যদি আপনার ক্যানসার রোগ নির্ণয় করা হয়: বাংলা

If you are diagnosed with cancer: Bengali

যখন আপনি জানতে পারেন যে আপনার ক্যানসার হয়েছে তখন কী প্রত্যাশা করতে হবে এবং কোথায় সাহায্য এবং সহায়তা পাওয়া যায়, এই তথ্য সেই বিষয়ে।

রোগনির্ণয়ের মানে হচ্ছে, আপনার রোগ আছে কি না সেটা জানা। ক্যানসার রোগনির্ণয় হওয়ার কথা শুনে আপনার বড় ধাক্কা লাগতে পারে। আপনি হয়তো অনেক ধরনের আলাদা আলাদা আবেগ অনুভব করতে পারেন। অনেক ব্যক্তির ক্যানসারের সফলভাবে চিকিৎসা করা হচ্ছে বা তারা ক্যানসার নিয়ে অনেক বছর বেঁচে থাকতে পারছেন। অনেক ব্যক্তি এবং পরিষেবা আছে যা আপনাকে সহায়তা করতে পারবে।

যদি এই তথ্যের বিষয়ে আপনার কোনো প্রশ্ন থাকে, আপনি যে হাসপাতালে চিকিৎসা করাচ্ছেন সেখানকার ডাক্তার বা নার্সকে জিজ্ঞেস করুন।

এছাড়াও আপনি ম্যাকমিলান ক্যানসার সাপোর্ট (Macmillan Cancer Support)-কে 0808 808 00 00 নম্বরে, সপ্তাহে 7 দিন, সকাল ৪টা থেকে রাত ৪টা পর্যন্ত কল করতে পারেন। আমাদের দোভাষী আছে, তাই আপনি আমাদের সাথে নিজের ভাষায় কথা বলতে পারেন। যখন আপনি আমাদেরকে কল করবেন, অনুগ্রহ করে ইংরেজিতে আমাদেরকে জানাবেন যে আপনার কোন ভাষা প্রয়োজন।

www.macmillan.org.uk/translations ওয়েবসাইটে অন্যান্য ভাষায় ক্যানসার সম্পর্কিত আরো তথ্য আছে

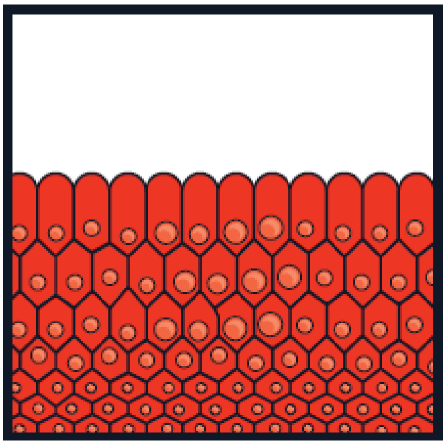
এই তথ্য যে বিষয়ে:

- ক্যানসার কী?
- রোগনির্ণয় হওয়ার পর কী হয়?
- যদি আপনি LGBTQ+ হন
- স্বাস্থ্য এবং সোশ্যাল কেয়ার পেশাজীবী যাদের সাথে আপনার দেখা হতে পারে
- কীভাবে চিকিৎসার পরিকল্পনা করা হয়
- ক্যানসারের মুখ্য চিকিৎসাসমূহ
- আপনার স্বাস্থ্যসেবা টিমের সাথে কথা বলা
- ক্যানসারের মোকাবিলা করা
- আপনার জন্য সঠিক পরিচর্যা আর সহায়তা পাওয়া
- ম্যাকমিলান (Macmillan) কীভাবে আপনাকে সাহায্য করতে পারে
- আপনার ভাষায় আরো তথ্য
- সূত্র ও ধন্যবাদ জ্ঞাপন

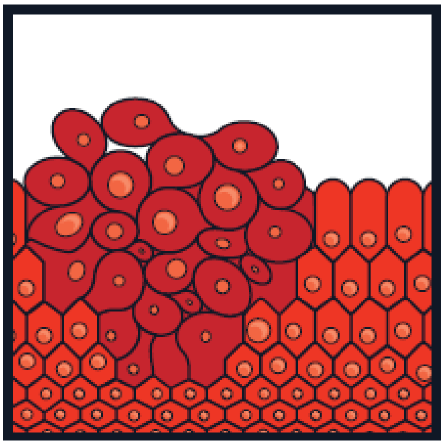
ক্যানসার কী?

ক্যানসার আমাদের শরীরের কোষগুলিতে শুরু হয়। কোষ হল ছোট ছোট নির্মাণ ব্লক যা আমাদের শরীরের অঙ্গ এবং কলা তৈরি করে। কোষগুলি আমাদের শরীর থেকে সঙ্কেত পায়, সঙ্কেত তাদের জানায় কখন বাড়তে হবে আর কখন ভাগ হয়ে নতুন কোষ তৈরি করতে হবে। এভাবেই আমাদের শরীর বৃদ্ধি পায় আর সেরে ওঠে। এই কোষগুলো পুরোনো হয়ে যেতে পারে, তাদের ক্ষতি হতে পারে বা এগুলির প্রয়োজন শেষ হয়ে যেতে পারে। যখন এটা ঘটে, কোষ শরীর থেকে সঙ্কেত পায় যেখানে তাকে কাজ বন্ধ করার এবং নষ্ট হয়ে যাওয়ার নির্দেশ দেওয়া থাকে।

কখনো কখনো, এই সঙ্কেতগুলিতে গোলোযোগ দেখা যায় আর কোষ অস্বাভাবিক হয়ে ওঠে। আরও অস্বাভাবিক কোষ তৈরি করার জন্য অস্বাভাবিক কোষটি ভাগ হতে থাকে। এই কোষগুলো একটি পিণ্ড তৈরি করতে পারে যাকে টিউমার বলা হয়।



স্বাভাবিক কোষ যে



কোষগুলো টিউমার তৈরি করে

সব টিউমার কিন্তু ক্যানসার নয়। ডাক্তাররা ক্যানসার কোষ খোঁজার জন্য একটি নতুন নমুনা গ্রহণ করে বলতে পারেন যে কোনো টিউমার ক্যানসার কি না। একে বলা হয় বায়োপসি।

