

إذا أثبت التشخيص إصابتك بالسرطان - دليل سريع

تتناول هذه المعلومات ما تتوقعه عندما تكتشف أنك مصاب بالسرطان وأين تحصل على المساعدة والدعم. الكلمات المسطرة مشروحة في مسرد المصطلحات في نهاية النشرة.

يمكن أن يتسبب خضوعك للتشخيص واكتشاف 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 أية استفسارات أو ترغب في التحدث إلى شخص ما، يمكنك الاتصال بمؤسسة ماكميلان لدعم مرضى السرطان على الرقم الهاتفي **0808 808 00 00**، من الإثنين إلى الجمعة، من الساعة 9 صباحًا إلى الساعة 8 مساءً. يُرجى العلم بأننا لدينا مترجمون، وبالتالي يمكنك أن تتحدث إلينا باللغة العربية. عليك فقط أن تذكر كلمة العربية باللغة الإنجليزية عندما تُجري الاتصال.

لدينا معلومات باللغة العربية عن أنواع السرطان المختلفة وطرق العلاج والتعايش مع السرطان. تفضّل زيارة الموقع الإلكتروني macmillan.org.uk/translations أو الاتصال على الرقم الهاتفي **0808 808 00 00**.

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

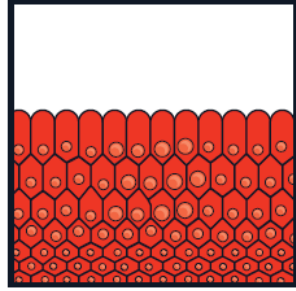
تتطرق هذه المعلومات إلى المواضيع التالية:

- ما هو السرطان؟
- كيفية تقديم مؤسسة ماكميلان للمساعدة
- ماذا يحدث بعد التشخيص؟
- متخصصو الرعاية الصحية والاجتماعية الذين قد تقابلهم
- علاجات السرطان الرئيسية
- كيفية التخطيط للعلاج
- التحدث إلى فريق الرعاية الصحية
- التعامل مع السرطان – أين تحصل على الدعم
- مسرد المصطلحات (شرح الكلمات)
- المزيد من المعلومات باللغة العربية

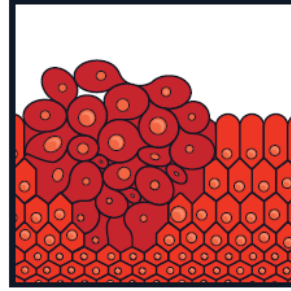
ما هو السرطان؟

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 تشكّل الورم



ليست جميع الأورام سرطانية. فالورم غير السرطاني (الحميد) لا يستطيع الانتشار إلى أي مكان آخر بالجسم. أما الورم السرطاني (الخبث) فبإمكانه أن ينمو في المناطق المحيطة داخل الجسم.

وأحياناً تنفصل الخلايا السرطانية عن السرطان الأول (الرئيسي) وتنتقل عبر الدم أو الجهاز اللمفاوي إلى أعضاء الجسم الأخرى. يُطلق على الخلايا السرطانية التي تنتشر وتطور إلى ورم في مكان آخر بالجسم سرطان ثانوي.

كيفية تقديم مؤسسة ماكميلان للمساعدة

تتواجد مؤسسة ماكميلان لمساعدتك ولمساعدة عائلتك. وسنقدم لك الدعم من لحظة خضوعك للتشخيص مروراً بمرحلة العلاج وما بعدها. يمكنك الحصول على الدعم من خلال:

- **خط دعم ماكميلان (0808 808 00 00)**. يُرجى العلم بأننا لدينا مترجمون، وبالتالي يمكنك أن تتحدث إلينا بلغتك. عليك فقط أن تذكر كلمة العربية باللغة الإنجليزية عندما تُجري الاتصال. سيُساعدُ متخصصونا الرد على استفساراتك الطبية أو إعطاؤك المعلومات عن الدعم المالي أو التحدث معك عن شعورك. مواعيد استقبال المكالمات الهاتفية من الإثنين إلى الجمعة من الساعة 9 صباحاً إلى 8 مساءً.
- **موقع مؤسسة ماكميلان على الويب (macmillan.org.uk)**. يحتوي موقعنا على معلومات كثيرة بالإنجليزية عن السرطان والتعايش معه. يمكنك الاطلاع على مزيد من المعلومات عن السرطان باللغة العربية على الموقع الإلكتروني macmillan.org.uk/translations
- **ممرضات ماكميلان**. ممرضاتنا متخصصات في السرطان والرعاية المخففة للألام. وبإمكانهن تقديم الدعم لك ولعائلتك. للحصول على خدمات إحدى ممرضات ماكميلان، فأنت بحاجة إلى أن تُحال إليها. اسأل طبيبك أو ممرضتك عن كيفية الحصول على ممرضة متخصصة أو اتصل بنا على الرقم الهاتفي **0808 808 00 00**. في حالة عدم توافر ممرضة من ماكميلان في منطقتك، عندئذ لا يزال بالإمكان إحالتك إلى خدمات أخرى متخصصة.

