

## اگر آپ میں کینسر کی تشخیص ہو جائے - فوری رہنماء کتابچہ

یہ معلومات اس بارے میں ہیں کہ اگر آپ میں کینسر کی تشخیص ہو جائے تو کیا توقع رکھنی چاہیے اور مدد اور معاونت کہاں سے حاصل کی جائے۔

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

کینسر کی تشخیص ہونا ایک بڑا صدمہ ہو سکتا ہے۔ آپ کو بہت سارے مختلف جذبات محسوس ہو سکتے ہیں۔ لیکن اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ امید چھوڑ دیں۔ اب کئی لوگوں کا، کینسر کا علاج کامیابی سے ہو جاتا ہے یا وہ کینسر کے ساتھ کئی سالوں تک زندہ رہ سکتے ہیں۔ ایسے کئی لوگ اور خدمات موجود ہیں جو آپ کو معاونت فراہم کر سکتے ہیں۔

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

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

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

ہمارے پاس ایک بڑا کتابچہ موجود ہے، جسے **دی کینسر گائیڈ** کہا جاتا ہے جو آپ کے لیے مددگار ثابت ہو سکتا ہے لیکن یہ صرف انگریزی زبان میں دستیاب ہے۔

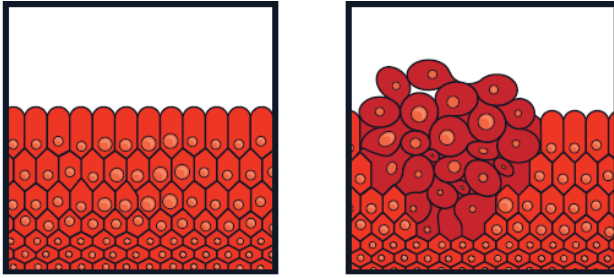
## یہ معلومات درج ذیل کے متعلق ہے:

- کینسر کیا ہے؟
- تشخیص کے بعد کیا ہوتا ہے؟
- طبی اور سماجی نگہداشت کے ماہرین، جن سے آپ مل سکتے ہیں
- علاج کی منصوبہ بندی کیسے کی جاتی ہے
- کینسر کے بنیادی علاج
- اپنی نگہداشت صحت کی ٹیم سے بات کرنا
- کینسر سے نمٹنا – معاونت کہاں سے حاصل کی جائے
- میک ملن (Macmillan) آپ کی کیسے مدد کر سکتی ہے
- الفاظ کی فہرست
- [اردو] میں مزید معلومات
- حوالہ جات اور تشکرات

## کینسر کیا ہے؟

کینسر ہمارے جسم کے خلیوں میں شروع ہوتا ہے۔ خلیے چھوٹی اینٹوں کی مانند ہوتے ہیں جن سے ہمارے جسم کے اعضاء اور بافتیں بنتی ہیں۔ یہ خلیے، نئے خلیے بنانے کے لیے عام طور پر زیر قابو طریقے سے الگ (تقسیم) ہوتے ہیں۔ اس طرح ہمارے اجسام بڑھتے، ٹھیک اور مرمت ہوتے ہیں۔ اس عمل میں بعض اوقات خرابی پیدا ہو جاتی ہے اور کوئی خلیہ غیر معمولی بن جاتا ہے۔ یہ غیر معمولی خلیہ تقسیم ہونا جاری رکھتا ہے اور مزید بہت زیادہ غیر معمولی خلیے بناتا رہتا ہے۔ یہ خلیے ایک انبار کی شکل میں اکٹھے ہو جاتے ہیں، جسے گٹھی کہا جاتا ہے۔

### معمول کے خلیے اور گٹھی بنانے والے خلیے



خلیوں کے تمام انبار کینسر نہیں ہوتے۔ خلیوں کا ایسا انبار جس میں کینسر نہ (بینائن) ہو، جسم کے کسی بھی دوسرے حصے میں نہیں پھیل سکتا۔

