

WE ARE MACMILLAN. CANCER SUPPORT

If you're diagnosed with cancer –
a quick guide: Hindi

यदि आपको कैंसर है तो- एक छोटी मार्गदर्शिका

यह पूरी जानकारी इस संबंध में है कि जब आपको पता चले कि आप कैंसर से पीड़ित हैं तो आप क्या अपेक्षा करें और इससे उबरने के लिए मदद और सहायता कहां से पाएंगे। रेखांकित शब्दों को अंत में शब्दावली में समझाया गया है।

कैंसर से पीड़ित होने का पता चलना एक बहुत बड़ा आघात हो सकता है। आपको बहुत सारी अलग-अलग भावनाएं महसूस हो सकती हैं। लेकिन इसका मतलब यह नहीं कि आप उम्मीद छोड़ दें। अब बहुत से लोगों का सफलतापूर्वक इलाज संभव है या फिर वे कैंसर के साथ कई वर्षों तक जी सकते हैं। ऐसे बहुत से लोग और सेवाएं हैं जो आपकी सहायता कर सकते हैं।

यदि आपके मन में कोई सवाल है या आप किसी से बात करना चाहते हैं तो 0808 808 00 00 पर मैकमिलन कैंसर सपोर्ट को सोमवार से शुक्रवार, सुबह 9 बजे से रात 8 बजे तक कॉल कर सकते हैं। हमारे पास दुभाषिए हैं, इसलिए आप हिंदी में हमसे बात कर सकते हैं। जब आप कॉल करें तो बस अंग्रेजी में 'हिंदी' शब्द कहें।

हमारे पास हिंदी में कैंसर के विभिन्न प्रकार, उपचार और कैंसर के साथ जीने संबंधी और भी अधिक जानकारी है। देखें macmillan.org.uk/translations या हमें कॉल करें 0808 808 00 00 पर।

हमारे पास **द कैंसर गाइड (The cancer guide)** नामक एक विस्तृत बुकलेट है, जो आपके लिए उपयोगी हो सकती है लेकिन यह केवल अंग्रेजी में उपलब्ध है।

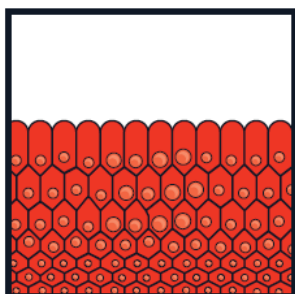
यह जानकारी इस बारे में है:

- कैंसर क्या है?
- मैकमिलन कैसे मदद कर सकता है
- रोग का पता लगने के बाद क्या होता है?
- स्वास्थ्य एवं सामाजिक देखभाल पेशेवर जिनसे संभवतः आप मिलेंगे
- कैंसर के मुख्य उपचार
- उपचार की कैसी योजना बनाई गई है
- अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम से बात करना
- कैंसर का सामना - सहायता कहां से पाएं
- शब्दावली (शब्दों की व्याख्या)
- हिंदी में अधिक जानकारी

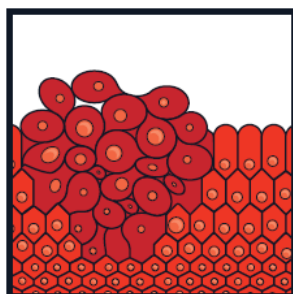
कैंसर क्या है?

कैंसर हमारे शरीर की कोशिकाओं से शुरू होता है। कोशिकाएं वह छोटे ब्लॉक हैं, जिनसे मिलकर शरीर के अंगों और इसके ऊतकों का निर्माण होता है। आमतौर पर, नई कोशिकाएं बनाने के लिए ये कोशिकाएं एक नियंत्रित तरीके से विभाजित होती हैं। इसी तरह से हमारा शरीर विकसित होता है, इसके घाव भरते हैं और यह स्वस्थ होता है। कभी-कभी यह प्रक्रिया गलत हो जाती है और कोशिकाएं असामान्य हो जाती हैं। असामान्य रूप वाली कोशिकाएं विभाजित होना जारी रखती हैं और अधिक से अधिक असामान्य कोशिकाएं बनाती रहती हैं। ये कोशिकाएं एक गांठ बनाती हैं, जिसे ट्यूमर कहा जाता है।

सामान्य कोशिकाएं



ट्यूमर बनानेवाली कोशिकाएं



सभी गांठें कैंसर नहीं होती हैं। ऐसी गांठ जो कैंसर नहीं (बिनाइन ट्यूमर) है, शरीर में कहीं और नहीं फैल सकती है। ऐसी गांठ जो कैंसर (मैलिग्रेंट ट्यूमर) है, शरीर में आस-पास के क्षेत्रों में बढ़ सकता है।

कैंसर की कोशिकाएं कभी-कभी पहले स्तर के कैंसर (प्राथमिक) से निकल कर शरीर के अन्य भागों में रक्त या लसीका प्रणाली के माध्यम से फैलती है। कैंसर की कोशिकाओं के फैलने के कारण अगर शरीर में कहीं और ट्यूमर बनता है तो उसे गौण (सेकेन्डरी) कैंसर कहा जाता है।

मैकमिलन कैसे मदद कर सकता है

आपके और आपके परिवार की मदद करने के लिए मैकमिलन यहां है। आपके रोग का पता लगाने से लेकर, इसके इलाज के दौरान और उसके बाद भी हम आपकी सहायता करते रहेंगे। आप सहायता प्राप्त कर सकते हैं:

- **मैकमिलन सपोर्ट लाइन (0808 808 00 00)**। हमारे पास दुभाषिए हैं, इसलिए आप अपनी भाषा में हमसे बात कर सकते हैं। जब आप कॉल करें तो बस अंग्रेजी में 'हिंदी' शब्द कहें। हमारे विशेषज्ञ चिकित्सा संबंधी सवालों का जवाब दे सकते हैं, वित्तीय सहायता संबंधी जानकारी दे सकते हैं या आपकी भावनाओं के बारे में आपसे बात कर सकते हैं। फोन लाइन सोमवार से शुक्रवार सुबह 9 बजे से शाम 8 बजे तक चालू रहती है।

- **मैकमिलन वेबसाइट** (macmillan.org.uk)। हमारी वेबसाइट पर कैंसर और कैंसर के साथ जीने के विषय में अंग्रेजी में ढेर सारी जानकारी है। हिंदी में अधिक जानकारी यहां उपलब्ध है www.macmillan.org.uk/translations
- **मैकमिलन नर्सों**। हमारी नर्सों कैंसर और उपशामक देखभाल विशेषज्ञ हैं। वे आपको और आपके परिवार की सहायता कर सकती हैं। किसी मैकमिलन नर्स की सेवा के लिए आपको रेफरेंस की जरूरत होगी। अपने डॉक्टर या नर्स से किसी मैकमिलन नर्स की सेवा के बारे में पूछें या 0808 808 00 00 पर हमें फोन करें। यदि आपके क्षेत्र में कोई मैकमिलन नर्स नहीं है तो भी अन्य विशेषज्ञ सेवाओं के लिए आपको रेफर किया जा सकता है।
- **अन्य मैकमिलन स्वास्थ्य एवं सामाजिक देखभाल पेशेवर**। हमारे पास अन्य कई तरह के पेशेवर हैं जो कैंसर से पीड़ित लोगों की मदद करते हैं, उदाहरण के लिए आहार विशेषज्ञ और फिजियोथेरेपिस्ट।
- **सूचना केंद्र**। एक सूचना केंद्र में आप किसी कैंसर सपोर्ट विशेषज्ञ से बात कर सकते हैं और लिखित जानकारी प्राप्त कर सकते हैं। अपने नजदीकी केंद्र को macmillan.org.uk/informationcentres पर खोजें या कॉल करें। आपके अस्पताल में भी एक केंद्र हो सकता है।
- **स्थानीय सहायता समूह** – अपने नजदीक के किसी समूह को macmillan.org.uk/supportgroups पर खोजें या कॉल करें।
- **मैकमिलन ऑनलाइन समुदाय** – ऐसी ही परिस्थितियों से जूझ रहे अन्य लोगों से आप बात कर सकते हैं macmillan.org.uk/community पर

रोग का पता चलने के बाद क्या होता है?

आपकी स्वास्थ्य देखभाल टीम को आपसे आपके इलाज के विकल्पों के बारे में और किसी भी प्रकार की सहायता जरूरतों के बारे में बात करनी चाहिए। उपचार में शामिल चीजों और यह कब शुरू हो सकता है, जैसी बातों के बारे में वे आपको जानकारी देंगे। कैंसर के बारे में और अधिक जानकारी प्राप्त करने के लिए आपको कुछ और परीक्षण या स्कैन कराने की आवश्यकता हो सकती है।

स्वास्थ्य एवं सामाजिक देखभाल पेशेवर जिनसे संभवतः आप मिलेंगे

जब आप कैंसर से पीड़ित होते हैं तो आपको अलग-अलग स्वास्थ्य एवं सामाजिक देखभाल पेशेवरों से मिलना पड़ सकता है।

मुख्य कार्यकर्ता

आपके पास एक मुख्य कार्यकर्ता होना चाहिए और आपको उनका संपर्क विवरण प्राप्त चाहिए। आपका मुख्य कार्यकर्ता ही संपर्क का मुख्य बिंदु होगा। वे आपके सवालों का जवाब दे सकते हैं और यह बता सकते हैं कि विभिन्न चीजों में कौन आपकी मदद कर सकता है।

हॉस्पिटल टीम (MDT)

अस्पताल में एक मल्टीडिसिप्लिनरी टीम (MDT) आपके इलाज और देखभाल का प्रबंधन करेगी। यह स्वास्थ्य और सामाजिक देखभाल पेशेवरों का एक समूह है। समूह में निम्नलिखित सभी या इनमें से कुछ भूमिकाओं शामिल की जा सकती हैं:

- **नैदानिक नर्स विशेषज्ञ (CNS)** – ऐसी नर्स जो एक विशेष प्रकार के कैंसर की विशेषज्ञ है। आपकी CNS आपकी मुख्य कार्यकर्ता (ऊपर देखें) हो सकती हैं।
- **रक्तविशेषज्ञ** – एक डॉक्टर जो रक्त में शुरू हुए कैंसर सहित रक्त विकारों का पता लगाने और इसके उपचार का विशेषज्ञ है।
- **ऑन्कोलॉजिस्ट** – एक डॉक्टर जो कैंसर के इलाज का विशेषज्ञ है।
- **प्रशामक देखभाल डॉक्टर एवं नर्स** – जब कैंसर का उपचार नहीं किया जा सकता है तब इसके लक्षणों के उपचार और रोगी को अधिक से अधिक आराम देने संबंधी विशेषज्ञ।
- **रेडियोग्राफर (चिकित्सीय)** – एक विशेषज्ञ जो रेडियोथेरेपी देता है।
- **रेडियोलॉजिस्ट** – एक्स रे और स्कैन में विशेषज्ञ।
- **सर्जन** – एक डॉक्टर जो सर्जरी में विशेषज्ञ है और ऑपरेशन करता है।

MDT में अन्य लोग भी हो सकते हैं, यह आपको हुए कैंसर के प्रकार पर निर्भर करता है।

आपके स्थानीय क्षेत्र में

कुछ अन्य पेशेवर भी होंगे जो आपकी देखभाल में तब मदद कर सकते हैं जब आप घर पर होंगे। वे आपकी हॉस्पिटल टीम के साथ संपर्क में रहेंगे। इसमें शामिल हैं:

- **जीपी** – रोग संबंधी लक्षणों एवं इसके दुष्प्रभावों से उबरने में आपके जीपी आपकी मदद कर सकते हैं और यदि आवश्यक हुआ तो किसी विशेषज्ञ से आपके उपचार की भी व्यवस्था कर सकते हैं। वे घर पर आपकी मदद के लिए सेवाओं की व्यवस्था कर सकते हैं और किसी भी तरह के इलाज संबंधी फैसले के बारे में आपसे बात कर सकते हैं।
- **सामुदायिक एवं जिला नर्स** – ये नर्स आपके घर जाकर आपको और आपकी देखभाल करने वाले की देखभाल और सहायता प्रदान कर सकती हैं। आप के लिए आपके जीपी उनसे संपर्क कर सकते हैं।
- **प्रेक्टिस नर्स** – कुछ जीपी प्रैक्टिस नर्स भी होती हैं जो जीपी के साथ-साथ काम करती हैं। एक प्रैक्टिस नर्स रक्त परीक्षण या घावों पर ड्रेसिंग करने जैसे काम कर सकती है।

सामाजिक सेवाएं एवं स्वैच्छिक संगठन

यदि आपको घर पर मदद की जरूरत है, जैसे कि नहाना, तैयार होना, सफाई या खरीदारी के लिए तो आप अपने जीपी या मुख्य कार्यकर्ता से बात करें। वे आपको किसी सामाजिक कार्यकर्ता के पास भेज सकते हैं। एक सामाजिक कार्यकर्ता घर में होने वाली समस्याओं से उबरने में मदद कर सकते हैं ताकि स्वतंत्र रूप से जीने में मदद मिले। आपके क्षेत्र में शायद अन्य संगठन भी होंगे जो मदद कर सकते हैं।

कैंसर के मुख्य उपचार

उपचार का उद्देश्य कैंसर का इलाज करना या इसे नियंत्रित करना और इसके किसी भी लक्षण से राहत दिलाना है।

आपको हुए कैंसर के प्रकार और उसकी स्थिति पर आपके उपचार का प्रकार भी निर्भर करेगा। आपका एक से अधिक उपचार हो सकता है। कैंसर के उपचार में शामिल हो सकता है:

- **सर्जरी** – ऑपरेशन से कैंसर निकाल दिया जाता है
- **कीमोथेरेपी** – कैंसर कोशिकाओं को नष्ट करने के लिए दवा दी जाती है
- **रेडियोथेरेपी** - कैंसर कोशिकाओं को नष्ट करने के लिए उच्च ऊर्जा वाले एक्स-रे का प्रयोग किया जाता है
- **हार्मोनल थेरेपी** – के उपचार से आपके शरीर में हार्मोन को बदला जाता है, जो कैंसर के विकास को धीमा या इसे बढ़ने से रोक सकता है
- **टारगेटेड थेरेपी** (कभी-कभी इसे बायोलॉजिकल थेरेपी भी कहते हैं) – में ऐसी दवाएं दी जाती हैं, जो कैंसर कोशिकाओं के विकसित होने के तरीकों पर असर डालती हैं।

दुष्प्रभाव

कैंसर के उपचार से अवांछित दुष्प्रभाव हो सकते हैं। इन्हें अक्सर कम और प्रबंधित किया जा सकता है। आपकी स्वास्थ्य देखभाल टीम आपको सलाह देगी। अधिकांश दुष्प्रभाव उपचार समाप्त होने के बाद धीरे-धीरे खत्म हो जाते हैं।

चिकित्सीय परीक्षण

आपको चिकित्सीय परीक्षण में भाग लेने के लिए कहा जा सकता है। चिकित्सीय परीक्षणों में यह जांचा जाता है कि वर्तमान उपचार की तुलना में नए उपचार कितने अधिक प्रभावी हैं। किसी परीक्षण में एक नई दवा की जांच या उपचार देने की एक नई विधि का परीक्षण शामिल हो सकता है।

अगर आप किसी भी परीक्षण में भाग ले सकते हैं तो आपके डॉक्टर इस बारे में आप से बात करेंगे। आप किसी परीक्षण में भाग नहीं लेने का चुनाव कर सकते हैं।

पूरक चिकित्साएं

ऐसे अन्य उपचार भी हैं जो आपको बेहतर महसूस कराने में मदद कर सकते हैं जैसे कि ध्यान या विश्राम। ये उपचार कैंसर का इलाज नहीं हैं। आप किसी भी अन्य उपचार का उपयोग करना चाहते हैं तो हमेशा अपने कैंसर डॉक्टर को इस बारे में बताएं।

उपचार की कैसी योजना बनाई गई है

आपकी स्वास्थ्य देखभाल टीम, जो आपके कैंसर के प्रकार की विशेषज्ञ है, आपके इलाज की योजना बनाएगी। इलाज शुरू करने से पहले कैंसर के बारे में और अधिक जानकारी के लिए आपको कुछ और परीक्षणों की आवश्यकता हो सकती है। आपके इलाज की योजना बनाते समय डॉक्टर देखेंगे:

- कैंसर का प्रकार, जिससे आप पीड़ित हैं
- कैंसर का आकार और क्या यह फैल गया है
- आपका सामान्य स्वास्थ्य
- राष्ट्रीय उपचार दिशा-निर्देश।

आपकी व्यक्तिगत वरीयताएं भी महत्वपूर्ण हैं।

सुनिश्चित करें कि आप उपचार के विकल्पों को समझ गए हैं। जब तक आप सब कुछ अच्छी तरह से समझ नहीं जाते हैं, तब तक आपके डॉक्टर या नर्स को उपचार से संबंधित आपके किसी भी सवाल का जवाब देना चाहिए। डॉक्टरों द्वारा उपचार शुरू करने के लिए आपको अनुमति (सहमति) देने की जरूरत होगी।

अपने अपॉइंटमेंट के समय किसी रिश्तेदार या दोस्त को ले जाने से मदद मिल सकती है। वहां क्या कहा गया, यह याद रखने में वे आपकी मदद कर सकते हैं। अपने अपॉइंटमेंट के समय जिन सवालों को आप पूछना चाहते हैं, उनकी एक सूची ले जाने से भी मदद मिल सकती है। इन सवालों के जवाब याद रहें, इसलिए आप उन्हें लिख भी सकते हैं।

उपचार के बारे में निर्णय लेना

संभव है कि एक से अधिक इलाज हो, इसलिए आपको इनमें से चयन करने को कहा जा सकता है। इसमें आपको मुश्किल हो सकती है। अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम से इस संबंध में पता लगाने के लिए कहें:

- अलग-अलग उपचारों में क्या शामिल होगा
- इस प्रत्येक उपचार के संभावित दुष्प्रभाव क्या हैं
- इस प्रत्येक उपचार के संभावित फायदे और नुकसान क्या-क्या हैं।

आपकी स्वास्थ्य देखभाल टीम आपको चुनाव करने के लिए समय देगी। वे आपको निर्णय लेने में भी मदद कर सकते हैं।

अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम से बात करें

कैंसर से पीड़ित होना चिंता करानेवाला और भ्रमित करने वाला हो सकता है। अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम से बात करना मददगार हो सकता है। बहुत से लोगों को तब बेहतर और सब कुछ अपने नियंत्रण में लगता है जब वे जानते हैं कि उनके साथ क्या और क्यों हो रहा है।

लोग अक्सर महसूस करते हैं कि अस्पताल के कर्मचारी इतने व्यस्त हैं, कि उनके सवालों का जवाब देने का उनके पास समय नहीं है। लेकिन आपके लिए यह समझना जरूरी है कि क्या हो रहा है और कैसे कैंसर तथा इसका उपचार आप को प्रभावित कर सकता है। कर्मचारी आप की मदद करने के लिए हैं। उन्हें आपके सवालों के लिए समय निकालना चाहिए। अगर आप अंग्रेजी नहीं समझते हैं या अच्छी तरह बोल नहीं पाते हैं तो अस्पताल आप के लिए एक दुभाषिण की व्यवस्था कर सकता है।

कुछ सवाल खासकर व्यक्तिगत मुद्दों से संबंधित सवालों के बारे में आप अपने डॉक्टर या नर्स से पूछने में झिझक महसूस करेंगे। लेकिन आपकी स्वास्थ्य देखभाल टीम आपकी मदद के लिए है और उन्हें इस तरह के सवालों का जवाब अक्सर देना होता है।

यह महत्वपूर्ण है कि जो आपसे कहा गया है, उसे आप समझें। यदि आपको समझ में नहीं आया तो डॉक्टर या नर्स को फिर से समझाने के लिए कहें।

अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम से पूछे जाने वाले सवाल

यहां कुछ सवाल दिए गए हैं, जो शायद आप अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम से पूछना चाहते हों। सब कुछ आप के लिए प्रासंगिक नहीं है।

- मेरे निदान का क्या मतलब है?
- कैंसर किस स्तर तक पहुंच गया है?
- मेरे इलाज में क्या-क्या शामिल होगा?
- प्रत्येक उपचार के लाभ, जोखिम और दुष्प्रभाव क्या हैं?
- इलाज किस तरह से मेरे दैनिक जीवन को प्रभावित करेगा?
- उपचार कितना प्रभावी हो सकता है?
- मैं जैसा महसूस कर रहा/रही हूं, उसके बारे में किससे बात कर सकता/सकती हूँ?
- अगर बाद में मेरे मन में कोई सवाल आता है तो मैं किससे बात कर सकता/सकती हूँ?
- मेरी धार्मिक या आध्यात्मिक इच्छाएं हैं - क्या ये पूरी हो पाएंगी?

कैंसर का सामना - सहायता कहां से पाएं

आपकी भावनाएं

जब आपके कैंसर से पीड़ित होने की बात आपको बताई जाती है तो अलग-अलग भावनाओं से घिर कर व्याकुल होना आम बात है। आप चिंता, डर, सदमा, गुस्सा या उदासी महसूस कर सकते हैं। किसी भी तरह की अनुभूति करने का कोई सही या गलत तरीका नहीं है। आपको कैसा लग रहा है, इस बारे में बात करना अक्सर मददगार होता है।

सहायता पाने के स्थान

- **मैकमिलन** – हम जिस-जिस तरीकों से मदद कर सकते हैं, उसे जानने के लिए पृष्ठ 2 से 3 तक देखें।
- **काउन्सेलर्स** – एक काउन्सेलर आपकी दिल की बातें निकलवाने में आपकी मदद कर सकता है और गोपनीय तरीके से इन भावनाओं से उबरने में भी सहायता प्रदान कर सकता है। अगर आप काउन्सेलिंग प्राप्त करना चाहते हैं तो अपने कैंसर डॉक्टर या जीपी से बात करें।
- **सहायता समूह** – कैंसर पीड़ित अन्य लोगों से बात करने में मदद मिल सकती है। अपने क्षेत्र में ऐसे समूहों के बारे में अपने डॉक्टर या नर्स से पूछें या macmillan.org.uk/supportgroups पर जाएं

पैसा, काम और यात्रा

यदि कैंसर के कारण आपकी नौकरी या वित्तीय स्थिति प्रभावित हुई है तो ऐसे कई तरीके हैं, जहां मैकमिलन आपकी मदद कर सकता है। अपनी इस तरह की समस्याओं को बताने के लिए हमें 0808 808 00 00 पर कॉल करें।

- आप शायद **जिन बेनिफिट्स** के हकदार हैं, हम आपको उसके बारे में बता सकते हैं और उसके लिए आवेदन करने में आपकी मदद कर सकते हैं।
- हम आपको ऋण, पेंशन, बीमा, उधार और बचत संबंधी सवालों में मदद कर सकते हैं।
- हम अनुदान भी प्रदान करते हैं - ऐसे भुगतान, जिनसे आप कैंसर के कारण हुए अतिरिक्त खर्च का सामना कर सकते हैं। उदाहरण के लिए, आप शायद अपने हीटिंग बिल पर ज्यादा पैसा खर्च कर रहे हों। किसी स्वास्थ्य या सामाजिक देखभाल पेशेवर को आपके लिए इसे आवेदन करने की जरूरत होती है।
- यदि कैंसर के कारण आपका काम प्रभावित हुआ है तो इस संबंध में हम आपको जानकारी और सलाह दे सकते हैं।
- यदि आपको कैंसर है तो यात्रा करने के संबंध में हम आपको जानकारी दे सकते हैं।

शारीरिक परिवर्तन

कभी-कभी, कैंसर या कैंसर के उपचार के कारण आपका शरीर जैसा दिखता है या जैसे यह काम करता है, उसमें परिवर्तन दिख सकता है। इस संबंध में आपके डॉक्टर या नर्स सलाह दे सकते हैं या उपलब्ध मदद के बारे में बता सकते हैं। हम भी आपको जानकारी दे सकते हैं - 0808 808 00 00 पर हमें कॉल करें।

धर्म और आध्यात्मिकता

कैंसर का पता चल जाने के बाद, कुछ लोग धार्मिक मान्यताओं और आध्यात्मिक अनुभूतियों के प्रति अधिक सचेत हो जाते हैं। दृढ़ धार्मिक आस्था वाले लोगों को यह बहुत उपयोगी लगता है। जबकि अन्य लोग अपनी आस्था या धर्म पर सवाल खड़े कर सकते हैं।

कुछ लोगों को प्रार्थना अथवा ध्यान से आराम मिल सकता है। कई लोगों को इस बात को जान कर अच्छा लगता है कि दूसरे लोग उनके लिए प्रार्थना कर रहे हैं।

आपको ठीक से पता न हो कि आपको किस बात में विश्वास है, तब भी आप किसी पादरी, साधु, रब्बी अथवा अन्य धार्मिक नेता से बात कर सकते हैं। आध्यात्मिक और धार्मिक नेता सहायता करने के आदी होते हैं, और इस कारण से संभवतः आपको मन की शांति प्राप्त होगी।

परिवार के सदस्यों, दोस्तों और देखभालकर्ताओं को सपोर्ट

इस समय आप के पास रहने वाले लोग भी मुश्किल भावनाओं का सामना कर सकते हैं। हमारे कैंसर सपोर्ट विशेषज्ञ आपके रिश्तेदारों और मित्रों सहित कैंसर से प्रभावित सभी लोगों की सहायता के लिए हैं। वे हमें 0808 808 00 00 पर कॉल कर सकते हैं। सहायता के लिए वे आपकी स्वास्थ्य देखभाल टीम से भी बात कर सकते हैं।

एक देखभालकर्ता वो होता है, जो कैंसर से पीड़ित अपने किसी ऐसे रिश्तेदार या दोस्त को अवैतनिक सहायता प्रदान करता है, जो बिना इनकी मदद के खुद को संभाल नहीं सकते हैं। वे व्यक्तिगत देखभाल, भावनात्मक समर्थन या घर के कामकाज में मदद कर सकते हैं। यदि कोई आपकी देखभाल कर रहा है तो यह महत्वपूर्ण है कि उसे भी सहायता मिले। उनकी मदद के लिए भी बहुत सारे उपलब्ध तरीके हैं।

वे इस बारे में आपके डॉक्टर या नर्स से बात कर सकते हैं, या मैकमिलन को 0808 808 00 00 पर कॉल करें।

शब्दावली

बेनिफिट्स – खर्च में मदद करने हेतु सरकार द्वारा आप को भुगतान किए गए पैसे।

बिनाइन – एक ऐसी गांठ जो कैंसर नहीं है और शरीर में कहीं और नहीं फैल सकती है।

कोशिकाएं - वह छोटे ब्लॉक हैं, जिनसे मिलकर शरीर के अंगों और इसके ऊतकों का निर्माण होता है।

निदान किया गया – यदि आपको कैंसर होने का पता चला है, तो इसका मतलब है कि आपके डॉक्टर ने आपमें कैंसर पाया है।

निदान – निदान उसे कहते हैं, जब आपके डॉक्टर यह पता लगाते हैं कि आपको कोई बीमारी है या नहीं।

स्वास्थ्य देखभाल टीम – आपकी देखभाल के लिए चिकित्सा विशेषज्ञों और अन्य पेशेवरों की टीम।

लसीका प्रणाली – पूरे शरीर में ट्यूब और ग्रंथियों का एक नेटवर्क। यह प्रतिरक्षा प्रणाली का हिस्सा है। यह सिस्टम संक्रमण से लड़ता है और हमारे ऊतकों तथा अन्य अंगों से द्रवों को बाहर निकालता है।

मुख्य कार्यकर्ता -यह व्यक्ति ही आपके संपर्क का मुख्य बिंदु होगा। आपके पास उनके संपर्क की पूरी जानकारी होनी चाहिए। वे आपके सवालों का जवाब दे सकते हैं और यह बता सकते हैं कि विभिन्न चीजों में कौन आपकी मदद कर सकता है।

मैलिग्रेंट – शरीर में हुई एक गांठ जो कैंसर है और शरीर में चारों ओर फैल सकती है।

प्रशामक देखभाल – कैंसर के ऐसे मरीज की देखभाल, जिनका उपचार संभव नहीं है। इसमें कैंसर को सीमित करने से लेकर इसके लक्षणों को कम करने और पीड़ित को अधिक सुविधाजनक जीवन देना शामिल है।