- متخصصو الرعاية الصحية والاجتماعية الآخرون العاملون لدى ماكميلان. لدينا الكثير من متخصصي الرعاية الآخرين الذين يقدمون المساعدة لمرضى السرطان، مثل اختصاصيو التغذية و اختصاصيو العلاج الطبيعي.
- مراكز المعلومات. في مركز المعلومات، يمكنك التحدث إلى متخصص دعم السرطان والحصول على معلومات كتابية. ابحث عن أقرب مركز على الموقع الإلكتروني macmillan.org.uk/informationcentres أو اتصل بنا. قد يتوفر مركز في المستشفى الذي تُعالج فيه.
- مجموعات الدعم المحلي – ابحث عن مجموعة قريبة منك على الموقع الإلكتروني macmillan.org.uk/supportgroups أو اتصل بنا.
- مجتمع ماكميلان على الإنترنت – يمكنك التحدث إلى أشخاص آخرين في مواقف مشابهة على الموقع الإلكتروني macmillan.org.uk/community

ماذا يحدث بعد التشخيص؟

ينبغي أن يتحدث إليك فريق الرعاية الصحية بشأن خيارات العلاج وأي دعم قد تحتاج إليه. وسيقدمون لك فكرة عما سيضمه العلاج ومتى 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 يتوفر مختص بحالتك وأن يكون لديك بيانات الاتصال الخاصة به. المختص بحالتك هو جهة الاتصال الرئيسية لديك. وهو من يرد عن أسئلتك ويخبرك بمن يستطيع مساعدتك في مختلف الأمور.

فريق العمل بالمستشفى (MDT)

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

- **مرمضة مختصة في التمريض السريري (CNS)** – هي ممرضة لديها خبرة في التعامل مع نوع معين من أنواع السرطان. قد تكون الممرضة المختصة في التمريض السريري الشخص المختص بحالتك (انظر أعلاه).
- **اختصاصي أمراض الدم** – هو الطبيب الخبير في تشخيص اضطرابات الدم وعلاجها، بما في ذلك السرطان الذي يظهر في الدم.
- **اختصاصي الأورام** – هو طبيب خبير في علاج السرطان.
- **أطباء وممرضات الرعاية المخففة للألام** – خبراء في علاج الأعراض وجعل الشخص يشعر بمزيد من الراحة في حالة عدم إمكانية الشفاء من السرطان.
- **مصوّر إشعاعي (علاجي)** – هو خبير في العلاج بالأشعة.

- **أخصائي الأشعة** – هو خبير في الأشعة السينية والفحص بالأشعة.
 - **الجراح** – هو طبيب خبير في الجراحة ويتولى إجراء العمليات الجراحية.
- قد يوجد أشخاص آخرون في الفريق متعدد التخصصات حسب نوع السرطان.

في منطقتك المحلية

يتوافر متخصصون آخرون يمكنهم تقديم المساعدة في الاعتناء بك بعد العودة إلى المنزل أو أثناء عودتك للمنزل. وسيكونون على اتصال بفريق العمل بالمستشفى. ويشمل هذا الفريق:

- **الممارس العام** – يستطيع الممارس العام مساعدتك في إدارة الأعراض والآثار الجانبية وترتيب المواعيد لعرضك على الاختصاصيين عند الحاجة. ويمكنهم ترتيب الخدمات لمساعدتك في البيت والتحدث إليك بشأن أي قرارات علاج قد تحتاج إلى اتخاذها.
- **مرضات المجتمع والمنطقة** – يمكن أن تزورك هذه الممرضة في البيت وتقدم لك الرعاية والدعم ولأي شخص يعتني بك. ويستطيع الممارس العام الاتصال بهن من أجلك.
- **الممرضة الممارسة** – تتطلب البعض من ممارسات الطبيب العام تواجد ممرضات يعملن مع معه. قد تتولى الممرضة الممارسة بعض المهام مثل سحب فحوصات الدم أو وضع الضمادات على الجروح.

