



که چیرې تاسو کې د سرطان تشخیص وشي: پښتو

If you are diagnosed with cancer: Pashto

دا معلومات د دې په اړه دي چې کله تاسو پوه شئ چې سرطان لرئ نو د څه تمه باید وکړئ، اوله کوم ځای څخه مرسته او ملاتړ ترلاسه کړئ.

د تشخیص مانا دا معلومات ترلاسه کول دي چې آیا تاسو ناروغي لرئ یا نه لرئ. د سرطان تشخیص کیدل ممکن یوه لویه ضربه وي. تاسو به ممکن ډیری مختلف احساسات ولرئ. د ډیری خلکو درملنه په کامیابه توګه شوې ده یا تو انیدلې دي چې له سرطان سره ډیری کلونه ژوند وکړي. ډیری خلک او خدمات شتون لري چې کولی شي ستاسو ملاتړ وکړي.

که چیرې تاسو د دې معلوماتو په اړه څه پوښتنې لرئ، په کوم روغتون کې چې ستاسو درملنه کیږي هلته د خپل ډاکټر یا نرس څخه پوښتنه وکړئ.

تاسو کولی شئ د مک میلان (Macmillan) د سرطان ملاتړ مرکز ته په 0808 808 00 00 شمېره 7 ورځې په اوونۍ کې، د سهار له 8 بجو څخه د ماښام تر 8 بجو پورې زنگ ووهئ. موږ ژباړونکي لرو، نو تاسو کولی شئ چې زموږ سره په خپله ژبه کې خبرې وکړئ. کله چې تاسو موږ ته زنگ ووهئ، مهرباني وکړئ موږ ته په انګلیسي کې ووايست چې تاسو کومې ژبې ته اړتیا لرئ.

دلته macmillan.org.uk/translations د سرطان په اړه په نورو ژبو کې ډېر معلومات شتون لري.

دا معلومات د دې په اړه دي:

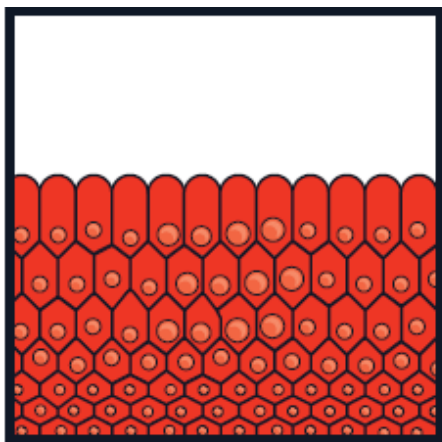
- سرطان څه ته وايي؟
- له تشخیص څخه وروسته څه پیښیږي؟
- که چیرې تاسې LGBTQ+ یاست
- د روغتیا او ټولنیزې پاملرنې متخصصین چې تاسو یې لیدلې شئ
- درملنه څه ډول پلان کیږي
- د سرطان عمده درملنې
- د خپل روغتیا پالنې د ټیم سره خبرې کول
- له سرطان سره مبارزه کول
- د خپل ځان لپاره مناسبه پاملرنه او ملاتړ ترلاسه کول
- مک میلان (Macmillan) له تاسې سره څنګه مرسته کولی شي
- ستاسې په ژبه کې نور معلومات
- مأخذونه او مننې

پاڼه 1 د 24 مک میلان (Macmillan) معلوماتي پاڼه: که چیرې ستاسو سرطان تشخیص شوي وي E04 (په اپریل 2025 کې یې بیا کتنه شوي)

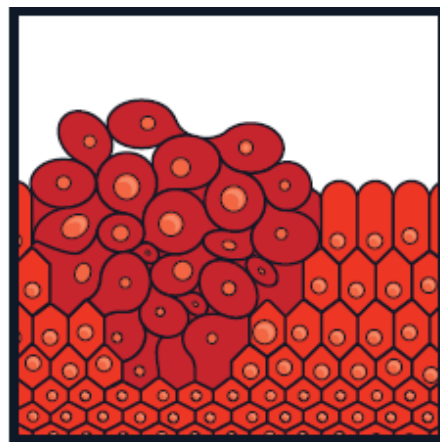
سرطان څه ته وايي؟

سرطان زموږ د بدن په حجرو کې پيلېږي. حجرې کوچني جوړښتي واحدونه دي چې د بدن د غړو او انساجو جوړښت تشکیلوي. حجرې له بدن څخه سگنالونه ترلاسه کوي، او ورته وايي چې کله وده وکړي او کله سره ووېشل شي ترڅو نوې حجرې رامنځ ته کړي. په دې ډول زموږ بدنونه وده کوي او رغېږي. دغه حجرې کېدای شي زړې، زیانمنې شي یا نور ورته اړتیا پیدا نشي. کله چې داسې څه پېښېږي، حجرې له بدن څخه سېگنال ترلاسه کوي چې کار بند کړي او مړې شي.

ځینې وختونه دغه سېگنالونه سم عمل نه کوي، او حجرې غیر عادي حالت غوره کوي. دغه غیر عادي حجرې ښايي سره ووېشل شي او په دې توګه لا ډېرې غیر عادي حجرې رامنځ ته کړي. دغه حجرې کولای شي د تومور په نامه غده رامنځ ته کړي.



نورمال حجرات



هغه حجرات چې تومور جوړوي

ټول تومورونه سرطان نه وي. ډاکټران د یو کوچني سمپل په اخیستلو سره سرطاني حجرات پیدا کوي او دا معلوماتي شي چې تومور دانه سرطاني ده که نه. دې ته بایوپسي وايي.

هغه تومورونه چې سرطاني نه وي هغه ته بي خطرې دانې وايي. دا ډول دانې نشي کولی چې د بدن بل کوم ځای ریشې وځغلوې. مګر که چیرې دا ډول دانې وده وکړي نو پر شاوخوا عضلاتو فشار راوړي.

هغه تومورونه چې سرطاني نه وي هغه ته بدخیم دانې وايي. بدخیم تومورونه شاوخوا انساجو رسیږي او د بدن ونورو برخو ته ریشې ځغلوې.

سرطان د وینې یا لیمفاتیک سیستم له لارې له یو ځای (لومړني ځای) څخه بل ته خپرېدای شي. لیمفاتیک سیستم په ټوله بدن کې د نلونو او غدې یو شبکه ده. کله چې سرطان په بل ځای کې خپرېږي او وده کوي، دا د ثانوي سرطان یا میتاستاس په نوم یادېږي.

د سرطان ځینې ډولونه د وینې له حجرو څخه پیلېږي. غیر عادي حجرې کولی شي په وینه، او ځینې وختونه د هډوکي په مغز کې رامنځته شي. د هډوکي مغز هلته شتون لري چې حجرې جوړېږي. د سرطان دې ډولونو ته ځینې وخت د وینې سرطان ویل کېږي.

