

اگر سرطان در شما تشخیص شد: دری

If you are diagnosed with cancer: Dari

این معلومات در مورد این است که زمانی که شما میفهمید که سرطان دارید چه توقع داشته باشید، و از کجا کمک و حمایت بدست بیاورید.

تشخیص به این معنی است که بفهمید آیا شما بیماری دارید یا خیر. تشخیص سرطان میتواند یک شوک بزرگ باشد. ممکن است احساسات مختلفی در شما ایجاد شود. بسیاری از اشخاص مبتلا به سرطان به خوبی تداوی می شوند یا می توانند سالها با سرطان زندگی کنند. تعداد زیادی از مردم و خدمات وجود دارد که میتوانند به شما کمک ارائه کنند.

اگر در مورد این معلومات سوال دارید، از دکتر یا نرس خود در شفاخانه که در آن تحت تداوی هستید، پرسان کنید.

همچنان می توانید با شماره 0808 808 00 00 با Macmillan Cancer Support، هفت روز هفته، 8 صبح الی 8 شب به تماس شوید. ما ترجمان های شفاهی داریم، بنابراین این می توانید به زبان خودتان با ما صحبت کنید. وقتی با ما به تماس می شوید، لطفاً به زبان انگلیسی به ما بگویید که به کدام زبان نیاز دارید.

معلومات بیشتر سرطان به زبان های دیگر در macmillan.org.uk/translations وجود دارد

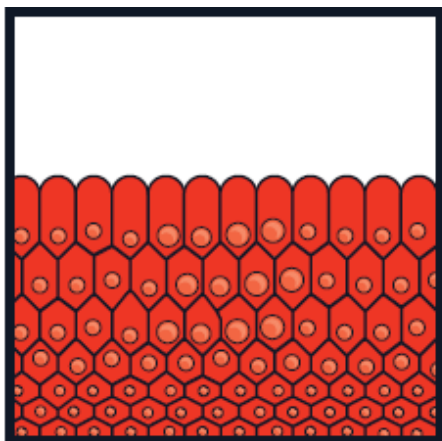
این معلومات درباره موارد ذیل است.

- سرطان چیست؟
- بعد از تشخیص چی اتفاقی می افتد؟
- اگر شما LGBTQ+ هستید
- متخصصین صحت و مراقبت اجتماعی که ممکن است با شما ملاقات کنند
- چگونه تداوی برنامه ریزی شده است
- تداوی های اصلی سرطان
- صحبت کردن با تیم مراقبت صحت خویش
- مقابله با سرطان
- دریافت مراقبت و حمایت مناسب برای شما
- چگونه مک میلان (Macmillan) می تواند به شما کمک کند
- معلومات بیشتر به زبان شما
- مراجع و تشکری

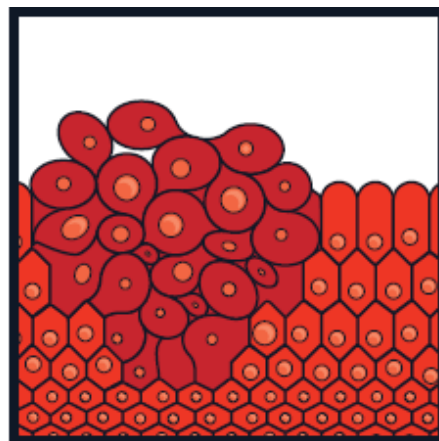
سرطان چیست؟

سرطان از داخل حجرات بدن ما شروع می شود. اعضا و انساج بدن از اجزای بسیار کوچکی به نام حجره ساخته شده اند. بدن با ارسال پیام به حجرات اعلان می کند که چی وقت باید رشد، تقسیم و تکثیر شوند. رشد و بهبود بدن تابع همین روند است. حجرات میتوانند کهنه شوند، تخریب شوند و یا دیگر نیاز نباشند. در این صورت، بدن با ارسال پیامی باعث توقف فعالیت حجره و مرگ آن می شود.

