

## إذا أثبت التشخيص إصابتك بالسرطان - دليل سريع

تتناول هذه المعلومات ما تتوقعه عندما تكتشف أنك مصاب بالسرطان وأين تحصل على المساعدة والدعم. أي كلمات مُسطَّرة مشروحة في قائمة الكلمات في نهاية النشرة. وتشمل قائمة الكلمات أيضًا نطق الكلمات باللغة الإنجليزية. يمكن أن يتسبب تشخيص إصابتك بالسرطان في صدمة كبيرة. وقد تراودك مشاعر كثيرة مختلفة. ولكن هذا لا يعني أن تفقد الأمل. فكثير من الناس يتم علاجهم الآن بنجاح أو يستطيعون التعايش مع السرطان لسنوات عديدة. وهناك كثير من الناس والخدمات المتوفرة لتقديم الدعم لك. إذا كانت لديك أي أسئلة حول هذه المعلومات فيمكنك أن توجهها إلى طبيبك أو ممرضك في المستشفى الذي تتلقى فيه العلاج.

يمكنك أيضا الاتصال بمؤسسة ماكميلان كanser سابورت (Macmillan Cancer Support) على الرقم الهاتفي المجاني 0808 808 00 00 طوال أيام الأسبوع من الساعة الثامنة صباحا إلى الثامنة مساءً. يُرجى العلم بأن لدينا مترجمين، وبالتالي يُمكنك التحدُّث إلينا بلغتك. عندما تتصل بنا، يُرجى إخبارنا باللغة الإنجليزية باللغة التي تحتاج إلى استخدامها (قُل "أرابيك").

يُمكنك الاطلاع على مزيد من المعلومات عن السرطان باللغة العربية على الموقع الإلكتروني [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations)

لدينا كتيب مفصّل أكثر بعنوان دليل السرطان قد يكون مفيداً، ولكنه متوفر باللغة الإنجليزية فقط.

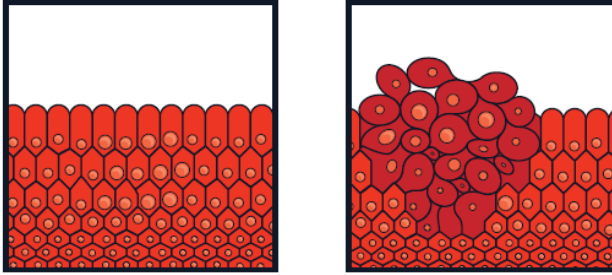
## تتناول هذه المعلومات المواضيع التالية:

- ما هو السرطان؟
- ماذا يحدث بعد التشخيص؟
- متخصصو الرعاية الصحية والاجتماعية الذين قد تقابلهم
- كيفية التخطيط للعلاج
- علاجات السرطان الرئيسية
- التحدث إلى فريق الرعاية الصحية
- التعامل مع السرطان – أين تحصل على الدعم
- كيف يُمكن أن تُفدّم لك مؤسسة ماكميلان (Macmillan) المساعدة
- قائمة الكلمات
- المزيد من المعلومات باللغة العربية
- المراجع والشكر

## ما هو السرطان؟

يبدأ السرطان في خلايا أجسامنا. والخلايا عبارة عن قوالب بناء دقيقة تُشكّل أعضاء الجسم وأنسجته. وتنقسم (تتكاثر) هذه الخلايا في المعتاد لتكوّن خلايا جديدة بطريقة منظمة. وبهذه الطريقة تنمو أجسامنا وتُشفى ويتم إصلاحها. وفي بعض الأحيان، يحدث خطأ وتصبح الخلية غير طبيعية. تستمر الخلية غير الطبيعية في الانقسام لتكوّن المزيد والمزيد من الخلايا غير الطبيعية. وتشكّل هذه الخلايا كتلة يُطلق عليها ورم.

### الخلايا الطبيعية - الخلايا التي تُشكّل الورم



ليست جميع الأورام سرطانية. فالورم غير السرطاني (الحميد) لا يستطيع الانتشار إلى أي مكان آخر بالجسم. أما الورم السرطاني (الخبِيث) فيأمكنه أن ينمو في المناطق القريبة داخل الجسم. وفي بعض الأحيان، تنتشر الخلايا السرطانية من حيث بدأ السرطان (السرطان الأساسي) إلى أجزاء أخرى من الجسم. ويمكن للخلايا السرطانية الانتقال عن طريق الدم أو الجهاز اللمفاوي. ويمكنها أن تتطور إلى ورم في مكان آخر في الجسم. ويُسمى هذا السرطان الثانوي.