যে টিউমার ক্যানসার নয় তাকে বিনাইন বলা হয়। বিনাইন টিউমার শরীরের আর কোথাও ছড়াতে পারে না। কিন্তু সেগুলি বেড়ে উঠলে এবং আশেপাশের অঙ্গগুলিতে চাপ দিলে সমস্যার সৃষ্টি করতে পারে।

যে টিউমার ক্যানসার তাকে ম্যালিগন্যান্ট বলা হয়। ম্যালিগন্যান্ট টিউমার আসেপাশের টিস্যুতে বৃদ্ধি পেতে পারে এবং শরীরের অন্য অংশগুলিতে ছড়িয়ে যেতে পারে।

ক্যানসার রক্ত বা লিম্ফ্যাটিক সিস্টেমের এক জায়গা (প্রাথমিক স্থান) থেকে অন্য স্থানে ছড়িয়ে যেতে পারে। লিম্ফ্যাটিক সিস্টেম হচ্ছে সারা শরীরের টিউব এবং গ্রন্থির একটি নেটওয়ার্ক। যখন ক্যানসার ছড়িয়ে পড়ে এবং অন্য কোনো স্থানে বেড়ে ওঠে তখন তাকে সেকেন্ডারি ক্যানসার বা মেটাস্ট্যাসিস বলা হয়।

কিছু ধরনের ক্যানসার রক্ত কোষ থেকে শুরু হতে পারে। রক্তে, আর কোনো কোনো সময়ে অস্থিমজ্জায় অস্বাভাবিক কোষ তৈরি হতে পারে। অস্থিমজ্জা হল এমন স্থান যেখানে রক্তকোষগুলি তৈরি হয়। এই ধরণের ক্যানসারকে কখনো কখনো রক্তের ক্যানসার বলে।

রোগনির্ণয় হওয়ার পর কী হয়?

ক্যানসার রোগনির্ণয়ের পর, আপনি আপনার চিকিৎসার পরিকল্পনা সম্পর্কে কথা বলার জন্য একজন ক্যানসারের ডাক্তার কিংবা নার্সের সাথে দেখা করবেন। তারা আপনাকে তথ্য সরবরাহ করবেন, যা আপনাকে আপনার পছন্দসই চিকিৎসা সম্পর্কে সিদ্ধান্ত গ্রহণে সাহায্য করবে। আপনাকে আপনার বোঝার যোগ্য ভাষা এবং ফর্ম্যাটে তথ্য সরবরাহ করা উচিত।

ডাক্তার কিংবা নার্স আপনাকে বোঝাবেন যে আপনার চিকিৎসা কখন থেকে শুরু হবে। তারা আপনার প্রয়োজনীয় সহায়তার বিষয়ে আপনার সঙ্গে কথা বলবেন। ক্যানসারের বিষয়ে আরো জানার জন্য আপনাকে হয়ত আরো কয়েকটি পরীক্ষা বা স্ক্যান করতে হতে পারে।

যদি আপনি LGBTQ+ হন

LGBTQ+ -এর মানে হচ্ছে লেসবিয়ান, গে, বাইসেক্সুয়াল, ট্রান্সজেন্ডার এবং কুইয়ার মানুষ। এতে অন্যান্য রোম্যান্টিক ও যৌন আকর্ষণ এবং লিঙ্গগত পরিচিতিও অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।

যদি আপনি LGBTQ+ হন, তাহলে আপনাকে আপনার ক্যানসার ডাক্তার কিংবা নার্সকে সেই কথা জানাতে হবে না। কিন্তু এটা আপনার পরিচয়ের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ হতে পারে। এটা আপনার ক্যানসার স্বাস্থ্যসেবা টিমকে আপনাকে এবং আপনার সবচেয়ে ঘনিষ্ঠ লোকেদেরকে সঠিক তথ্য এবং সহায়তা দিতে সাহায্য করতে পারে।

আপনি আপনার ক্যানসার স্বাস্থ্যসেবা দলকে এমন যে কোনো জিনিস জানাতে পারেন যা আপনার জন্য গুরুত্বপূর্ণ। আপনি যদি কোনো বিষয়ে উদ্বিগ্ন হন তাহলে তাদেরকে সেই ব্যাপারে অবহিত করুন, যাতে তারা আপনার সাহায্য করতে পারেন।

আপনার দলের উচিত আপনার বিষয়ে সব তথ্যকে গোপনীয় রাখা। তারা হয়তো অন্যান্য স্বাস্থ্যসেবা পেশাজীবীদেরকে তথ্য জানাতে পারেন, কিন্তু শুধুমাত্র আপনার পরিচর্যার জন্য এমনটা করার দরকার হলে তবেই। আপনার অনুমতি ছাড়া, তাদের আপনার যৌন অভিযোজন কিংবা ট্রান্সজেন্ডার (ট্রান্স) হওয়ার কথা কারো সাথে শেয়ার করা উচিত না।

LGBTQ+ হওয়া এবং ক্যানসারে আক্রান্ত হওয়ার বিষয়ে আরো তথ্যের জন্য, অনুগ্রহ করে আমাদের 'LGBTQ+ ব্যক্তি এবং ক্যানসার' ফ্যাক্ট শিটকে আপনার ভাষায় macmillan.org.uk/translations-এ দেখুন

স্বাস্থ্য এবং সোশ্যাল কেয়ার পেশাজীবী যাদের সাথে আপনার দেখা হতে পারে

আপনার ক্যানসার থাকার সময়কালে বিভিন্ন ধরণের স্বাস্থ্য এবং সোশ্যাল কেয়ার পেশাজীবীর সাথে আপনার দেখা হতে পারে।

আপনার মুখ্য যোগাযোগের ব্যক্তি

আপনার স্বাস্থ্যসেবা দলে একজন মুখ্য যোগাযোগের ব্যক্তি থাকতে হবে। তাদেরকে আপনার কী ওয়ার্কার বলা যেতে পারে এবং তারা সাধারণত একজন বিশেষজ্ঞ নার্স। আপনাকে তাদের নাম আর যোগাযোগের বিবরণ দেওয়া হবে। যদি আপনার প্রশ্ন থাকে বা পরামর্শের প্রয়োজন হয়, তারা সাহায্য করতে পারেন।

আপনার স্থানীয় এলাকায়

পেশাজীবীরা আছেন যারা আপনি বাড়িতে থাকাকালীন সময়ে আপনাকে দেখাশুনা করতে সাহায্য করতে পারেন। তারা আপনার হাসপাতাল টিমের সাথে যোগাযোগে থাকবেন। তাদের মধ্যে অন্তর্ভুক্ত:

জিপি (জেনারেল প্র্যাকটিশনার) - আপনার জিপি হচ্ছেন একজন ডাক্তার যিনি সাধারণ স্বাস্থ্য সমস্যার চিকিৎসা করেন। জিপি'রা সাধারণত একটি স্থানীয় কেন্দ্রে (লোকাল সেন্টার) কাজ করেন। ইংরেজি ভাষায়, এই ধরনের কেন্দ্রের অনেক আলাদা-আলাদা নাম থাকতে পারে। এটাকে হয়তো একটি GP practice, GP surgery বা medical centre বলা যেতে পারে। তারা আপনাকে উপসর্গ এবং পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলির ব্যবস্থা করতে এবং প্রয়োজন হলে বিশেষজ্ঞের সাথে আপনার দেখা করানোর ব্যবস্থা করতে সাহায্য করতে পারেন। তারা আপনাকে বাড়িতে সাহায্যের জন্য পরিষেবার ব্যবস্থা করতে পারেন এবং আপনার গ্রহণ করতে হবে এমন চিকিৎসার সিদ্ধান্তের বিষয়ে আপনার সাথে কথা বলতে পারেন।

- **কমিউনিটি এবং ডিস্ট্রিক্ট নার্সগণ** – এই নার্সেরা বাড়িতে এসে আপনাকে দেখতে পারেন এবং আপনি বা আপনাকে দেখাশুনা করা ব্যক্তিদের সেবা আর সহায়তা দিতে পারেন। আপনার জিপি আপনার হয়ে তাদের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন।
- **প্র্যাকটিস নার্স** – কিছু জিপি প্র্যাকটিসে এমন কিছু নার্স থাকেন, যারা জিপি-র সাথে একসাথে কাজ করেন। প্র্যাকটিস নার্স আপনাকে কোন জিনিস ব্যাখ্যা করায় সাহায্য করতে পারেন আর রক্ত পরীক্ষা গ্রহণ করা বা ক্ষততে পট্টি লাগানোর মত কাজগুলো করতে পারেন।

হাসপাতাল টিম

হাসপাতালে, একটি মাল্টিডিসিপ্লিনারি টিম (এমটিডি) আপনার চিকিৎসা ও সেবার ব্যবস্থাপনা করবেন। এটি হল স্বাস্থ্য এবং সোশ্যাল কেয়ার পেশাজীবীদের একটি গোষ্ঠী। এই গোষ্ঠীতে এই ধরনের মানুষের কিছু জন বা সবাই অন্তর্ভুক্ত থাকেন:

- **সার্জন** – একজন ডাক্তার যিনি অপারেশন করেন।
- **অনকোলজিস্ট** – একজন ডাক্তার যিনি ক্যানসারের চিকিৎসা করেন।
- **হেমাটোলজিস্ট** – একজন ডাক্তার যিনি রক্তের সমস্যাগুলির চিকিৎসা করেন।
- **রেডিওলজিস্ট** – একজন ডাক্তার যিনি এক্স-রে এবং স্ক্যান দেখায় প্রশিক্ষিত।
- **ক্লিনিকাল নার্স স্পেশালিষ্ট (সিএনএস)** -একজন নার্স যিনি চিকিৎসার সময় তথ্য আর সহায়তা দেন।
- **উপশমকারী চিকিৎসার ডাক্তার** - একজন ডাক্তার যিনি উপসর্গগুলি নিয়ন্ত্রণে এবং জীবনের শেষ পর্যায়ের দেখাশোনায় সাহায্য করেন।

আপনার কী ধরনের ক্যানসার হয়েছে তার উপর নির্ভর করে দলে অন্য ব্যক্তিরাও থাকতে পারেন।

সোশ্যাল সার্ভিস আর দাতব্য প্রতিষ্ঠানসমূহ
যদি আপনার বাড়িতে সাহায্যের প্রয়োজন হয়, উদাহরণস্বরূপ, ধোওয়ামোছা, পোশাক পরা, পরিষ্কার করা বা কেনাকাটা করার জন্য, তাহলে আপনার জিপি বা মুখ্য যোগাযোগের ব্যক্তির সাথে কথা বলুন। তারা হয়তো আপনাকে একজন সোশ্যাল ওয়ার্কার-এর কাছে পাঠাবেন। একজন সোশ্যাল ওয়ার্কার ব্যবহারিক এবং আর্থিক সমস্যাগুলিতে সাহায্য করতে পারেন। আপনার এলাকায় আরো সংস্থা থাকতে পারে যারা সাহায্য করতে পারে।

কীভাবে চিকিৎসার পরিকল্পনা করা হয়

আপনার মাল্টিডিসিপ্লিনারি টিম (এমডিটি) আপনার সাথে চিকিৎসার সেই সমস্ত বিকল্পগুলোকে নিয়ে আলোচনা করবেন যেগুলো তাদের মতে আপনার জন্য সবচেয়ে সেরা হবে। তারা এগুলির বিষয়ে ভাববেন:

- ক্যানসারের ধরণ এবং আকার
- ক্যানসার ছড়িয়ে পড়েছে কি না
- আপনার সাধারণ স্বাস্থ্য
- চিকিৎসার কোনো নির্দেশনা
- আপনার পছন্দগুলি আর আপনার জন্য কী গুরুত্বপূর্ণ।

এরপর, চিকিৎসার বিকল্পগুলোকে নিয়ে কথা বলার জন্য আপনি সাধারণত আপনার ক্যানসার ডাক্তার এবং নার্সের সাথে সাক্ষাৎ করবেন। আপনার অনুমতি কিংবা সম্মতি ছাড়া কোনও মেডিকেল চিকিৎসা দেওয়া যাবে না। আপনি যদি অন্য কোনো ভাষা ব্যবহার করেন, তাহলে তাদেরকে নিম্নবর্ণিতের প্রস্তাব দেওয়া উচিত:

- **পেশাদার দোভাষী** - আপনার ডাক্তার আপনাকে যে সমস্ত কথা বলবেন, এবং আপনি তাদেরকে যা বলতে চান সেই সমস্ত কথাগুলোকে দোভাষীরা অনুবাদ করেন। আপনি যদি একজন দোভাষী চান, তাহলে যত দ্রুত সম্ভব আপনার জিপি প্র্যাকটিস কিংবা হাসপাতালকে অবহিত করুন। আপনার পরিবার বা বন্ধুদের বদলে, এনএইচএস-এর সর্বদা পেশাদার দোভাষী ব্যবহার করা উচিত। এর মানে হল, আপনার পরিবার আপনাকে সিদ্ধান্ত গ্রহণে সাহায্য করার উপর সম্পূর্ণ মনোযোগ দিতে পারেন। এতে কোনো গুরুত্বপূর্ণ তথ্য ভুল বুঝতে পারারও ঝুঁকি কম থাকে।
- **অনুবাদিত স্বাস্থ্য তথ্য** - আপনার স্বাস্থ্যসেবা দলের স্বাস্থ্য ও পরিচর্যা পরিষেবা সম্পর্কিত লিখিত তথ্যকে আপনার বোঝার যোগ্য ভাষা ও ফর্ম্যাটে আপনাকে সরবরাহ করা উচিত।

এনএইচএস কর্তৃক এই পরিষেবাগুলি বিনামূল্যে সরবরাহ করা হয়।

আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টে আপনি যে সমস্ত প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করতে চান তার একটি তালিকাও আপনি তৈরি করে নিয়ে যেতে পারেন। যদি দরকার হয়, তাহলে আপনি উত্তরগুলো লিখে নিতে পারেন যাতে সেগুলো আপনার পরে মনে থাকে।

চিকিৎসার বিষয়ে সিদ্ধান্ত গ্রহণ করা

আপনার চিকিৎসা পরিকল্পনা সম্পর্কে সিদ্ধান্ত গ্রহণে সাহায্য করার জন্য আপনার টিম আপনাকে তথ্য ও সহায়তা প্রদান করবে। সিদ্ধান্ত গ্রহণের আগে আপনার 1টির চেয়ে বেশি সাক্ষাৎ দরকার হতে পারে। ক্যানসারের চিকিৎসাগুলো জটিল হতে পারে, এবং আপনি উদ্বিগ্ন থাকাকালীন নতুন তথ্য বুঝতে পারাটা কঠিন হতে পারে। যদি আপনি না বোঝেন, আপনার ডাক্তার বা নার্সকে তা আবার ব্যাখ্যা করতে বলুন।

একটির থেকে বেশি সম্ভাব্য চিকিৎসা থাকতে পারে। ডাক্তার আপনাকে বেছে নেওয়ার সুযোগ দিতে পারেন। আপনার জন্য কোনটা সঠিক তার বিষয়ে সিদ্ধান্ত নেওয়ার আগে, এটা বোঝা গুরুত্বপূর্ণ:

- প্রত্যেক চিকিৎসায় কী জড়িত রয়েছে
- সম্ভাব্য পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াসমূহ
- প্রত্যেক চিকিৎসার লাভ ও অসুবিধাগুলি

এইগুলো প্রচুর চিন্তা-ভাবনার বিষয় হতে পারে। আপনি সাধারণত কিছুটা সময় নিয়ে জিনিসগুলি বিবেচনা করতে পারেন। যদি আপনার এমন ধরনের ক্যানসার থাকে যার দ্রুত চিকিৎসা করা দরকার, তাহলে এটা হয়তো সম্ভব হবে না।

ক্যানসারের মুখ্য চিকিৎসাসমূহ

আপনার চিকিৎসার লক্ষ্য হতে পারে ক্যানসার সারিয়ে তোলা, বা তা নিয়ন্ত্রণ করা কিংবা উপসর্গের উপশম করা।

আপনার যে ধরনের চিকিৎসা হবে তা নির্ভর করবে ক্যানসার আর আপনার পরিস্থিতির উপর। আপনার হয়ত 1টির বেশি চিকিৎসা হতে পারে। ক্যানসারের চিকিৎসায় অন্তর্ভুক্ত হতে পারে:

- **সার্জারি** – এতে অপারেশন করে ক্যানসারটি বাদ দিয়ে দেওয়া হয়।
- **রেডিওথেরাপি** - উচ্চ-শক্তির এক্স-রে ব্যবহার করে শরীরের একটি স্থানে ক্যানসার কোষগুলিকে ধ্বংস করা হয়
- **ক্যানসারের ওষুধ** - সারা শরীরে ক্যানসারের কোষগুলোকে ধ্বংস করার জন্য ব্যবহৃত বিভিন্ন ধরনের ওষুধ ব্যবহৃত হয়। এতে অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে কেমোথেরাপি, টার্গেটেড থেরাপি কিংবা ইমিউনোথেরাপি নামক ওষুধসমূহ।
- **হরমোনাল থেরাপিসমূহ** –ওষুধসমূহ যা আপনার শরীরের হরমোনগুলির ক্রিয়াকলাপকে পরিবর্তন করে, যা ক্যানসারের বৃদ্ধিকে কমিয়ে বা থামিয়ে দিতে পারে।

ক্লিনিকাল ট্রায়াল

ক্লিনিকাল ট্রায়াল হল এক ধরনের মেডিকেল গবেষণা যাতে লোকেদেরকে অন্তর্ভুক্ত করা হয়। এইগুলো দেখায় যে কোন চিকিৎসাগুলো সবচেয়ে বেশি কার্যকর এবং নিরাপদ। ট্রায়ালে নতুন ওষুধের পরীক্ষা করা বা চিকিৎসা প্রদান করার কোনো নতুন উপায়ের পরীক্ষা করা জড়িত থাকতে পারে।

যদি এমন কোনো ট্রায়াল থাকে যেটাতে আপনি অংশ নিতে পারেন, সেক্ষেত্রে আপনার ডাক্তার এগুলোর বিষয়ে আপনার সাথে কথা বলবেন। আপনি কোনো ট্রায়ালে অংশগ্রহণ না করার সিদ্ধান্ত নিতে পারেন। তা সত্ত্বেও আপনাকে আপনার অবস্থার জন্য মানসম্মত চিকিৎসা এবং পরিচর্যা প্রদান করা হবে।

পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াসমূহ

ক্যানসার চিকিৎসার ফলে পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া হতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, কিছু প্রকারের চিকিৎসার কারণে চুল পড়ে যেতে পারে, আপনি অসুস্থ বা ক্লান্ত বোধ করতে পারেন। এগুলি প্রায়শই কমানো এবং পরিচালনা করা যায়। আপনার ক্যানসার টিম আপনাকে পরামর্শ দেবেন। চিকিৎসা শেষ হওয়ার পরে বেশির ভাগ পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলো ভালো হয়ে যায়।

