن هذه ليست أداة تشخيصية، ولكنها دليل لمساعدتك عند التحدث إلى طبيبك العام "GP". إذا وجدت أن لديك العديد من الأعراض المذكورة هنا، فهذا لا يعني أنك مصاب بالسرطان، ولكن حتى وجود عرض واحد فقط يستحق أن تذكره لطبيبك.

اقرأ هذه القائمة وحدد أي أعراض تعاني منها. يمكنك بعد ذلك عرضها على طبيبك العام، أو استخدامها لتذكيرك بالأعراض التي تريد التحدث عنها أثناء موعدك.

الأعراض التي يمكن أن تكون مرتبطة بسرطانات معينة	
تكتل ورمي جديد أو تغيرات في أحد التكتلات الورمية (نزيف، ارتشاح، زيادة الحجم، تغير في اللون) <i>A new mole or changes to a mole (bleeding, oozing, increased size, change in colour)</i>	
تغير في جلدك أو قرحة لا تشفى <i>Change to your skin or a sore that won't heal</i>	
ظهور تكتل أو تورم غير مبرر في أي مكان بالجسم <i>Unexplained lump or swelling anywhere on your body</i>	
تغيرات في حجم أو شكل أو ملمس الثدي أو الصدر (بما في ذلك تغيرات الحلمة أو الجلد) <i>Changes to the size, shape or feel of a breast or chest (including nipple or skin changes)</i>	
قرحة في الفم أو اللسان (ثلاثة أسابيع أو أكثر) <i>Mouth or tongue ulcer (three weeks or more)</i>	
دم في برازك <i>Blood in your poo</i>	
دم في بولك <i>Blood in your pee</i>	
أعراض أكثر غموضاً	
الإرهاق <i>Fatigue</i>	
فقدان الشهية <i>Loss of appetite</i>	
فقدان غير مبرر في الوزن <i>Unexplained weight loss</i>	
آلام أو أوجاع غير مبررة <i>Unexplained pains or aches</i>	
تعرق ليلي شديد للغاية <i>Very heavy night sweats</i>	
نزيف أو كدمات غير مبررة (السعال أو القيء دمًا، نزيف مهبل غير مبرر) <i>Unexplained bleeding or bruising (coughing up or vomiting blood, unexplained vaginal bleeding)</i>	

صوت نعيق، وحة في الصوت، وسعال لا يزول Croaky voice, hoarseness, or cough that won't go away	
ضيق التنفس Breathlessness	
صعوبة في البلع Difficulty swallowing	
حرقة المعدة أو عسر الهضم (ثلاثة أسابيع أو أكثر) Heartburn or indigestion (three weeks or more)	
الانتفاخ في معظم الأيام Bloating on most days	
مشكلات في التبول (الحاجة إلى التبول بشكل متكرر، والألم عند التبول، وصعوبة التبول) Problems with peeing (needing to go more often, pain when peeing, difficulty peeing)	
غييرات في عادات الأمعاء (الإمساك، أو براز أكثر ليونة، أو تكرار أكبر في مرات التبرز) Changes to bowel habits (constipation, looser poo or pooing more often)	

من الصعب على الأطباء الممارسين العموم "GP" أن يريحوا عقلك تمامًا إذا كانوا لا يفهمون ما يقلقك، والمواعيد القصيرة تعني أنهم لن يحصلوا دائمًا على الصورة الكاملة. يمكنك مساعدتهم من خلال شرح مخاوفك بوضوح لهم.

ألقي نظرة على القائمة التالية وضع علامة تمييز على أي شيء قد ترغب في قوله لطبيبك العام.

أشعر بالقلق بشأن السرطان لأن لدي تاريخ للإصابة به في عائلتي/ سبق أن أصبت بالسرطان / أدرك أن لدي عدة أعراض.

I'm feeling worried about cancer because I have a family history / have previously had cancer / recognize that I have several symptoms.

أشعر أن هناك شيئًا خاطئًا ويجعلني أشعر بالقلق.

I feel like something is wrong and it is making me anxious.

أنني قلق من أنني لا أستوعب ما تقوله جيدًا / أواجه صعوبة في فهم لهجتك، لذا من فضلك هل يمكنك التحدث بشكل أبطأ / هل يمكنني كتابة ما تقوله؟

Because I am worried I am not processing what you are saying very well / I am having trouble understanding your accent, so please could you speak slower/ may I write down what you are saying?

لقد شرحت الأعراض التي تظهر لدي قبل ذلك ولا أشعر أنه تم أخذها على محمل الجد.

I have explained my symptoms before and I don't feel like they are being taken seriously.

أعاني من هذه المشكلات منذ ____ أسابيع/شهور وهي لا تتلاشى من تلقاء نفسها.

These are problems I have had for ____ weeks/months and they are not going away on their own.

هل هناك أي فرصة لاستبعاد احتمالية الإصابة بالسرطان بسبب عمري / جنسي / صحتي العامة؟

Is there a chance that you may be dismissing cancer as a possibility because of my age / gender / general health?

الأسئلة التي قد ترغب في طرحها على طبيبك العمومي إذا تمت إحالتك لمزيد من التحقق

□ ما الفحوصات وماذا سوف تظهره؟

What are the tests and what will they show?

□ م من الوقت من المحتمل أن أنتظر موعداً؟

How long am I likely to be waiting for an appointment?

□ كيف سأسمع عن الموعد، كرسالة مثلاً أو مكالمة هاتفية؟

How will I hear about the appointment, i.e. letter or phone call?

□ ما القسم الذي سيتم تحويلي إليه وكيف أتصل بهم إذا لم يصل الموعد خلال ____ أيام / أسابيع / أشهر؟

What is the department I am being referred to and how do I contact them if the appointment doesn't arrive within ____ days / weeks / months?

قد يكون من الصعب تذكر كل ما قيل لك في الموعد، لذلك يمكنك دائماً تدوين الأشياء: