

## چھاتی کا کینسر

یہ معلومات چھاتی کے کینسر اور چھاتی کے کینسر کے علاجوں کے متعلق ہے۔

کوئی اور الفاظ جو خط کشیدہ ہیں، ان کی تشریح اختتام پر الفاظ کی فہرست میں موجود ہے۔ الفاظ کی اس فہرست میں انگریزی کے الفاظ کا تلفظ بھی شامل ہے۔

اگر آپ کے پاس اس معلومات کے متعلق مزید کوئی سوالات ہوں، تو آپ جس ہسپتال میں زیر علاج ہیں اس کے ڈاکٹر یا نرس سے پوچھیں۔

آپ ہفتے کے 7 دن، صبح 8 سے شام 8 بجے تک فری فون **0808 808 00 00** پر میک ملن کینسر سپورٹ (Macmillan Cancer Support) کو بھی کال کر سکتے ہیں۔ ہمارے پاس ترجمان موجود ہیں، لہذا آپ ہمارے ساتھ اپنی زبان میں بات کر سکتے ہیں۔ جب آپ ہمیں کال کریں، تو برائے مہربانی ہمیں انگریزی میں بتائیں کہ آپ کو کون سی زبان درکار ہے (کہیں "اردو")۔

کینسر کے بارے میں اردو میں مزید معلومات [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) پر دستیاب ہیں۔

## یہ معلومات درج ذیل کے متعلق ہے:

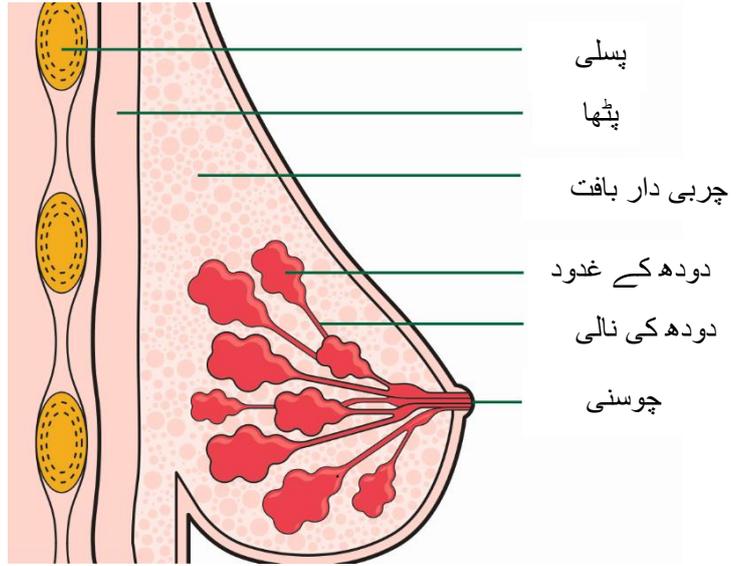
- چھاتیاں
- چھاتی کا کینسر
- علاج کی منصوبہ بندی کیسے کی جاتی ہے
- اپنی نگہداشت صحت کی ٹیم سے بات کرنا
- اپنے علاج کے متعلق پوچھنے کے سوالات
- چھاتی کے کینسر کے علاج
- آپ کے علاج کے ممکنہ ضمنی اثرات
- مزید معلومات
- پیروی کریں
- میک ملن (Macmillan) آپ کی کیسے مدد کر سکتی ہے
- الفاظ کی فہرست
- [اردو] میں مزید معلومات
- حوالہ جات اور تشکرات

## چھاتیاں

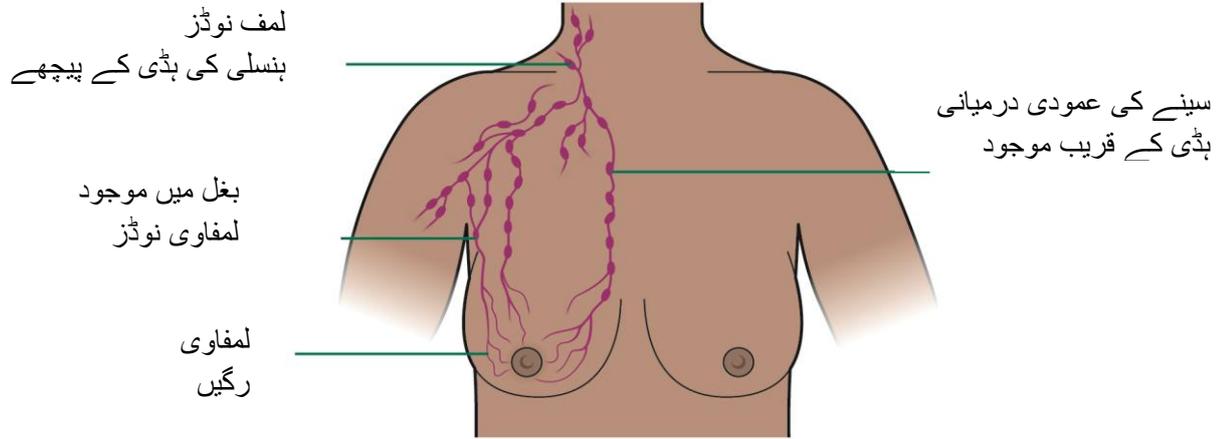
چھاتی چربی اور بافتوں سے بنی ہوتی ہے۔ ان میں غدود بھی ہوتی ہیں، جن میں دودھ بنتا ہے۔ یہ غدود چوسنی سے پتلی ٹیوبز کے ذریعے جڑے ہوتے ہیں، جنہیں دودھ کی نالیاں کہا جاتا ہے۔ مردوں میں چوسنی کے پیچھے چھاتی کے بافتوں کی تعداد کم ہوتی ہے۔

بغلوں میں چھاتی کی بافتیں اور لمف نوڈز (غدود) موجود ہوتی ہیں۔ لمف نوڈز لمفاوی نظام کا حصہ ہیں۔ سینے کی عمودی درمیانی ہڈی کے قریب اور ہنسل کی ہڈیوں کے پیچھے بھی لمفاوی نوڈز موجود ہوتے ہیں۔

### چھاتی کا ایک جانب سے نظارہ



### چھاتی کے قریب موجود لمفاوی نوڈز



## چھاتی کا کینسر

جسم کے پٹھے چھوٹے خلیوں سے مل کر بنے ہوتے ہیں۔ چھاتی کا کینسر اس وقت ہوتا ہے، جب چھاتی میں موجود خلیے بے قابو انداز میں بڑھنا شروع ہو جائیں اور ایک ڈھیر بنا لیں، جسے گلی (ابتدائی کینسر) کہا جاتا ہے۔ بعض اوقات کینسر کے خلیے خون اور لمفاوی نظام کے ذریعے جسم کے دوسرے حصوں میں پھیل جاتے ہیں۔ اسے ثانوی کینسر کہا جاتا ہے۔

چھاتی کے کینسر کی کئی مختلف اقسام ہیں مگر ان سب کا علاج ایک ہی طریقے سے کیا جاتا ہے۔ چھاتی کا کینسر بنیادی طور پر خواتین کو متاثر کرتا ہے۔ یہ مردوں میں بھی ہو سکتا ہے، مگر ایسا بہت نایاب ہوتا ہے۔

چھاتی کا کینسر انفیکشن نہیں کرتا اور دوسروں میں منتقل نہیں ہو سکتا۔

### چھاتی کے کینسر کے مراحل اور درجے

- کینسر کے مرحلے کا مطلب ہے کہ یہ کتنا بڑا ہے اور آیا یہ پھیلا ہے یا نہیں۔
- کینسر کے درجے کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ کینسر کتنی جلدی بڑھ سکتا ہے۔

### ریسیپٹرز

چھاتی کے کینسر کے کچھ خلیوں میں ریسیپٹرز ہوتے ہیں، جن کے ساتھ ہارمون یا پروٹینز جڑ سکتی ہیں۔ وہ کینسر کو بڑھا سکتے ہیں۔

- **ہارمون** – چھاتی کے کچھ کینسرز میں ایسٹروجن ہارمون کے لیے ریسیپٹرز ہوتے ہیں۔ انہیں ایسٹروجن-ریسیپٹرز پازیٹو (ER پازیٹو) چھاتی کے کینسر کہا جاتا ہے۔ ER پازیٹو چھاتی کے کینسر کے لیے ہارمونل تھراپی کہلایا جانے والا علاج اچھا کام کرتا ہے۔ چھاتی کے کینسرز میں ہارمون پروجیسٹیرون کے لیے بھی ریسیپٹرز ہو سکتے ہیں۔
- **پروٹینز** – چھاتی کے کچھ کینسرز میں خلیوں کی سطح پر پروٹین HER2 بہت زیادہ ہوتی ہے۔ انہیں HER2 پازیٹو چھاتی کے کینسر کہا جاتا ہے۔ آپ کا ڈاکٹر آپ کو اس قسم کے کینسر کے لیے ٹریسٹوزومیب دے سکتا ہے۔ یہ ادویات کے ایک گروہ سے تعلق رکھتی ہے، جنہیں ہدفی تھراپیوں کہا جاتا ہے۔

### ٹرپل نیگیٹو چھاتی کا کینسر

چھاتی کا ایسا کینسر، جس میں ہارمونز یا پروٹینز کے لیے ریسیپٹرز نہیں ہوتے، اسے ٹرپل نیگیٹو چھاتی کا کینسر کہا جاتا ہے۔

چھاتی کے کینسر میں مبتلا 5 میں سے 1 (20%) خواتین کو ٹرپل نیگیٹو چھاتی کا کینسر ہوتا ہے۔ یہ کم عمر خواتین میں زیادہ عام ہے۔ آپ کا ڈاکٹر یا نرس آپ کو اس بارے میں بتا سکتے ہیں۔

## علاج کی منصوبہ بندی کیسے کی جاتی ہے

آپ کی نگہداشت صحت کی ٹیم آپ کے لیے بہترین علاج کی منصوبہ بندی کرنے کے لیے ملاقات کرے گی۔ اس کے بعد آپ کا ڈاکٹر یا نرس درج ذیل کے بارے میں آپ سے بات کریں گے:

- کینسر کا مرحلہ اور درجہ
- آیا کہ کینسر ہارمون یا پروٹین ریسیپٹرز والا ہے
- آپ کی عمومی صحت
- علاج اور ممکنہ ضمنی اثرات
- آپ دستیاب علاجوں کے بارے میں سوچتے ہیں۔

## اپنی نگہداشت صحت کی ٹیم سے بات کرنا

اپنے ڈاکٹر سے اپنے کسی علاج کے بارے میں بات کرنا اہم ہوتا ہے، تاکہ آپ یہ سمجھ سکیں کہ اس کا کیا مطلب ہے۔ آپ سے بات کرنے کے بعد یہ ظاہر کرنے کے لیے، کہ آپ علاج کو سمجھتے ہیں اور اس سے متفق ہیں، آپ کا ڈاکٹر عموماً آپ کو ایک فارم پر دستخط کرنا کا کہے گا۔ اسے اپنی رضامندی دینا کہتے ہیں۔ آپ کا علاج اس وقت تک نہیں کیا جائے گا، جب تک آپ اس سے متفق نہیں ہوتے۔

یہ اچھا رہے گا کہ آپ کسی ایسے شخص کو اپنے ہمراہ لے جائیں جو اردو اور انگریزی، دونوں زبانیں بول سکتا ہو۔ یا ہسپتال آپ کے لیے ایک ترجمان کا انتظام کر سکتا ہے۔ اگر آپ کو ضرورت ہو، تو نرس کو بتائیں۔

## اپنے علاج کے متعلق پوچھنے کے سوالات

- میری تشخیص کا مطلب کیا ہے؟
  - کینسر کا مرحلہ اور درجہ کیا ہے؟
  - میرا علاج کیا ہو گا؟
  - ہر علاج کے فوائد، خطرات اور ضمنی اثرات کیا ہیں؟
  - کیا علاج سے میری روزمرہ کی زندگی پر اثر پڑے گا؟
  - میں اپنے احساسات کے بارے میں کس سے بات کر سکتا/سکتی ہوں؟
- ہمارے پاس کینسر کی تشخیص ہونے کے متعلق آپ کی زبان میں مزید معلومات دستیاب ہے۔

## چھاتی کے کینسر کے علاج

چھاتی کے کینسر کے علاج میں شامل ہے:

- ایک آپریشن (سرجری)
  - ادویات (کیمو تھراپی، ہارمونل تھراپی، ہدفی تھراپی)
  - ریڈیو تھراپی۔
- کئی لوگوں کا ایک سے زیادہ قسم کا علاج کیا جاتا ہے، جیسا کہ آپریشن اور اس کے بعد کیمو تھراپی۔ یا آپ کی آپریشن سے پہلے یا بعد میں کیمو تھراپی کی جا سکتی ہے۔

### ایک آپریشن

کینسر نکالنے کے لیے ایک آپریشن (سرجری) چھاتی کے کینسر کے لیے عام علاج ہے۔ ڈاکٹر کینسر اور اس کے ارد گرد کچھ صحت مند بافتیں نکال دیتا ہے۔ آپ کے آپریشن کا انحصار کینسر کے سائز، یہ کہ یہ چھاتی میں کہاں موجود ہے اور آپ کی کیا ترجیح ہے، پر ہوتا ہے۔

ڈاکٹر آپ کے ساتھ آپریشن کے ذریعے درج ذیل کو نکالنے کے بارے میں بات کر سکتا ہے:

- کینسر (اس جگہ کا بڑا حصہ کاٹنا)
- پوری چھاتی (میسٹیکٹومی)۔

کچھ لوگ آپریشن کے دوران چھاتی کو نئی شکل دینے (چھاتی کی تعمیر نو) کے لیے بھی سرجری کروا سکتے ہیں۔ دیگر لوگ ایسا بعد میں کروانے کا انتخاب کرتے ہیں۔ آپ اپنے ڈاکٹر سے اس کے متعلق اور ایسا کرنے کے مختلف طریقوں کے بارے میں بات کر سکتی ہیں۔ اگر آپ دوبارہ نہیں بنوائیں، تو آپ کی نرس آپ کو اپنے برائے میں رکھنے کے لیے ایک مصنوعی چھاتی (پراسٹھیسز) دے سکتی ہے۔

## لمف نوڈز چیک کریں

آپریشن کے دوران، ڈاکٹر عمومی طور پر کچھ لمف نوڈز نکالتے ہیں۔ وہ انہیں کینسر والی طرف سے آپ کی بغل کے نیچے سے نکالتے ہیں۔ یہ اس بات کو دیکھنے کے لیے ہوتا ہے کہ آیا لمف نوڈز میں کوئی کینسر موجود ہے یا نہیں۔ یہ ڈاکٹر کو اس بات کا فیصلہ کرنے میں مدد دیتا ہے کہ آیا آپ کو مزید علاج کی ضرورت ہے یا نہیں۔ ڈاکٹر یا نرس وضاحت کریں گے کہ لمف نوڈز کیسے نکالی جاتی ہیں۔

اگر کسی بھی نوڈ میں کینسر موجود ہو، تو آپ کو باقی کی لمفوی نوڈز نکالنے کے لیے آپریشن کی پیشکش کی جا سکتی ہے۔ بعض خواتین میں لمفوی نوڈز کی سرجری کی بجائے ریڈیو تھراپی کی جا سکتی ہے۔

ہمارے پاس اس بارے میں اردو میں مزید معلومات موجود ہے کہ سرجری کی منصوبہ بندی کیسے کی جاتی ہے اور آپریشن کے بعد کیا توقع رکھنی چاہیے۔

## ریڈیو تھراپی

ریڈیو تھراپی کینسر کے علاج کے لیے ہائی انرجی ایکس ریز کا استعمال کرتی ہے۔ یہ عام خلیوں کو بھی متاثر کر سکتا ہے مگر عموماً یہ علاج کے خاتمے کے بعد ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

آپ کو آپریشن کے بعد زخم بھر جانے کے بعد اکثر ریڈیو تھراپی کروانی پڑتی ہے۔ اس کی مدد سے کینسر کے دوبارہ واپس آجانے کے خطرے کو کم کر سکتا ہے۔ اس جگہ کے بڑے حصے کو نکالنے کے بعد، آپ کی چھاتی کے بقیہ حصے کے لیے ریڈیو تھراپی کی جاتی ہے۔ بعض اوقات آپ کو میسٹیٹکٹومی کے بعد بھی ریڈیو تھراپی کروانے کی ضرورت پیش آ سکتی ہے۔

کسی قسم کے بقیہ لمف نوڈز کے علاج کے لیے آپ کی بغل کی بھی ریڈیو تھراپی کی جا سکتی ہے۔

ریڈیو تھراپی اور آپ پر اس کے کچھ ضمنی اثرات کے بارے میں ہمارے پاس اردو میں معلومات موجود ہیں۔

## کیمو تھراپی

کیمو تھراپی کینسر مخالف ادویات کا استعمال کر کے کینسر کے خلیات کو تباہ کرتی ہے۔ یہ ادویات عام طور پر درون وریدی ٹیکے یا گولی کی صورت میں دی جاتی ہیں۔ کیمو تھراپی چھاتی کے کینسر کے واپس آنے کے خطرے کو کم کر سکتی ہے۔

آپ کا ڈاکٹر ان صورتوں میں آپ کو کیمو تھراپی کی تجویز دے سکتا ہے، اگر:

- کینسر بڑا ہو
- کینسر لمف نوڈز میں پھیل گیا ہو
- کینسر اونچے درجے کا ہو
- آپ کو ٹریپل نیگیٹو چھاتی کا کینسر ہو
- آپ کو HER2 پازیٹو چھاتی کا کینسر ہو

کچھ لوگوں کو سرجری سے پہلے کینسر کو چھوٹا کرنے کے لیے بھی کیمو تھراپی دی جا سکتی ہے۔ اس کا عموماً مطلب ہوتا ہے کہ ایک نسبتاً چھوٹے آپریشن کی ضرورت ہو گی۔

کیمو تھراپی کی ادویات کی وجہ سے ضمنی اثرات مرتب ہو سکتے ہیں جس سے آپ بیمار محسوس کر سکتی ہیں۔ مختلف ادویات کی وجہ سے مختلف ضمنی اثرات ہو سکتے ہیں، بشمول:

- انفیکشن لاحق ہونے کے امکانات زیادہ ہونا
- تھکن محسوس کرنا
- الٹی یا متلی آنا
- بیچش یا قبض
- منہ کا دکھنا
- بال گرنا۔

ڈاکٹر آپ کو ممکنہ طور پر ہونے والے ضمنی اثرات اور یہ کہ ان سے کیسے نمٹنا ہے، کے بارے میں آپ سے بات کر سکتا ہے۔ زیادہ تر ضمنی اثرات ادویات کے ساتھ قابو کیے جا سکتے ہیں۔ زیادہ تر ضمنی اثرات کیمو تھراپی کے ختم ہونے کے بعد چلے جاتے ہیں۔

کیمو تھراپی اور آپ پر اس کے کچھ ضمنی اثرات کے بارے میں ہمارے پاس اردو میں معلومات موجود ہیں۔

### ہارمونل تھراپی

اگر آپ کو ایسٹروجن-ریسیپٹر پازیٹو (ER پازیٹو) کینسر ہو، تو آپ کی عموماً ہارمونل تھراپی کی جائے گی۔ ہارمونل تھراپیاں ایسٹروجن کا درجہ کم کرتی ہے یا اسے کینسر کے خلیوں سے جڑنے سے روکتی ہے۔ آپ کی ہارمونل تھراپی عموماً سرجری یا کیمو تھراپی کے بعد شروع ہوتی ہے اور کچھ سالوں تک جاری رہتی ہے۔

ہارمونل تھراپی کی مدد سے چھاتی کے کینسر کے دوبارہ واپس آجانے کا خطرہ کم پڑ جاتا ہے۔ یہ دوسری چھاتی میں نیا کینسر پیدا ہو جانے کا خطرہ بھی کم کرتی ہے۔ بعض اوقات ہارمونل تھراپی کی ادویات کینسر کو چھوٹا کرنے اور میسٹیکٹومی سے بچنے کے لیے سرجری سے پہلے دی جاتی ہیں۔ آپ کو مختلف ادویات دی جا سکتی ہیں، جیسا کہ ٹیموکسیفین، لیٹروزول یا اینیسٹرازول۔ اس کا انحصار درج ذیل پر ہوتا ہے:

- آیا آپ کو مابواری آنا بند ہو چکا ہے
- کینسر کے دوبارہ ہو جانے کا خطرہ
- ضمنی اثرات آپ کو ممکنہ حد تک کس طرح متاثر کرتے ہیں۔

ہارمونل تھراپی کے ضمنی اثرات میں شامل ہیں:

- گرمی محسوس ہونا اور پسینے آنا
- جوڑوں کا درد
- جنسی خواہش میں کمی۔

### بیضہ دانیوں کو کام کرنے سے روکنا

اگر آپ مینوپاز سے گزر چکی ہیں، تو اپنی بیضہ دانیوں کو کام کرنے سے روکنا اپنے ایسٹروجن کے درجات کو کم کرنے کا ایک اور طریقہ ہے۔ ایسے دو علاج ہیں، جو یہ کر سکتے ہیں:

- بیضہ دانیوں کا اخفاء، جو بیضہ دانیوں کو ایسٹروجن پیدا کرنے سے روک دیتا ہے اور ایک عارضی مینوپاز کا سبب بنتا ہے
- بیضہ دانیوں کا نسیج، جس میں بیضہ دانیوں کو نکال دیا جاتا ہے اور ایک مستقل مینوپاز آ جاتا ہے۔

آپ کو عام طور پر ان علاجوں میں سے کسی ایک کے ساتھ ہارمونل تھراپی دی جائے گی۔

اگر آپ کو اپنی بیضہ دانیوں کو کام کرنے سے روکنے کے لیے ان علاجوں میں سے ایک کی پیشکش کی جاتی ہے، تو آپ کا ڈاکٹر آپ کو مزید معلومات اور آپ کے سوالات کے جواب فراہم کرے گا۔

اگر آپ اپنی زرخیزی کے بارے میں فکرمند ہیں، تو علاج شروع کرنے سے پہلے اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔

## ٹریسٹوزومیب

اگر کینسر میں HER2 مثبت آ جاتا ہے، تو آپ کا ڈاکٹر آپ کو ٹریسٹوزومیب دے سکتا ہے۔ یہ ادویات کے ایک گروہ سے تعلق رکھتی ہے، جنہیں ہدفی تھراپیاں کہا جاتا ہے۔ ٹریسٹوزومیب HER2 پروٹین کو کینسر کے خلیے بڑھانے سے روکتا ہے۔ آپ کو تقریباً ایک سال کے لیے ہر تین ہفتے کے بعد ٹریسٹوزومیب لینی ہوتی ہے۔ یہ کیموتھراپی کے ساتھ یا اکیلے دی جا سکتی ہے۔ اسے سرجری اور ریڈیوتھراپی سے پہلے یا بعد میں دیا جا سکتا ہے۔

ضمنی اثرات عموماً ہلکے ہوتے ہیں، مگر ان میں شامل ہو سکتے ہیں:

- سر میں درد
- جسم کے درجہ حرارت میں اضافہ (بخار) اور ٹھنڈ لگنا
- متلی محسوس کرنا۔

آپ کو ٹریسٹوزومیب ہدفی تھراپی کی ایک اور دوا، جسے پرتوزومیب (پرجیٹا®) کہا جاتا ہے، اور کیموتھراپی کی ایک دوا کے ساتھ ملا کر دی جا سکتی ہے۔ اگر کینسر کے واپس آنے کا زیادہ خطرہ ہو، تو یہ ادویات آپریشن سے پہلے دی جا سکتی ہیں۔

بعض اوقات، ٹریسٹوزومیب دل کو متاثر کر سکتی ہے۔ آپ کے دل کو چیک کرنے کے لیے آپ کے علاج سے پہلے اور دوران ٹیسٹ کیے جائیں گے۔

## بس فاسفونیٹس

بس فاسفونیٹس ایسی دوائیں ہوتی ہیں، جو چھاتی کے ابتدائی کینسر میں استعمال کی جاتی ہیں، تاکہ:

- آپ کی ہڈیوں کو علاج کے اثرات سے بچانے میں مدد دی جا سکے
- چھاتی کے کینسر کے دوبارہ واپس آجانے کے خطرے کو کم کیا جا سکے۔

ہارمونل تھراپی اور کیموتھراپی کی کچھ ادویات جلد مینوپاز کا سبب بنتی ہیں، جو ہڈیوں کے پتلے ہونے (اسٹیوپورسز) کا خطرہ بڑھا دیتا ہے۔ آپ کا ڈاکٹر اس صورت میں آپ کو بس فاسفونیٹس تجویز کر سکتا ہے، اگر آپ کو ہڈیوں کے پتلا ہونے کا خطرہ ہو یا اگر آپ کی ہڈیاں پہلے سے پتلی ہو رہی ہوں۔

اگر آپ کو چھاتی کا ابتدائی کینسر ہو، تو بس فاسفونیٹس بعض اوقات اس کے ہڈی تک پہنچانے کے خطرے کو کم کر سکتے ہیں۔ آپ کو 3 سے 5 سال تک کے لیے بس فاسفونیٹس دیے جاتے ہیں۔ یہ علاج عام طور پر اس صورت میں دیا جاتا ہے، اگر آپ کو کینسر کے واپس آنے کا زیادہ خطرہ ہو۔ آپ کا ڈاکٹر یا نرس آپ کو مزید معلومات دے سکتے ہیں۔

## آپ کے علاج کے ممکنہ ضمنی اثرات

ہمارے پاس کیموتھراپی، ریڈیوتھراپی اور سرجری کے ضمنی اثرات کے بارے میں اردو میں مزید معلومات بھی موجود ہے۔

یہاں پر چند ایسے دیگر ضمنی اثرات موجود ہیں، جو آپ کو چھاتی کے کینسر کے علاج کے دوران یا بعد میں پیش آ سکتے ہیں۔

## چھاتی میں تبدیلیاں

سرجری اور ریڈیو تھراپی چھاتی میں تبدیلیاں پیدا کر سکتی ہے، بشمول:

- چھاتی کیسی نظر آتی اور محسوس ہوتی ہے
- چھاتی اور بازو کے نیچے درد
- آپ علاج کردہ سائیڈ والے بازو اور کندھے کو کتنا ہلا سکتی ہیں۔

آپریشن کے بعد ایک زخم باقی رہے گا۔ یہ عموماً وقت کے ساتھ کم نمایاں ہو جاتا ہے۔ زخم پر اسٹریچنگ اور مالش کرنا اس کو بہتر کر سکتا ہے۔

ریڈیو تھراپی کے بعد، آپ کی چھاتی کی جلد زیادہ گہرے رنگ کی اور زیادہ حساس ہو سکتی ہے۔ اس جگہ کو ڈھانپنا اور زیادہ سن پروٹیکشن فیکٹر (SPF) (کم از کم SPF 30) والی سن اسکرین استعمال کرنا اہم ہے۔ مزید مشورے کے لیے اپنی نرس یا ڈاکٹر سے بات کریں۔

اگر آپ اپنی وضع یا اپنی چھاتی کے احساس میں کوئی تبدیلیاں دیکھتے ہیں، تو انہیں اپنے ڈاکٹر یا اسپیشلسٹ نرس سے چیک کروانا بہترین عمل ہو گا۔

### لمفوڈیما

لمفوڈیما جسم میں جمع ہونے والے مادے کی وجہ سے ہونے والی سوجن کو کہا جاتا ہے۔ کچھ لوگوں کو چھاتی کے کینسر کے آپریشن کے بعد یہ مسئلہ لاحق ہو سکتا ہے۔ یہ ممکنہ طور پر کسی بازو کو متاثر کر سکتی ہے۔ اس سوجن کو ورزش، خصوصی پٹیوں اور مالش کے ذریعے کم کیا جا سکتا ہے۔ اگر آپ کے بازو یا ہاتھ میں سوجن ہے، تو اپنی نرس کو بتائیں۔ جتنی جلدی لمفوڈیما کی تشخیص ہو جائے، اس کا علاج اتنا ہی آسان ہے۔

لمفوڈیما کے خطرے کو کم کرنے کے لیے:

- اپنی جلد کا خیال رکھیں جلد کی کوئی کریم استعمال کریں اور زخموں اور خراشوں سے بچیں۔
- چست رہیں اور ورزش کریں۔ یہ لطف کے مادے کو جسم میں حرکت کرنے میں مدد دیتا ہے۔
- متناسب وزن برقرار رکھیں۔

### ہڈیوں میں تبدیلیاں

ہارمونز میں کچھ تبدیلیاں ہڈیوں کو پتلا کر سکتی ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کا ڈاکٹر آپ کی تمام ہڈیوں کا معائنہ کرنے کے لیے ایک اسکین استعمال کرے۔ اس کے بعد، ہو سکتا ہے کہ آپ کی ہڈیوں کی حفاظت کے لیے آپ کو علاج دیا جائے۔

### توجہ مرکوز کرنے اور حافظے کے مسائل

چھاتی کے کینسر کے علاج کے بعد، آپ کو توجہ مرکوز کرنا اور چیزیں یاد رکھنا مشکل محسوس ہو سکتا ہے۔ یہ عموماً ہلکا ہوتا ہے اور اکثر علاج کے ختم ہونے کے ایک سال کے اندر بہتر ہو جاتا ہے۔ اگر آپ اس بارے میں پریشان ہیں، تو اپنے ڈاکٹر یا نرس کو بتائیں۔

### وزن بڑھنا

چھاتی کے کینسر کے علاج کے بعد آپ کا وزن بڑھ سکتا ہے۔ یہ ہارمونل تھراپی یا اسٹیروئڈز جیسے علاجوں کی وجہ سے ہو سکتا ہے۔ بعض علاج ماہواری کو بند کر سکتے ہیں جس کی وجہ سے بھی وزن بڑھ سکتا ہے۔ آپ کی نرس یا ڈاکٹر آپ کو صحت مند کھانے اور ورزش کے بارے میں مشورہ دے سکتے ہیں

### دیر سے آنے والے ضمنی اثرات

بعض اوقات لوگوں کو چھاتی کے کینسر کے علاج سے ایسے ضمنی اثرات کا سامنا کرنا پڑتا ہے، جو ان کا علاج ختم ہونے کے مہینوں یا سالوں بعد سامنے آتے ہیں۔ انہیں دیر سے آنے والے ضمنی اثرات کہا جاتا ہے۔ زیادہ تر لوگوں کو کبھی بھی دیر سے آنے والے ضمنی اثرات کا سامنا نہیں کرنا پڑے گا۔

آپ کا ڈاکٹر آپ کو بتا سکتا ہے کہ آیا آپ کے علاج کی وجہ سے دیر سے آنے والے ضمنی اثرات پیدا ہو سکتے ہیں۔ وہ آپ کو بتا سکتے ہیں کہ کن علامات و آثار کو دیکھنا ہے اور اگر آپ کو کوئی پریشانیوں، تو کیا کرنا ہے۔

### مزید معلومات

#### ممانعتِ حمل

ہو سکتا ہے کہ آپ کو چھاتی کے کینسر کے علاج کے بعد 2 سال تک حاملہ نہ ہونے کا مشورہ دیا جائے۔ آپ کا ڈاکٹر آپ کو مشورہ دے گا کہ آپ ہارمونز پر مشتمل مانع حمل ادویات نہ استعمال کریں، بشمول گولیاں اور کچھ کوائلز۔

آپ ایسی کوائلز، جن میں ہارمونز نہ ہوں اور رکاوٹ کرنے والے مانع حمل، جیسا کہ کنڈوم اور کیپ، استعمال کر سکتی ہیں۔ آپ کی نرس آپ کو اس کے متعلق مشورہ دے سکتی ہے۔

## ہارمونز کی تبدیلی کی تھراپی

ڈاکٹر چھاتی کے کینسر کے بعد ہارمونز کی تبدیلی کی تھراپی (HRT) کی سفارش نہیں کرتے۔ HRT میں ایسٹروجن ہوتا ہے جس سے کینسر کے خلیوں کی افزائش کی حوصلہ افزائی ہو سکتی ہے۔

لیکن اگر آپ کو ماہواری کے بند ہونے جیسا شدید ضمنی اثر لاحق ہے اور کسی دیگر چیز سے فائدہ نہیں ہوا، تو آپ کا ڈاکٹر اس کی تجویز کر سکتا ہے۔ آپ کا ڈاکٹر ممکنہ خطرات کے بارے میں بات کرے گا۔

## پیروی کریں

آپ کا علاج ختم ہونے کے بعد آپ کے باقاعدہ معائنے اور میموگرام ہو سکتے ہیں۔ یہ ابتداء میں ہر چند مہینوں کے بعد ہوں گے۔ وقت کے ساتھ، ہو سکتا ہے کہ یہ سال میں صرف ایک مرتبہ ہوں۔ آپ کو بتایا جائے گا کہ بعض اوقات معمول کی اپوائنٹمنٹس کی بجائے، کسی چیز سے زیادہ پریشان ہونے کی صورت میں آپ اپنے اسپیشلسٹ سے رابطہ کریں۔

## آپ کے جذبات

جب آپ کو پتہ چلے کہ آپ کو کینسر ہے تو آپ کو بہت دھچکا لگ سکتا ہے۔ آپ کے کئی مختلف جذبات ہو سکتے ہیں۔ محسوس کرنے کا کوئی اچھا یا برا طریقہ نہیں ہوتا۔ اس سے نمٹنے کے کئی طریقے ہیں۔ کسی قریبی دوست یا رشتہ دار سے بات کرنا مدد کر سکتا ہے۔ آپ کا ڈاکٹر یا نرس بھی مدد کر سکتے ہیں۔

## میک ملن (Macmillan) آپ کی کیسے مدد کر سکتی ہے

میک ملن (Macmillan) آپ اور آپ کے خاندان کی مدد کے لیے موجود ہے۔ آپ درج ذیل سے مدد حاصل کر سکتے ہیں:

- **میک ملن سپورٹ لائن (The Macmillan Support Line) (0808 808 00 00)**۔ ہمارے پاس ترجمان موجود ہیں، لہذا آپ ہمارے ساتھ اپنی زبان میں بات کر سکتے ہیں۔ آپ جو زبان استعمال کرنا چاہتے ہیں، ہمیں انگریزی میں صرف اس کا نام بتائیں۔ ہم آپ کے طبی سوالات کے جوابات دے سکتے ہیں، معاشی معاونت کے متعلق معلومات فراہم کر سکتے ہیں یا آپ کے احساسات پر بھی آپ کے ساتھ بات چیت کر سکتے ہیں۔ فون لائن ہفتہ کے 7 دن، صبح 8 تا شام 8 بجے تک کھلی ہوتی ہے۔
- **میک ملن (Macmillan) کی ویب سائٹ (macmillan.org.uk)**۔ ہماری سائٹ پر کینسر اور کینسر کے ساتھ زندگی گزارنے کے متعلق انگریزی زبان میں کافی معلومات موجود ہے۔ اس کے بارے میں [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) پر دیگر زبانوں میں مزید معلومات موجود ہیں۔
- **معلومات اور مدد کی سروسز**۔ کسی معلوماتی اور مدد کی سروس پر، آپ کسی کینسر اسپورٹ اسپیشلسٹ سے بات کر سکتے ہیں اور تحریری معلومات حاصل کر سکتے ہیں۔ اپنا قریب ترین مرکز [macmillan.org.uk/informationcentres](http://macmillan.org.uk/informationcentres) پر تلاش کریں یا ہمیں کال کریں۔ آپ کے ہسپتال میں بھی مرکز موجود ہو سکتا ہے۔
- **مقامی مدد کے گروپ** – مدد کے کسی گروپ میں آپ ایسے دیگر افراد سے بات چیت کر سکتے ہیں جو کینسر سے متاثرہ ہوں۔ اپنے ارد گرد [macmillan.org.uk/supportgroups](http://macmillan.org.uk/supportgroups) پر جا کر کوئی گروپ تلاش کریں یا ہمیں کال کریں۔
- **میک ملن (Macmillan) آن لائن کمیونٹی** – آپ کینسر سے متاثرہ دیگر لوگوں سے [macmillan.org.uk/community](http://macmillan.org.uk/community) پر آن لائن بات کر سکتے ہیں

## الفاظ کی فہرست

لفظ (اردو)	انگریزی میں	انگریزی میں کیسے کہیں (انگریزی کے لفظ کی نقلِ حرفی)	معنی
ابتدائی کینسر	Primary cancer	پرائمری کینسر	جسم میں بننے والی پہلی گلتی۔
اسکین	Scan	سکین	آپ کے جسم کے اندر کی ایک تصویر۔
بیضہ دانیاں	Ovaries	اؤریز	غدود، جن میں ایسٹروجن بنتا ہے۔
پروٹین	Protein	پروٹین	جسم کی جانب سے بنایا جانے والا مادہ۔ پروٹینز خلیوں کو بڑھا سکتی ہیں، بشمول کینسر کے خلیے۔
تشخیص	Diagnosis	ڈائیگنوسیز	یہ جاننا کہ آیا آپ کو بیماری ہے یا نہیں۔
چھاتی دوبارہ بنانا	Breast reconstruction	بریسٹ ری کنسٹرکشن	جب ڈاکٹر چھاتی کی شکل و صورت کو دوبارہ بناتے ہیں۔
خلیے	Cells	سیلز	یہ چھوٹی اینٹوں کی مانند ہوتے ہیں جن سے ہمارے جسم کے اعضاء اور بافتیں بنتی ہیں۔
ریڈیو تھراپی	Radiotherapy	ریڈیو تھراپی	کینسر کا ایک علاج، جو بلند طاقت ایکس ریز کے استعمال سے کینسر کے خلیوں کو مارتا ہے۔
ریسیپٹر	Receptor	ریسیپٹر	کسی خلیے پر ایسا مادہ جو پروٹینز یا ہارمونز کو خلیے کو متاثر کرنے کے قابل بناتا ہے۔
سٹیرائڈز	Steroids	سٹیرائڈز	ایسی ادویات، جو کیمو تھراپی کو بہتر کام کرنے اور ضمنی اثرات کو قابو کرنے میں مدد کر سکتی ہیں۔
سرجری	Surgery	سرجری	آپریشن کروانا۔
سن پروٹیکشن فیکٹر (SPF)	Sun protection factor (SPF)	سن پروٹیکشن فیکٹر (SPF)	سن اسکرین کی مصنوعات میں تحفظ کا درجہ۔
ضمنی اثرات	Side effects	سائیڈ افیکٹس	کینسر کے علاج کی وجہ سے ہونے والے مسائل، جیسا کہ بیماری یا تھکن۔
غدود	Gland	گلینڈ	ایک عضو جو ایسے مادے بناتا ہے، جو جسم کو صحیح طرح کام کرنے میں مدد دیتے ہیں۔
کیمو تھراپی	Chemotherapy	کیمو تھراپی	کینسر کا ایک علاج، جو ادویات کے استعمال سے کینسر کے خلیوں کو مارتا ہے۔

گلتی	Tumour	ٹیومر	خلیوں کا ایک ایسا گروہ، جو غیر معمولی طریقے سے بڑھ رہا ہو۔ یہ غیر معمولی خلیے بڑھنا جاری رکھتے ہیں اور ایک انبار کی شکل اختیار کر لیتے ہیں۔
لمف نوڈ	Lymph node	لمف نوڈ	ایک غدود جو کہ <u>لمفاوی نظام</u> کا حصہ ہے۔
لمفاوی نظام	Lymphatic system	لیمفیٹک سسٹم	پورے جسم میں وریدوں اور غدودوں کا جال جو کہ انفیکشن سے لڑنے میں مدد کرتا ہے۔
ممانعتِ حمل	Contraception	کنٹراسپیشن	ایسی ادویات یا ڈیوائسز، جو حمل کو روکتی ہیں۔
ماہواری	Menstrual period	منسچورل پیریڈ	بچہ دانی میں سے خون اور بافتوں کا ماہانہ اخراج۔
میموگرام	Mammogram	میموگرام	چھاتی کا ایک ایکس رے۔
ماہواری کا بند ہونا	Menopause	مینوپاز	جب ایک عورت کا جسم ہارمونز بنانا بند کر دیتا ہے اور اس کی <u>ماہواری</u> <u>آنا</u> بند ہو جاتی ہے۔
ہارمونز	Hormones	ہارمونز	جسم کی جانب سے بنایا جانے والا ایسا مادہ جو اعضاء کے کام کرنے کے طریقے کو قابو کرتا ہے۔
ہارمونل تھراپیاں	Hormonal therapies	ہارمونل تھراپیز	ایسا علاج، جو جسم کے ہارمونز کی پیداوار یا سرگرمی کو تبدیل کرتا ہے۔
ہدف شدہ تھیراپی	Targeted therapy	ٹارگٹڈ تھیراپی	ایسی ادویات جو کینسر کے خلیوں پر حملہ کرتی ہیں اور عام خلیوں کو کم نقصان پہنچاتی ہیں۔
ہارمونز کی تبدیلی کی تھیراپی (HRT)	Hormone replacement therapy (HRT)	ہارمون ری پلیسمنٹ تھیراپی (HRT)	ایسا علاج، جو اس وقت قدرتی ہارمونز کو تبدیل کرتا ہے، جب جسم انہیں کافی مقدار میں بنا رہی نہیں ہوتی۔

## اردو میں مزید معلومات

ہمارے پاس ان موضوعات پر [اردو] میں معلومات موجود ہیں:

کینسر کی اقسام	کینسر سے نمٹنا
<ul style="list-style-type: none"><li>• چھاتی کا کینسر</li><li>• بڑی آنت کا کینسر</li><li>• پھیپھڑوں کا کینسر</li><li>• پراسٹیٹ کینسر</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• اگر آپ میں کینسر کی تشخیص ہو جائے - فوری رہنماء کتابچہ</li><li>• کھانے پینے کے مسائل اور کینسر</li><li>• زندگی کا اختتام</li><li>• مالی معاونت - بینیفٹس</li><li>• مالی امداد - اخراجات میں مدد</li><li>• صحت بخش غذاء</li><li>• تھکاوٹ (تھکن) اور کینسر</li><li>• کینسر کے علاج کے ضمنی اثرات</li><li>• آپ اپنی مدد کرنے کے لیے خود کیا کر سکتے ہیں</li></ul>
<b>علاج</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• کیموتھراپی</li><li>• ریڈیوتھراپی</li><li>• سرجری</li></ul>	

یہ معلومات ملاحظہ کرنے کے لیے، درج ذیل پر جائیں [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations)

ہم سے اردو میں بات کریں

آپ میک ملن کو **0808 808 00 00** پر مفت کال کر سکتے ہیں اور ایک ترجمان کے ذریعے ہمارے ساتھ اردو میں بات کر سکتے ہیں۔ آپ ہمارے ساتھ اپنی پریشانیوں اور طبی سوالات کے متعلق گفتگو کر سکتے ہیں۔ کال کرتے وقت، انگریزی زبان میں بس 'اردو' کا نام لیں ('اردو' بولیں)۔

ہمارے دفاتر ہفتہ کے 7 دن، صبح 8 تا شام 8 بجے تک کھلے ہوتے ہیں۔

## حوالہ جات اور تشکر

یہ معلومات میک ملن کینسر اسپورٹ (Macmillan Cancer Support) کی کینسر انفارمیشن ڈویلپمنٹ ٹیم کی جانب سے تحریر اور مرتب کی گئی ہیں۔ اس کا اردو میں ترجمہ ایک ٹرانسلیشن کمپنی نے کیا ہے۔

شامل شدہ معلومات مزید تفصیلی معلومات پر مبنی ہے، جو ہم آپ کو بھیج سکتے ہیں یا آپ آن لائن پڑھ سکتے ہیں۔ زیادہ تفصیلی معلومات صرف انگریزی میں دستیاب ہیں۔

یہ معلومات متعلقہ ماہرین اور ہمارے چیف میڈیکل ایڈیٹر ڈاکٹر ٹم آئیوسن کنسلٹنٹ آنکالوجسٹ اور میک ملن چیف میڈیکل ایڈیٹر کی طرف سے تصدیق شدہ ہے۔

بشکریہ: مورون اینگس، لیڈ بریسٹ نرس، کولچیسٹر ہاسپٹل یونیورسٹی این ایچ ایس فاؤنڈیشن ٹرسٹ، ریچل کنگ، بریسٹ کیئر اسپیشلسٹ سی این ایس وورچیسٹر بریسٹ یونٹ، جوانا رولی، لیڈ میک ملن بریسٹ اسپیشلسٹ نرس، کیمبرج بریسٹ یونٹ۔

کینسر سے متاثرہ ان لوگوں کا بھی شکریہ جنہوں نے اس معلومات پر نظر ثانی کی۔

ہماری تمام معلومات دستیاب شدہ بہترین ثبوتوں پر مبنی ہے۔ ہمارے استعمال کیے گئے ذرائع کے بارے میں مزید جاننے کے لیے ہم سے [cancerinformationteam@macmillan.org.uk](mailto:cancerinformationteam@macmillan.org.uk) پر رابطہ کریں

Urdu\_MAC15135



مواد پر نظر ثانی: 2018

اگلی نظر ثانی: 2021

ہم یہ یقینی بنانے کے لیے بھرپور کوشش کرتے ہیں کہ ہماری فراہم کردہ معلومات درست ہوں مگر تسلسل کے ساتھ تبدیل ہونے والی طبی تحقیق کی تازہ ترین صورت حال کے پیش نظر ان معلومات پر انحصار نہیں کیا جا سکتا۔ اگر آپ کو اپنی صحت کے حوالے سے کوئی خدشہ ہو، تو آپ کو اپنے ڈاکٹر سے رابطہ کرنا چاہیے۔ ان معلومات کی غیر درستگی یا فریق ثالث کی معلومات مثلاً ان ویب سائٹس پر موجود معلومات، جن کے ساتھ ہم مربوط ہیں، کی غیر درستگی کی بناء پر ہونے والے کسی طرح کے نقصان کے لیے میک ملن (Macmillan) کوئی ذمہ داری قبول نہیں کر سکتی۔

ہمیں امید ہے کہ آپ ان معلومات کو مفید پائیں گے۔ اگر آپ کے کوئی سوالات ہوں تو ہم آپ کو آپ ہی کی زبان میں بذریعہ فون مدد فراہم کر سکتے ہیں۔ ہماری خدمات مفت ہیں۔ ہمیں اس نمبر 0808 808 00 00 پر فون کریں (ہفتہ کے 7 دن، صبح 8 تا شام 8 بجے تک) اور انگریزی میں اپنی ترجیحی زبان کا نام بتائیں۔

© میک ملن کینسر اسپورٹ 2019 (Macmillan Cancer Support)۔ انگلینڈ اور ویلز (261017)، سکاٹ لینڈ (SC039907) اور دی اٹل آف مین میں (604) پر رجسٹر شدہ چیریٹی۔ رجسٹر شدہ دفتر 89, Albert Embankment, London SE1 7UQ

Urdu\_MAC15135

## Breast cancer

This information is about breast cancer and treatments for breast cancer.

Any words that are underlined are explained in the word list at the end. The word list also includes the pronunciation of the words in English.

If you have any questions about this information, ask your doctor or nurse at the hospital where you are having treatment.

You can also call Macmillan Cancer Support on freephone **0808 808 00 00**, 7 days a week, 8am to 8pm. We have interpreters, so you can speak to us in your own language. When you call us, please tell us in English which language you need (say “xxxxx”).

There is more cancer information in [LANGUAGE] at [macmillan.org.uk/translations](https://macmillan.org.uk/translations)

### This information is about:

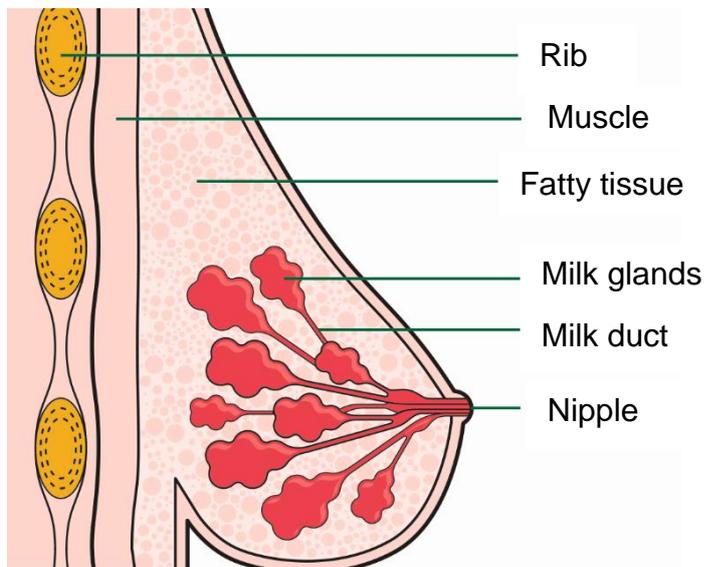
- The breasts
- Breast cancer
- How treatment is planned
- Talking to your healthcare team
- Questions to ask about your treatment
- Treatments for breast cancer
- Possible side effects of your treatment
- Other information
- Follow up
- How Macmillan can help you
- Word list
- More information in [language]
- References and thanks

## The breasts

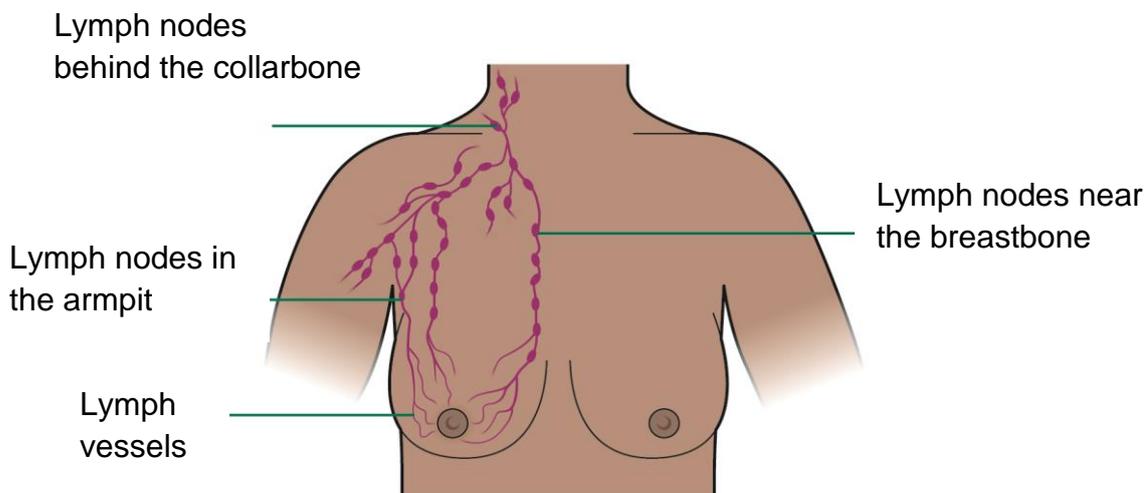
The breasts are made of fat and tissue. They also have glands where breast milk is made. The glands are connected to the nipple by fine tubes called milk ducts. Men have a small amount of breast tissue behind the nipple.