আপনার স্বাস্থ্যসেবা টিমের সাথে কথা বলা

আপনার চিকিৎসা সম্পর্কে আপনার হয়তো অনেক প্রশ্ন থাকতে পারে। আপনার ক্যানসার ডাক্তার, নার্স কিংবা আপনার স্বাস্থ্যসেবা টিমের কারো সাথে কথা বললে হয়তো আপনি সহজে বুঝতে পারবেন কী হচ্ছে এবং কেন হচ্ছে। স্বাস্থ্যসেবা দলে রয়েছেন ডাক্তারগণ, নার্সগণ কিংবা অন্যান্য স্বাস্থ্যসেবার পেশাদার যারা আপনার দেখাশোনা করেন। আপনাকে আপনার প্রয়োজনীয় পরিচর্যা এবং সহায়তা খুঁজতে সাহায্য করার জন্য তারা এখানে রয়েছেন।

আপনার টিমের সাথে কথা বলার জন্য অ্যাপয়েন্টমেন্টে এবং অন্যান্য অবসরে স্বল্প সময় থাকতে পারে। আপনার সময় সেরাভাবে ব্যবহার করার জন্য, উপযুক্ত প্রস্তুতি নিয়ে রাখাটাই ভালো। আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টের আগে, প্রশ্নগুলোকে লিখে রাখাটা সহায়ক হতে পারে।

আপনার হয়তো এমন সমস্ত প্রশ্নসমূহ থাকতে পারে যা জিজ্ঞাসা করা কঠিন কিংবা বিব্রতকর মনে হতে পারে। মনে রাখবেন যে স্বাস্থ্যসেবার পেশাদারদের সব ধরনের প্রশ্নের জবাব দেওয়া অভ্যাস রয়েছে এবং আপনার সাহায্য করতে পেরে তারা খুশি হবেন।

অ্যাপয়েন্টমেন্টে আপনার পরিবারের সদস্য, বন্ধু কিংবা একজন পরিচর্যা প্রদানকারীর মতন কারোকে সঙ্গে করে নিয়ে আসাটা আপনার পক্ষে ভালো হতে পারে। তারা হয়তো দ্রষ্টব্য লিখে রাখতে পারবেন এবং কী বলা হয়েছে তা মনে রাখতে আপনার সাহায্য করতে পারবেন।

যদি আপনার স্বাস্থ্যসেবা টিমকে চিকিৎসা সম্পর্কে আপনার মতামত বোঝানো কঠিন বলে মনে হয়, তাহলে কেউ হয়তো আপনার তরফ থেকে কথা বলতে পারেন। আপনার তরফ থেকে কথা বলেন এমন ব্যক্তিকে অ্যাডভোকেট কিংবা প্রবক্তা বলা হয়।

আপনি হয়তো একজন বন্ধু কিংবা পরিবারের সদস্যকে এমনভাবে আপনাকে সাহায্য করতে বলতে পারেন। কিংবা, আপনি যুক্তরাজ্যে কোথায় বসবাসরত তার উপর নির্ভর করে, বিভিন্ন সংগঠনরা আপনাকে অ্যাডভোকেসি সম্পর্কে সাহায্য ও পরামর্শ দিতে পারেন।

অ্যাডভোকেট বা প্রবক্তারা এনএইচএস-এর থেকে স্বাধীনভাবে কাজ করেন। তারা নিম্নবর্ণিত ক্ষেত্রে আপনার সাহায্য করতে পারেন:

- আপনার চিকিৎসা সম্পর্কে আপনি কেমন অনুভব করছেন এবং সিদ্ধান্ত নেওয়ার ব্যাপারে কথা বলতে পারেন
- আপনার টিমকে চিকিৎসা সম্পর্কে আপনার মতামত ও ইচ্ছাগুলো বোঝাতে পারেন।

নিম্নবর্ণিত সংগঠনরাও স্বাস্থ্যসেবা সম্পর্কে তথ্য ও সহায়তা প্রদান করতে পারেন। তাদের কাছে হয়তো আপনার অঞ্চলে অ্যাডভোকেসি পরিষেবাগুলোর বিষয়ে আপডেট করা তথ্য থাকতে পারে:

- দ্য পেশেন্টস অ্যাসোসিয়েশন (The Patients Association)। www.patients-association.org দেখুন কিংবা 0800 345 7115 নম্বরে তাদের বিনামূল্য হেল্পলাইনে কল করুন।
- ইংল্যান্ড কিংবা ওয়েলসে, দ্য পেশেন্ট অ্যাডভাইস অ্যান্ড লায়জন সার্ভিস (Patient Advice and Liaison Service - পিএএলএস)। www.nhs.uk/service-search/other-health-services/patient-advice-and-liaison-services-pals দেখুন কিংবা আপনি আপনার ক্যানসার টিম বা জিপি-কে জিজ্ঞাসা করে কিংবা এনএইচএস-এ 111-এ কল করে আপনি পিএএলএস অফিস খুঁজে নিতে পারবেন।
- স্কটল্যান্ডে, দ্য পেশেন্ট অ্যাডভাইস অ্যান্ড সাপোর্ট সার্ভিস (Patient Advice and Support Service)। www.pass-scotland.org.uk দেখুন। কিংবা আপনার স্থানীয় সিটিজেনস অ্যাডভাইস বিউরো (Citizens Advice Bureau) ভিজিট করে বা 0800 917 2127 নম্বরে ফোন করে আপনি তাদেরকে খুঁজে নিতে পারেন।
- নর্দার্ন আয়ারল্যান্ডে, পেশেন্ট অ্যান্ড ক্লায়েন্ট কাউন্সিল (Patient and Client Council)। www.pcc-ni.net-এ ভিজিট করুন। আপনি তাদের স্থানীয় অফিসগুলোর মধ্যে একটিকে ভিজিট করতে পারেন কিংবা 0800 917 0222 নম্বরে তাদের বিনামূল্য হেল্পলাইনে কল করতে পারেন।

আপনার স্বাস্থ্যসেবা টিমকে জিজ্ঞাসা করার জন্য প্রশ্ন

এখানে কিছু প্রশ্ন দেওয়া আছে যা আপনি আপনার স্বাস্থ্যসেবা টিমকে জিজ্ঞাসা করতে চাইতে পারেন।