## ماذا يحدث بعد التشخيص؟

ينبغي أن يتحدث إليك فريق الرعاية الصحية بشأن خيارات العلاج وأي دعم قد تحتاج إليه. حيث سيخبرونك عما سيضمه العلاج ومتى يمكن أن يبدأ. قد تحتاج إلى إجراء المزيد من الفحوصات أو الفحص بالأشعة لمعرفة المزيد عن السرطان.

## متخصصو الرعاية الصحية والاجتماعية الذين قد تقابلهم

عندما تُصاب بالسرطان، قد تقابل الكثير من متخصصي الرعاية الصحية والاجتماعية المختلفين.

### المختص بالحالة

يجب أن يتوقّر مختص بحالتك وأن يكون لديك بيانات الاتصال الخاصة به. المختص بحالتك هو جهة الاتصال الرئيسية لديك. وهو يجيب على أسئلتك ويخبرك بمن يستطيع مساعدتك في مختلف الأمور.

### في منطقتك المحلية

يتوفر متخصصون يمكنهم تقديم المساعدة في الاعتناء بك بينما تتواجد بالمنزل. وسيكونون على اتصال بفريق العمل بالمستشفى. ويشمل هذا الفريق:

- **الطبيب العام** – يهتم الطبيب العام برعايتك الصحية أثناء وجودك بالمنزل. كما يستطيع مساعدتك في التغلب على الأعراض والآثار الجانبية وترتيب المواعيد لعرضك على الاختصاصيين عند الحاجة. ويمكنهم ترتيب الخدمات لمساعدتك في البيت والتحدّث إليك بشأن أي قرارات علاج قد تحتاج إلى اتخاذها.
- **ممرضو المجتمع والمنطقة** – يمكن أن يزورك هؤلاء الممرضون في المنزل وأن يقدموا لك ولأي شخص يعتني بك الرعاية والدعم. ويستطيع الطبيب العام الاتصال بهم من أجلك.
- **الممرض الممارس** – تضم بعض عيادات الأطباء العموميين ممرضين يعملون معهم. قد يتولى الممرض الممارس بعض المهام مثل سحب فحوصات الدم أو وضع الضمادات على الجروح.

#### فريق العمل بالمستشفى (فريق متعدد التخصصات)

يتوفر بالمستشفى فريق متعدد التخصصات سيتولى علاجك ورعايتك. وهو مجموعة من أخصائيي الرعاية الصحية والاجتماعية. قد تشمل المجموعة على بعض من هذه الأدوار أو قد تشمل عليها كلها:

- **الجراح** – هو طبيب يتولى إجراء العمليات.
- **اختصاصي الأورام** – هو طبيب خبير في علاج السرطان.
- **أخصائي أمراض الدم** – هو طبيب خبير في مشاكل الدم.
- **أخصائي الأشعة** – هو طبيب تم تدريبه على إجراء الأشعة السينية والتصوير بالأشعة فوق الصوتية.
- **أخصائي التمريض السريري** – هو ممرض متخصص في مرض معين. قد يكون أخصائي التمريض السريري الشخص المختص بحالتك.
- **طبيب الرعاية المخففة للألام** – هو طبيب خبير في مساعدة الناس على التغلب على أعراض السرطان.

قد يوجد أشخاص آخرون في الفريق متعدد التخصصات حسب نوع السرطان الذي تعاني منه.

#### الخدمات الاجتماعية والمؤسسات التطوعية

إذا احتجت إلى مساعدة في المنزل، على سبيل المثال، الغسل أو ارتداء الملابس أو التنظيف أو التسوق، فتحدّث إلى الطبيب العام أو المختص بالحالة. فقد يحيلك إلى أخصائي اجتماعي. يمكن للأخصائي الاجتماعي المساعدة في حل المشاكل العملية والمالية. وقد تتوفر أيضًا مؤسسات أخرى في منطقتك يمكن أن تقدم المساعدة.

## كيفية التخطيط للعلاج

يتولى فريق الرعاية الصحية، الخبير بنوع السرطان الذي أصابك، وضع برنامجك العلاجي. قد تحتاج إلى إجراء الفحوصات لاكتشاف المزيد عن السرطان قبل بدء العلاج. وعند تحديد برنامجك العلاجي، سيأخذ الأطباء في اعتبارهم:

- نوع السرطان الذي أصابك
- حجم السرطان ومدى انتشاره
- حالتك الصحية العامة
- إرشادات العلاج الوطنية.
- تفضيلاتك الشخصية مهمة أيضًا.

وسوف تحتاج إلى إعطاء الإذن (الموافقة) للأطباء لتقديم العلاج لك.

تأكد من فهم خيارات العلاج. ينبغي أن يجيب طبيبك أو ممرضك على استفساراتك بخصوص العلاج. قد يكون علاج السرطان معقدًا لذا فقد تحتاج إلى طرح الأسئلة أكثر من مرة. وقد يكون من المفيد اصطحاب أحد الأقارب أو الأصدقاء معك خلال مواعيد الزيارة. فقد يساعدونك على تذكر ما قيل لك. وقد يكون من المفيد أيضًا إعداد قائمة بالأسئلة التي ترغب في طرحها وأخذها معك إلى الموعد. كما يمكنك تدوين الأجوبة حتى تتذكرها.

### اتخاذ قرارات العلاج

قد يوجد أكثر من علاج واحد مُمكن، لذلك ربما يُطلب منك الاختيار من بينها. ربما تجد صعوبة في ذلك. تحدث إلى فريق الرعاية الصحية لمعرفة:

- العلاجات المختلفة التي ستكون متوفرة
- الآثار الجانبية المحتملة لكل علاج
- المزايا والعيوب المحتملة لكل علاج.

سيمنحك فريق الرعاية الصحية الوقت اللازم للاختيار. ويمكنهم أيضًا مساعدتك في اتخاذ القرار.

## علاجات السرطان الرئيسية

وقد يكون الهدف من العلاج هو الشفاء من السرطان، أو التحكم به وتخفيف أي أعراض.

سيتوقف نوع العلاج الذي تحصل عليه على نوع السرطان وحالتك. وقد تتلقى أكثر من علاج واحد. يمكن أن تشمل علاجات السرطان على ما يلي:

- **الجراحة** – يتم استئصال السرطان بعملية جراحية
- **العلاج الإشعاعي** – عبارة عن أشعة سينية عالية الطاقة تُستخدم لتدمير الخلايا السرطانية
- **العلاج الكيميائي** – عبارة عن أدوية تُعطى لتدمير الخلايا السرطانية
- **العلاجات الهرمونية** – تغير هذه الأدوية نشاط الهرمونات في جسمك، وقد يبطيء ذلك من نمو السرطان أو يوقفه.
- **العلاجات الموجهة** - هي أدوية تساعد في تعطيل طريقة تكاثر الخلايا السرطانية.

### التجارب السريرية

قد يُطلب منك المشاركة في تجربة سريرية. تختبر التجارب السريرية العلاجات الجديدة لمعرفة ما إذا كانت أكثر فعالية من العلاجات الحالية أم لا. وقد تتضمن التجربة اختبار دواء جديد أو اختبار طريقة جديدة لعلاج ما.

في حالة وجود أي تجارب يمكنك المشاركة بها، سيخبرك طبيبك عنها. والجدير بالذكر أنه بإمكانك اختيار عدم المشاركة في التجربة.

### الآثار الجانبية

يمكن أن تتسبب علاجات السرطان في حدوث آثار جانبية. ويمكن الحد منها غالبًا والتغلب عليها. وسوف يقدم لك فريق الرعاية الصحية النصيحة. تزول معظم الآثار الجانبية تدريجيًا بعد انتهاء العلاج.

## التحدث إلى فريق الرعاية الصحية

يمكن أن تتسبب الإصابة بالسرطان في الشعور بالقلق والارتباك. التحدث إلى فريق الرعاية الصحية قد يكون مصدرًا للمساعدة. يشعر كثير من الناس بتحسن وبمزيد من السيطرة عندما يعرفون ما يحدث لهم وسبب حدوثه.