پاڼه 2 د 24 مک میلان (Macmillan) معلوماتي پاڼه: که چیرې ستاسو سرطان تشخیص شوي وي E04 (په اپریل 2025 کې یې بیا کتنه شوي)

له تشخیص څخه وروسته څه پیښیږي؟

د سرطان له تشخیص څخه وروسته به تاسو د سرطان د ډاکټر یا نرس سره لیدنه کوئ تر څو د خپلې درملنې د پلان په اړه ورسره خبرې وکړئ. هغوی به تاسو ته معلومات درکړي ترڅو تاسو سره مرسته وکړي چې د خپلې خوښې درملنې په اړه پریکړه وکړای شئ. تاسو ته باید دا معلومات په داسې ژبه او بڼه درکړل شي چې تاسو پرې پوهیږئ.

ډاکټر یا نرس به تاسو ته دا معلومات هم درکړي چې ستاسو درملنه به کله پیل کیږي. هغوی ستاسو سره د هرې هغې مرستې په اړه خبرې کولی شي چې تاسو ورته اړتیا لرئ. تاسو به ممکن د نورو ټیسټونو کولو یا سکین ته اړتیا ولرئ ترڅو د سرطان په اړه لا نور معلومات وموندل شي.

که چیرې تاسې LGBTQ+ یاست

LGBTQ+ یعنې ښځینه همجنسباز، نارینه همجنسباز، دوه جنسیته، د جنسیت تغیر ورکوونکي او غیر عادي خلک. په دې کې همدارنګه نور رومانټیک یا جنسي جذابیتونه او د جنسیت پیژندنه شاملېږي.

که تاسو LGBTQ+ یاست، ضروري نه ده چې تاسو خپل د سرطان ډاکټر یا نرس ته د دې خبر ورکړئ. مګر دا ښایي مهمه برخه وي چې تاسو څوک یاست. دا ممکن ستاسو د روغتیا پالنې له ټیم سره مرسته وکړي چې تاسو او تاسو ته نږدې خلکو ته سم معلومات او ملاتړ درکړي.

تاسو کولای شئ د خپل سرطان ټیم ته ټول هغه شیان ووايست چې ستاسو لپاره مهم دي. که داسې څه وي چې تاسو یې په اړه اندېښمن یاست، هغوی ته خبر ورکړئ چې مرسته درسره وکړي.

ستاسو ټیم باید ستاسو اړوند ټول معلومات محرم وساتي. هغوی د روغتیا پالنې د متخصصینو سره ستاسو معلومات یواځې په هغه حالت کې شریکولی شي، کله چې دا ستاسو د پاملرنې لپاره اړینه وي. هغوی ستاسو له اجازې پرته باید ستاسو د جنسي میلان یا ټرانسجنډر (ټرانس) حالت د نورو سره شریک نه کړي.

د LGBTQ+ او کهنسر لړلو په اړه د نورو معلوماتو لپاره مهرباني وکړئ زموږ د (LGBTQ+ او سرطان) معلوماتي پاڼه په خپله ژبه کې په دې پته وګورئ

macmillan.org.uk/translations

د روغتیا او ټولنیزې پاملرنې متخصصین چې تاسو یې لیدلی شئ

کله چې تاسو سرطان لرئ، تاسو ممکن د ډیری مختلفو روغتیا او ټولنیزې پاملرنې متخصصینو سره وګورئ.

ستاسو اصلي اړیکه

تاسو باید خپل د روغتیا پالنې ټیم کې د تماس اصلي کس ولرئ. دې کس ته ستاسو کلیدي کارکوونکي ویل کیږي او معمولاً یو متخصص نرس به وي. تاسو به د دوی نوم او د اړیکو نیولو تفصیلات درکړل شي. که تاسو پوښتنې لرئ یا مشورې ته اړتیا لرئ، دوی کولی شي مرسته وکړي.

ستاسو په سیمه کې

خوړا مسلکي کسان شتون لري چې کولی شي ستاسو په ساتنه کې مرسته وکړي کله چې تاسو په کور کې یاست. دوی به ستاسو د روغتون له ټیم سره په اړیکه کې وي. دوی عبارت دي له:

GP (عمومي ډاکټر)- ستاسو GP هغه ډاکټر ته ویل کیږي چې د عمومي روغتیا د ناروغیو درملنه کوي. GP ډاکټران معمولاً په سیمه ایز مرکز کې کار کوي. په انګلیسي کې، دا ډول مرکز کېدای شي مختلف نومونه ولري. دې ته بڼایي یو GP practice, GP surgery یا medical centre وویل شي. دوی کولی شي له تاسو سره د علاماتو او جانبي عوارضو په اداره کولو کې مرسته وکړي او د اړتیا په صورت کې تاسو ته د متخصصینو د لیدو لپاره ملاقات تنظیم کړي. دوی کولی شي ستاسو سره په کور کې د مرستې لپاره خدمات تنظیم کړي او د درملنې په اړه د هر ډول پریکړو په موخه چې تاسو ورته اړتیا لرئ خبرې وکړي.

- **د ټولنې او ناحیې نرساني** - دا نرساني کولی شي تاسو په کور کې وګوري او تاسو او هر هغه چا ته چې ستاسو پالنه کوي پاملرنه او ملاتړ وکړي. ستاسو عمومي ډاکټر کولی شي له دوی سره ستاسو لپاره اړیکه ونیسي.
- **د معاینه خانې نرس** - ځینې معاینه خانې (GP) مرکزونه داسې نرسان لري چې د عمومي ډاکټر ترڅنګ کار کوي. یوه نرس کولی شي تاسو ته د شیانو په تشریح کولو کې مرسته وکړي او ممکن داسې شیان ترسره کړي لکه د وینې معاینه کول یا په ټپوتو پټۍ لګول.

د روغتون ټیم

په روغتون کې، (MDT) د یو څو فعالیتونو ټیم به ستاسو درملنه او پاملرنه اداره کړي. دا د روغتیا او ټولنیزې پاملرنې متخصصینو یو ګروپ دی. په دې ګروپ کې ممکن له دې خلکو څخه ځینې یا ټول شامل وي، چې عبارت دي له:

- **جراح** - هغه ډاکټر چې عملیات کوي.
- **آنکولوژیست** - هغه ډاکټر چې د سرطان درملنه کوي.
- **هیماتولوژیست** - هغه ډاکټر چې د وینې د ستونزو درملنه کوي.
- **رادیولوژیست** - هغه ډاکټر چې د ایکس رې او سکینونو لیدلو لپاره روزل شوی وي.
- **کلینیکي مختص نرس (CNS)** - هغه نرس چې د درملنې پرمهال معلومات او ملاتړ ورکوي.
- **د معالجه پاملرنې ډاکټر** - هغه ډاکټر چې د علایمو په کنټرولولو او د ژوند د پای پورې پاملرنه وړاندې کوي.

په ټیم کې ممکن نور کسان هم وي، چې دا ستاسو د سرطان د ډول پورې اړه لري.