خلیوں کا ایک ایسا انبار جس میں کینسر موجود (میلگننٹ) ہو، جسم میں اردگرد کے حصوں میں پھیل سکتا ہے۔ کچھ مرتبہ، کینسر کے خلیے ابتدائی جگہ (پہلی جگہ) سے دوسری جگہوں پر پھیل جاتے ہیں۔ کینسر کے خلیے خون سے یا لمفاوی نظام سے گزر سکتے ہیں۔ یہ جسم کے کسی دوسرے حصے میں گٹھی میں تبدیل ہو سکتے ہیں۔ اسے ثانوی کینسر کہا جاتا ہے۔

## تشخیص کے بعد کیا ہوتا ہے؟

آپ کی نگہداشت صحت کی ٹیم کو، آپ کے علاج کے انتخابات اور آپ کو درکار کسی قسم کی معاونت کے بارے میں، آپ سے بات کرنی چاہیے۔ وہ آپ کو اس بارے میں بتائیں گے کہ علاج میں کیا شامل ہو گا اور یہ کب شروع ہو سکتا ہے۔ کینسر کے بارے میں مزید جاننے کے لیے آپ کو مزید ٹیسٹ یا اسکین کروانے پڑ سکتے ہیں۔

## طبی اور سماجی نگہداشت کے ماہرین، جن سے آپ مل سکتے ہیں

اگر آپ کو کینسر ہو، تو آپ کو طبی اور سماجی نگہداشت کے مختلف پیشہ وارانہ ماہرین مل سکتے ہیں۔

### کلیدی کارکن

آپ کے پاس کوئی کلیدی کارکن ہونا چاہیے اور اس کی رابطہ معلومات بھی فراہم کی جانی چاہیں۔ آپ کا کلیدی کارکن آپ سے رابطے کا مرکزی نقطہ ہوتا ہے۔ وہ سوالات کے جوابات دے سکتا ہے اور آپ کو بتا سکتا ہے کہ مختلف چیزوں کے متعلق کون مدد کر سکتا ہے۔

## آپ کے مقامی علاقے میں

ایسے پیشہ وارانہ ماہرین موجود ہیں جو آپ کی گھر میں دیکھ بھال کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔ وہ آپ کی ہسپتال کی ٹیم سے رابطہ میں رہیں گے۔ ان میں شامل ہیں:

- **جی پی** – آپ کا جی پی اس وقت آپ کی نگہداشت صحت کی دیکھ بھال کرتا ہے، جب آپ گھر پر ہوں۔ وہ آپ کو آپ کی علامات اور ضمنی اثرات کو منتظم کرنے میں مدد کر سکتا ہے اور ضرورت پڑنے پر کسی اسپیشلسٹ کے ساتھ آپ کی ملاقات کا انتظام کر سکتا ہے۔ وہ آپ کو گھر پر مدد دینے کے لیے خدمات کا انتظام اور آپ کے ساتھ علاج کے متعلق ان فیصلوں کے متعلق بات کر سکتے ہیں جو آپ نے لینے ہوں۔
- **کمیونٹی اور ضلعی نرسیں** – یہ نرسیں آپ سے گھر پر ملاقات کر سکتی ہیں اور آپ اور آپ کی دیکھ بھال کرنے والے کسی شخص کو نگہداشت اور معاونت فراہم کر سکتی ہیں۔ آپ کا جی پی آپ کے لیے ان سے رابطہ کر سکتا ہے۔
- **پریکٹس نرس** - بعض جی پی کلینکس میں پریکٹس نرسیں موجود ہوتی ہیں جو جی پی کے ساتھ مل کر کام کرتی ہیں۔ ایک پریکٹس نرس اس طرح کے کام کر سکتی ہے مثلاً خون کے ٹیسٹ کرنا یا زخموں پر مرہم پٹی کرنا۔

## ہسپتال کی ٹیم (ایم ڈی ٹی)

ہسپتال میں، ایک ملٹی ڈسپلنری ٹیم (ایم ڈی ٹی) آپ کے علاج اور نگہداشت کو منتظم کرے گی۔ یہ طبی اور سماجی نگہداشت کے پیشہ وارانہ ماہرین کا ایک گروہ ہوتا ہے۔ اس گروپ میں درج ذیل میں سے کچھ یا تمام کرداروں کے حامل افراد شامل ہوں گے:

- **سرجن** – ایک ڈاکٹر جو آپریشن کرتا ہے۔
- **آنکالوجسٹ** – ایک ڈاکٹر جو کینسر میں ماہر ہوتا ہے۔
- **ہیماٹالوجسٹ** – ایک ڈاکٹر جو خون کے مسائل میں ماہر ہوتا ہے۔
- **ریڈیالوجسٹ** – ایک ڈاکٹر جو ایکس ریز اور اسکینز کو دیکھنے کے لیے تربیت یافتہ ہوتا ہے۔
- **کلینیکل نرس اسپیشلسٹ (CNS)** – ایک نرس، جو کسی مخصوص بیماری میں مہارت رکھتی ہے۔ آپ کی سی این ایس آپ کی کلیدی کارکن ہو سکتی ہے۔
- **مسکن نگہداشت کا ڈاکٹر** – ایک ڈاکٹر، جو لوگوں کو کینسر کی علامات سے نمٹنے میں مدد دینے میں ماہر ہوتا ہے۔

آپ کے کینسر کی قسم کے حساب سے، اس ایم ڈی ٹی میں دیگر افراد بھی شامل ہو سکتے ہیں۔

## سوشل سروسز اور رضاکارانہ تنظیمیں

اگر آپ کو گھر پر مدد درکار ہو مثلاً نہانے دھونے، کپڑے پہننے، صفائی یا خریداری میں مدد چاہیے ہو، تو اپنے جی پی یا کلیدی کارکن سے بات کریں۔ ہو سکتا ہے کہ وہ آپ کو سماجی کارکن کی جانب ریفر کر دیں۔ اک سماجی کارکن عملی اور معاشی مسائل کے حوالے سے مدد کر سکتا ہے۔ آپ کے علاقے میں دیگر ایسی تنظیمیں بھی موجود ہو سکتی ہیں جو آپ کی مدد کر سکتی ہیں۔

## علاج کی منصوبہ بندی کیسے کی جاتی ہے

آپ کی نگہداشت صحت کی ٹیم، جو آپ کی قسم کے کینسر کی ماہر ہوتی ہے، آپ کے علاج کی منصوبہ بندی کرے گی۔ علاج شروع ہونے سے پہلے کینسر کے بارے میں مزید جاننے کے لیے آپ کو کچھ ٹیسٹ کروانے پڑ سکتے ہیں۔ آپ کے علاج کی منصوبہ بندی کرتے وقت ڈاکٹر ان چیزوں کو مد نظر رکھیں گے:

- آپ کو لاحق ہونے والے کینسر کی قسم
- کینسر کا سائز اور آیا وہ پھیل چکا ہے
- آپ کی عمومی صحت
- علاج کی قومی ہدایات۔

آپ کی ذاتی ترجیحات بھی ضروری ہیں۔

آپ کو علاج کے لیے ڈاکٹرز کو اپنی اجازت (رضامندی) دینے کی ضرورت ہو گی۔

یقینی بنائیں کہ آپ علاج کے انتخابات کو صحیح طرح سمجھتے ہیں۔ آپ کے ڈاکٹر یا نرس کو علاج کے متعلق آپ کے تمام سوالات کے جوابات دینے چاہیں۔ کینسر کا علاج پیچیدہ ہو سکتا ہے، لہذا آپ کو ایک مرتبہ سے زیادہ سوالات پوچھنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ اپوائنٹمنٹس پر اپنے ساتھ کسی رشتہ دار یا دوست کو لانا مدد گار ثابت ہو سکتا ہے۔ وہ آپ کو یہ یاد رکھنے میں مدد فراہم کر سکتے ہیں کہ کیا کہا گیا تھا۔ آپ کو ان سوالات کی ایک فہرست بنانے اور اپنے ساتھ اپوائنٹمنٹ پر لے جانے سے بھی مدد مل سکتی ہے، جو آپ پوچھنا چاہتے ہیں۔ آپ جوابات کو لکھ سکتے ہیں تاکہ آپ انہیں یاد رکھ سکیں۔

