APFFELSTAEDT, HOOSAIN & ASSOCIATES
Breast and Thyroid Health

DIE ONDERSOEKGIDS

CHECK-IN • CHECK-IN • CHECK-IN •

Omdat jou liggaam dieselfde aandag verdien as wat jy aan ander gee.

- Jy skenk aandag aan jou familie.
- Jy skenk aandag aan werk.
- Jy skenk aandag aan WhatsApp-groepe.

Maar wanneer laas het jy jou eie liggaam ondersoek en daaraan aandag geskenk?

Jonger mense word al hoe meer gereeld met kanker gediagnoseer. Baie van die simptome is skaars merkbaar. Baie word ook eenvoudig as niks afgemaak, veral by jonger mense (jonger as 50 jaar).

Hierdie gids is ontwerp om jou te help om die tekens te herken wat jou liggaam dalk vir jou mag uitwys.

BORSONDERSOEK

Let op na enige veranderinge. Ken jou normaal.

Borskanker bly steeds dié soort vroeë-aanvangskanker wat mees dikwels wêreldwyd gediagnoseer word. Jonger pasiënte ervaar dikwels vertraagde diagnoses omrede die simptome misgekyk word óf bloot aan stres, hormone of borsvoeding toegeskryf word.
Die beste tyd van die maand om jou borste te ondersoek, sal afhang van jou menstruele siklus.

Indien jy maandeliks menstrueer

Die beste tyd is 'n paar dae nadat jou menstruasie verby is, wanneer jou borste die minste teer, geswel of knopperig is.
Hierdie tyd word aanbeveel omrede hormonale veranderinge tydens jou siklus jou borste anders kan laat voel, wat dit weer moeiliker maak om werklike veranderinge op te merk.

Indien jy post-menopousaal is óf nie meer gereeld menstrueer nie

Kies een gereelde dag elke maand (bv. die 1ste of die 15de) en ondersoek jou borste op daardie selfde dag elke maand.

'n Borsondersoek beteken om aandag te skenk aan:

- [ ] 'n Nuwe knop in die bors of armholte.
- [ ] 'n Verdikking in die bors of armholte.
- [ ] Enige veranderinge ten opsigte van borsvorm en -grootte.
  - Velveranderinge: [ ] Kuiltjievorming [ ] Rimpeling [ ] Rooiheid [ ] Swelling
  - Tepelveranderinge: [ ] Inkering [ ] Afskeiding (veral bloederig) [ ] Korsvorming
- [ ] Pyn wat ongewoon of konstant voel.
- [ ] Enigiets wat "nie soos jou normaal" voel nie.

Jy ken jou liggaam die beste. Vertrou jou eie oordeel indien iets vir jou anders voel, veral as die verandering vir meer as 'n paar weke teenwoordig is.

SKILDKLIERONDERSOEK

Let op na moegheid, gewigsveranderinge en nekswelling.

Skildkliersimptome word dikwels bloot as "net stres", "net hormone" of "net moegheid" afgemaak. Maar skildklierkankers word al hoe meer by jonger volwassenes gediagnoseer en vroeë ontdekking het 'n noemenswaardige uitwerking op die behandelingsukses.

Simptome waarvoor jy moet uitkyk:

- [ ] Konstante moegheid wat nie met rus verbeter nie.
- [ ] Onverklaarbare gewigstoename of -verlies.
- [ ] 'n Sigbare of tasbare swelling in die nek.
- [ ] Stemveranderinge of konstante heesheid.
- [ ] Probleme om te sluk.
- [ ] 'n Drukkende gevoel in die nek.

PARATIROÏEDONDERSOEK

Begrip van beenpyn, nierstene en gemoedsveranderinge.

Paratiroïedgewasse kan hoë kalsiumvlakke veroorsaak wat die hele liggaam kan affekteer. Simptome is dikwels onverwant, wat maklik kan lei tot 'n verkeerde interpretasie.

Simptome waarvoor jy moet uitkyk:

- [ ] Beenpyne of veralgemeende beenpyn.
- [ ] Herhaalde nierstene.
- [ ] Lae gemoed, geïrriteerdheid of angs.
- [ ] Breinbeneweldheid ("brain fog") of probleme om te konsentreer.
- [ ] Konstante moegheid.
- [ ] Spierswakheid.
- [ ] Oormatige dorsheid of gereelde urinering.

KOLONONDERSOEK

Let op na dermveranderinge en weet wanneer om hulp te soek.

Kolonkanker styg tans baie vinnig onder mense wat jonger as 50 is. Verskeie jonger volwassenes is traag om hulp te kry, aangesien hulle van mening is dat kolonkanker "'n ouer mens se siekte" is.

Simptome waarvoor jy moet uitkyk:

Konstante veranderinge ten opsigte van dermgewoontes: [ ] Diarree [ ] Hardlywigheid [ ] Of beide

- [ ] Rektale bloeding of bloed in die stoelgang.
- [ ] Voortgesette buikongemak of -krampe.
- [ ] Onverklaarbare gewigsverlies.
- [ ] Die gevoel dat jou derms nie volkome leeg is nie.
- [ ] Moegheid wat deur lae ystervlakke veroorsaak word.

CHECK-IN • CHECK-IN • CHECK-IN

SAGTEWEEFSELONDERSOEK

Skenk aandag aan knoppe en swelsels onder die vel.

Sagteweefselgewasse kan enige plek in die liggaam voorkom, insluitende die arms, bene, rug, buik en onder die vel. Die meeste knoppe is skadeloos, maar party het wel mediese aandag nodig, veral wanneer sodanige knoppe groei, verander of ongewoon voel.

'n Sagteweefselondersoek help jou om enige veranderinge vroeg op te merk, eerder as om hierdie veranderinge bloot as "net 'n oefenbesering", "net 'n sist" of "net vet" af te maak.

Simptome waarvoor jy moet uitkyk:

- ☐ 'n Nuwe knop.
- ☐ 'n Groeiende knop.
- ☐ 'n Stewige, diep of vaste (beweeg nie maklik nie) knop.
- ☐ 'n Knop wat groter as 2 cm is (ongeveer die grootte van 'n druiwekorrel).
- ☐ 'n Knop wat pynlik, teer of warm word.
- ☐ 'n Knop wat weer terugkeer nadat dit reeds gedreineer of behandel is.
- ☐ 'n Knop wat gevoelloos is óf 'n tinteling of swakheid in die area veroorsaak.
- ☐ 'n Knop wat na 'n besering verskyn, maar nie verdwyn nie.

WANNEER OM HULP TE SOEK

'n Ondersoek is nie 'n diagnose nie – dis 'n bewuste oomblik. Skakel ons gerus indien jy enige nuwe, konstante of kommerwekkende simptome opmerk.

021 930 2662 / info@apffelstaedt-hoosain.com

CHECK-IN • CHECK-IN • CHECK-IN •