الخدمات الاجتماعية والمؤسسات التطوعية

إذا احتجت إلى مساعدة في البيت، على سبيل المثال الغسل أو ارتداء الملابس أو التنظيف أو التسوق، فتحدث إلى الطبيب العام أو المختص بالحالة. فقد يحيلونك إلى أخصائي اجتماعي. ويستطيع الأخصائي الاجتماعي مساعدتك في المشكلات التي تتعرض لها بالبيت لإعانتك على العيش بشكل مستقل. وقد تتوفر أيضًا مؤسسات أخرى في منطقتك يمكن أن تقدم المساعدة.

علاجات السرطان الرئيسية

والهدف من العلاج هو الشفاء من السرطان، أو التحكم به وتخفيف أي أعراض.

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

- **الجراحة** – يتم استئصال السرطان بعملية جراحية
- **العلاج الكيميائي** – عبارة عن أدوية تُعطى لتدمير الخلايا السرطانية
- **العلاج الإشعاعي** – عبارة عن أشعة سينية عالية الطاقة تُستخدم لتدمير الخلايا السرطانية
- **العلاج الهرموني** – عبارة عن علاج يغيّر من الهرمونات في الجسم، وقد يبطئ ذلك من نمو السرطان أو يوقفه
- **العلاج الموجّه** (أحيانًا يُطلق عليه العلاج البيولوجي) – عبارة عن أدوية تُعطى لاستهداف طريق نمو الخلايا السرطانية.

الآثار الجانبية

يمكن أن يتسبب علاج السرطان في آثار جانبية غير مرغوبة. ويمكن الحد منها غالبًا والتعامل معها. وسوف يقدم لك فريق الرعاية الصحية النصيحة. تزول معظم الآثار الجانبية تدريجيًا بعد انتهاء العلاج.

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.

العلاجات التكميلية

هناك علاجات أخرى قد تساعدك على الشعور بتحسن، مثل التأمل أو الاسترخاء. وهذه العلاجات لا تعالج السرطان. ينبغي عليك دائمًا أن تخبّر طبيب السرطان بأي علاجات أخرى ترغب في استخدامها.

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.

تأكد من فهم خيارات العلاج. ينبغي أن يجيب طبيبك أو ممرضتك على استفساراتك بخصوص العلاج، إلى أن يتضح لك كل ما يشغل بالك. وسوف تحتاج إلى إعطاء الإذن (الموافقة) للأطباء لتقديم العلاج لك.

وقد يكون من المفيد اصطحاب أحد الأقارب أو الأصدقاء معك في موعد الزيارة. فقد يساعدونك على تذكر ما قيل لك. وقد يكون من المفيد أيضًا إحضار قائمة بالأسئلة التي ترغب في طرحها وأخذها معك إلى الموعد. كما يمكنك تدوين الأجوبة حتى تتذكرها.

اتخاذ القرارات بشأن العلاج

قد يتوفر أكثر من علاج واحد، لذلك قد يطلب منك الاختيار من بينها. وربما تجد صعوبة في ذلك. تحدّث إلى فريق الرعاية الصحية لمعرفة:

• العلاجات المختلفة التي ستكون متوفرة

• الآثار الجانبية المحتملة لكل علاج

• المزايا والمساوئ المحتملة لكل علاج.

وسوف يمنحك فريق الرعاية الصحية الوقت اللازم للاختيار. ويمكنهم مساعدتك في اتخاذ القرار.

التحدث إلى فريق الرعاية الصحية

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

وفي أغلب الأحيان، يشعر الناس أن موظفي المستشفى مشغولون جدًا للرد على أسئلتهم. ولكن من المهم أن تفهم ما يحدث وكيف يؤثر عليك السرطان وعلاجه. فالموظفون متواجدون هناك لمساعدتك. وينبغي أن يخصّصوا الوقت للرد على استفساراتك. وإذا كنت لا تفهم الإنجليزية أو لا تتحدثها جيدًا، فيمكن أن يدبر لك المستشفى مترجمًا فورًا.

قد تجد صعوبة في طرح بعض الأسئلة على طبيبك أو ممرضتك، خاصةً 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 الممرضة أن يشرح لك من جديد.