ټولنیز خدمتونه او رضاکاره سازمانونه

که تاسو په کور کې مرستې ته اړتیا لرئ، د بیلګې په توګه د مینځلو، جامو اغوستلو، پاکولو یا پیروډلو په اړه، د خپل عمومي ډاکټر یا د تماس اصلي کس سره خبرې وکړئ. دوی ممکن تاسو یو ټولنیز کارکوونکی ته راجع کړي. یو ټولنیز کارکوونکی کولی شي د عملي او مالي ستونزو په حل کولو کې مرسته وکړي. ستاسو په سیمه کې ممکن نور سازمانونه هم وي چې مرسته کولی شي.

پاڼه 4 د 24 مک میلان (Macmillan) معلوماتي پاڼه: که چیرې ستاسو سرطان تشخیص شوي وي E04 (په اپریل 2025 کې بیا کتنه شوي)

درملنه څه ډول پلان کيږي

ستاسو څو اړخيز ټيم (MDT) به د درملنې د هغه اختيارونو په اړه بحث وکړي چې د هغوی په اند ستاسو لپاره تر ټولو غوره وي. دوی به د لاندې مواردو په اړه فکر وکړي:

- د سرطان ډول او اندازه
- داچې ايا سرطان ريشې ځغلولي که نه
- ستاسو عمومي روغتيا
- د درملنې لارښوونې
- ستاسو غوره توبونه او ستاسو لپاره څه مهم دي.

وروسته له دې به تاسو معمولاً خپل د سرطان ډاکټر يا نرس سره ليدنه وکړئ څو د خپلې درملنې د انتخابونو په اړه خبرې اترې وکړئ. ستاسو د رضايت يا اجازې پرته به تاسو ته هېڅ قسم درملنه نه درکول کيږي. که تاسو کومه بله ژبه کاروئ، هغوی به تاسو ته وړاندې کوي:

- **متخصص ترجمان** شفاهي ژباړن هر هغه څه ستاسو لپاره ترجمه کوي، چې ډاکټر يې تاسو ته وايي، او که تاسو بېرته څه خبرې کول غواړئ، نو د هغې ترجمه به هم کوي. که تاسو ترجمان ته اړتيا لرئ، نو څومره چې ژر ممکن وي، خپل عمومي ډاکټر يا روغتون ته خبر ورکړئ. NHS به تل د مسلکي ترجمانانو څخه استفاده کوي، او ستاسو د کورنۍ يا ملګرو څخه به يې نه کوي. دا په دې مانا چې ستاسو کورنۍ به هلته ستاسې لپاره موجوده وي څو ستاسو سره مرسته او ستاسو سره په مشوره پريکړه وکړي. دا په دې مانا هم ده چې دا خطر به هم کم شي چې ستاسو په اړه مهم معلومات غلط ترجمه نه کړل شي.
- **د روغتيا ترجمه شوي معلومات** - ستاسو د روغتيا پالني ټيم بايد تاسو ته ستاسو د روغتيا او پاملرنې د خدماتو معلومات په ليکلي بڼه په هغه ژبه او بڼه کې تاسو ته درکړي، چې تاسو پرې پوهيږئ.

په NHS کې د ژبې دا خدمات وړيا وړاندې کيږي.

که تاسو په خپله ليدنه کې کومې پوښتنې کول غواړئ، نو د هغې ليست د ځان سره وړلی شئ. که ستاسو لپاره ګټوره وي نو کولی شئ چې ځوابونه وليکئ ترڅو يې په ياد ولرئ.

د درملنې په اړه پريکړې کول

ستاسو ټيم به تاسو ته معلومات او مرسته وړاندې کوي څو درسره د خپلې درملنې د پلان په اړه په پريکړه کولو کې مرسته وکړي. د پريکړې کولو مخکې تاسو بايد له 1 څخه زياتې ليدنې ترسره کړئ. د سرطان درملنه کيدی شي پيچلي وي او کله چې تاسو انديښمن ياست، په نوي معلوماتو پوهيدل به ستونزمن وي. که چيرې تاسو نه پوهيږئ، له ډاکټر يا نرس څخه پوښتنه وکړي چې بيا يې درته واضح کړي.

کيداى شي له يوې څخه زياته ممکنه درملنه شتون ولري. ستاسو ډاکټر ممکن تاسو ته يو انتخاب وړاندې کړي. مخکې لدې چې پريکړه وکړئ چې ستاسو لپاره څه سم دي، دا مهمه ده چې پوه شئ چې:

- په هره درملنه کې څه شامل دي:
- ممکن جانبي عوارض
- د هرې درملنې ګټې او زيانونه.

پاڼه 5 د 24 مک ميلان (Macmillan) معلوماتي پاڼه: که چيرې ستاسو سرطان تشخيص شوي وي E04 (په اپريل 2025 کې يې بيا کتنه شوي)

باید د دې په اړه ښه فکر وکړل شي. په دې شیانو د فکر کولو لپاره تاسو معمولاً څه وخت واخلئ. که تاسو داسې سرطان لرئ چې عاجل درملنې ته اړتیا لري، نو په دې حالت کې ښايي دا ممکن نه وي.

د سرطان عمده درملنې

د درملنې موخه دا ده چې د سرطان علاج وشي یا یې کنټرول کړي او علامات یې لرې کړي.

د درملنې ډول چې تاسو یې کوئ په سرطان او ستاسو وضعیت پورې اړه لري. تاسو ممکن تریوواري ۱ زیات درملنې ته اړتیا ولرئ. د سرطان په علاج کې کیدي شي لاندې موارد شامل وي چې عبارت دي له:

- **جراحی - سرطان دانه په جراحي عملیاتو سره لرې کیږي.**
- **رادیوتراپی - د لوړې انرژۍ ایکسري د سرطان حجرو د ویجاړولو لپاره کارول کیږي.**
- **د سرطان ضد درمل - په ټول بدن کې د سرطان د حجرو د له منځه وړلو لپاره مختلف ډول درمل کارول کیږي. په دې کې ځینې درمل ښايي شامل وي، چې هغې ته کیمو معالجه، هدف شوې معالجه یا معافیتي معالجه ویل کیږي.**
- **هورمونیز علاج - هغه درمل چې په بدن کې د هورمونونو فعالیت بدلوي د سرطان د ودې د وړو کولو یا بندولو لپاره کارول کیږي.**

کلینیکي آزمویني

کلینیکي آزمویني د طبي څیړنې داسې مطالعې دي چې خلکو پکې ګډون کړي وي. دغه آزمویني دا څرګندوي چې کومې درملنې زیاتره اغېزمنې او خوندي دي. په آزمویني کې کیدای شي د نوي درملو ټیسټ یا د علاج د نویو طریقو ټیسټ کول شامل وي.

که چیرې کوم ټیسټونه شتون ولري چې تاسو پکې برخه اخیستلې شئ، ستاسو ډاکټر به له تاسو سره د هغې په اړه خبرې وکړي. تاسو کولی شئ چې په آزمویني کې برخه وانه اخلئ. تاسو ته به بیا هم ستاسو د وضعیت سره سم معیاري درملنه او پاملرنه وړاندې کیږي.