### علاج کے متعلق فیصلے کرنا

ایک سے زیادہ ممکنہ علاج موجود ہو سکتے ہیں، لہذا ہو سکتا ہے کہ آپ سے ان میں سے کسی علاج کا انتخاب کرنے کے لیے پوچھا جائے۔ آپ کو یہ مشکل لگ سکتا ہے۔ اپنی نگہداشت صحت کی ٹیم سے درج ذیل چیزیں جاننے کے لیے پوچھیں:

- مختلف علاجوں میں کیا شامل ہو گا
- ہر علاج کے ممکنہ ضمنی اثرات کیا ہیں
- ہر علاج کے ممکنہ فوائد اور نقصانات کیا ہیں۔

آپ کی نگہداشت صحت کی ٹیم آپ کو انتخاب کے لیے وقت دے گی۔ وہ آپ کو فیصلہ لینے میں بھی مدد فراہم کر سکتے ہیں۔

## کینسر کے بنیادی علاج

علاج کا مقصد کینسر کا علاج کرنا یا اس پر قابو پانا اور اس کی علامات میں افاقہ پہنچانا ہو سکتا ہے۔

آپ کو ملنے والے علاج کی قسم کا انحصار آپ کے کینسر کی قسم اور آپ کی انفرادی صورت حال پر ہوتا ہے۔ آپ کو ایک سے زیادہ علاج بھی دیے جا سکتے ہیں۔ کینسر کے علاجوں میں شامل ہو سکتے ہیں:

- **سرجری** - کینسر کو آپریشن کے ذریعے نکال دیا جاتا ہے
- **ریڈیوتھراپی** - کینسر کے خلیوں کو تباہ کرنے کے لیے انتہائی طاقتور ایکس ریز استعمال کی جاتی ہیں
- **کیموتھراپی** - کینسر کے خلیوں کو تباہ کرنے کے لیے ادویات دی جاتی ہیں
- **ہارمونی تھراپیاں** - یہ دوائیاں آپ کے جسم میں ہارمونز کی سرگرمی کو بدلتی ہیں، جس سے کینسر کا بڑھنا آہستہ ہو یا رک سکتا ہے۔
- **بدفی تھراپیاں** - ایسی ادویات دی جاتی ہیں، جو کینسر کے خلیوں کے بڑھنے کے طریقے میں مداخلت کرتی ہیں۔

### کلینیکل ٹرائلز

آپ کو کسی کلینیکل ٹرائل میں حصہ لینے کے لیے بھی کہا جا سکتا ہے۔ کلینیکل ٹرائلز میں نئے علاجوں کو ٹیسٹ کیا جاتا ہے تاکہ یہ دیکھا جا سکے کہ آیا یہ موجودہ طور پر دستیاب علاجوں سے زیادہ مؤثر ہیں یا نہیں۔ ایک ٹرائل میں کسی نئی دوا کو ٹیسٹ کیا جا سکتا ہے یا علاج دینے کا کوئی نیا طریقہ بھی آزمایا جا سکتا ہے۔

اگر ایسے کوئی ٹرائل موجود ہوئے جن میں آپ حصہ لے سکتے ہوں، تو آپ کا ڈاکٹر آپ کو بتا دے گا۔ آپ کسی بھی ٹرائل میں حصہ نہ لینے کا فیصلہ کر سکتے ہیں۔

### ضمنی اثرات

کینسر کے علاجوں کی وجہ سے **ضمنی اثرات** مرتب ہو سکتے ہیں۔ ان میں اکثر کمی لائی جا سکتی ہے اور انہیں منتظم کیا جا سکتا ہے۔ آپ کی نگہداشتِ صحت کی ٹیم آپ کو مشورہ دے گی۔ علاج کے اختتام کے بعد زیادہ تر ضمنی اثرات بتدریج ختم ہو جاتے ہیں۔

## اپنی نگہداشتِ صحت کی ٹیم سے بات کرنا

کینسر میں مبتلا ہونا الجھن سے بھرپور اور پریشان کن ہو سکتا ہے۔ اپنی نگہداشتِ صحت کی ٹیم سے بات کرنا مدد گار ثابت ہو سکتا ہے۔ کئی لوگ اس وقت زیادہ بہتر اور قابو محسوس کرتے ہیں جب انہیں معلوم ہوتا ہے کہ ان کے ساتھ کیا اور کیوں ہو رہا ہے۔

