


Dzienniczek objawów



Ratowanie życia poprzez wczesną diagnozę

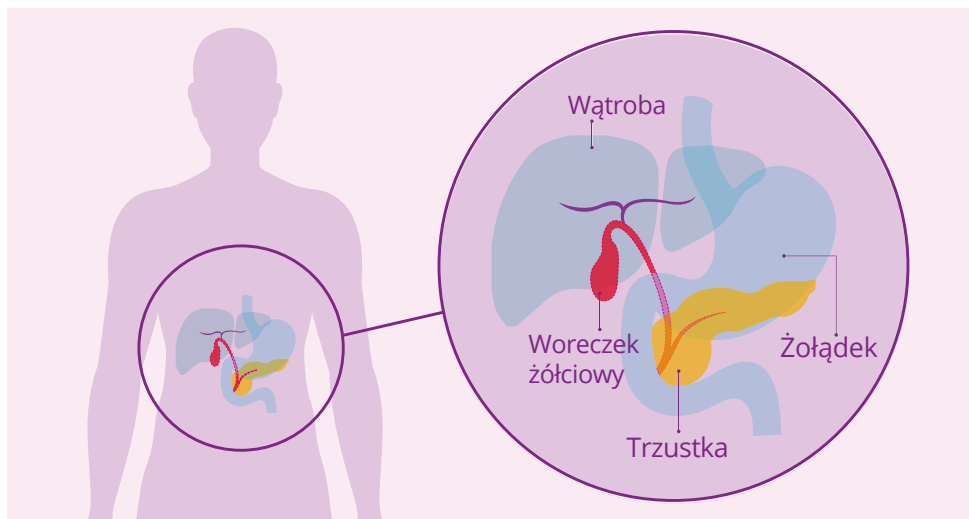
 panact.org

 0303 040 1770



Spis treści

Co to jest trzustka?	3
Co to jest nowotwór trzustki?	3
Do czego służy ten dzienniczek?	3
Jakie są objawy nowotworu trzustki?	4
W jaki sposób korzystać z dzienniczka objawów?	6
Twój dzienniczek	8
Uwagi	10



Co to jest trzustka?

Trzustka to organ o długości około 15 cm w kształcie cienkiej, leżącej gruszki. Znajduje się pomiędzy żołądkiem i kręgosłupem. Trzustka pomaga w trawieniu pokarmu oraz produkuje hormony takie jak insulina w celu kontrolowania poziomu cukru we krwi.

Co to jest nowotwór trzustki?

Nowotwór trzustki występuje, gdy w trzustce powstaje złośliwy (rakowy) guz. Istnieje wiele różnych rodzajów raka trzustki, jednak olbrzymią większość stanowią gruczolakoraki. Guzy te pochodzą z komórek w trzustce, które pomagają w trawieniu pokarmu.

Do czego służy ten dzienniczek?

Być może szukałaś/szukałeś takiego dzienniczka po tym, jak zaczęłaś/zaczęłeś się niepokoić zauważonymi u siebie objawami. Być może dał Ci ten

dzienniczek objawów lekarza pierwszego kontaktu, jeśli doświadczasz niektórych z objawów raka trzustki. Możesz używać tego dzienniczka do zapisywania swoich symptomów. Miejsce na notatki na końcu dzienniczka może być wykorzystane do notowania innych objawów, myśli lub uczuć, którymi chcesz podzielić się z lekarzem. Dzienniczek pomoże Ci również zaplanować, o czym chcesz porozmawiać z lekarzem podczas następczej wizyty.

Zapisywanie objawów przez kilka tygodni lub dłużej pomoże lekarzowi zrozumieć, jakie masz objawy, kiedy mają one na Ciebie wpływ i jak ciężko je odczuwasz. Opisywanie w dzienniczku samopoczucia pomoże lekarzowi zdecydować, jakie badania zlecić, jaka może być Twoja diagnoza i jakie leczenie należy podjąć. Na kolejnych stronach wymieniono typowe objawy nowotworu trzustki, ale aby upewnić się, że diagnoza jest właściwa, należy notować wszystkie objawy.

Jakie są objawy nowotworu trzustki?

Wymienione poniżej objawy to niektóre z głównych oznak i objawów raka trzustki. Jeśli masz uporczywe objawy, które nie są u Ciebie normalne, powinnaś/powinieneś zgłosić się do lekarza rodzinnego.



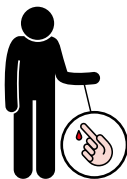
Ból lub dyskomfort w nadbrzuchu

Który może promieniować do pleców.



Żółtaczka

Zażółcenie skóry oraz białka oczu i/lub bardzo swędząca skóra.



Cukrzyca

Która rozwinęła się niedawno i nie jest związana z przybraniem na wadze.



Niewyjaśniony spadek wagi

Bez próby odchudzania się.



Ból lub dyskomfort w środkowej części pleców.

W miejscu, gdzie znajduje się pasek stanika, który staje się czasem lżejszy po pochyleniu się do przodu.