أسئلة لطرحها 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 سيشتمل عليه علاجي؟
- ما المزايا والمخاطر والآثار الجانبية لكل علاج؟
- كيف سيؤثر العلاج على حياتي اليومية؟
- كيف سيكون العلاج فعالاً؟
- من الذي يمكنني التحدّث إليه بشأن ما أشعر به؟
- من الذي يمكنني التحدّث إليه عند التفكير في الأسئلة لاحقًا؟
- لديّ رغبات دينية أو روحية – فهل يمكن تحقيقها؟

التعامل مع السرطان – أين تحصل على الدعم

مشاعرك

من الطبيعي أن يخالجتك شعور مختلف عندما يتم إخبارك أنك 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:

- **ماكميلان** – اطّلع على الصفحتين 2 و3 لمعرفة جميع الطرق التي نتبعها لتقديم المساعدة.
- **مستشارو الرعاية الصحية** – يمكن أن يساعدك المستشار في التحدّث عما تشعر به والبحث عن طرق للتعامل مع شعورك في سرّية. اسأل طبيبك المعالج للسرطان أو الممارس العام إذا كنت ترغب في استشارة.

- **مجموعات الدعم** – قد يساعدك التحدث إلى أشخاص غيرك مصابين بالسرطان. اسأل طبيبك أو ممرضتك عن المجموعات المتوفرة في المنطقة التي تعيش فيها، أو تفضل زيارة الموقع الإلكتروني macmillan.org.uk/supportgroups

المال والعمل والسفر

ثمة طرق كثيرة لدى مؤسسة ماكميلان 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 تتمتع بها وأن نساعدك في تقديم طلب للحصول عليها.
- ويمكننا أن نساعدك في الأسئلة المتعلقة بالرهن العقاري ومعاشات التقاعد والتأمين والاقتراض والمدخرات.
- نحن نقدم المنح – المدفوعات التي تساعدك في تحمّل 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 لصالحك.
- 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 ممرضتك النصيحة بهذا الشأن وحول المساعدة المتوفرة. كما يمكن أن نقدم لك المعلومات – اتصل بنا على الرقم الهاتفي 0808 00 00 808.

الدين والروحانيات

بعد تشخيص الإصابة بالسرطان يصبح بعض الناس في أغلب الأحوال أكثر وعيًا بالمعتقدات الدينية أو المشاعر الروحية. في أغلب الأحيان، يكون الإيمان الديني الراضخ مصدر مساعدة فعال للأشخاص المؤمنين. وقد يدفع المرض أشخاصًا آخرين إلى التساؤل عن 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 الممثلين الروحيين والدينيين من أجل المساعدة، وربما قد تجد راحة البال.

مقدمو الدعم للعائلة والأصدقاء

قد يشعر الأشخاص القريبون منك أيضًا بمشاعر صعبة 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 00 00 808. كما يمكنهم التحدث إلى فريق الرعاية الصحية للدعم.

مقدم الرعاية هو شخص يقدم الدعم المجاني للأقارب والأصدقاء المصابين بالسرطان الذي 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 ممرضتك بهذا الشأن، أو اتصل بمؤسسة ماكميلان على الرقم الهاتفي 0808 808 00 00.

مسرّد المصطلحات

- المزايا** – الأموال المدفوعة لك من الحكومة لمساعدتك في سداد التكاليف.
- الورم الحميد** عبارة عن ورم غير سرطاني لا يستطيع الانتشار إلى أي مكان آخر بالجسم.
- الخلايا** – عبارة عن قوالب بناء دقيقة تُشكّل أعضاء الجسم وأنسجته.
- الخضوع للتشخيص** – إذا أثبت التشخيص إصابتك بالسرطان، فهذا يعني أن الطبيب وجد سرطانًا في جسمك.
- التشخيص** – التشخيص هو اكتشاف الطبيب لإصابتك بمرض ما من عدمه.
- فريق الرعاية الصحية** – فريق من الخبراء الطبيين والمتخصصين الآخرين الذين يعتنون بك.
- الجهاز اللمفاوي** – هو شبكة من الصمامات والغدد في جميع أجزاء الجسم. وهو جزء من الجهاز المناعي. يكافح هذا الجهاز العدوى ويصرف السوائل خارج الأنسجة والأعضاء.
- المختص بالحالة** – هذا الشخص هو جهة الاتصال الرئيسية لديك. ينبغي أن يكون لديك بيانات الاتصال الخاصة به. وهو من يرد على أسئلتك ويخبرك بمن يستطيع مساعدتك في الأمور المختلفة.
- الورم الخبيث** – عبارة عن ورم سرطاني يمكن أن ينتشر في الجسم.
- الرعاية المخففة للألام** – الرعاية المُقدّمة لشخص مُصاب بسرطان لا يمكن الشفاء منه. قد يتضمن ذلك علاجًا لتخفيف السرطان أو تقليل الأعراض وجعل الشخص يشعر بمزيد من الراحة.
- الآثار الجانبية** – الآثار غير المرغوب فيها من علاج السرطان. على سبيل المثال، فقدان الشعر أو الشعور بالغثيان أو الإرهاق. تزول معظم الآثار الجانبية بعد انتهاء العلاج.
- الورم** – الورم هو مجموعة من الخلايا التي تنمو بطريقة غير طبيعية. وتستمر الخلايا غير الطبيعية في التضاعف حتى تشكل كتلة.