لوگ اکثر محسوس کرتے ہیں کہ ہسپتال کا عملہ ان کے سوالات کے جواب دینے کے لیے بہت مصروف ہے۔ مگر آپ کے لیے یہ سمجھنا اہم ہے کہ کیا ہو رہا ہے اور کینسر اور اس کا علاج آپ پر کیسے اثر انداز ہو سکتا ہے۔ آپ کی مدد کے لیے عملہ وہاں موجود ہوتا ہے۔ انہیں آپ کے سوالات کا جواب دینے کا لیے وقت نکالنا چاہیے۔ اگر آپ انگریزی زبان اچھی طرح سمجھ یا بول نہیں سکتے، تو ہسپتال آپ کے لیے ترجمان کا انتظام کر سکتا ہے۔

ہو سکتا ہے کہ آپ کو اپنے ڈاکٹر یا نرس سے کچھ سوالات پوچھنے میں مشکل لگیں، خصوصاً اگر وہ ذاتی مسائل کے متعلق ہوں۔ مگر آپ کی نگہداشتِ صحت کی ٹیم آپ کی مدد کرنے کے لیے وہاں موجود ہوتی ہے اور وہ ان سوالات کے جواب دینے کے عادی ہوتے ہیں۔

آپ کو بتائی جانے والی تمام باتیں، آپ کے لیے سمجھنا ضروری ہیں۔ اگر آپ کو سمجھ نہیں آتی، تو ڈاکٹر یا نرس سے دوبارہ وضاحت کا کہیں۔

اپنی نگہداشت صحت کی ٹیم سے پوچھنے کے لیے سوالات  
ذیل میں چند ایسے سوالات موجود ہیں، جو آپ اپنی نگہداشت صحت کی ٹیم سے پوچھنا چاہ سکتے ہیں۔ ہو سکتا  
ہے کہ وہ تمام آپ سے متعلقہ نہ ہوں۔

- میری تشخیص کا مطلب کیا ہے؟
- کینسر کتنا بڑھ چکا ہے؟
- میرے علاج میں کیا شامل ہو گا؟
- ہر علاج کے فوائد، خطرات اور ضمنی اثرات کیا ہیں؟
- علاج سے میری روزمرہ کی زندگی پر کیا اثر پڑے گا؟
- علاج کتنا مؤثر ہو گا؟
- میں اپنے احساسات کے بارے میں کس سے بات کر سکتا/سکتی ہوں؟
- اگر میرے ذہن میں بعد میں کوئی سوالات آئیں، تو میں کس سے بات کر سکتا/سکتی ہوں؟
- میری کچھ مذہبی اور روحانی خواہشات ہیں – کیا یہ پوری کی جائیں گی؟

## کینسر سے نمٹنا – معاونت کہاں سے حاصل کی جائے

### آپ کے جذبات

کینسر ہونے کے متعلق بتانے جانے کے بعد مختلف اقسام کے جذبات کا اپنے اوپر غالب محسوس ہونا عام ہے۔  
اپنے آپ کو صدمہ میں، خوف زدہ، پریشان، غصے میں یا خفگان زدہ محسوس کر سکتے ہیں۔ محسوس کرنے کا  
کوئی اچھا یا برا طریقہ نہیں ہوتا۔ اس بارے میں بات کرنا کہ آپ کیا محسوس کرتے ہیں، اکثر مدد گار ہو سکتا ہے۔

معاونت کہاں سے حاصل کرنی ہے:

- **میک ملن** – ان تمام طریقوں کو دیکھنے کے لیے کہ ہم کیسے مدد کر سکتے ہیں، ذیل میں **میک ملن**  
کیسے آپ کی مدد کر سکتے ہے۔
- **مشیران** – ایک مشیر آپ سے آپ کے جذبات کے بارے میں بات کرنے اور رازدارانہ انداز میں ان سے  
نمٹنے کے طریقے ڈھونڈنے میں مدد فراہم کر سکتا ہے۔ اگر آپ کو مشاورت کی ضرورت ہو، تو اپنے  
کینسر ڈاکٹر یا جی پی سے بات کریں۔
- **معاونتی گروہ** – دیگر کینسر زدہ لوگوں سے بات کرنا مدد گار ثابت ہو سکتا ہے۔ اپنے ڈاکٹر یا نرس سے  
اپنے علاقے میں موجود گروہوں کے بارے میں پوچھیں یا ملاحظہ  
فرمائیں [macmillan.org.uk/supportgroups](http://macmillan.org.uk/supportgroups)

### پیسہ، کام اور سفر

اگر کینسر نے آپ کی نوکری یا معاشی حالات کو متاثر کر دیا ہے، تو ایسے کئی طریقے موجود ہیں جن سے میک ملن مدد فراہم کر سکتی ہے۔ ان مسائل میں سے کسی سے متعلق بھی بات کرنے کیلئے ہمیں 0808 808 00 00 پر کال کریں۔

- ہم آپ کو ان بینیفٹس کے بارے میں بتا سکتے ہیں جو آپ کو مل سکتے ہیں اور ان کے لیے درخواست دینے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔
- ہم آپ کو مورٹگیجز، پنشنوں، بیموں، قرضہ جات اور بچتوں کے بارے میں سوالات کے متعلق مدد فراہم کر سکتے ہیں۔
- ہم گرانٹس فراہم کرتے ہیں – ایسی ادائیگیاں جو کینسر کی وجہ سے اضافی اخراجات سے نمٹنے میں آپ کو مدد دے سکتی ہیں۔
- مثلاً، آپ اپنے ہیڈنگ کے بلوں پر زیادہ پیسے خرچ کر سکتے ہیں۔ ایک طبی یا سماجی نگہداشت کے پیشہ وارانہ ماہر کو آپ کی جانب سے درخواست دینے کی ضرورت ہو گی۔
- اگر کینسر نے آپ کے کام کو متاثر کیا ہو، تو ہم آپ کو معلومات اور مشورہ فراہم کر سکتے ہیں۔
- کینسر لاحق ہونے کی صورت میں، ہم آپ کو سفر کرنے کے متعلق معلومات فراہم کر سکتے ہیں۔

### جسمانی تبدیلیاں

بعض اوقات، کینسر یا کینسر کے علاج آپ کے جسم کی ظاہری حالت یا کام کرنے کے طریقے کو متاثر کر سکتے ہیں۔ آپ کا ڈاکٹر یا نرس آپ کو اس کے متعلق اور یہ کہ کس چیز سے مدد مل سکتی ہے، کے بارے میں مشورہ فراہم کر سکتے ہیں۔ ہم بھی آپ کو معلومات فراہم کر سکتے ہیں – ہمیں کال کریں 0808 808 00 00۔

### تکمیلی تھراپیاں

یہ دیگر ایسے تھراپیاں ہیں جو بہتر محسوس کرنے میں آپ کی مدد کر سکتی ہیں، مثلاً مراقبہ یا پر سکون ہونا۔ یہ تھراپیاں کینسر کا علاج نہیں کرتیں۔ آپ کو اپنے کینسر ڈاکٹر کو ہمیشہ بتانا چاہیے کہ آپ دیگر کوئی تھراپیاں بھی استعمال کرنا چاہتے ہیں۔

### مذہب اور روحانیت

کینسر کی تشخیص کے بعد، کچھ لوگ مذہبی عقائد اور روحانی احساسات سے زیادہ آگاہ ہو جاتے ہیں۔ مضبوط مذہبی یقین کے حامل لوگ اکثر اسے بہت مددگار پاتے ہیں۔ دیگر لوگ ان کے عقیدہ یا ایمان پر سوال اٹھا سکتے ہیں۔

کچھ لوگ عبادت یا مراقبے میں بہت راحت محسوس کرتے ہیں۔ کچھ لوگ یہ جان کر کہ دوسرے لوگ ان کے لیے دعا کر رہے ہیں کافی معاون محسوس کرتے ہیں۔

