

سجل الأعراض



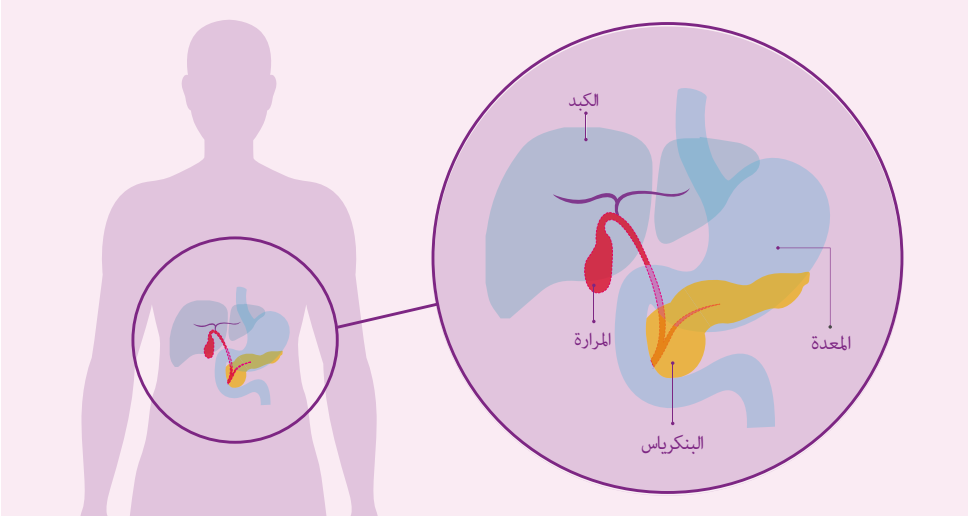
إنقاذ الأرواح من خلال التشخيص المبكر

panact.org 

0303 040 1770 

المحتويات

3	ما هو البنكرياس؟
3	ما هو سرطان البنكرياس؟
3	لماذا هذا السجل؟
4	ما هي أعراض سرطان البنكرياس؟
6	كيف تستخدم سجل الأعراض هذا
8	سجلك
10	ملاحظات



ما هو البنكرياس؟

البنكرياس هو عضو طوله حوالي ٦ بوصات وشكله مثل الكمثرى الرقيقة الملقاة على جانبها. يقع البنكرياس في عمق جسمك خلف المعدة وأمام العمود الفقري. تتمثل وظيفته في المساعدة على هضم (تحليل) الطعام الذي تأكله وتخليق هرمونات مثل الإنسولين لضبط مستويات السكر في الدم.

ما هو سرطان البنكرياس؟

يحدث سرطان البنكرياس عندما يتكون ورم خبيث (سرطاني) في البنكرياس. وتوجد العديد من الأنواع المختلفة من سرطان البنكرياس، ولكن الغالبية العظمى منها تسمى سرطانات الغُدَّة. وتنشأ هذه الأورام من خلايا البنكرياس التي تساعد على هضم الطعام.

ماذا يكون الغرض من هذا السجل؟

ربما قد بحثت أنت بنفسك عن هذا السجل بعد أن أصبحت تشعر بالقلق بشأن الأعراض التي تعاني منها. أو ربما قد أعطاك طبيبك العام سجل الأعراض هذا إذا كانت تظهر عليك بعض علامات وأعراض سرطان البنكرياس. يمكنك استخدام هذا السجل للاحتفاظ بسجل للأعراض التي تعاني منها. ويمكن استخدام الملاحظات الموجودة في الخلف لتدوين أي أعراض أخرى أو أفكار أو مشاعر تريد مشاركتها مع طبيبك. ويمكن أيضًا لهذا السجل أن يساعدك على التخطيط لما تريد التحدث عنه في موعدك القادم مع طبيبك العام.

ويتم من خلال تسجيلك أعراضك على مدى أسابيع قليلة أو أكثر مساعدة طبيبك على فهم ماهية الأعراض التي تعاني منها، ومتى يكون تأثيرها عليك، ومدى شدة حدتها. ويتم كذلك من خلال تسجيل ما يحدث باستخدام هذا السجل مساعدة طبيبك على تحديد أي الفحوصات يجب إخضاعك لها، وما هو تشخيص ما تعانيه وكيفية معالجته. ترد الأعراض الشائعة لسرطان البنكرياس في الصفحات التالية، ولكن يكون من المهم تسجيل كل الأعراض التي تشعر بها لضمان دقة تشخيص حالتك.

ما هي أعراض سرطان البنكرياس؟

تُعد الأعراض المذكورة أدناه بعض العلامات والأعراض الرئيسية لسرطان البنكرياس. إذا كان لديك أعراض مستمرة غير طبيعية بالنسبة لك، فينبغي عليك زيارة طبيبك العام للتحقق مما تعاني منه.



اليرقان

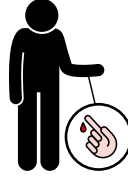
اصفرار الجلد وبياض العينين، و/أو الشعور بحكة شديدة في الجلد.



الشعور بألم أو عدم ارتياح في الجزء العلوي من البطن والذي قد يمتد إلى الظهر.



فقدان الوزن غير المفهوم دون محاولة ذلك.