There is breast tissue and lymph nodes (glands) in the armpits. The lymph nodes are part of the lymphatic system. There are also lymph nodes near the breastbone and behind the collarbones.

### Side view of the breast



### The lymph nodes near the breasts



## Breast cancer

Body tissue is made up of tiny cells. Breast cancer happens when cells in the breast grow in an uncontrolled way and form a lump called a tumour (primary cancer). Sometimes, cancer cells spread to other parts of the body through the blood and lymphatic system. This is called secondary cancer.

There are different types of breast cancer, but they are treated in similar ways. Breast cancer mainly affects women. Men can also have it, but this is rare.

Breast cancer is not infectious and cannot be passed on to other people.

### Stages and grades of breast cancer

- The stage of a cancer means how big it is and if it has spread.
- The grade of a cancer is how quickly the cancer may grow.

### Receptors

Some breast cancer cells have receptors that hormones or proteins can attach to. These can make the cancer grow.

- **Hormones** – some breast cancers have receptors for the hormone oestrogen. These are called oestrogen-receptor positive (ER positive) breast cancers. Treatments called hormonal therapies work well for ER positive breast cancer. Breast cancers may also have receptors for the hormone progesterone.
- **Proteins** – some breast cancers have too much of the protein HER2 on the surface of the cells. They are called HER2 positive breast cancers. Your doctor may give you trastuzumab for this type of cancer. This belongs to a group of drugs called targeted therapies.

### Triple negative breast cancer

Breast cancer that does not have receptors for hormones or proteins is called triple negative breast cancer.

1 in 5 women with breast cancer (20%) have triple negative breast cancer. It is more common in younger women. Your doctor or nurse can tell you more about this.

## How treatment is planned

Your healthcare team will meet to plan the best treatment for you. Your doctor or nurse will then talk to you about:

- the stage and grade of the cancer
- if the cancer has hormone or protein receptors
- your general health
- the treatments and possible side effects
- what you think about the available treatments.

## Talking to your healthcare team

It is important to talk about any treatment with your doctor, so that you understand what it means. After talking with you, your doctor will usually ask you to sign a form to show that you understand and agree to the treatment. This is called giving your consent. You will not be given treatment unless you have agreed to it.

It is a good idea to take someone with you who can speak both [language] and English. Or your hospital can arrange an interpreter for you. Let your nurse know if you need one.

## Questions to ask about your treatment

- What does my diagnosis mean?
- What is the stage and grade of the cancer?
- What will my treatment be?
- What are the benefits, risks and side effects of each treatment?
- Will the treatment affect my daily life?
- Who can I talk to about how I am feeling?

We have more information in your language about being diagnosed with cancer.

## Treatments for breast cancer

Treatments for breast cancer include:

- an operation (surgery)
- drugs (chemotherapy, hormonal therapy, targeted therapy)
- radiotherapy.

Many people have more than one type of treatment, such as an operation and then radiotherapy. Or you may have chemotherapy before or after an operation.

### An operation

An operation (surgery) to remove the cancer is a common treatment for breast cancer. The doctor removes the cancer and some healthy tissue around it. The operation you have depends on the size of the cancer, where it is in the breast and what you prefer.

The doctor may talk to you about having an operation to remove:

- the cancer (wide local excision)
- the whole breast (mastectomy).

Some people also have surgery to make a new breast shape (breast reconstruction) during the operation. Others choose to have this done at a later time. You can speak to your doctor about this and the different ways of doing it. If you do not have reconstruction, your nurse can give you an artificial breast (prosthesis) to put inside your bra.

### **Checking the lymph nodes**

During the operation, the doctor will usually remove some lymph nodes. They remove them from under your arm on the side of the cancer. This is to check if there is cancer in the lymph nodes. This helps the doctor decide if you need more treatment. The doctor or nurse will explain how the lymph nodes are removed.

If any of the nodes contain cancer, you may be offered an operation to remove the remaining lymph nodes. Some women may have radiotherapy to the lymph nodes instead of surgery.

We have more information in [language] about how surgery is planned and what to expect after the operation.

### **Radiotherapy**

Radiotherapy uses high-energy x-rays to destroy the cancer cells. It can damage normal cells too, but these usually repair when treatment ends.

You often have radiotherapy after an operation once the wound has healed. This can reduce the risk of the cancer coming back. After a wide local excision, you usually have radiotherapy to the remaining breast tissue. Occasionally, you may have radiotherapy after a mastectomy.

You may also have radiotherapy to the armpit to treat any remaining lymph nodes.

We have more information in [language] about radiotherapy and some of the side effects you may have.

### **Chemotherapy**

Chemotherapy uses anti-cancer drugs to destroy cancer cells. The drugs are usually given into a vein or taken as a tablet. Having chemotherapy can reduce the risk of breast cancer coming back.

Your doctor may advise you to have chemotherapy if:

- the cancer is large
- the cancer has spread to the lymph nodes
- the cancer is a higher grade
- you have triple negative breast cancer
- you have HER2 positive breast cancer.

Some people may also have chemotherapy before surgery to shrink a cancer. This usually means a smaller operation is needed.

Chemotherapy drugs can cause side effects that make you feel unwell. Different drugs can cause different side effects, including:

- being more likely to get an infection
- feeling tired
- feeling sick or being sick
- diarrhoea or constipation
- a sore mouth
- hair loss.

Your doctor can talk to you about the side effects you may have and how to manage them. Most side effects can be controlled with drugs. Most side effects go away when chemotherapy is over.

We have more information in [language] about chemotherapy and some of the side effects you may have.

### **Hormonal therapy**

If you have an oestrogen-receptor positive (ER positive) cancer you will usually have hormonal therapy. Hormonal therapies lower the level of oestrogen or stop it attaching to the cancer cells. You usually start hormonal therapy after surgery or chemotherapy and have it for a few years.

Hormonal therapy helps to reduce the risk of the breast cancer coming back. It also helps reduce the risk of getting a new breast cancer in your other breast. Sometimes hormonal therapy drugs are given before surgery to shrink a cancer and avoid a mastectomy. You may have different drugs, such as tamoxifen, letrozole or anastrozole. This depends on:

- whether you have been through the menopause
- the risk of the cancer coming back
- how the side effects are likely to affect you.

Side effects of hormonal therapy include:

- hot flushes and sweats
- joint pain
- low sex drive.

### **Stopping the ovaries from working**

If you have not been through the menopause, stopping your ovaries from working is another way to lower your oestrogen levels. There are two treatments that can do this:

- ovarian suppression, which stops the ovaries making oestrogen and causes a temporary menopause
- ovarian ablation, which removes the ovaries and causes a permanent menopause.

You will usually have hormonal therapy with one of these treatments.

If you are offered either of these treatments to stop your ovaries working, your doctor will give you more information and answer any questions you may have.

If you are worried about your fertility, talk with your doctor before you start treatment.

### **Trastuzumab**

If the cancer is HER2 positive, your doctor may give you trastuzumab. This belongs to a group of drugs called targeted therapies. Trastuzumab stops the HER2 protein from making the cancer cells grow. You usually have trastuzumab every three weeks for a year. It may be given with chemotherapy, or on its own. This can be before or after surgery and radiotherapy.

The side effects are usually mild, but can include:

- a headache
- a high temperature (fever) and chills
- feeling sick.

You may have trastuzumab in combination with another targeted therapy drug called pertuzumab (Perjeta®) and a chemotherapy drug. These drugs may be given before an operation if there is a high risk of the cancer coming back.

Occasionally, trastuzumab can affect the heart. You will have tests to check your heart before and during treatment.

### **Bisphosphonates**

Bisphosphonates are drugs that may be used in early breast cancer to:

- help protect your bones from the effects of treatments
- reduce the risk of breast cancer coming back.

Some hormonal therapy and chemotherapy drugs can cause an early menopause, which increases the risk of bone thinning (osteoporosis). Your doctor may prescribe bisphosphonates if you are at risk of bone thinning, or if you already have thinning bones.

If you have early breast cancer, bisphosphonates can sometimes lower the risk of it spreading to the bone. You have bisphosphonates for 3 to 5 years. This treatment is usually given if you have a higher risk of the cancer coming back. Your doctor or nurse can give you more information.

## **Possible side effects of your treatment**

We have more information in [language] about common side effects of chemotherapy, radiotherapy and surgery.