दुष्प्रभाव - कैंसर के उपचार के अवांछित प्रभाव। उदाहरण के लिए, बालों का झड़ना, बीमार या थकान महसूस करना। अधिकांश दुष्प्रभाव उपचार समाप्त होने के बाद खत्म हो जाते हैं।

ट्यूमर – ट्यूमर असामान्य तरीके से बढ़ रही कोशिकाओं का एक समूह है। असामान्य कोशिकाएं खुद को बढ़ाती रहती हैं और एक गांठ का रूप ले लेती हैं।

हिंदी में अधिक जानकारी

हमारे पास इन विषयों के बारे में हिंदी में जानकारी है:

कैंसर के प्रकार

- स्तन कैंसर
- बड़ी आंत का कैंसर
- फेफड़े का कैंसर
- प्रोस्टेट कैंसर

उपचार

- कीमोथेरेपी
- रेडियोथेरेपी
- सर्जरी

कैंसर का सामना करना

- लाभ का दावा करना
- आहार संबंधी समस्याएं और कैंसर
- जीवन का अंत
- थकान और कैंसर
- कैंसर के उपचार के दुष्प्रभाव
- आप अपनी सहायता के लिए क्या कर सकते हैं

इस जानकारी को देखने के लिए macmillan.org.uk/translations पर जाएं

हमसे हिंदी में बात करें

आप मैकमिलन को 0808 808 00 00 पर निः शुल्क कॉल कर सकते हैं और हमसे दुभाषिण के माध्यम से हिंदी में बात कर सकते हैं। आप हमसे अपनी चिंताओं और चिकित्सा संबंधी सवालों के बारे में बात कर सकते हैं। जब आप कॉल करें तो बस अंग्रेजी में हिंदी शब्द कहें।

हम सोमवार से शुक्रवार सुबह 9 बजे से शाम 8 बजे तक काम करते हैं। यदि आपको सुनने में तकलीफ है, तो आप 0808 808 0121 पर टैक्स्टफोन अथवा टैक्स्ट रीले का उपयोग कर सकते हैं।

संदर्भ और धन्यवाद

इस तथ्य पत्रिका में दी गई जानकारी मैकमिलन बुकलेट द कैंसर गाइड (The cancer guide) पर आधारित है। हम आपको प्रतियां भेज सकते हैं, लेकिन पूर्ण पुस्तिकाएं केवल अंग्रेजी में ही उपलब्ध हैं। इस तथ्य पत्रिका में दी गई जानकारी मैकमिलन वेबसाइट macmillan.org.uk से भी ली गई है

यह सारी जानकारी मैकमिलन कैंसर सपोर्ट की कैंसर इन्फॉर्मेशन डेवलपमेंट टीम द्वारा लिखी और संपादित की गई है। संबंधित विशेषज्ञों द्वारा इसकी समीक्षा की गई है और हमारे चिकित्सा संपादक, डॉ. टिम ईवसन, कन्सल्टन्ट मेडिकल ओंकोलॉजिस्ट एवं मैकमिलन के प्रधान चिकित्सकीय संपादक, द्वारा स्वीकृत की गई है। इस जानकारी की समीक्षा करने वाले कैंसर से प्रभावित लोगों का भी धन्यवाद।

हमारी सारी जानकारी सबसे अच्छे उपलब्ध सबूतों पर आधारित है। हम जिन स्रोतों का उपयोग करते हैं, उनके बारे में अधिक जानकारी के लिए, कृपया संपर्क करें bookletfeedback@macmillan.org.uk

MAC15916_HINDI



सामग्री की समीक्षा: दिसंबर 2015
अगली नियोजित समीक्षा: 2018

If you're diagnosed with cancer – a quick guide

This information is about what to expect when you find out you have cancer and where to get help and support. Underlined words are explained in the glossary at the end.

Being diagnosed with cancer can be a huge shock. You may be feeling lots of different emotions. But it doesn't mean you have to give up hope. Many people are now treated successfully or able to live with cancer for many years. There are lots of people and services that can support you.

If you have any questions or want someone to talk to, you can call Macmillan Cancer Support on **0808 808 00 00**, Monday to Friday, 9am to 8pm. We have interpreters, so you can speak to us in another language. Just tell us, in English, the language you want to use.

We have more information in other languages about different types of cancer, treatments and living with cancer. Visit [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations) or call us on **0808 808 00 00**.

We have a longer booklet called **The cancer guide** that you might find helpful, but this is only available in English.

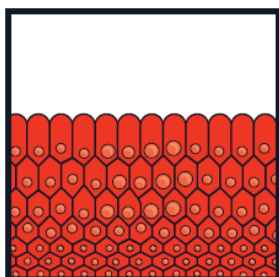
This information is about:

- What is cancer?
- How Macmillan can help
- What happens after diagnosis?
- Health and social care professionals you might meet
- The main cancer treatments
- How treatment is planned
- Talking to your healthcare team
- Coping with cancer – where to get support
- Glossary (explanation of words)
- More information in other languages

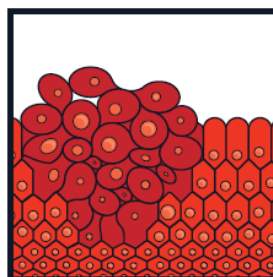
What is cancer?

Cancer starts in our body's cells. Cells are tiny building blocks that make up the organs and tissues of our body. Usually, these cells split (divide) to make new cells in a controlled way. This is how our bodies grow, heal and repair. Sometimes, this goes wrong and the cell becomes abnormal. The abnormal cell keeps dividing and making more and more abnormal cells. These cells form a lump called a tumour.