- আমার রোগনির্ণয়ের অর্থ কী?
- ক্যানসার কতটা বৃদ্ধি পেয়েছে?
- আমার চিকিৎসায় কি কি জড়িত থাকবে?
- প্রতিটি চিকিৎসার সুবিধা, ঝুঁকি ও পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলো কী কী?
- চিকিৎসাটি আমার দৈনন্দিন জীবনকে কীভাবে প্রভাবিত করবে?
- চিকিৎসার লক্ষ্য কী?
- আমি কেমন বোধ করছি সেই বিষয়ে কার সাথে আমি কথা বলতে পারি?
- পরে যদি আমার কোনো প্রশ্ন মনে আসে, তাহলে আমি কার সাথে কথা বলতে পারি?
- আমার সাংস্কৃতিক, ধার্মিক কিংবা আধ্যাত্মিক ইচ্ছা আছে - আমি আমার টিমকে সেটা কীভাবে জানাবো?

ক্যানসারের মোকাবিলা করা

আপনার আবেগ

যখন আপনাকে বলা হয় যে আপনার ক্যানসার হয়েছে, তখন আপনার বিভিন্ন অনুভূতি এবং উদ্বেগ হওয়া স্বাভাবিক। এইগুলোকে মোকাবিলা করা কঠিন হতে পারে। ঠিক বা ভুল করে অনুভব করা বলে কিছু নেই। আপনি কেমন বোধ করছেন সে বিষয়ে কথা বললে সুবিধা হতে পারে।

কোথায় সহায়তা পাওয়া যাবে

- **ম্যাকমিলান** (Macmillan) – আমরা কীভাবে সাহায্য করতে পারি সেই সব উপায় জানার জন্য, নিচের **ম্যাকমিলান** (Macmillan) **কীভাবে আপনার সাহায্য করতে পারে** বিভাগটি দেখুন।
- **কাউন্সিলর** – একজন কাউন্সিলর আপনি নিরাপদ বোধ করেন এমন কোনো জায়গায়, আপনার অনুভূতিগুলোর বিষয়ে আপনাকে কথা বলতে এবং তার মোকাবিলা করতে সাহায্য করতে পারেন। যদি আপনি কাউন্সেলিং চান, তাহলে আপনার ক্যানসারের ডাক্তার বা জিপি-র সাথে কথা বলুন।
- **সহায়তা গোষ্ঠী** – ক্যানসার আছে এমন অন্য ব্যক্তিদের সাথে কথা বললে সাহায্য হতে পারে। আপনার এলাকার এমন গোষ্ঠীগুলোর বিষয়ে আপনার ডাক্তার বা নার্সকে জিজ্ঞাসা করুন, বা macmillan.org.uk/supportgroups-**এ যান।**

শারীরিক পরিবর্তনগুলি

মাঝে মাঝে ক্যানসার বা ক্যানসারের চিকিৎসা, আপনার শরীর কিরকম দেখাবে বা কাজ করে তার উপর প্রভাব ফেলতে পারে। আপনার ডাক্তার বা নার্স এই ব্যাপারে এবং কিসে সহায়তা হতে পারে, সেই বিষয়ে আপনাকে পরামর্শ দিতে পারেন। এছাড়া আমরা আপনাকে তথ্য দিতে পারি – 0808 808 00 00 **নম্বরে আমাদের কল করুন।**

পরিপূরক থেরাপি

এগুলি হল আরো কিছু থেরাপি যা আপনাকে আরো ভালো বোধ করতে সাহায্য করতে পারে, যেমন ধ্যান বা বিশ্রাম। এই থেরাপিগুলো ক্যানসারের চিকিৎসা করে না। আপনি অন্য কোন থেরাপি ব্যবহার করতে চাইলে অবশ্যই তা আপনার ক্যানসারের ডাক্তারকে বলা উচিত।

ধর্ম ও আধ্যাত্মিকতা

বহু লোকেরা দেখেছেন যে, রোগের মোকাবিলা করার সময় তাদের ধর্ম তাদেরকে মানসিক সহায়তা ও শক্তি প্রদান করে। ক্যানসারের রোগনির্ণয়ের পরে, কিছু ব্যক্তি ধর্মবিশ্বাস আর আধ্যাত্মিক অনুভূতির বিষয়ে আরো সচেতন হয়ে পড়েন। অন্য ব্যক্তিরা তাদের বিশ্বাসের বিষয়ে প্রশ্ন তুলতে পারেন।

আপনার কোনও বিশ্বস্ত মানুষের সাথে আপনার চিন্তা এবং অনুভূতিগুলোকে নিয়ে কথা বলা সহায়ক হতে পারে। ধার্মিক না হওয়ার সত্ত্বেও আপনি একজন চ্যাপলেইন কিংবা ধর্মীয় নেতার সাথে কথা বলতে পারেন। সাধারণত তারা সম্পূর্ণ মনোযোগ দিয়ে কথা শোনেন এবং আপনার চিন্তাধারা ও অনুভূতিগুলোর সাথে সামাল দেওয়ার জন্য আপনাকে সাহায্য করতে পারেন। অনিশ্চয়তা সামলানো এবং পীড়িত লোকেদের সাথে থাকার অভ্যাস তাদের আছে।

আপনার জিপি, বিশেষজ্ঞ নার্স কিংবা ক্যানসার ডাক্তার ও হয়তো আপনাকে একজন অধর্মীয় পরামর্শদাতা কিংবা প্যাস্টোরল কেয়ারারকে খুঁজতে সাহায্য করতে পারেন, যার সাথে আপনি কথা বলতে পারেন।

পরিবার, বন্ধু আর পরিচর্যাকারীদের জন্য সহায়তা
আপনার ঘনিষ্ঠ ব্যক্তিদেরও তথ্য বা সহায়তার প্রয়োজন হতে পারে। আপনার আত্মীয় এবং বন্ধু সহ ক্যানসার দ্বারা প্রভাবিত সকলকে সাহায্য করতে আমাদের ক্যানসার সহায়তা বিশেষজ্ঞেরা আছেন। তারা আমাদের 0808 808 00 00 নম্বরে কল করতে পারেন।