جانبی عوارض

د سرطان درملنه کیدای شي د جانبي عوارضو لامل شي. د بېلګې په توګه، د وېشتو ختل، د ناروغتیا یا ستړیا احساس لرل. جانبي عوارض ډیرې وختونه راکم او اداره کیدی شي. ستاسو د روغتیا پالنې ټیم به تاسو ته مشوره درکړي. ډېری جانبي عوارض د درملنې له پای ته رسېدو وروسته له منځه ځي.

د خپل روغتیا پالنې د ټیم سره خبرې کول

تاسو ښايي د خپلې درملنې په اړه ډیرې پوښتنې ولرئ. خپل د سرطان ډاکټر، نرس یا د روغتیا پالنې د ټیم د کوم بل غړي سره خبرې کول ستاسو سره مرسته کوي ترڅو پوه شئ چې څه روان دي او ولې روان دي. ستاسو د روغتیا پالنې په ټیم کې ډاکټران، نرسان یا د روغتیا نور هغه متخصصین شامل دي، کوم چې ستاسو پاملرنه کوي. هغوی ستاسو سره د مرستې لپاره موجود وي څو تاسو هغه پاملرنه او مرسته ترلاسه کړئ چې تاسو ورته اړتیا لرئ.

د خپل ټیم سره لیدنې او د خبرو اترو فرصتونه ښایي د لنډ وخت لپاره وي. د خپل وخت څخه د بشپړې ګټې اخیستلو لپاره غوره دا ده چې ځان چمتو کړئ. د خپلې لیدنې مخکې خپلې پوښتنې لیکل د رسره مرسته کولی شي.

تاسو ښایي داسې پوښتنې ولرئ چې کول یې مشکل یا د نا آرامۍ لامل کیږي. په یاد لرئ چې د روغتیا پالنې متخصصین د هر ډول پوښتنو سره عادي وي او په خوښۍ د رسره مرسته کولی شي.

ښایي د ستاسو لپاره ګټه ور وي چې خپلو لیدونکو ته له ځان سره څوک راوړئ، لکه د کورنۍ غړی، ملګری یا پاملرنه کوونکی. هغوی کولی شي چې خبرې له ځان سره نوټ کړي او تاسو ته یې دریاډ کړي چې څه وویل شوي وو.

که د ستاسو لپاره مشکل وي چې د خپل روغتیا پالنې ټیم د درملنې په اړه په خپل نظرونو پوهه کړئ، نو ستاسو لپاره بل څوک هم خبره کولی شي. هغه څوک چې ستاسو په استازیتوب خبرې کوي وکیل بلل کیږي.

تاسو د مشاور په توګه د یو ملګري یا د کورنۍ د غړي انتخاب کولی شئ. یا، په دې تړاو چې تاسو په انګلستان کې کوم ځای اوسېږئ، مختلفې موسسې کولی شي د وکالت په اړه مرسته او مشوره وړاندې کړي.

دغه مشاورین د NHS برخه نه بلکې خپلواک وي. هغوی د رسره مرسته کولی شي چې:

- تاسو چې د خپلې درملنې په اړه څه فکر کوئ، د هغې په اړه خبرې وکړي او پریکړې وکړي
- ستاسو د درملنې په اړه ستاسو څخه نظرونه او خواهاشات ترلاسه کړي خو ستاسو ټیم د هغې نه خبر کړي.

لاندې موسسې د روغتیا پالنې په اړه معلومات او مرسته وړاندې کولی شي. هغوی ښایي ستاسو په سیمه کې د مشورتي خدماتو په اړه تازه معلومات ولري.

- د ناروغانو ټولنه، له www.patients-association.org.uk لینک لیدنه وکړئ یا د هغوی د مرستې په کرښه په 0800 345 7115 شمېره زنگ ووهئ.
- په انګلستان یا ویلز کې د ناروغ د مشورې او اړیکې خدمت (PALS). له www.nhs.uk/service-search/other-health-services/patient-advice-and-liaison-services-pals لینک څخه لیدنه وکړئ یا د خپل سرطان د ټیم یا عمومي ډاکټر څخه پوښتنه وکړئ یا NHS 111 ته زنگ ووهئ او پوښتنه وکړئ خو درته د PALS دفتر وښایي.
- په سکاټلېنډ کې د ناروغ د مشورې او مرستې خدمت. له www.pass-scotland.org.uk لینک څخه لیدنه وکړئ یا د خپلو سیمه ایزو اتباعو د مشورې دفتر ته لار شئ یا 0800 917 2127 شمېره ته زنگ ووهئ او د هغوی په اړه معلومات ترلاسه کړئ.
- په شمالي آیرلېنډ کې، د ناروغ او مشتري کونسل. له www.pcc-ni.net لینک څخه لیدنه وکړئ. تاسو کولی شئ چې د هغوی سیمه ایز دفتر ته لار شئ یا په وړیا ډول د هغوی د مرستې په کرښه په 0800 917 0222 شمېره زنگ ووهئ.

پاڼه 7 د 24 مک میلان (Macmillan) معلوماتي پاڼه: که چیرې ستاسو سرطان تشخیص شوي وي E04 (په اپریل 2025 کې یې بیا کتنه شوي)

هغه پوښتنې چې د خپل روغتيا پالنې له ټيم څخه يې وپوښتئ دلته ځينې پوښتنې ورکړل شوي چې ممکن تاسو يې د خپل روغتيا پالنې له ټيم څخه وپوښتئ.

- زما تشخيص څه معنی لري؟
- سرطان څومره پرمخ تللی دی؟
- زما په علاج کې څه شامل دي؟
- د هرې درملنې گټې، خطرونه او جانبي عوارض څه دي؟
- درملنه زما په ورځني ژوند باندې څنګه اغيزه کوي؟
- زما د درملنې موخه څه ده؟
- زه له چا سره خبرې کولی شم چې زه څنګه احساس کوم؟
- زه به له چا سره خبرې وکړم کچيرې زه د پوښتنو په اړه وروسته فکر وکړم؟
- زه ځينې کلتوري، مذهبي يا روحاني خواهاشات لرم - زه څنګه خپل ټيم ته خبر ورکړم؟

له سرطان سره مبارزه کول

ستاسو احساسات

دا يوه عامه خبره ده چې ډير مختلف احساسات ولرئ کله چې درته وويل شي چې سرطان لرئ. د دې سره مبارزه کول کيدی شي ستونزمن وي. د احساس کولو لپاره هيڅ کومه سمه يا غلطه لاره نشته. د دې په اړه خبرې کول چې تاسو څنګه احساس کوئ ډير وختونه مرسته کولی شي.