Normal cells



Cells forming a tumour



Not all lumps are cancer. A lump that is not cancer (benign) cannot spread to anywhere else in the body. A lump that is cancer (malignant) can grow into surrounding areas of the body.

Cancer cells sometimes break away from the first (primary) cancer and travel through the blood or lymphatic system to other parts of the body. Cancer cells that spread and develop into a tumour somewhere else in the body are called a secondary cancer.

How Macmillan can help

Macmillan is here to help you and your family. We will support you from the moment you're diagnosed, through your treatment and beyond. 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. Our specialists can answer medical questions, give information about financial support or talk to you about your feelings. The phone line is open Monday to Friday, 9am to 8pm.
- **The Macmillan website (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
- **Macmillan nurses.** Our nurses are specialists in cancer and palliative care. They can give support to you and your family. To get a Macmillan nurse, you need to be referred. Ask your doctor or nurse about getting one, or call us on **0808 808 00 00**. If there isn't a Macmillan nurse in your area, you can still be referred to other specialist services.

- **Other Macmillan health and social care professionals.** We have lots of other professionals that help people with cancer, for example dietitians and physiotherapists.
- **Information centres.** At an information centre, you can talk to a cancer support specialist and get written information. Find your nearest centre at macmillan.org.uk/informationcentres or call us. Your hospital might have a centre.
- **Local support groups** – Find a group near you at macmillan.org.uk/supportgroups or call us.
- **Macmillan Online Community** – You can talk to other people in similar situations at macmillan.org.uk/community

What happens after diagnosis?

Your healthcare team should talk to you about your treatment options and about any support you might need. They will give you an idea of what your treatment will involve and when it can start. You may need to have some more tests or scans to find out more about the cancer.

Health and social care professionals you might meet

When you have cancer, you may meet lots of different health and social care professionals.

Key worker

You should have a key worker and be given their contact details. Your key worker is your main point of contact. They can answer your questions and tell you who can help with different things.

Hospital team (MDT)

At hospital, a multidisciplinary team (MDT) will manage your treatment and care. This is a group of health and social care professionals. The group might include some or all of these roles:

- **Clinical nurse specialist (CNS)** – a nurse who is an expert in a particular type of cancer. Your CNS might be your key worker (see above).
- **Haematologist** – a doctor who is an expert in diagnosing and treating blood disorders, including cancers that start in the blood.
- **Oncologist** – a doctor who is an expert in treating cancer.
- **Palliative care doctors and nurses** – experts in treating symptoms and making someone more comfortable when the cancer can't be cured.

- **Radiographer (therapeutic)** – an expert in giving radiotherapy.
- **Radiologist** – an expert in x-rays and scans.
- **Surgeon** – a doctor who is an expert in surgery and does operations.

There may be other people in the MDT depending on the type of cancer you have.

In your local area

There are other professionals who can help look after you while you're at home. They will be in contact with your hospital team. They include:

- **GP** – Your GP can help you manage symptoms and side effects and arrange for you to see any specialists if needed. They can arrange services to help you at home and talk to you about any treatment decisions you need to make.
- **Community and district nurses** – These nurses can visit you at home and give care and support to you and anyone looking after you. Your GP can contact them for you.
- **Practice nurse** – Some GP practices have nurses who work alongside the GP. A practice nurse might do things like take blood tests or put dressings on wounds.

Social services and voluntary organisations

If you need help at home, for example with washing, dressing, cleaning or shopping, speak to your GP or key worker. They may refer you to a social worker. A social worker can help with problems in the home to help someone live independently. There may also be other organisations in your area that could help.

The main cancer treatments

The aim of treatment is to cure the cancer, or to control it and relieve any symptoms.

The type of treatment you have will depend on the type of cancer and your situation. You may have more than one treatment. Cancer treatments can include:

- **surgery** – the cancer is removed in an operation
- **chemotherapy** – drugs are given to destroy cancer cells
- **radiotherapy** – high-energy x-rays are used to destroy cancer cells
- **hormonal therapy** – treatment changes the hormones in your body, which can slow down the cancer or stop it from growing
- **targeted therapy** (sometimes called biological therapy) – drugs are given that target the way cancer cells grow.

Clinical trials

You may be asked to take part in a clinical trial. Clinical trials test new treatments to see if they are more effective than current treatments. A trial might involve testing a new drug or testing a new way of giving treatment.

If there are any trials that you can take part in, your doctor will talk to you about them. You can choose not to take part in a trial.

Side effects

Cancer treatments can cause unwanted side effects. These can often be reduced and managed. Your healthcare team will give you advice. Most side effects gradually go away after treatment finishes.

Complementary therapies

There are other therapies that may help you feel better, such as meditation or relaxation. These therapies do not treat cancer. You should always tell your cancer doctor about any other therapies you want to use.

How treatment is planned

Your healthcare team, who are experts in your type of cancer, will plan your treatment. You may need to have tests to find out more about the cancer before treatment starts. When planning your treatment, the doctors will look at:

- the type of cancer you have
- the size of the cancer and whether it has spread
- your general health
- national treatment guidelines.

Your personal preferences are also important.

Make sure you understand the treatment options. Your doctor or nurse should answer any questions you have about the treatment, until you're happy that you understand everything. You will need to give permission (consent) for the doctors to give you the treatment.

It might help to take a relative or friend to appointments with you. They can help you remember what was said. It might also help to take a list of questions that you want to ask and take it to your appointment. You can write down the answers so you remember them.

Making decisions about treatment

There might be more than one possible treatment, so you might be asked to choose between them. You might find this difficult. Talk to your healthcare team to find out:

- what the different treatments will involve
- what the possible side effects of each treatment are
- what the possible advantages and disadvantages of each treatment are.

Your healthcare team will give you time to choose. They can also help you with the decision.

Talking to your healthcare team

Having cancer can be a worrying and confusing time. Talking to your healthcare team can help. Many people feel better and more in control when they know what is happening to them and why.