المزيد من المعلومات باللغة العربية

لدينا معلومات باللغة العربية حول هذه المواضيع:

- | | |
|-----------------------------------|-------------------------|
| التعامل مع السرطان | أنواع السرطان |
| • طلب الإعانات | • سرطان الثدي |
| • مشاكل التغذية والسرطان | • سرطان الأمعاء الغليظة |
| • نهاية الحياة | • سرطان الرئة |
| • الإعياء والسرطان | • سرطان البروستاتا |
| • الآثار الجانبية لعلاج السرطان | العلاجات |
| • ما يمكنك القيام به لمساعدة نفسك | • العلاج الكيميائي |
| | • العلاج الإشعاعي |
| | • الجراحة |

للاطلاع على هذه المعلومات، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني macmillan.org.uk/translations

تحدّث إلينا باللغة العربية

يمكنك الاتصال بمؤسسة ماكميلان على الرقم الهاتفي المجاني 0808 808 00 00 والتحدّث إلينا باللغة العربية بمساعدة مترجم. يمكنك إخبارنا باستفساراتك الطبية وبكل ما يشغل بالك. عليك فقط أن تذكر كلمة العربية باللغة الإنجليزية عندما تُجري الاتصال.

مواعيد العمل من الإثنين إلى الجمعة من الساعة 9 صباحًا إلى 8 مساءً. إذا كانت لديك مشاكل في السمع، يمكنك استخدام الهاتف النّصي 0808 808 0121 أو المرخّل النصي.

المراجع والشكر

تستند المعلومات الواردة في هذه النشرة على كتيب ماكميلان دليل السرطان. يمكننا أن نُرسل لك نُسخة منها، ولكن الكتيب الكامل متوفر باللغة الإنجليزية فقط. المعلومات الواردة في نشرة المعلومات هذه مصدرها موقع ماكميلان على الويب، macmillan.org.uk

تمت كتابة وتحريير كل هذه المعلومات بواسطة فريق تطوير معلومات السرطان بمؤسسة ماكميلان لدعم مرضى السرطان. تم استعراض هذا المحتوى من قِبل خبراء مختصين واعتمادها بواسطة المحرر الطبي الدكتور تيم إيفيسون استشاري الأورام الطبية وكبير المحررين الطبيين بمؤسسة ماكميلان. كما نتوجه بالشكر إلى الأشخاص المصابين بالسرطان الذين راجعوا هذه المعلومات.

ترتكز كل المعلومات في حوزتنا على أفضل الأدلة المتاحة. لمزيد من المعلومات حول المصادر التي نستخدمها، يُرجى التواصل معنا عبر البريد الإلكتروني bookletfeedback@macmillan.org.uk

مراجعة المحتوى: ديسمبر 2015

المراجعة التالية المُخطّط لها: 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 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.

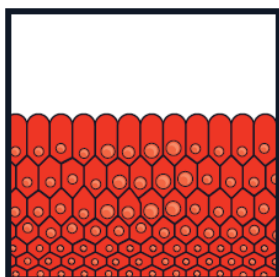
This information is about:

- 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

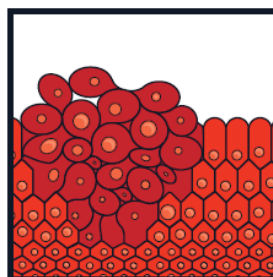
What is cancer?

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