مرسته چيرته ترلاسه کولی شئ:

- **مک ميلان (Macmillan)** - وګورئ چې مک ميلان (Macmillan) څنګه له تاسو سره مرسته کولی شي لاندې برخه د هغو ټولو طريقو لپاره ده چې مونږ کولی شو مرسته وکړو.
- **مشاورين** - مشاور له تاسو سره مرسته کولی چې د يو څه په اړه خبرې وکړئ او هغه لارې چارې ومومي ترڅو مو له خپلو احساساتو سره پداسې يو ځای کې تعامل وکړئ چيرې چې تاسو د خونديتوب احساس کوئ. خپل د سرطان ډاکټر يا عمومي ډاکټر سره خبرې وکړئ که غواړئ مشوره ترلاسه کړئ.
- **د ملاتړ ګروپونه** - له نورو کسانو سره چې سرطان لري خبرې کول مرسته کولی شي. له خپل ډاکټر يا نرس څخه په خپله ساحه کې د ګروپونو په اړه پوښتنه وکړئ يا له macmillan.org.uk/supportgroups څخه ليدنه وکړئ

فيزيکي بدلونونه

ځينې وختونه، سرطان يا د سرطان درملنه کولی شي ستاسو د ظاهري بدن شکل تغير يا کار کول مو اغيزمن کړي. ستاسو ډاکټر يا نرس کولی شي تاسو ته پدې اړه مشوره درکړي او څه مرسته در سره کولی شي. موږ کولی شو تاسو ته معلومات هم درکړو - موږ ته په 0808 808 00 00 شمېره زنگ ووهئ.

تکمیلي درملنې

د انورې درملنې دي چې کیدای شي له تاسو سره په ښه احساس کولو کې مرسته وکړي، لکه شامل یا آرام. دا درمل د سرطان درملنه نه کوي. تاسو باید تل خپل د سرطان ډاکټر ته د نورو درملنو په اړه ووايست چې تاسو یې کارول غواړئ.

مذهب او روحانیت

د زیاتره خلکو سره د هغوی مذهب او عقیده احساساتي مرسته کوي او د ناروغۍ په جریان کې هغوی ته پیاوړتیا ورکوي. د سرطان د تشخیص وروسته، ځینې خلک د مذهبي عقیدې یا روحاني احساساتو په اړه ډیر عامه پوهه ترلاسه کوي. نور خلک ممکن خپله عقیده تر پوښتنې لاندې راولي.

کېدی شي له تاسو سره د مرسته وکړي چې د خپلو افکارو او احساساتو په اړه د یوه باوري شخص سره خبرې وکړئ. همدارنګه تاسو کولی شي د یوه ملا یا دیني عالم سره پدې اړه مشوره وکړئ، حتی که تاسو دین پرسته هم نه یاست. هغوی معمولاً په دقت سره ستاسو خبرو ته غورږدي او ستاسو سره ستاسو په فکرونو او احساساتو کې مرسته کوي. هغوی د داسې خلکو د مدیریت کولو سره عادي وي چې د غیریقینې او ناهیلۍ په حالت کې وي. ستاسو عمومي ډاکټر، متخصص نرس یا د سرطان ډاکټر هم کولی شي چې تاسو سره د غیر مذهبي مشاور یا مذهبي پاملرونکي په موندلو کې مرسته وکړي چې ورسره خبرې وکړئ.

د کورنۍ، ملګرو او پالونکو لپاره ملاتړ

تاسو ته نږدې خلک هم ښايي معلوماتو یا ملاتړ ته اړتیا ولري. زموږ د سرطان ملاتړ متخصصین دلته د هر هغه چا سره مرسته کوي چې په سرطان اخته شوي، ستاسو د خپلوانو او ملګرو په ګډون. دوی کولی شي موږ ته په 0808 808 00 00 شمېرې زنگ ووهی.

پالونکي هغه څوک دی چې په سرطان اخته خپلوان یا ملګري ته ښه معاشه مرسته ورکوي چې له دې مرستې پرته بله چاره نلري. دوی به ممکن د شخصي پاملرنې سره مرسته وکړي، عاطفي ملاتړ ورکړي یا د کور په کارونو کې مرسته وکړي. که څوک ستاسو په پالنه کې مرسته کوي، نو دا مهمه ده چې دوی هم ملاتړ ترلاسه کړي. د دوی لپاره ډیری مرستې شتون لري.

دوی باید په دې اړه ستاسو له ډاکټر یا نرس سره خبرې وکړي یا مک میلان (Macmillan) ته په 0808 808 00 00 شمېره تلیفون وکړي.

د خپل ځان لپاره مناسبه پاملرنه او ملاتړ ترلاسه کول

که تاسې سرطان لرئ او په انګلیسي ژبه کې خبرې نه کوئ، تاسو ښايي اندېښنه ولرئ چې دا به ستاسو د سرطان په درملنه او پاملرنه باندې اغېز وکړي. مګر ستاسې د روغتیا پالنې ټیم باید تاسو ته داسې پاملرنه، ملاتړ او معلومات وړاندې کړي چې ستاسو اړتیاوې پوره کړي.

موږ پوهېږو چې ځینې وختونه خلک ښايي د سم ملاتړ په ترلاسه کولو کې له اضافي ننگونو سره مخ شي. د مثال په توګه، که تاسو کار کوئ یا کورنۍ لرئ، تاسو ممکن د پیسو او ترانسپورت لګښتونو په اړه هم اندېښنه ولرئ. دغه ټول شیان سټرېس رامېنځ ته کوي او مبارزه ورسره سخته ده.

پاڼه 9 د 24 مک میلان (Macmillan) معلوماتي پاڼه: که چیرې ستاسو سرطان تشخیص شوي وي E04 (په اپریل 2025 کې یې بیا کتنه شوي)

مک میلان (Macmillan) له تاسې سره څنګه مرسته کولی شي

په مک میلان (Macmillan) کې، موږ پوهېږو چې د سرطان تشخیص څنګه کولای شي په هر څه باندې اغېز وکړي، او موږ دلته ستاسو د ملاتړ لپاره یو.

د مک میلان ملاتړ لاین (Macmillan Support Line)

موږ ترجمانان لرو نو تاسو کولی شئ زموږ سره په خپله ژبه خبرې وکړئ. په هره ژبه چې تاسو پرې خبرې کول غواړئ موږ ته خپله دغه غوښتنه په انګلیسي ژبې وواياست.

زموږ د مک میلان (Macmillan) ملاتړ لیکي ما هر مشاورین کولای شي له تاسو سره په طبي پوښتنو کې مرسته وکړي، یا که تاسو اړتیا لرئ له چا سره خبرې وکړئ، نو هغوی به هلته موجود وي. موږ کولای شوله تاسو سره د مالي اندېښنو په اړه هم خبرې وکړو او نور ګټور سازمانونه تاسو ته وښايو چې مرسته در سره کولی شي. د تلیفون وړیا او محرمه لیکه په اونۍ کې 7 ورځې د سهار له 8 بجو څخه د شپې تر 8 بجو پورې پرانېستي ده. له موږ سره په 0808 808 00 00 شمېره اړیکه ونیسئ.