একজন পরিচর্যাকারী হলেন এমন কেউ যিনি অর্থগ্রহণ না করে ক্যানসার আক্রান্ত কোনো আত্মীয় বা বন্ধুকে সাহায্য করেন, যারা এই সাহায্য ছাড়া নিজেদের পরিচালনা করতে পারতেন না। তারা ব্যক্তিগত সেবায় সহায়তা করতে পারেন, আবেগগত সহায়তা করতে পারেন বা বাড়ির কাজে সাহায্য করতে পারেন। যদি কেউ আপনার দেখাশুনায় সাহায্য করছেন, তিনিও যাতে সহায়তা পান সেটাও গুরুত্বপূর্ণ। তাদের জন্য অনেক রকমের সাহায্য আছে।

এর বিষয়ে তাদের আপনার ডাক্তার বা নার্সের সাথে কথা বলা উচিত বা তারা 0808 808 00 00নম্বরে ম্যাকমিলানকে (Macmillan) কল করতে পারেন।

আপনার জন্য সঠিক পরিচর্যা আর সহায়তা পাওয়া

আপনার যদি ক্যানসার হয় এবং আপনি ইংরেজিতে কথা না বলতে পারেন, তাহলে এটি আপনার ক্যানসারের চিকিৎসা এবং যত্নকে প্রভাবিত করবে ভেবে আপনি উদ্বিগ্ন হতে পারেন। কিন্তু আপনার স্বাস্থ্যসেবা দল আপনাকে যত্ন, সহায়তা এবং তথ্য প্রদান করবে যা আপনার চাহিদা পূরণ করে।

আমরা জানি যে কখনও কখনও লোকেরা সঠিক সহায়তা পাওয়ার ক্ষেত্রে অতিরিক্ত সমস্যা হতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, যদি আপনি কাজ করেন বা আপনার পরিবার থাকে অর্থ আর যাতায়াতের খরচের বিষয়েও আপনার চিন্তা থাকতে পারে। এই সমস্ত কিছু চাপ সৃষ্টি করতে পারে এবং এগুলির সাথে মানিয়ে নেওয়া কঠিন হতে পারে।

ম্যাকমিলান (Macmillan) কীভাবে আপনাকে সাহায্য করতে পারে

ম্যাকমিলান (Macmillan)-এ আমরা জানি ক্যানসার নির্ণয় হলে কীভাবে সব কিছু প্রভাবিত হতে পারে, এবং আমরা আপনাকে সহায়তা করার জন্য এখানে আছি।

ম্যাকমিলান সাপোর্ট লাইন (Macmillan Support Line)
আমাদের দোভাষী আছে, তাই আপনি আমাদের সাথে আপনার ভাষায় কথা বলতে পারেন। আপনি যে ভাষাটি ব্যবহার করতে চান, শুধু তার নাম ইংরেজিতে আমাদেরকে বলুন।

ম্যাকমিলান সাপোর্ট লাইন (Macmillan Support Line)-এ আমাদের বিশেষজ্ঞ পরামর্শদাতারা চিকিৎসার বিষয়ের প্রশ্নগুলিতে সাহায্য করতে পারেন, বা আপনার যদি কারোর সাথে কথা বলার প্রয়োজন হয় তখন শোনার জন্য সেখানে থাকতে পারেন। এছাড়া আমরা আপনার অর্থের বিষয়ে চিন্তাগুলির বিষয়ে কথা বলতে পারি এবং অন্য উপকারী সংস্থাগুলির সুপারিশ করতে পারি যারা সাহায্য করতে পারে। আমাদের বিনামূল্যের, গোপনীয় ফোন লাইন সপ্তাহে 7 দিন, সকাল ৪ টা থেকে রাত ৪ টা পর্যন্ত খোলা থাকে। আমাদের 0808 808 00 00 নম্বরে কল করুন।

ম্যাকমিলান (Macmillan) ওয়েবসাইট
আমাদের ওয়েবসাইটে ইংরেজিতে ক্যানসার বিষয়ে অনেক তথ্য আছে। এছাড়াও অন্যান্য ভাষায় আরো তথ্য রয়েছে macmillan.org.uk/translations -**এ**

এছাড়া আমরা আপনার জন্য অনুবাদের ব্যবস্থা করতে পারি। আপনার যা প্রয়োজন সেই সম্পর্কে আমাদের জানাতেinformationproductionteam@macmillan.org.uk-এ ইমেইল করুন।

ম্যাকমিলান (Macmillan) তথ্য এবং সহায়তা কেন্দ্র
আমাদের তথ্য এবং সহায়তা কেন্দ্রগুলো হাসপাতাল, লাইব্রেরি এবং মোবাইল কেন্দ্র ভিত্তিক। আপনার প্রয়োজনীয় তথ্য পেতে আর কারোর সাথে সামনাসামনি কথা বলতে এর একটিতে যান। macmillan.org.uk/informationcentres ওয়েবসাইটে আপনার সবচেয়ে নিকটস্থ কেন্দ্র খুঁজে বের করুন বা আমাদেরকে 0808 808 00 00 নম্বরে কল করুন।

লোকাল সাপোর্ট গ্রুপ
সাপোর্ট গ্রুপে আপনি ক্যানসারে আক্রান্ত অন্যান্য লোকজনের সাথে কথা বলতে পারেন। আপনার এলাকার সাপোর্ট গ্রুপগুলির বিষয়ে macmillan.org.uk/supportgroups-এ জেনে নিন বা 0808 808 00 00 নম্বরে আমাদের কল করুন।

ম্যাকমিলান (Macmillan) অনলাইন কমিউনিটি
আপনি একই ধরনের পরিস্থিতিতে থাকা ব্যক্তিদের সাথে macmillan.org.uk/community-**এ কথা বলতে পারেন**

আপনি দিনে অথবা রাতে যেকোনো সময় এটি অ্যাক্সেস করতে পারবেন। আপনি এখানে নিজের অভিজ্ঞতাগুলো শেয়ার করতে পারেন, প্রশ্ন করতে পারেন, বা কেবল লোকজনের পোস্ট পড়তে পারেন।

আপনার ভাষায় আরো তথ্য

এই বিষয়গুলো সম্বন্ধে আমাদের কাছে আপনার ভাষায় তথ্য আছে:

ক্যানসারের লক্ষণ এবং উপসর্গ

- লক্ষণ এবং উপসর্গের কার্ড

যদি আপনার ক্যানসার রোগনির্ণয় হয়

- যুক্তরাজ্যে ক্যানসারের পরিচর্যা
- শরণার্থী এবং আশ্রয়প্রার্থী মানুষদের জন্য স্বাস্থ্যসেবা
- যদি আপনার ক্যানসার রোগনির্ণয় হয়