وفي أغلب الأحيان، يشعر الناس أن موظفي المستشفى مشغولون جدًا بحيث لا يمكنهم الرد على أسئلتهم. ولكن من المهم أن تفهم ما يحدث وكيف يؤثر عليك السرطان وعلاجه. فالموظفون متواجدون لمساعدتك. وينبغي أن يخصصوا الوقت للرد على استفساراتك. وإذا كنت لا تفهم الإنجليزية أو لا تتقنها، فيمكن أن يوفر لك المستشفى مترجمًا فورًا.

قد تجد صعوبة في طرح بعض الأسئلة على طبيبك أو ممرضك، خاصة إذا كانت تتعلق بمشاكل شخصية. إلا أن فريق الرعاية الصحية متواجد لمساعدتك، وهم معتادون على الرد على هذه الأسئلة.

من المهم أن تفهم ما يتم إخبارك به. وإذا لم تفهم، فاطلب من الطبيب أو الممرض أن يشرح لك مرة أخرى.

أسئلة يمكن طرحها على فريق الرعاية الصحية  
فيما يلي بعض الأسئلة التي قد ترغب في طرحها على فريق الرعاية الصحية. وقد لا تكون كلها مناسبة لك.

- ماذا يعني تشخيصي؟
- ما مدى تقدّم السرطان؟
- ما الذي سيُشتمل عليه علاجي؟
- ما المزايا والمخاطر والآثار الجانبية لكل علاج؟
- كيف سيؤثر العلاج على حياتي اليومية؟
- كيف سيكون العلاج فعالاً؟
- من الذي يُمكنني التحدّث إليه بشأن المشاعر التي تتناوبني؟
- من الذي يمكنني التحدّث إليه عند التفكير في الأسئلة لاحقاً؟
- لديّ رغبات دينية أو روحية – فهل يمكن تحقيقها؟

## التعامل مع السرطان – أين تحصل على الدعم

مشاعرك

من الطبيعي أن تراودك مشاعر مختلفة عندما يتم إخبارك بأنك مصاب بالسرطان. وقد تشعر بصدمة أو خوف أو قلق أو غضب أو اكتئاب. لا توجد طريقة صحيحة أو خاطئة للشعور. يمكن أن يساعدك كثيرًا التحدّث عما تشعر به.

أين تحصل على الدعم:

- مؤسسة ماكميلان (Macmillan) – انظر القسم المعنون "كيف يمكن لمؤسسة ماكميلان (Macmillan) مساعدتك" الوارد أدناه للاطلاع على جميع الطرق التي نقدم من خلالها المساعدة.
- مستشارو الرعاية الصحية – يمكن أن يساعدك المستشار في التحدّث عن مشاعرك والبحث عن طرق للتعامل معها في سرّية. اسأل طبيبك المعالج للسرطان أو الطبيب العام إذا كنت ترغب في استشارة.
- مجموعات الدعم – قد يساعدك التحدّث إلى أشخاص غيرك مصابين بالسرطان. اسأل طبيبك أو ممرضك عن المجموعات المتوفرة في المنطقة التي تعيش فيها، أو تفضّل زيارة الموقع الإلكتروني [macmillan.org.uk/supportgroups](http://macmillan.org.uk/supportgroups)

## المال والعمل والسفر

ثمة طرق كثيرة لدى مؤسسة ماكميلان (Macmillan) للمساعدة إذا كان السرطان يؤثر على عملك أو شؤونك المالية. اتصل بنا على الرقم الهاتفي 0808 808 00 00 للتحدث عن أي من هذه المشاكل.

- يمكننا أن نخبرك عن المزايا التي قد يحق لك الحصول عليها وأن نساعدك في تقديم طلب للحصول عليها.
- ويمكننا أن نساعدك في الأسئلة المتعلقة بالرهن العقاري والمعاشات التقاعدية والتأمين والاقتراض والمدخرات.
- نحن نقدم المنح – المدفوعات التي تساعدك في تحمل التكاليف الإضافية الناتجة عن الإصابة بالسرطان.
- على سبيل المثال، قد تنفق المزيد من النقود على فواتير التدفئة. يحتاج متخصص الرعاية الصحية أو الاجتماعية إلى تقديم طلب نيابة عنك.
- يمكننا أن نقدم لك المعلومات والنصائح إذا كان السرطان يؤثر على عملك.
- يمكننا أن نقدم لك معلومات عن السفر إذا كنت مصابًا بالسرطان.

## التغيرات الجسدية

أحيانًا، يمكن أن يؤثر السرطان أو علاج السرطان على شكل الجسم أو عمله. ويمكن أن يقدم لك طبيبك أو ممرضك النصيحة فيما يتعلق بهذا الشأن وما الذي يمكن أن يساعدك. كما يمكن أن نقدم لك المعلومات – اتصل بنا على الرقم الهاتفي 0808 808 00 00.

## العلاجات التكميلية

هذه عبارة عن علاجات أخرى قد تساعدك على الشعور بتحسن، مثل التأمل أو الاسترخاء. وهذه العلاجات لا تعالج السرطان. ينبغي عليك دائمًا أن تخبر طبيبك بالسرطان بأي علاجات أخرى ترغب في استخدامها.

## الدين والروحانيات

بعد تشخيص الإصابة بالسرطان يصبح بعض الناس في أغلب الأحوال أكثر وعيًا بالمعتقدات الدينية أو المشاعر الروحية. يجد الأشخاص ذوو الإيمان الديني الراسخ أن ذلك يُعد مصدر مساعدة فعالاً في أغلب الأحيان. بينما يدفع المرض أشخاصًا آخرين إلى الشك في عقيدتهم.

يجد بعض الناس الراحة في الصلاة أو التأمل. ويطمئن كثير من الناس عند معرفة أن الآخرين يصلون من أجلهم.

يمكنك التحدث مع قسيس أو كاهن أو حاخام أو غير ذلك من رجال الدين حتى لو كنت غير متأكد مما تؤمن به. يتم اللجوء إلى الزعماء الروحيين والدينيين من أجل المساعدة، وربما قد تجد راحة البال.

## الدعم المقدم لأفراد العائلة والأصدقاء ومقدمي الرعاية

قد يراود الأشخاص المقربون منك أيضًا مشاعر عصبية في هذا الوقت. يسر متخصصو دعم السرطان لدينا تقديم المساعدة لكل المتأثرين بالسرطان، بما في ذلك أقاربك وأصدقائك. ويمكنهم الاتصال بنا على الرقم الهاتفي 0808 808 00 00. كما يمكنهم التحدث إلى فريق الرعاية الصحية الخاص بك للحصول على الدعم.

مقدم الرعاية هو شخص يقدم الدعم المجاني للأقارب والأصدقاء المصابين بالسرطان الذين لا يستطيعون الاستغناء عن هذه المساعدة. وقد يقدمون المساعدة بشأن الرعاية الشخصية وبإمكانهم توفير الدعم الوجداني أو المساعدة بشأن الأعمال المنزلية. إذا كان هناك شخص ما يساهم في الاعتناء بك، فمن المهم أن يحصل على الدعم أيضًا. ونحن نوفر لهؤلاء الأشخاص الكثير من المساعدة.

يجب أن تتحدث إلى طبيبك أو ممرضك عن هذا الشأن، أو اتصل بمؤسسة ماكميلان (Macmillan) على الرقم الهاتفي 0808 808 00 00.



## كيف يُمكن أن تُقدِّم لك مؤسسة ماكميلان (Macmillan) المساعدة

تتواجد مؤسسة ماكميلان (Macmillan) لمساعدتك ولمساعدة عائلتك. يُمكنك الحصول على الدعم من خلال:

- **خط دعم ماكميلان (Macmillan) (0808 808 00 00).** يُرجى العلم بأن لدينا مترجمين، وبالتالي يُمكنك التحدُّث إلينا بلغتك. لا عليك سوى إخبارنا، باللغة الإنجليزية، باللغة التي ترغب في استخدامها. يسرنا الرد على استفساراتك الطبية أو تقديم المعلومات عن الدعم المالي أو التحدُّث معك عن المشاعر التي تراودك. خط الهاتف متاح طوال أيام الأسبوع من الساعة الثامنة صباحًا إلى الثامنة مساءً.
- **الموقع الإلكتروني لمؤسسة ماكميلان (Macmillan) (macmillan.org.uk).** يحتوي موقعنا على معلومات كثيرة باللغة الإنجليزية عن السرطان والتعايش معه. يُمكنك الاطلاع على مزيد من المعلومات بلغات أخرى على الموقع الإلكتروني [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations)
- **خدمات المعلومات والدعم.** في خدمة المعلومات والدعم، يُمكنك التحدُّث إلى مُتخصِّص دعم السرطان والحصول على معلومات كتابية. ابحث عن أقرب مركز من خلال الموقع الإلكتروني [macmillan.org.uk/informationcentres](http://macmillan.org.uk/informationcentres) أو اتصل بنا. قد يوجد مركز في المستشفى الذي تُعالج به.
- **مجموعات الدعم المحلي –** في إحدى مجموعات الدعم، يُمكنك التحدُّث مع أشخاص آخرين مصابين بالسرطان. ابحث عن مجموعة قريبة منك من خلال الموقع الإلكتروني [macmillan.org.uk/supportgroups](http://macmillan.org.uk/supportgroups) أو اتصل بنا.
- **مجتمع ماكميلان (Macmillan) على الإنترنت –** يُمكنك أيضًا التحدُّث إلى أشخاص آخرين مصابين بالسرطان عبر الإنترنت على الموقع الإلكتروني [macmillan.org.uk/community](http://macmillan.org.uk/community)

## قائمة الكلمات

الكلمة (اللغة المستهدفة)	باللغة الإنجليزية	كيفية النطق باللغة الإنجليزية (كتابة الكلمة بأحرف اللغة العربية حسب نطقها باللغة الإنجليزية)	المعنى
الإعانات	Benefits	بينيفتس	الأموال المدفوعة لك من الحكومة لمساعدتك في سداد التكاليف.
الورم الحميد	Benign	بينايين	ورم غير سرطاني لا يُمكنه الانتشار إلى أي عضو آخر من أعضاء الجسم.
الخلايا	Cells	سيلز	قوالب بناء دقيقة تُشكّل أعضاء الجسم وأنسجته.
الخضوع للتشخيص	Diagnosed	داياجنوسد	إذا أثبت التشخيص إصابتك بالسرطان، فهذا يعني أن الطبيب وجد ورمًا سرطانيًا في جسمك.
التشخيص	Diagnosis	داياجنوسيس	التشخيص هو عندما يكتشف طبيبك المرض أو المشكلة التي تسبب الأعراض التي تعاني منها.
فريق الرعاية الصحية	Healthcare team	هيلثكير تيم	فريق من الأطباء والمرضىين والمختصين الآخرين الذين يعتنون بك.
المُختصّ بالحالة	Key worker	كي وركر	هذا الشخص هو جهة الاتصال الرئيسية لديك. ينبغي أن يكون لديك بيانات الاتصال الخاصة به. وهو يجيب على أسئلتك ويخبرك بمن يستطيع مساعدتك في مختلف الأمر.
الجهاز اللمفاوي	Lymphatic system	ليمفاتيك سيستم	شبكة من الأنابيب والغدد ممتدة في جميع أجزاء الجسم. وهو جزء من الجهاز المناعي. يكافح هذا الجهاز العدوى ويصرف السوائل خارج الأنسجة والأعضاء.
الورم الخبيث	Malignant	ماليجنانت	هو ورم سرطاني يُمكن أن ينتشر في الجسم.

هي رعاية مُقدّمة لشخص مُصاب بسرطان لا يُمكن الشفاء منه. قد يتضمن ذلك علاجًا لتقليص حجم السرطان أو للحد من الأعراض وجعل الشخص يشعر بمزيد من الراحة.	بالياتيف كير	Palliative care	الرعاية المخفّفة للألام
آثار غير مرغوب فيها ناتجة عن علاج السرطان. على سبيل المثال، فقدان الشعر أو الشعور بالنعثان أو التعب. تزول معظم الآثار الجانبية بعد انتهاء العلاج.	سايد إفيكتس	Side effects	الآثار الجانبية
مجموعة من الخلايا التي تنمو بطريقة غير طبيعية. وتستمر الخلايا غير الطبيعية في التضاعف حتى تشكّل كتلة.	تومور	Tumour	الورم