آپ کسی پادری، مذہبی رہنماء، عالم دین، فقہی یا کسی دوسرے مذہبی رہنماء سے بات کر سکتے ہیں، بے شک آپ کو اس بارے میں پوری طرح یقین نہ ہو جسے آپ مانتے ہیں۔ روحانی اور مذہبی رہنماء مدد کرتے ہیں اور آپ کو ذہنی سکون مل سکتا ہے۔



## خاندان، دوستوں اور نگہداشت کنندگان کے لیے معاونت

آپ کے قریبی لوگوں کو بھی اس وقت مشکل جذبات کا سامنا ہو سکتا ہے۔ ہمارے کینسر اسپورٹ اسپیشلسٹ ان تمام لوگوں کی مدد کرنے کے لیے موجود ہیں جو کینسر سے متاثر ہوئے ہیں، بشمول آپ کے دوست اور رشتہ دار۔ وہ ہمیں **0808 808 00 00** پر کال کر سکتے ہیں۔ وہ آپ کی نگہداشت صحت کی ٹیم سے بھی بات کر سکتے ہیں۔

ایک نگہداشت کار ایسا شخص ہوتا ہے جو اپنے ایسے رشتہ دار یا دوست کو بلا معاوضہ ایسی مدد فراہم کرتا ہے جو اس مدد کے بغیر نہیں رہ سکتا۔ وہ ذاتی نگہداشت کے متعلق مدد کر سکتے ہیں، جذباتی معاونت فراہم کر سکتے ہیں یا گھریلو کام کاج میں مدد کر سکتے ہیں۔ اگر کوئی آپ کی نگہداشت کرنے میں مدد کر رہا ہے، تو ضروری ہے کہ اسے بھی معاونت ملے۔ ان کے لیے کافی مدد دستیاب ہے۔ انہیں اس کے متعلق آپ کے ڈاکٹر یا نرس سے بات کرنی چاہیے یا میک ملن (Macmillan) کو **808 00 00** پر کال کرنی چاہیے۔

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

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

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

## الفاظ کی فہرست

لفظ (اردو)	انگریزی میں	انگریزی میں کیسے کہیں (انگریزی کے لفظ کی نقلِ حرفی)	معنی
بینیفٹس	Benefits	بینیفٹس	اخراجات میں آپ کی مدد کرنے کے لیے حکومت کی جانب سے آپ کو ادا کی جانے والی رقم۔
بینائن	Benign	بینائن	جسم میں خلیوں کا ایسا انبار جس میں کینسر نہ ہو اور جسم کے کسی بھی دوسرے حصے میں نہ پھیل سکتا ہو۔
خلیے	Cells	سیلز	یہ چھوٹی اینٹوں کی مانند ہوتے ہیں جن سے ہمارے جسم کے اعضاء اور بافتیں بنتی ہیں۔
تشخیص شدہ	Diagnosed	ڈانگنوزڈ	اگر آپ میں کینسر تشخیص ہو جاتا ہے، تو اس کا مطلب ہے کہ آپ کے ڈاکٹر کو معلوم ہوا ہے کہ آپ میں کینسر موجود ہے۔
تشخیص	Diagnosis	ڈانگنوسز	ایک تشخیص وہ عمل ہوتا ہے، جس میں ڈاکٹر معلوم کرتا ہے کہ آپ کی علامات کی وجہ کون سی بیماری یا مسئلہ ہے۔
نگہداشت صحت کی ٹیم	Healthcare team	ہیلتھ کیئر ٹیم	ڈاکٹروں، نرسوں اور دیگر پیشہ وارانہ ماہرین کی ٹیم جو آپ کی دیکھ بھال کریں گے۔
کلیدی کارکن	Key worker	کی ورکر	یہ شخص آپ سے رابطے کا مرکزی نقطہ ہوتا ہے۔ آپ کے پاس ان کی رابطہ معلومات ہونی چاہیں۔ وہ سوالات کے جوابات دے سکتا ہے اور آپ کو بتا سکتا ہے کہ مختلف چیزوں کے متعلق کون مدد کر سکتا ہے۔
لمفاوی نظام	Lymphatic system	لمفیٹک سسٹم	پورے جسم میں پھیلا ہوا نالیوں اور گلینڈز کا ایک جال۔ یہ نظام دفاع کا ایک حصہ ہے۔ یہ نظام انفیکشنوں سے لڑتا ہے اور ہماری بافتوں اور اعضاء میں سے مائع جات کی نکاسی کرتا ہے۔