بروز اختلال در روند انتقال این پیام ها باعث غیرعادی شدن بعضی حجرات می شود. حجره غیرعادی همچنان تقسیم می شود و حجرات غیرعادی بیشتری ایجاد می کند. مجموعه این حجرات کتله ای به نام تومور را ایجاد می کنند.



حجرات طبیعی



حجرات ایجادکننده تومور

همه تومور ها سرطانی نیستند داکتران میتوانند با گرفتن یک نمونه کوچک برای جستجوی حجرات سرطانی بگویند که آیا یک تومور سرطانی است یا خیر. این کار، با یوپی نامیده میشود.

تومورهای که سرطان نیستند خوش خیم نامیده میشوند. تومورهای خوش خیم نمی توانند در جای دیگری از بدن پخش شوند. اما اگر آنها رشد کنند و بالای اعضای نزدیک فشار بیاورند میتوانند سبب مشکلات شوند.

تومورهای که سرطانی هستند بدخیم نامیده میشوند. تومورهای بدخیم میتوانند به انساج نزدیک رشد کنند و به بخش های دیگر بدن پخش شوند.

سرطان میتواند از یک محل (محل اولیه) به محل دیگر از طریق سیستم خون یا لنفاوی سرایت کند. سیستم لنفاوی یک شبکه از تیوب ها و غده ها در تمام بدن است. زمانی که سرطان در جای دیگری پخش می شود و رشد میکند، به آن سرطان ثانویه یا میتاستاز گفته میشود.

بعضی انواع سرطان از حجرات خونی ایجاد می شود. حجرات غیرعادی ممکن است در خون و گاهی در مغز استخوان تجمع می کنند. مغز استخوان محل تولید حجرات خونی است. این نوع سرطان ها گاهی سرطان های خون نامیده می شوند.

بعد از تشخیص چي اتفاقي مي افتد؟

بعد از تشخیص سرطان، شما با يك داکتر یا نرس ملاقات میکنید تا در مورد برنامه معالجه خود صحبت کنید. آنها به شما معلومات داده و کمک میکنند تا در مورد نوع معالجه که میخواهید تصمیم بگیرید. باید معلومات مورد نیاز به گونه ای به شما داده شود که بتوانید به آن دسترسی داشته باشید و آنرا بفهمید.

داکتر یا نرس به شما در مورد زمان شروع درمان تان توضیح میدهند. آنها در مورد نوع حمایت مورد نیاز به شما صحبت خواهند کرد. برای کسب معلومات بیشتر ممکن به انجام آزمایشات و تست ها نیاز پیدا کنید.

اگر شما LGBTQ+ هستید

LGBTQ+ به معنای افراد لزبین، همجنسگرا، دوجنس، ترانسجندر و کوئیر است. همچنین شامل سایر گرایش های عاشقانه یا جنسی و هویت های جنسیتی نیز می شود.

شما مجبور نیستید که در مورد اینکه LGBTQ+ هستید به داکتر یا نرس خود بگویید. اما این میتواند جز مهم از هویت تان باشد. همچنان، این امر میتواند با تیم خدماتی سرطان کمک کند تا معلومات و کمک های مناسبی به شما و اقارب تان ارائه کند.

شما میتوانید به تیم خدمات صحتی خود در مورد هر آن چیزی که مهم می پندارید خبر دهید. اگر در مورد چیزی نگرانی دارید، به آنها بگویید تا با شما همکاری کنند.

تیم شما باید تمام معلومات مربوط به شما را به طور محرمانه نگهدارد. آنها ممکن است به سایر متخصصان مراقبت های صحتی تنها زمانی که برای مراقبت شما لازم باشد اطلاع دهند. آنها نباید گرایش جنسی شما را، یا ترانسجندر بودن تان را بدون اجازه شما با دیگران شریک کنند.

برای معلومات بیشتر در مورد LGBTQ+ و سرطان، لطفاً به کتابچه حقایق ما "اشخاص LGBTQ+ و سرطان" به زبان خودتان، در وبسایت زیر مراجعه کنید. macmillan.org.uk/translations

متخصصین صحتی و مراقبت اجتماعی که ممکن است با شما ملاقات کنند

اشخاص مبتلا به سرطان با متخصصین مختلف بخش صحت و مراقبت اجتماعی ملاقات می کنند.