Niestrawność

Brak reakcji na leki.



Zmiany w kale

Kał jasny o bardzo nieprzyjemnym zapachu



Nudności lub wymioty

Uczucie nudności i/lub wymiotowanie.



Utrata apetytu

Brak ochoty na jedzenie.



Zmęczenie

Uczucie zmęczenia lub wyczerpania przez cały czas.

Niektórzy ludzie mówią, że czują się wzdęci, oddają gazy, ich mocz ma ciemny kolor lub po prostu czują się inaczej niż zwykle. Objawy te mogą wskazywać na wiele różnych schorzeń.

Jak korzystać z dzienniczka objawów?

Notowanie symptomów w dzienniczku objawów jest pomocne w śledzeniu objawów i zrozumieniu jak często występują, oraz jak ciężkie są. Możesz pokazać te informacje swojemu lekarzowi pierwszego kontaktu, co pomoże w wyjaśnieniu symptomów.

Jak korzystać z dzienniczka

- Monitoruj swoje objawy poprzez codzienne robienie notatek o tym, kiedy masz symptomy i, Twoim zdaniem, jak bardzo są one poważne. Zalecamy stosowanie skali do 10 w celu oceny symptomów.
- Możesz również robić notatki o sprawach, o których chcesz porozmawiać z lekarzem. Notuj wszelkie inne występujące u Ciebie objawy, może być to pomocne w postawieniu diagnozy.
- Skorzystaj z części dotyczącej leków, aby zanotować czy brałaś/brałeś leki, które lekarz Ci przepisał oraz jaki był ich skutek. Uwzględnij też zażyte leki bez recepty, np. paracetamol lub Gaviscon®.
- Dobrym pomysłem może być noszenie dzienniczka przy sobie lub trzymanie go obok łóżka, aby wypełnianie go stało się częścią Twojej codziennej rutyny. Dzięki zapisywaniu objawów na bieżąco Twój dzienniczek będzie bardziej dokładny. Pod koniec dnia możesz o nich nie pamiętać.
- Prowadź dzienniczek objawów przez co najmniej dwa tygodnie. **Jednak jeśli Twoje symptomy pogorszą się, natychmiast udaj się do lekarza.**
- Umów się na wizytę u lekarza rodzinnego i skorzystaj z dzienniczka, aby opisać swoje objawy jak najdokładniej.
- Jeśli pomimo leczenia objawy się utrzymują lub nasilają, poinformuj lekarza, że obawiasz się, czy nie cierpisz na nowotwór trzustki.
- Pamiętaj, aby poinformować lekarza, jeśli ktoś z Twojej rodziny miał raka trzustki.
- Ważne jest, aby notować wszystkie objawy, a nie tylko te wymienione w tej ulotce. U większości osób objawy te nie oznaczają nowotworu trzustki, dlatego ważne jest, aby przekazać swojemu lekarzowi możliwie najdokładniejsze informacje.

Jeśli doświadczasz kilku objawów, a zwłaszcza nowo wykrytą cukrzycę, spadek wagi, żółtaczkę lub inne symptomy, skontaktuj się z lekarzem rodzinnym i wyjaśnij, że obawiasz się raka trzustki.

Data	Ból w nadbrzuszu	Niewyjaśniony spadek wagi	Ból lub dyskomfort w środkowej części pleców	Niestrawność	Zmiany w kale

Nudności i/ lub wymioty	Utrata apetytu	Zmęczenie	Inne	Zażyte leki	Czy leki zadziałały?

Data	Ból w nadbrzuszu	Niewyjaśniony spadek wagi	Ból lub dyskomfort w środkowej części pleców	Niestrawność	Zmiany w kale

Nudności i/ lub wymioty	Utrata apetytu	Zmęczenie	Inne	Zażyte leki	Czy leki zadziałały?

Notatki







A series of horizontal dotted lines for writing notes.

Notatki

A series of horizontal dotted lines for writing notes.



Więcej informacji
o raku trzustki i jego
objawach znajdziesz:

-  0303 040 1770
-  enquiries@panact.org
-  panact.org
-  OfficialPCA
-  [PancreaticCancerAction](https://www.facebook.com/PancreaticCancerAction)
-  [pancreatic_cancer_action](https://www.instagram.com/pancreatic_cancer_action)

Unit 9, Oakhanger Farm
Business Park, Oakhanger,
Hampshire GU35 9JA.



Ratowanie życia poprzez wczesną diagnozę.

©Pancreatic Cancer Action 2023. All rights reserved. Registered Charity in England & Wales (1137689) and Scotland (SC049777). A Company limited by guarantee, registered in England & Wales No. 07272699. Registered address: Pancreatic Cancer Action, Unit 9, Oakhanger Farm Business Park, Oakhanger, Hampshire, GU35 9JA. PCA0063V4. Ostatni przegląd: styczeń 2023. Następny przegląd: styczeń 2026. Wszystkie fakty i liczby były prawidłowe w momencie publikacji.