جسم میں خلیوں کا ایسا انبار جس میں کینسر موجود ہوتا ہے اور یہ جسم میں پھیل سکتا ہے۔	میلگنینٹ	Malignant	میلگنینٹ
ناقابل علاج کینسر کے حامل کسی شخص کو دی جانے والی نگہداشت۔ اس میں کینسر کو چھوٹا کرنے یا علامات کو کم کرنے اور کسی کو زیادہ آرام دہ رکھنے کے لیے کیا جانے والا علاج شامل ہو سکتا ہے۔	پیلی ایٹور کیئر	Palliative care	مسکن نگہداشت
کینسر کے علاج کے غیر مطلوبہ اثرات۔ مثلاً، بالوں کا گرنا، جی متلانا یا تھکاوٹ محسوس کرنا۔ علاج کے اختتام کے بعد زیادہ تر ضمنی اثرات ختم ہو جاتے ہیں۔	سائیڈ افیکٹس	Side effects	ضمنی اثرات
گٹھی خلیوں کا ایک ایسا گروہ ہوتا ہے جو غیر معمولی طریقے سے بڑھ رہے ہوتے ہیں۔ یہ غیر معمولی خلیے بڑھنا جاری رکھتے ہیں اور ایک انبار کی شکل اختیار کر لیتے ہیں۔	ٹیومر	Tumour	گٹھی

## اردو میں مزید معلومات

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

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

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

ہم سے اردو میں بات کریں

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

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

## حوالہ جات اور تشکر

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

اس میں موجود معلومات میک ملن (Macmillan) کے کتابچہ **دی کینسر گائیڈ** پر مبنی ہے۔ ہم آپ کو ان کی نقل بھیج سکتے ہیں مگر مکمل کتابچہ صرف انگریزی میں دستیاب ہے۔

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

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

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

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

اردو\_MAC15916



مواد کی نظر ثانی: دسمبر 2018

اگلی نظر ثانی: 2021

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

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

اردو\_MAC15916

## 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:**

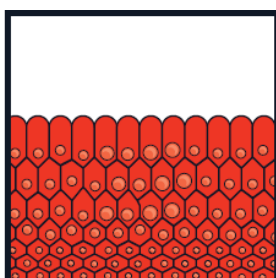
- What is cancer?
- What happens after diagnosis?
- Health and social care professionals you might meet
- How treatment is planned
- The main cancer treatments
- Talking to your healthcare team
- Coping with cancer – where to get support
- How Macmillan can help you
- Word list
- More information in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

## What is cancer?

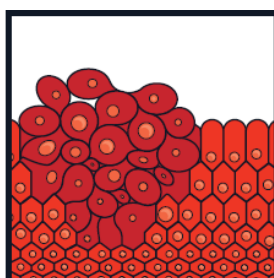
Cancer starts in our body's cells. Cells are tiny building blocks that make up the organs and tissues of our body. Usually, these cells split (divide) to make new cells in a controlled way. This is how our bodies grow, heal and repair.

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](http://macmillan.org.uk))**. Our site has lots of English information about cancer and living with cancer. There is more information in other languages at [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations)
- **Information and support services**. At an information and support service, you can talk to a cancer support specialist and get written information. Find your nearest centre at [macmillan.org.uk/informationcentres](http://macmillan.org.uk/informationcentres) or call us. Your hospital might have a centre.
- **Local support groups** – At a support group you can talk to other people affected by cancer. Find a group near you at [macmillan.org.uk/supportgroups](http://macmillan.org.uk/supportgroups) or call us.
- **Macmillan Online Community** – You can also talk to other people affected by cancer online at [macmillan.org.uk/community](http://macmillan.org.uk/community)

## Word list

<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