د مک میلان (Macmillan) وېب پاڼه

زموږ وېب پاڼه د سرطان په هکله په انګلیسي ژبه ډېر معلومات لري. دلته

macmillan.org.uk/translations په نورو ژبو کې لا ډېر معلومات

شته.

موږ ممکن ستاسو لپاره د ژباړې د خدماتو ترتیب هم برابر کړو. د هغه څه په اړه چې اړتیا ورته لرئ، موږ ته په informationproductionteam@macmillan.org.uk باندې برېښنالیک واستوئ.

د مک میلان (Macmillan) د معلوماتو او ملاتړ مرکزونه

زموږ د معلوماتو او ملاتړ مرکزونه په روغتونونو، کتابتونونو او د تلیفون په مرکزونو کې موجود دي. د اړتیا وړ معلوماتو د ترلاسه کولو لپاره زموږ یو معلوماتي مرکز ته مراجعه وکړئ او د یوه اړوند شخص سره مخامخ خبرې وکړئ. خپل تر ټولو نږدې مرکز په macmillan.org.uk/informationcentres کې ومومئ یا موږ ته په 0808 808 00 00 شمېره زنگ ووهئ.

د ملاتړ سیمه ایز ګروپونه

د ملاتړ په ګروپ کې، تاسو کولای شئ له نورو هغو خلکو سره خبرې وکړئ چې له سرطان څخه اغېزمن شوي دي. ستاسې په سیمه کې د ملاتړ ډلو په اړه دلته macmillan.org.uk/supportgroups ومومئ یا له موږ سره په 0808 808 00 00 شمېره اړیکه ونیسئ.

د مک میلان (Macmillan) آنلاین ټولنه

تاسو کولی شئ د سرطان څخه اغېزمنو نورو خلکو سره آنلاین په

macmillan.org.uk/community هم خبرې وکړئ.

تاسو کولای شئ د ورځې یا شپې هر مهال دې ټولنې ته لاسرسی ومومئ. تاسو کولای شئ خپلې تجربې شریکې کړئ، پوښتنې وکړئ، یا فقط د خلکو پوستونه ولولئ.

پاڼه 10 د 24 مک میلان (Macmillan) معلوماتي پاڼه: که چیرې ستاسو سرطان تشخیص شوي وي E04 (په اپریل 2025 کې یې بیا کتنه شوي)

ستاسې په ژبه کې نور معلومات

موږ د دغو موضوعاتو په هکله ستاسو په ژبه کې معلومات لرو:

د سرطان نښې او علايم

- د نښو او علايمو کارتونه

که تاسو کې د سرطان تشخيص وشي

- په انگلستان کې د سرطان پاملرنه
- د کډوالو او پناه غوښتونکو خلکو لپاره روغتيا پالنه
- که تاسو کې د سرطان تشخيص وشي

د سرطان ډولونه

- د کولمو سرطان
- د سينې سرطان
- د رحم د خولې سرطان
- د سږو سرطان
- د پروسټات سرطان

د سرطان لپاره درملنه

- کیموتراپي
- رادیوتراپي
- سپيس او سرطان
- د سرطان د درملنې جانبي عوارض
- جراحي عمليات

د سرطان سره ژوند کول

- کله چې تاسو سرطان ولرئ د گټو ادعا کول
- د خوړلو ستونزې او سرطان
- سالم خوراک کول
- د لگښتونو سره مرسته وکړئ کله چې تاسو سرطان لرئ
- LGBTQ+ خلک او سرطان
- ستريا (ستوماني) او سرطان

د ژوند پای

- د ژوند پای

د دغو معلوماتو د کتلو لپاره، macmillan.org.uk/translations ته مراجعه وکړئ

د معلوماتو د پوهیدو لپاره د نورو ملاتړ لپاره،
macmillan.org.uk/understandinginformation ته لارښی

مأخذونه او مننې

دغه معلومات د مک میلان د سرطان ملاتړ (Macmillan Cancer Support) د سرطان د معلوماتي پراختیا د ټیم په واسطه لیکل او تحریر شوي دي. دا د ژباړې شرکت لخوا ستاسو په ژبه ژباړل شوي.

دلته ذکر شوي معلومات زموږ د درملنې د پریکړو د هغه محتویاتو پر اساس دي چې په انګلیسي ژبه یا زموږ په وېبپاڼه موجود دي.

اړوند کارپوهانو دا معلومات کتلي او د مک میلان (Macmillan) مرکز طبي متخصصینو تائید کړي دي.

له هغو خلکو څخه هم ډېره مننه چې د سرطان له امله اغېزمن شوي دي چا چې د دغو معلوماتو بیا کتنه کړې ده.

زموږ ټول معلومات د غوره شته شواهدو پر اساس دي. د سرچینو په اړه د لا ډېرو معلوماتو لپاره له موږ سره په informationproductionteam@macmillan.org.uk پته اړیکه ټینګه کړئ.

منځپانګه بیا کتل شوي: 2023

راتلونکي پلان شوي بیا کتنه: 2026

MAC15916_Pashto_E04_APR25

مونږ هره هڅه کوو ترڅو ډاډ ترلاسه کړو چې هغه معلومات چې مونږ یې چمتو کوو دقیق او تازه وي مګر دا باید ستاسو د وضعیت سره سم د مسلکي مشورې د بدیل په توګه ونه کارول شي. تر هغه ځایه چې د قانون لخوا اجازه ورکړل شوې، مک میلان (Macmillan) په دې خپرونه کې د هر ډول معلوماتو د کارولو یا د دریمې ډلې معلوماتو یا په ویب کې د شامل شوو معلوماتو د کارونې مسئولیت په غاړه نه مني.

د مک میلان © سرطان ملاتړ 2025 (© Macmillan Cancer Support)، په انګلستان او ویلز (261017)، سکاټلینډ (SC039907) او Isle of Man (604) کې ثبت شوي خپریه موسسه. په شمالي ایرلینډ کې هم فعالیت کوي. د ضمانت په واسطه محدود المسئولیت کمپنۍ، چې په انګلستان او ویلز کې په 2400969 شمېره ثبت شوې کمپنۍ ده. د Isle of Man شرکت شمېره 4694F. راجستر شوی دفتر: 3rd Floor, Bronze Building, The Forge, 105 Sumner Street, London, SE1 9HZ VAT شمېره: 668265007



پاڼه 12 د 24 مک میلان (Macmillan) معلوماتي پاڼه: که چیرې ستاسو سرطان تشخیص شوي وي E04 (په اپریل 2025 کې یې بیا کتنه شوي)



If you are diagnosed with cancer: English

This information is about what to expect when you find out you have cancer, and where to get help and support.

A diagnosis means finding out if you have an illness or not. Being diagnosed with cancer can be a huge shock. You may be feeling lots of different emotions. Many people are 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 **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.

