पहली परामर्श में क्या साथ ले जाएँ : चेकलिस्ट

डॉ. दीपान्विता बैनर्जी · गायनेकोलॉजिकल ऑन्कोलॉजिस्ट · CNCI, कोलकाता

पहली परामर्श या दूसरी राय के दिन ये चीज़ें साथ ले जाने से डॉक्टर आपकी स्थिति को ज़्यादा जल्दी और सही ढंग से समझ पाते हैं। जो चीज़ें आपके पास हैं, उन पर सही का निशान लगाएँ; जो अभी जुटानी बाकी हैं, उन्हें पहले से इकट्ठा कर लें।

क. दस्तावेज़ और रिकॉर्ड

- ☐ रेफ़रल पत्र या पिछले डॉक्टर का लिखा पत्र (अगर हो)
- ☐ बायोप्सी या पैथोलॉजी रिपोर्ट — और हो सके तो पैथोलॉजी स्लाइड व ब्लॉक (लैब से माँगकर लें)
- ☐ सभी स्कैन की रिपोर्टें और तस्वीरें या फ़िल्म (सीडी या पेन ड्राइव में): अल्ट्रासाउंड, सीटी, एमआरआई, पेट-सीटी
- ☐ ख़ून की जाँचों की रिपोर्टें, ट्यूमर मार्कर (जैसे सीए-125) समेत
- ☐ पहले की पैप स्मियर, एचपीवी जाँच या कॉल्पोस्कोपी की रिपोर्टें
- ☐ पहले के ऑपरेशन के नोट्स और अस्पताल से छुट्टी का सारांश (डिस्चार्ज समरी)
- ☐ पहले कीमोथेरेपी या रेडियोथेरेपी हुई हो तो उसकी तारीख़ें और ब्योरा
- ☐ पहचान-पत्र, बीमा कार्ड या सरकारी स्वास्थ्य योजना का कार्ड और काग़ज़ात

ख. दवाएँ, सप्लीमेंट और एलर्जी

आयुर्वेदिक, होम्योपैथिक या घरेलू दवाएँ भी लिखें।

दवा या सप्लीमेंट का नाम	मात्रा	कितनी बार	किसलिए

एलर्जी (दवा, खाना, लैटेक्स):

ग. मेरी सेहत की कहानी

लक्षण पहली बार कब महसूस हुए, और मुख्य समस्या क्या है:

दूसरी बीमारियाँ (जैसे डायबिटीज़, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग):

पहले के ऑपरेशन या अस्पताल में भर्ती:

माहवारी, गर्भधारण और मेनोपॉज़ के बारे में:

घ. परिवार में कैंसर का इतिहास

माँ, बहन, मौसी-बुआ, दादी-नानी, बेटी — ख़ासकर ओवेरियन, स्तन, गर्भाशय या आँत का कैंसर ।

रिश्तेदार	कैंसर का प्रकार	निदान के समय उम्र

ङ. उस दिन के लिए याद रखने की बातें

- ☐ हो सके तो परिवार के किसी एक सदस्य को साथ ले जाएँ
- ☐ सवालों की सूची, नोटबुक और पेन साथ रखें
- ☐ रजिस्ट्रेशन के लिए थोड़ा पहले पहुँचें
- ☐ आरामदायक, आसानी से बदले जा सकने वाले कपड़े पहनें, क्योंकि जाँच की ज़रूरत पड़ सकती है
- ☐ समय ज़्यादा लग सकता है, इसलिए पानी और हल्का खाना साथ रखें
- ☐ रिपोर्टों की तस्वीरें फ़ोन में खींचकर रखें, असली काग़ज़ खो जाएँ तो काम आएँगी