People often feel that hospital staff are too busy to answer their questions. But it's important for you to understand what's happening and how the cancer and its treatment might affect you. The staff are there to help you. They should make time for your questions. If you don't understand or speak English well, the hospital can arrange an interpreter for you.

You might find some questions difficult to ask your doctor or nurse, especially if they are about personal issues. But your healthcare team are there to help and they are used to answering these questions.

It is important that you understand what you are told. If you don't, ask the doctor or nurse to explain again.

Questions to ask your healthcare team

Here are some questions you may want to ask your healthcare team. They may not all be relevant for you.

- What does my diagnosis mean?
- How advanced is the cancer?
- What will my treatment involve?
- What are the benefits, risks and side effects of each treatment?
- How will the treatment affect my daily life?
- How effective will treatment be?
- Who can I talk to about how I'm feeling?

- Who can I speak to if I think of questions later?
- I have religious or spiritual wishes – will these be met?

Coping with cancer – where to get support

Your emotions

It's common to feel overwhelmed by different feelings when you're told you have cancer. You may feel shocked, scared, worried, angry or depressed. There is no right or wrong way to feel. Talking about how you feel can often help.

Where to get support:

- **Macmillan** – See pages 2 to 3 for all the ways we can help.
- **Counsellors** – A counsellor can help you talk about and find ways to deal with your emotions in a confidential space. Ask your cancer doctor or GP if you'd like counselling.
- **Support groups** – Talking to other people who have cancer may help. Ask your doctor or nurse about groups in your area, or visit macmillan.org.uk/supportgroups

Money, work and travel

There are many ways Macmillan can help if cancer has affected your job or finances. Call us on **0808 808 00 00** to talk about any of these issues.

- We can tell you about benefits you might be entitled to and help you apply for them.
- We can help you with questions about mortgages, pensions, insurance, borrowing and savings.
- We provide grants – payments to help you cope with extra costs caused by cancer. For example, you might be spending more money on your heating bills. A health or social care professional needs to apply for you.
- We can give you information and advice if cancer has affected your work.
- We can give you information about travelling if you have cancer.

Physical changes

Sometimes, cancer or cancer treatments can affect the way your body looks or works. Your doctor or nurse can give you advice about this and the help available. We can also give you information – call us on **0808 808 00 00**.

Religion and spirituality

After a cancer diagnosis, some people become more aware of religious beliefs or spiritual feelings. People with a strong religious faith often find this very helpful. Other people may question their faith.

Some people find comfort in prayer or meditation. Many people find it helpful knowing that other people are praying for them.

You can talk to a chaplain, minister, priest, rabbi or other religious leader even if you're not sure about what you believe. Spiritual and religious leaders are used to helping, and you may find peace of mind.

Support for family, friends and carers

People close to you may also have difficult emotions at this time. Our cancer support specialists are here to help everyone affected by cancer, including your relatives and friends. They can call us on **0808 808 00 00**. They can also talk to your healthcare team for support.

A **carer** is someone who gives unpaid support to a relative or friend with cancer who couldn't manage without this help. They might help with personal care, give emotional support or help with housework. If someone is helping to look after you, it's important they get support too. There is lots of help available for them.

They should talk to your doctor or nurse about this, or call Macmillan on **0808 808 00 00**.

Glossary

Benefits – Money paid to you by the government to help you with costs.

Benign – A lump in the body that is not cancer and cannot spread to anywhere else in the body.

Cells – The tiny building blocks that make up the organs and tissues of our body.

Diagnosed – If you are diagnosed with cancer, it means your doctor has found that you have cancer.

Diagnosis – A diagnosis is when your doctor finds out whether you have an illness or not.

Healthcare team – The team of medical experts and other professionals that will look after you.

Lymphatic system – A network of tubes and glands throughout the body. It is part of the immune system. The system fights infections and drains fluid out of our tissue and organs.

Key worker – This person is your main point of contact. You should have their contact details. They can answer your questions and tell you who can help with different things.

Malignant – A lump in the body that is cancer and can spread around the body.

Palliative care – Care given to someone with a cancer that can't be cured. . This may include treatment to shrink the cancer or to reduce symptoms and make someone more comfortable.

Side effects – Unwanted effects of cancer treatment. For example, hair loss, feeling sick or tiredness. Most side effects go away after treatment finishes.

Tumour – A tumour is a group of cells that are growing in an abnormal way. The abnormal cells keep multiplying and form a lump.

More information in other languages

We have information in other languages about these topics:

Types of cancer

- Breast cancer
- Large bowel cancer
- Lung cancer
- Prostate cancer

Treatments

- Chemotherapy
- Radiotherapy
- Surgery

Coping with cancer

- Claiming benefits
- Eating problems and cancer
- End of life
- Fatigue and cancer
- Side effects of cancer treatment
- What you can do to help yourself

To see this information, go to macmillan.org.uk/translations

Speak to us in another language

You can call Macmillan free on **0808 808 00 00** and speak to us in your own language through an interpreter. You can talk to us about your worries and medical questions. Just tell us, in English, the language you want to use.

We are open Monday to Friday, 9am to 8pm. If you have problems hearing you can use textphone **0808 808 0121** or Text Relay.

References and thanks

The information in this fact sheet is based on the Macmillan booklet **The cancer guide**. We can send you a copy, but the full booklet is only available in English. Information in this fact sheet also comes from the Macmillan website, **macmillan.org.uk**

All of this information has been written and edited by Macmillan Cancer Support's Cancer Information Development team. It has been reviewed by relevant experts and approved by our medical editor, Dr Tim Iveson, Consultant Medical Oncologist and Macmillan Chief Medical Editor. 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 **bookletfeedback@macmillan.org.uk**

MAC15916



Content reviewed: December 2015

Next planned review: 2018