مخاطب اصلی شما

شما باید از تیم خدمات صحتی یک مخاطب اصلی برای خود انتخاب نمایید. آنها ممکن است مددکار اصلی شما نامیده شوند و معمولاً یک نرس متخصص هستند. نام و معلومات تماس این شخص در اختیار شما قرار داده میشود. اگر شما سوال دارید یا نیاز به مشوره دارید، آنها میتوانند کمک کنند.

در ساحه محلی شما

متخصصین وجود دارند که میتوانند در مراقبت از شما زمانی که در خانه هستید کمک کنند. آنها با تیم شفاخانه شما در ارتباط خواهند بود. این اشخاص عبارت اند از:

GP (د اکتتر عمومی) - GP د اکتتری است که حالات عمومی مربوط به صحت شما را درمان میکند. د اکتتران عمومی معمولاً در یک مرکز محلی کار می کنند. در زبان انگلیسی، این نوع مرکزی می تواند نام های مختلفی داشته باشد. این ممکن GP practice، GP surgery یا medical centre نامیده شود. آنها میتوانند به شما در مدیریت علایم و عوارض جانبی کمک کنند و در صورت نیاز برای شما ترتیبات را برای دیدن متخصصین انجام دهند. آنها میتوانند خدمات را برای کمک به شما در خانه ترتیب کنند و در مورد هر تصمیم تداوی که شما باید بگیرید با شما صحبت کنند.

- **نرس های اجتماعی و منطقوی -** این نرس ها می توانند با شما در خانه ملاقات کنند و به شما و اشخاصی که از شما مراقبت می کنند، کمک رسانی نمایند. د اکتتر عمومی شما می تواند از طرف شما با آنها به تماس شود.
- **نرس معاینه خانه -** در معاینه خانه ها نرس های هستند که به د اکتتر عمومی کمک می کنند. یک نرس میتواند در توضیح همه چیز به شما کمک کند و ممکن است کارهایی مانند انجام آزمایش خون یا پانسمان روی زخم ها را انجام دهد.

تیم شفاخانه

در شفاخانه، یک تیم چند رشته ای (MDT) تداوی و مراقبت شما را مدیریت خواهد کرد. این تیم متشکل از متخصصین صحتی و مراقبت اجتماعی است. این تیم ممکن است بشمول تعدادی از این اشخاص یا همه آنها باشد:

- **جراح -** د اکتتری که متخصص عمل جراحی است.
- **متخصص آنکولوژی -** د اکتتری که در قسمت تداوی سرطان تخصص دارد.
- **هماتولوژیست -** د اکتتری که امراض خون را تداوی می کند.
- **رادیولوژیست -** د اکتتری که اکسری و سکن ها را بررسی میکند.
- **نرس کلینیکی متخصص (CNS)** نرسی که در روند تداوی به ارائه معلومات و رهنمایی می پردازد.
- **د اکتتر مراقبت تسکینی -** د اکتتری که به کنترل علائم و مراقبت های پایان عمر کمک می کند.

ممکن است با در نظر داشت نوع سرطان شما اشخاصی دیگری نیز در این تیم شامل باشند.

خدمات اجتماعی و سازمان های رضا کار

اگر در خانه، بطورمثال در قسمت شستشو، لباس پوشیدن، نظافت یا خرید، به کمک ضرورت داشته باشید، باید با د اکتتر عمومی یا رابط اصلی به تماس شوید. آنها ممکن است شما را به کمک رسان اجتماعی ارجاع دهند. کمک رسان اجتماعی می تواند به شما در رفع مشکلات عملی و مالی کمک کند. همچنان ممکن سازمان های دیگری در ساحه شما وجود داشته باشند که بتواند کمک کنند.