مرض السكري

الذي نشأ مؤخراً ولا يرتبط بزيادة الوزن.



عسر الهضم

عدم الاستجابة للعلاج.



الشعور بألم أو عدم ارتياح في منتصف الظهر

حيث يوجد رباط حمالة الصدر ويمكن تخفيفه عند الانحناء إلى الأمام.



الشعور بالغثيان والقيء الشعور بالتوعك.



وجود تغيرات في طريقة تغطّطك براز شاحب وذو رائحة كريهة



الإرهاق

الشعور بالتعب أو الإرهاق طوال الوقت



فقدان الشهية

عدم الشعور بالرغبة في تناول الطعام.

يقول بعض الأشخاص أنهم يشعرون بالانتفاخ، أو أنهم يشعرون بتبطل البطن (خروج الغازات)، أو أنهم يتبولون بولاً داكناً، أو ببساطة يشعرون أنهم مختلفون بطريقة ما وأنهم على غير طبيعتهم. قد تحدث هذه الأعراض نتيجة للعديد من الحالات المرضية المختلفة.

كيف تستخدم سجل الأعراض هذا؟

يمكن أن يساعدك استخدام سجل الأعراض هذا على تدوين الملاحظات حول الأعراض التي تشعر بها وتتبعها لمرى مدى تكرارها وشدتها. ويمكنك تقديم هذه المعلومات إلى طبيبك العام للمساعدة في شرح الأعراض التي تعاني منها.

استخدام السجل

- حدد موعدًا لزيارة طبيبك العام واستخدم سجلك لوصف الأعراض بأكبر قدر ممكن من التفاصيل.
- إذا استمرت أعراضك رغم العلاجات أو اشتدت، فأخبر طبيبك أنك تشعر بالقلق بشأن سرطان البنكرياس.
- يكون من المهم أيضًا أن تخبر طبيبك إذا كان أي فرد في عائلتك مصابًا بسرطان البنكرياس.
- تأكد من تسجيل كل الأعراض التي تعاني منها، وليس فقط تلك المدرجة هنا. يكون معظم المصابين بهذه الأعراض غير مصابين بسرطان البنكرياس، ولذا يكون من المهم أن تقدم إلى طبيبك المعلومات الأكثر دقة.
- إذا كنت تعاني من مجموعة من الأعراض، وخاصةً مرض السكري الذي أصبت به مؤخرًا، أو فقدان الوزن، أو اليرقان مع أي من الأعراض الأخرى، يجب أن تزور طبيبك العام وتخبره بأنك تشعر بالقلق حيال إصابتك بمرض سرطان البنكرياس.
- راقب الأعراض التي تعاني منها يوميًا بتسجيل الوقت الذي تظهر عليك فيه ومدى شدتها برأيك؛ ونحن نقترح تصنيفًا للأعراض من 10 نقاط.
- قد ترغب في تدوين أية تعليقات أو مخاوف لإبلاغ طبيبك بها بالإضافة إلى أية أعراض أخرى لديك، وهو ما قد يساعدك في التشخيص الخاص بك.
- استخدم قسم الأدوية لتدوين ما إذا كنت قد أخذت أية أدوية قد وصفها لك طبيبك بشأن الأعراض التي لديك، وما إذا كانت الأدوية ذات جدوى من عدمه. قم بتضمين أي دواء أخذته بدون وصفة طبية، مثل الباراسيتامول أو الجافيسكون®.
- يكون من المفيد أن يظل السجل في حقيبتك أو إلى جانب سريرك لكي تتذكر التدوين به وجعله جزءًا من روتينك اليومي. يعني تسجيل الأعراض في وقت شعورك بها أن سجلك أكثر احتمالاً بأن يكون دقيقًا. وذلك حيث إنك قد تنسى تسجيل الأعراض في نهاية اليوم.
- احتفظ بالسجل لمدة أسبوعين على الأقل. لكن إذا ازدادت أعراضك سوءًا، فاذهب إلى طبيبك على الفور

This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for handwriting or typing. There are no margins, text, or other markings on the page.

This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for handwriting practice. There are no margins, text, or other markings on the page.



للمزيد من المعلومات حول سرطان البنكرياس
وأعراضه، يُرجى الاتصال بنا على:

0303 040 1770

enquiries@panact.org

panact.org

OfficialPCA

PancreaticCancerAction

pancreatic_cancer_action



إنقاذ الأرواح من خلال التشخيص المبكر



حقوق الطبع والنشر والتأليف © محفوظة لعام 2023 لصالح شبكة مكافحة سرطان البنكرياس (Pancreatic Cancer Action). جميع الحقوق محفوظة. مؤسسة خيرية مسجلة في إنجلترا وويلز تحت الرقم (1137689) ومسجلة في اسكتلندا تحت الرقم (SC049777). شركة محدودة بالضمائم. مسجلة في إنجلترا وويلز تحت رقم 07272699. العنوان المسجل: Pancreatic Cancer Action, Unit 9, Oakhanger Farm Business Park, Oakhanger, Hampshire, GU35 9JA. تاريخ المراجعة التالية يناير 2023. تاريخ المراجعة التالية يناير 2026 كافة الحقوق والأرقام صحيحة وقت النشر. GU35 9JA. PCA0063V4