There is more cancer information in other languages at macmillan.org.uk/translations

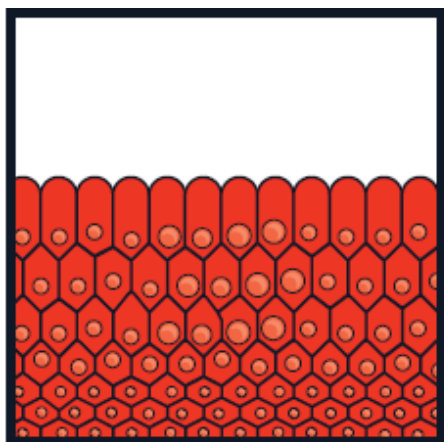
This information is about:

- What is cancer?
- What happens after diagnosis?
- If you are LGBTQ+
- Health and social care professionals you might meet
- How treatment is planned
- The main cancer treatments
- Talking to your healthcare team
- Coping with cancer
- Getting the right care and support for you
- How Macmillan can help you
- More information in your language
- References and thanks

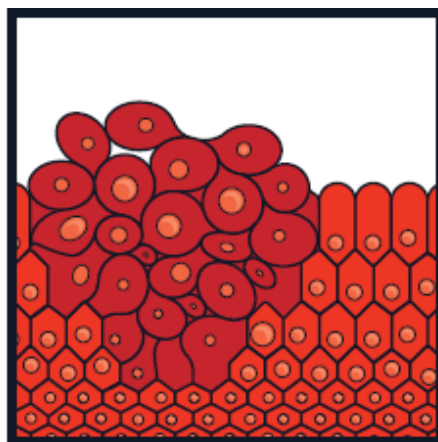
What is cancer?

Cancer starts in the cells in our body. Cells are tiny building blocks that make up the body's organs and tissues. Cells receive signals from the body, telling them when to grow and when to divide to make new cells. This is how our bodies grow and heal. Cells can become old, damaged or no longer needed. When this happens, the cell gets a signal from the body to stop working and die.

Sometimes these signals can go wrong, and the cell becomes abnormal. The abnormal cell may keep dividing to make more and more abnormal cells. These can form a lump, called a tumour.



Normal cells



Cells forming a tumour

Not all tumours are cancer. Doctors can tell if a tumour is cancer by taking a small sample to look for cancer cells. This is called a biopsy.

Tumours that are not cancer are called benign. Benign tumours cannot spread anywhere else in the body. But they can cause problems if they grow and press on nearby organs.

Tumours that are cancer are called malignant. Malignant tumours can grow into nearby tissue and spread to other parts of the body.

Cancer can spread from one place (the primary site) to another through the blood or lymphatic system. The lymphatic system is a network of tubes and glands throughout the body. When cancer spreads and grows somewhere else, it is called a secondary cancer or metastasis.

Some types of cancer start from blood cells. Abnormal cells can build up in the blood, and sometimes the bone marrow. The bone marrow is where blood cells are made. These types of cancer are sometimes called blood cancers.

What happens after diagnosis?

After a cancer diagnosis, you meet a cancer doctor or nurse to talk about your treatment plan. They will give you information to help you make a decision about the treatment you want. You should be given the information in a language and format that you can understand.

The doctor or nurse will also explain when your treatment may start. They can talk to you about any support you need. You may need to have some more tests or scans to find out more about the cancer.

If you are LGBTQ+

LGBTQ+ means lesbian, gay, bisexual, transgender and queer people. It also includes other romantic or sexual attractions and gender identities.

You do not have to tell your cancer doctor or nurse if you are LGBTQ+. But it may be an important part of who you are. It may help your cancer team give the right information and support to you and the people close to you.

You can tell your cancer team anything that is important to you. If there is something you are worried about, tell them so they can help.

Your team should treat all information about you confidentially. They may only share information with other healthcare professionals when it is needed for your care. They should not share your sexual orientation or transgender (trans) status without your permission.

For more information about being LGBTQ+ and having cancer, please see our 'LGBTQ+ people and cancer' fact sheet in your language at macmillan.org.uk/translations

Health and social care professionals you might meet

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

Your main contact

You should have a main contact person in your healthcare team. They may be called your key worker and they are usually a specialist nurse. You will be given their name and contact details. If you have questions or need advice, they can help.

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 (General Practitioner) – Your GP is a doctor who treats general health conditions. GPs usually work in a local centre. In English, this type of centre can have different names. It may be called a [GP practice], [GP surgery] or [medical centre]. They can help you manage symptoms and side effects and arrange for you to see 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 can help explain things to you and might do things like take blood tests or put dressings on wounds.

Hospital team

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 people:

- **Surgeon** – a doctor who does operations.
- **Oncologist** – a doctor who treats cancer.
- **Haematologist** – a doctor who treats blood problems.
- **Radiologist** – a doctor who looks at x-rays and scans.
- **Clinical nurse specialist (CNS)** – a nurse who gives information and support during treatment.
- **Palliative care doctor** – a doctor who helps with symptom control and end-of-life care.

There may be other people in the team 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 main contact. 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 multidisciplinary team (MDT) will discuss the treatment options they think are best for you. They will think about:

- the type and size of the cancer
- whether the cancer has spread
- your general health
- any treatment guidelines
- your preferences and what is important to you.

After this, you usually meet your cancer doctor and nurse to talk about your treatment options. No medical treatment can be given without your permission or consent. If you use another language, they should offer:

- **Professional interpreter** - Interpreters translate everything your doctor says to you, and everything you want to say back. If you would like an interpreter, tell your GP practice or hospital as soon as possible. The NHS should always use professional interpreters, rather than your family or friends. This means your family can focus on being there to support you to make a decision. It also means there is less risk of getting important information wrong.
- **Translated health information** - Your healthcare team should give you written information about health and care services in a language and format that you understand.

These services are free in the NHS.

You can also take a list of questions that you want to ask to your appointment. If it is helpful, you can write down the answers so you remember them.

Making decisions about treatment

Your team give you information and support to help you make a decision about your treatment plan. You may need more than 1 meeting before you decide. Cancer treatments can be complex, and it is hard to understand new information when you are anxious. If you do not understand, ask your doctor or nurse to explain it again.

There might be more than one possible treatment. Your doctor may offer you a choice. Before you decide what is right for you, it is important to understand:

- what each treatment involves
- the possible side effects
- the benefits and disadvantages of each treatment.

This can be a lot to think about. You can usually take some time to think things over. This may not be possible if you have a cancer that needs to be treated urgently.

The main cancer treatments

The aim of your treatment may be to cure the cancer, or to control it or to relieve its symptoms.

The type of treatment you have will depend on the cancer and your situation. You may have more than 1 treatment. Cancer treatments can include:

- **Surgery** – the cancer is removed in an operation.
- **Radiotherapy** – high-energy x-rays are used to destroy cancer cells in an area of the body.
- **Cancer drugs** – different types of drugs are used to destroy cancer cells throughout the body. These may include drugs called chemotherapy, targeted therapy or immunotherapy.
- **Hormonal therapies** – drugs that change the activity of hormones in the body are used to slow down or stop the cancer from growing.