ক্যানসারের ধরণ

- অন্ত্রের ক্যানসার
- স্তন ক্যানসার
- সার্ভিক্যাল ক্যানসার
- ফুসফুসের ক্যানসার
- প্রোস্টেট ক্যানসার

ক্যানসারের জন্য চিকিৎসা

- কেমোথেরাপি
- রেডিওথেরাপি
- সেপসিস এবং ক্যানসার
- ক্যানসার চিকিৎসার পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলি
- সার্জারি

ক্যানসার নিয়ে জীবন যাপন করা

- আপনার ক্যানসার হলে বেনিফিটগুলি দাবি করা
- খাবার খাওয়ার সমস্যা এবং ক্যানসার
- স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস
- আপনার ক্যানসার হলে খরচে সাহায্য
- LGBTQ+ ব্যক্তি এবং ক্যানসার
- ক্লান্তি (অবসন্নতা) এবং ক্যানসার

জীবনের অবসান

- জীবনের অবসান

এই তথ্য দেখতে, ভিজিট করুন macmillan.org.uk/translations

তথ্য বুঝতে আরো সহায়তার জন্য macmillan.org.uk/understandinginformation-এ যান

সূত্র ও ধন্যবাদ জ্ঞাপন

এই সকল তথ্য রচনা ও সম্পাদনা করেছে ম্যাকমিলান ক্যানসার সাপোর্ট (Macmillan Cancer Support) ক্যানসার সাপোর্ট -এর ক্যানসার তথ্য উন্নয়ন (Cancer Information Development) দল। একটি অনুবাদ কোম্পানি কর্তৃক এটি বাংলা ভাষায় অনুদিত হয়েছে।

আমাদের ওয়েবসাইটে ইংরেজিতে লভ্য চিকিৎসার সিদ্ধান্ত গ্রহণ সম্পর্কিত বিষয়বস্তুর উপর ভিত্তি করে, এখানে দেওয়া তথ্যগুলি সরবরাহ করা হয়েছে।

প্রাসঙ্গিক বিশেষজ্ঞদের দ্বারা এই তথ্যের পর্যালোচনা করা হয়েছে এবং এটাকে ম্যাকমিলানের সেন্টার অব ক্লিনিকাল এক্সপার্টিজ-এর সদস্যদের দ্বারা অনুমোদন করা হয়েছে।

সেই সব ক্যানসার আক্রান্ত ব্যক্তিদেরও ধন্যবাদ জানাচ্ছি যারা এই তথ্য পর্যালোচনা করেছেন।

আমাদের সকল তথ্য প্রাপ্ত সেরা প্রমাণের ভিত্তিতে নেওয়া হয়েছে। আমরা যে উৎসগুলো ব্যবহার করি সেই সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য, অনুগ্রহ করে আমাদের সাথে যোগাযোগ করুন এখানে informationproductionteam@macmillan.org.uk

সূচিপত্র পর্যালোচনা: 2023

পরবর্তী পর্যালোচনার জন্য পরিকল্পিত সময়সূচী: 2026

MAC15916_Bengali_E04_APR25

আমরা যে তথ্য প্রদান করি তা যাতে সঠিক এবং আপ-টু-ডেট হয় তা নিশ্চিত করার জন্য আমরা সর্বাত্মক প্রচেষ্টা করি তবে আপনার পরিস্থিতি অনুসারে বিশেষজ্ঞ পেশাদার পরামর্শের বিকল্প হিসাবে এটির উপর নির্ভর করা উচিত নয়। আইনের অনুমোদিত পরিসরে, ম্যাকমিলান (Macmillan) এই প্রকাশনা বা তাতে অন্তর্ভুক্ত কিংবা উল্লিখিত কোনও তৃতীয় পক্ষের তথ্য বা ওয়েবসাইটের তথ্য ব্যবহারের সম্পর্কে কোনও দায়-দায়িত্ব গ্রহণ করে না।

© ম্যাকমিলান ক্যানসার সাপোর্ট (Macmillan Cancer Support) 2025, ইংল্যান্ড ও ওয়েলস (261017), স্কটল্যান্ড, (SC039907) এবং আয়েল অব ম্যান (604)-এ নিবন্ধিত দাতব্য প্রতিষ্ঠান। এছাড়া নর্দার্ন আয়ারল্যান্ডেও কাজ করে। গ্যারান্টিকৃত একটি লিমিটেড কোম্পানি, ইংল্যান্ড ও ওয়েলস-এ নিবন্ধিত যার কোম্পানি নম্বর 2400969। আইল অফ ম্যান কোম্পানির নম্বর 4694F। নিবন্ধিত অফিস: 3rd Floor, Bronze Building, The Forge, 105 Sumner Street, London, SE1 9HZ। ভ্যাট নম্বর: 668265007

Trusted Information Creator
Patient Information Forum

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

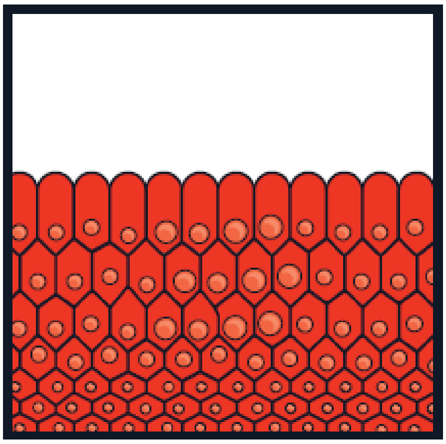
This information is about:

- 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

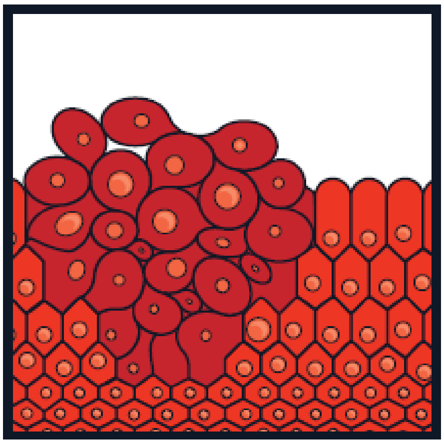
What is cancer?

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

Trusted Information Creator

Patient Information Forum