Here are some other side effects that you may have during and after breast cancer treatment.

### **Changes to the breast**

Surgery and radiotherapy to the breast can cause changes, including:

- how the breast looks and feels
- pain in the breast and under the arm
- how much you can move the arm and shoulder on the treated side.

After an operation, there will be a scar. This will usually become less obvious over time. Stretching and massaging the scar can improve this.

After radiotherapy, the skin of your breast may be darker and more sensitive. It is important to cover the area and use sunscreen with a high Sun Protection Factor (SPF) (at least SPF 30). Ask your nurse or doctor for further advice.

If you notice changes to the appearance or feel of your breast, it is best to have them checked by your doctor or specialist nurse.

## **Lymphoedema**

Lymphoedema is a swelling caused by fluid building up in the body. Some people may have this after an operation for breast cancer. It is most likely to affect an arm. The swelling can be reduced by exercise, special bandages and massage. If you have swelling in your arm or hand, tell your nurse. The earlier lymphoedema is diagnosed, the easier it is to treat.

To reduce the risk of lymphoedema:

- Look after your skin. Use a skin cream and avoid cuts or scratches.
- Keep active and exercise. This helps lymph fluid move around the body.
- Keep to a healthy weight.

## **Bone changes**

Some hormonal therapies can thin the bones. Your doctor may use a scan to check your bones. After this, you may be given treatment to protect your bones.

## **Concentration and memory problems**

After breast cancer treatment, you may find it harder to concentrate and remember things. This is usually mild and often gets better within a year of finishing treatment. Talk to your doctor or nurse if you are worried about this.

## **Weight gain**

After breast cancer treatment, you might gain weight. This may be because of treatments like hormonal therapy or steroids. Some treatments can start the menopause which can also cause weight gain. Your nurse or doctor can give you advice about healthy eating and exercise.

## **Late side effects**

Sometimes people get side effects from breast cancer treatment that occur months or years after their treatment has ended. These are called late side effects. Most people will never have late side effects.

Your doctor can tell you if your treatment for breast cancer could lead to a late side effect. They can tell you what signs and symptoms to look for and what to do if you have any worries.

## **Other information**

### **Contraception**

You may be advised to avoid getting pregnant for 2 years after breast cancer treatment. Your doctor will advise you not to use contraception that contains hormones, including the pill and some coils.

You can use coils that do not contain hormones and barrier contraception such as condoms or the cap. Your nurse can give you advice about this.

## **Hormone replacement therapy**

Doctors do not recommend hormone replacement therapy (HRT) after having breast cancer. HRT contains oestrogen which could encourage breast cancer cells to grow.

But if you have severe symptoms of the menopause and nothing else has helped, your doctor may prescribe it. Your doctor will talk to you about the possible risks.

## **Follow up**

After your treatment has finished, you may have regular check-ups and mammograms. These will be every few months at first. Eventually you may only have them once a year. Sometimes, instead of routine appointments, you will be asked to contact your specialist if there is anything you are worried about.

## **Your feelings**

You may feel overwhelmed when you are told you have cancer. You may have many different emotions. There is no right or wrong way to feel. There are many ways to cope with this. Talking to a close friend or relative may help. Your doctor or nurse can help too.

## **How Macmillan can help you**

Macmillan is here to help you and your family. You can get support from:

- **The Macmillan Support Line (0808 808 00 00).** We have interpreters, so you can speak to us in your language. Just tell us, in English, the language you want to use. We can answer medical questions, give you information about financial support, or talk to you about your feelings. The phone line is open 7 days a week, 8am to 8pm.
- **The Macmillan website ([macmillan.org.uk](http://macmillan.org.uk)).** Our site has lots of English information about cancer and living with cancer. There is more information in other languages at [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations)
- **Information and support services.** At an information and support service, you can talk to a cancer support specialist and get written information. Find your nearest centre at [macmillan.org.uk/informationcentres](http://macmillan.org.uk/informationcentres) or call us. Your hospital might have a centre.
- **Local support groups** – At a support group you can talk to other people affected by cancer. Find a group near you at [macmillan.org.uk/supportgroups](http://macmillan.org.uk/supportgroups) or call us.
- **Macmillan Online Community** – You can also talk to other people affected by cancer online at [macmillan.org.uk/community](http://macmillan.org.uk/community)

## Word list

Word (target language)	In English	How to say in English (transliteration of English word)	Meaning
	Breast reconstruction		When doctors rebuild the shape of the breast.
	Cells		The tiny building blocks that make up the organs and tissues of our body.
	Chemotherapy		A cancer treatment that uses drugs to kill cancer cells.
	Contraception		Drugs or devices that prevent pregnancy.
	Diagnosis		Finding out whether you have an illness or not.
	Gland		An organ that makes substances that help the body work properly, such as hormones, sweat or milk.
	Hormonal therapies		Treatment that changes the production or activity of hormones in the body.
	Hormones		Substance made by the body that controls how organs work.
	Hormone replacement therapy (HRT)		Treatment that replaces natural hormones when the body does not make enough.
	Lymph node		A gland that is part of the <u>lymphatic system</u> .
	Lymphatic system		A network of vessels and glands throughout the body that helps to fight infection.
	Mammogram		An x-ray of the breast.

	Menopause		When a woman's body stops producing hormones and her <u>menstrual periods</u> stop.
	Menstrual period		Monthly discharge of blood and tissue from the womb.
	Ovaries		Glands where oestrogen is made.
	Primary cancer		The first tumour to grow in the body.
	Protein		Substance that is made by the body. Proteins can make cells grow, including cancer cells.
	Radiotherapy		A cancer treatment that uses high-energy x-rays to kill cancer cells.
	Receptor		Substance on a cell that allows <u>proteins</u> or <u>hormones</u> to affect the cell.
	Scan		A picture of the inside of your body.
	Side effects		Problem caused by the cancer treatment, such as sickness or tiredness.
	Steroids		Drugs that can help chemotherapy work better and control side effects.
	Sun protection factor (SPF)		The level of protection in sunscreen products.
	Surgery		Having an operation.
	Targeted therapy		Drugs that attack cancer cells and do less harm to normal cells.
	Tumour		A group of cells that are growing in an abnormal way. The abnormal cells keep multiplying and form a lump.

## More information in [language]

We have information in [language] about these topics:

<p><b>Types of cancer</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Breast cancer</li><li>• Large bowel cancer</li><li>• Lung cancer</li><li>• Prostate cancer</li></ul> <p><b>Treatments</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chemotherapy</li><li>• Radiotherapy</li><li>• Surgery</li></ul>	<p><b>Coping with cancer</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• If you are diagnosed with cancer – a quick guide</li><li>• Eating problems and cancer</li><li>• End of life</li><li>• Financial support – benefits</li><li>• Financial support – help with costs</li><li>• Healthy eating</li><li>• Tiredness (fatigue) and cancer</li><li>• Side effects of cancer treatment</li><li>• What you can do to help yourself</li></ul>
---	---

To see this information, go to [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations)

### Speak to us in [language]

You can call Macmillan free on **0808 808 00 00** and speak to us in [language] through an interpreter. You can talk to us about your worries and medical questions. Just say [language] in English when you call (say “xxxxx”).

We are open 7 days a week, 8am to 8pm.

## References and thanks

This information has been written and edited by Macmillan Cancer Support's Cancer Information Development team. It has been translated into [language] by a translation company.

The information included is based on more detailed information which we can send you or you can read online. The more detailed information is only available in English.

This information has been reviewed by relevant experts and approved by our Chief Medical Editor, Dr Tim Iveson, Consultant Medical Oncologist and Macmillan Chief Medical Editor.

With thanks to: Morven Angus, Lead Breast Nurse, Colchester Hospital University NHS Foundation Trust, Rachel King, Breast Care Specialist CNS Worcester Breast Unit, Joanna Rowley, Lead Macmillan Breast Specialist Nurse, Cambridge Breast Unit.

Thanks also to the people affected by cancer who reviewed this information.

All our information is based on the best evidence available. For more information about the sources we use, please contact us at **[cancerinformationteam@macmillan.org.uk](mailto:cancerinformationteam@macmillan.org.uk)**

MAC15135\_Language



Content reviewed: 2018

Next planned review: 2021

We make every effort to ensure that the information we provide is accurate but it should not be relied upon to reflect the current state of medical research, which is constantly changing. If you are concerned about your health, you should consult your doctor. Macmillan cannot accept liability for any loss or damage resulting from any inaccuracy in this information or third-party information such as information on websites to which we link.

© Macmillan Cancer Support 2019. Registered charity in England and Wales (261017), Scotland (SC039907) and the Isle of Man (604). Registered office 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ.

MAC15135\_Language