Clinical trials

Clinical trials are a type of medical research involving people. They show which treatments are most effective and safe. 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. You will still be offered the standard treatment and care for your situation

Side effects

Cancer treatments can cause side effects. For example, some treatments may cause hair loss, feeling sick or tiredness. Side effects can often be reduced and managed. Your cancer team will give you advice. Most side effects get better after treatment finishes.

Talking to your healthcare team

You may have lots of questions about your treatment. Talking to your cancer doctor, nurse or someone else in your healthcare team can help you understand what is happening and why. Your healthcare team includes any doctors, nurses or other healthcare professionals that look after you. They are there to help you find the care and support you need.

Appointments and other chances to speak with your team can be short. To make the best use of your time, it is good to be prepared. It may help to write down your questions before your appointment.

You may have questions that feel difficult or embarrassing to ask. Remember healthcare professionals are used to all kinds of questions and are happy to help.

You may find it helpful to bring someone with you to appointments, such as a family member, friend or carer. They may also be able to take notes and help you to remember what is said.

If you find it hard to get your healthcare team to understand your views on treatment, someone might be able to speak on your behalf. A person who speaks on your behalf is called an advocate.

You may choose to have a friend or family member to help in this way. Or, depending on where you live in the UK, different organisations can give help and advice about advocacy.

Advocates are independent of the NHS. They can help you to:

- talk about how you feel about your treatment and to make decisions
- get your views and wishes about treatment understood by your team.

The following organisations can offer information and support about healthcare. They may have up to date information about advocacy services in your area:

- The Patients Association. Visit www.patients-association.org.uk or call their helpline free on 0800 345 7115.
- In England or Wales, the Patient Advice and Liaison Service (PALS). Visit www.nhs.uk/service-search/other-health-services/patient-advice-and-liaison-services-pals Or you can find a PALS office by asking your cancer team or GP or by phoning NHS 111.
- In Scotland, the Patient Advice and Support Service. Visit www.pass-scotland.org.uk Or you can find them by visiting your local Citizens Advice Bureau or by phoning 0800 917 2127
- In Northern Ireland, the Patient and Client Council. Visit www.pcc-ni.net You can visit one of their local offices or call their helpline free on 0800 917 0222.

Questions to ask your healthcare team

Here are some questions you may want to ask your healthcare team.

- 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?
- What is the aim of the treatment?
- Who can I talk to about how I am feeling?
- Who can I speak to if I think of questions later?
- I have cultural, religious or spiritual wishes – how do I let my team know?

Coping with cancer

Your emotions

It is common to have many different emotions and worries when you are told you have cancer. These can be difficult to cope with. 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 feelings in a place where you feel safe. 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

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

Many people find their faith offers them emotional support and strength during an illness. After a cancer diagnosis, some people become more aware of religious or spiritual feelings. Other people may question their faith.

You may find it helpful to talk through your thoughts and feelings with someone you trust. You can speak to a chaplain or religious leader even if you are not religious. They are usually good listeners and may be able to help you work out your thoughts and feelings. They are used to dealing with uncertainty and being with people who are distressed. Your GP, specialist nurse or cancer doctor may also be able to help you find a non-religious counsellor or pastoral carer to talk to.

Support for family, friends and carers

People close to you may also need information or support. 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.

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.

Getting the right care and support for you

If you have cancer and do not speak English, you may be worried that this will affect your cancer treatment and care. But your healthcare team should offer you care, support and information that meets your needs.

We know that sometimes people may have extra challenges in getting the right support. For example, if you work or have a family you might also have worries about money and transport costs. All of this can be stressful and hard to cope with.

How Macmillan can help you

At Macmillan, we know how a cancer diagnosis can affect everything, and we are here to support you.

Macmillan Support Line

We have interpreters, so you can speak to us in your language. Just tell us, in English, the language you want to use.

Our expert advisers on the Macmillan Support Line can help with medical questions or be there to listen if you need someone to talk to. We can also talk to you about your money worries and recommend other useful organisations that can help. The free, confidential phone line is open 7 days a week, 8am to 8pm. Call us on 0808 808 00 00.

Macmillan website

Our website has lots of information in English about cancer. There is also more information in other languages at macmillan.org.uk/translations

We may also be able to arrange translations just for you. Email informationproductionteam@macmillan.org.uk to tell us what you need.

Macmillan Information and Support Centres

Our Information and Support Centres are based in hospitals, libraries and mobile centres. Visit one to get the information you need and speak with someone face to face. Find your nearest centre at macmillan.org.uk/informationcentres or call us on 0808 808 00 00.

Local support groups

At a support group, you can talk to other people affected by cancer. Find out about support groups in your area at macmillan.org.uk/supportgroups or call us on 0808 808 00 00.

Macmillan Online Community

You can also talk to other people affected by cancer online at macmillan.org.uk/community

You can access it at any time of day or night. You can share your experiences, ask questions, or just read people's posts.

More information in your language

We have information in your language about these topics:

Signs and symptoms of cancer

- Signs and symptoms cards

If you are diagnosed with cancer

- Cancer care in the UK
- Healthcare for refugees and people seeking asylum
- If you are diagnosed with cancer

Types of cancer

- Bowel cancer
- Breast cancer
- Cervical cancer
- Lung cancer
- Prostate cancer

Treatment for cancer

- Chemotherapy
- Radiotherapy
- Sepsis and cancer
- Side effects of cancer treatment
- Surgery

Living with cancer

- Claiming benefits when you have cancer
- Eating problems and cancer
- Healthy eating
- Help with costs when you have cancer
- LGBTQ+ people and cancer
- Tiredness (fatigue) and cancer

End of life

- End of life

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

For more support to understand information, go to macmillan.org.uk/understandinginformation

References and thanks

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

The information included is based on our Treatment Decisions content available in English on our website.

This information has been reviewed by relevant experts and approved by members of Macmillan's Centre of Clinical Expertise.

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 informationproductionteam@macmillan.org.uk

Content reviewed: 2023

Next planned review: 2026

MAC15916_English_E04_APR25

We make every effort to ensure that the information we provide is accurate and up-to-date but it should not be relied upon as a substitute for specialist professional advice tailored to your situation. As far as is permitted by law, Macmillan does not accept liability in relation to the use of any information contained in this publication or third-party information or websites included or referred to in it.

© Macmillan Cancer Support 2025, registered charity in England and Wales (261017), Scotland (SC039907) and the Isle of Man (604). Also operating in Northern Ireland. A company limited by guarantee, registered in England and Wales company number 2400969. Isle of Man company number 4694F. Registered office: 3rd Floor, Bronze Building, The Forge, 105 Sumner Street, London, SE1 9HZ. VAT no: 668265007



پاڼه 24 د 24 مک میلان (Macmillan) معلوماتي پاڼه: که چیرې ستاسو سرطان تشخیص شوي وي E04 (په اپریل 2025 کي یې بیا کتنه شوي)