## المزيد من المعلومات باللغة العربية

لدينا معلومات باللغة العربية حول المواضيع التالية:

التعامل مع السرطان	أنواع السرطان
<ul style="list-style-type: none"><li>• إذا أثبت التشخيص إصابتك بالسرطان - دليل سريع</li><li>• طلب الإعانات</li><li>• مشاكل التغذية والسرطان</li><li>• نهاية الحياة</li><li>• الدعم المالي - الإعانات</li><li>• الدعم المالي - المساعدة في التكاليف</li><li>• التغذية الصحية</li><li>• التعب (الإعياء) والسرطان</li><li>• الآثار الجانبية لعلاج السرطان</li><li>• ما يُمكنك القيام به لمساعدة نفسك</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• سرطان الثدي</li><li>• سرطان الأمعاء الغليظة</li><li>• سرطان الرئة</li><li>• سرطان البروستاتا</li></ul>
	العلاجات
	<ul style="list-style-type: none"><li>• العلاج الكيميائي</li><li>• العلاج الإشعاعي</li><li>• الجراحة</li></ul>

للاطلاع على هذه المعلومات، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations)

### تحدّث إلينا باللغة العربية

يُمكنك الاتصال بمؤسسة ماكميلان (Macmillan) على الرقم المجاني **0808 808 00 00** والتحدّث إلينا باللغة العربية بمساعدة مترجم. يُمكنك إخبارنا بمخاوفك واستفساراتك الطبية. عليك فقط أن تقول كلمة العربية باللغة الإنجليزية عندما تُجري الاتصال (قُل "أرابيك").

نعمل طوال أيام الأسبوع من الثامنة صباحًا وحتى الثامنة مساءً.

## المراجع والشكر

تمت كتابة وتحريير هذه المعلومات بواسطة فريق تطوير معلومات السرطان بمؤسسة ماكميلان كانسر سابورت (Macmillan Cancer Support). وتمت ترجمتها إلى اللغة العربية بواسطة شركة ترجمة.

تستند هذه المعلومات إلى كتيب ماكميلان (Macmillan) دليل السرطان. يُمكننا أن نُرسل لك نُسخة منه، ولكن الكتيب الكامل متوفّر باللغة الإنجليزية فقط.

تمت مراجعة هذه المعلومات من قِبَل خبراء مختصين واعتمادها بواسطة رئيس المحررين الطبيين، الدكتور تيم إيفيسون، استشاري الأورام الطبية ورئيس المحررين الطبيين بمؤسسة ماكميلان (Macmillan).

كما نتوجه بالشكر إلى الأشخاص المصابين بالسرطان الذين راجعوا هذه المعلومات.

تستند كل معلوماتنا إلى أفضل الأدلة المُتاحة. لمزيد من المعلومات حول المصادر التي نستخدمها، يُرجى التواصل معنا عبر البريد الإلكتروني [cancerinformationteam@macmillan.org.uk](mailto:cancerinformationteam@macmillan.org.uk)

نأمل أن تجد هذه المعلومات مفيدة. إذا كانت لديك أي أسئلة، فيمكننا تزويدك بالمعلومات والدعم عبر الهاتف بلغتك. خدماتنا مجانية. ما عليك سوى الاتصال بنا على الرقم الهاتفي **0808 808 00 00** (طوال أيام الأسبوع، من الساعة 8 صباحًا إلى الساعة 8 مساءً) واطلب باللغة الإنجليزية اللغة التي تفضلها.

MAC15916\_Arabic



مراجعة المحتوى: ديسمبر 2018

المراجعة التالية المُخطَّط لها: 2021

نحن نبذل قصارى جهدنا لضمان تحري الدقة في المعلومات التي نُقدِّمها، ولكن لا ينبغي الاعتماد عليها لتقديم صورة تعكس الوضع الحالي للأبحاث الطبية التي تتغير باستمرار. إذا كنت قلقًا بشأن صحتك فيجب عليك استشارة طبيبك. لا تتحمل مؤسسة ماكميلان (Macmillan) المسؤولية عن أي خسائر أو أضرار تنشأ عن أي خطأ في هذه المعلومات أو في المعلومات الخاصة بطرف ثالث، مثل المعلومات المعروضة على المواقع الإلكترونية التي نشير إليها من خلال الروابط.