چگونه تدای درمانی برنامه ریزی شده است

تیم چند رشته ای شما (MDT) در مورد گزینه های معالجوی که آنها فکر میکنند برای شما بهتر است بحث خواهند کرد. آنها درباره مسائل ذیل نظر می دهند:

- نوع و اندازه سرطان
- آیا سرطان گسترش یافته است
- وضعیت عمومی صحت شما
- هر طرز العمل تدای
- اولویت ها و مسائلی که برای شما مهم است.

پس از این، معمولاً با داکتر و نرس سرطان خود ملاقات می کنید تا در مورد گزینه های درمانی خود صحبت کنید. هیچ تدای طبی به شما بدون اجازه و رضایت تان داده نمیشود. اگر شما به لسانی دیگری صحبت میکنید آنها باید موارد زیر را به شما پیشنهاد دهند:

- **یک ترجمان حرفه ای به زبانی که انتخاب میکنید** - ترجمانان تمام آنچه را که داکتر به شما میگوید و هر چیزی را که شما میخواهید به داکتر تان بگویید ترجمه میکنند. اگر ترجمان کار داشته باشید، هرچه عاجل ممکن به داکتر عمومی یا شفاخانه خود اطلاع دهید. NHS باید همیشه به جای خانواده یا دوستان شما از مترجمان حرفه ای استفاده کند. این به این معنی است که خانواده تان میتوانند در تصمیم گیری به شما کمک کرده و از شما حمایت کنند. این همچنین به این معنی است که خطر کمتری برای اشتباه گرفتن معلومات مهم وجود دارد.
- **معلومات صحتی ترجمه شده** - تیم مراقبت های صحتی شما باید معلومات کتبی درباره خدمات صحتی و مراقبتی را به زبان و فارمت که شما می فهمید در اختیار شما قرار دهد.

این خدمات در NHS رایگان است.

شما همچنان میتوانید یک لیست از سوالات را که میخواهید در ملاقات تان بپرسید همراه داشته باشید. اگر موثر باشد میتوانید جواب های داکتر را یادداشت کنید تا بعداً فراموش تان نشود.

تصمیم گیری درباره تدای

تیم شما به شما معلومات و حمایت لازم را ارائه میکند تا در تصمیم گیری در مورد برنامه تدای به شما کمک کنند. قبل از اینکه تصمیم بگیرید، شما باید بیشتر از 1 جلسه ملاقات با داکتر تان داشته باشید. تدای سرطان میتواند پیچیده باشد، و درک معلومات زمانی که مضطرب هستید دشوار است. اگر نفهمیدید، از داکتر یا نرس تان بخواهید دوباره برای تان توضیح دهند.

ممکن است بیش از یک گزینه تدای وجود داشته باشد. داکتر به شما امکان انتخاب میدهد. قبل از تصمیم گیری درباره گزینه های مناسب، باید از مسائل ذیل مطلع شوید:

- مراحل همه گزینه های تدای
- عوارض جانبی احتمالی
- مزایا و خطر های روش های تدای مختلف.

صفحه 5 از 24 ورقه معلوماتی مک میلان (Macmillan): اگر شما با سرطان E04 تشخیص شده باشید (تجدید شده در اپریل 2025)

این میتواند شامل موارد زیاد باشد. میتوانید وقت بیشتری برای فکر کردن تخصیص دهید. اگر سرطان شما نیاز به تدای فوری داشته باشد در این صورت این کار ممکن نیست.

تدای های اصلی سرطان

هدف تدای شما شامل تدای به منظور معالجه یا برای کنترل یا هم برای تسکین علایم میباشد.

نوع تدای به سرطان و وضعیت شما بستگی خواهد داشت. شما ممکن بیشتر از 1 تدای داشته باشید. تدای های سرطان ممکن است بشمول مراحل ذیل باشد:

- **جراحی** - سرطان در یک عملیات برداشته میشود.
- **رادیوتراپی** - اشعه ایکس با انرژی بالا برای از بین بردن حشرات سرطانی در یک ساحة بدن استفاده میشود.
- **ادویه جات سرطانی** - انواع مختلف ادویه جات برای از بین بردن حشرات سرطانی در تمام بدن، استفاده میشوند. این دواها میتواند شامل دواهای بنام تدای کیمیاوی، تدای هدفمند و یا ایمونوتراپی (ایمنی درمانی) باشد.
- **تدای هورمونی** - ادویه جات که فعالیت هورمون ها را در بدن تغییر میدهد برای آهسته کردن یا توقف رشد سرطان استفاده میشود.