© ماكميلان كانسر سابورت 2019 (Macmillan Cancer Support). مؤسسة خيرية مُسجَّلة في إنجلترا وويلز (261017) واسكتلندا (SC039907) وجزيرة أيل أوف مان (604). مكتب مُسجَّل 89 ألبرت إيمانكمنت، لندن SE1 7UQ.

MAC15916\_Arabic

## If you are 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.

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.

Being diagnosed with cancer can be a huge shock. You may be feeling lots of different emotions. But it does not 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 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**

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

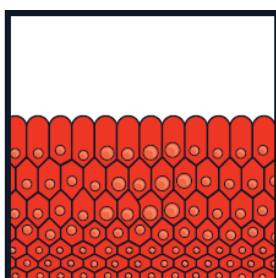
## **This information is about:**

- What is cancer?
- What happens after diagnosis?
- Health and social care professionals you might meet
- How treatment is planned
- The main cancer treatments
- Talking to your healthcare team
- Coping with cancer – where to get support
- How Macmillan can help you
- Word list
- More information in [language]
- References and thanks

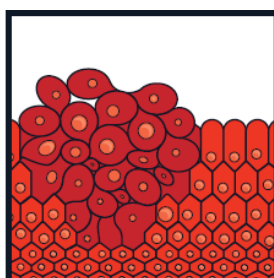
## What is cancer?

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 nearby areas of the body. Sometimes, cancer cells spread from where the cancer started (primary cancer) to other parts of the body. The cancer cells travel through the blood or lymphatic system. They can develop into a tumour somewhere else in the body. This is called a secondary cancer.

## What happens after diagnosis?

Your healthcare team should talk to you about your treatment options and about any support you might need. They will tell you 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.



### **In your local area**

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

- **GP** – Your GP looks after your healthcare while you are at home. They 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.

### **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:

- **Surgeon** – a doctor who does operations.
- **Oncologist** – a doctor who is an expert in cancer.
- **Haematologist** – a doctor who is an expert in blood problems.
- **Radiologist** – a doctor who is trained to look at x-rays and scans.
- **Clinical nurse specialist (CNS)** – a nurse who specialises in a particular illness. Your CNS might be your key worker.
- **Palliative care doctor** – a doctor who is an expert in helping people cope with the symptoms of cancer.

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

### **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 practical and financial problems. There may also be other organisations in your area that could help.

## 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.

You will need to give permission (consent) for the doctors to give you the treatment.

Make sure you understand the treatment options. Your doctor or nurse should answer any questions you have about the treatment. Cancer treatment can be complicated so you may need to ask questions more than once. 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 make 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.

## The main cancer treatments

The aim of treatment may be 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
- **radiotherapy** – high-energy x-rays are used to destroy cancer cells
- **chemotherapy** – drugs are given to destroy cancer cells
- **hormonal therapies** – these drugs change the activity of hormones in your body, which can slow down or stop the cancer from growing.
- **targeted therapies** – drugs are given that interfere with 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 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.

## **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 is important for you to understand what is 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 do not 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 do not understand, 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 am 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 is common to feel overwhelmed by different feelings when you are 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 the **How Macmillan can help you** section below 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 would 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](http://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 what can help. We can also give you information – call us on **0808 808 00 00**.

## **Complementary therapies**

These 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.

## **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 are 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 could not 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 is 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**.

## 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)**. 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](https://www.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](https://www.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](https://www.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](https://www.macmillan.org.uk/community)

## Word list

<b>Word</b> (target language)	<b>In English</b>	<b>How to say in English</b> (transliteration of English word)	<b>Meaning</b>
	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 what illness or problem is causing your symptoms.
	Healthcare team		The team of doctors, nurses and other professionals that will look after you.
	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.
	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.

	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 cannot 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 [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're diagnosed with cancer – A quick guide</li><li>• Claiming benefits</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](http://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 the Macmillan booklet **The cancer guide**. We can send you a copy, but the full booklet 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.

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**

MAC15916\_Language



Content reviewed: December 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.

MAC15916\_Language