آزمایشات کلینیکی

- آزمایشات کلینیکی یک نوع تحقیق طبی است که اشخاص را شامل میشود. آنها نشان میدهند که کدام روش تدای موثرتر و مصون تر است. یک آزمایش ممکن شامل آزمایش یک داروی جدید یا آزمایش یک روش جدید تدای باشد.

اگر آزمایش مناسبی که شما بتوانید در آن سهم بگیرید وجود داشته باشد، داکترتان درباره آن با شما صحبت خواهد کرد. شما میتوانید تصمیم بگیرید که در یک آزمایش اشتراک نوزید. به شما هنوز هم تدای و مراقبت معیاری برای وضعیتتان ارائه خواهد شد

عوارض جانبی

تدای سرطان ممکن است عوارض جانبی را بوجود بیاورد. بطورمثال، بعضی از تدای ها ممکن سبب ریزش مو، احساس ناخوشی یا خستگی شوند. عوارض جانبی را اغلب می توان کاهش داد یا مدیریت کرد. تیم خدماتی سرطان، مشوره لازم را به شما خواهد داد. بسیاری از عوارض جانبی پس از پایان تدای بهبود می یابند.

صحبت کردن با تیم مراقبت صحی خویش

شما ممکن است در مورد روش تدای خود سوالات زیادی داشته باشید. صحبت کردن با داکتر سرطان تان، نرس یا شخصی دیگری از تیم خدمات صحی میتواند در توضیح اینکه چه اتفاقاتی قرار است بیافتد و چرا آن به شما کمک میکنند، مفید باشد. تیم خدمات صحی شما شامل داکتر، نرس یا سایر متخصصان مراقبت های امور صحی است که از شما مراقبت می کنند. آنها کمک میکنند تا به مراقبت و حمایت مورد نیاز خود دسترسی پیدا کنید.

وقت ملاقات ها و سایر فرصت ها برای صحبت کردن با تیم شما، میتواند کوتاه باشد. برای اینکه از فرصت خود به خوبی استفاده کنید، خوب است که آماده باشید. این ممکن کمک کند تا سوالات تان را قبل از ملاقات تان بنویسید.

شاید سوالات داشته باشید که پرسیدنش به شما سخت بوده و یا احساس شرم میدهند. به یاد داشته باشید که متخصصین خدمات صحتی به تمام انواع سوالات عادت داشته و ازین که به شما کمک کنند خوشحال میشوند.

اگر میخواهید میتوانید به قرار ملاقات تان کسی را با خود بیاورید، مثلا میتواند عضو فامیل، دوست یا مراقب تان باشد. آنها میتوانند از جریان نوت بگیرند تا به شما در یادآوری آن کمک کنند.

اگر نمیتوانید نظریات خود را به تیم خدمات صحتی خود در مورد روش تداوی خود بگویید میتوانید از کسی بخواهید که از طرف شما بپرسند. شخصی که به نمایندگی از شما حرف می زند وکیل نامیده می شود.

شما ممکن انتخاب کنید که یک دوست یا عضو خانواده داشته باشید تا در این شیوه کمک کند. یا، با در نظر داشت اینکه شما در کجا انگلستان زندگی میکنید، سازمان های مختلف میتوانند در مورد وکالت کمک و توصیه کنند.

وکلای NHS مستقل اند. آنها میتوانند به شما کمک کنند تا:

- در رابطه به احساس تان در مورد تداوی صحبت کنید و کمک میکنند تصمیم بگیرید
- نظریات و خواسته های خود را در مورد تداوی توسط تیم خود درک کنید.

نهادهای ذیل میتوانند معلومات و حمایت در مورد مراقبت های صحتی ارائه کنند. آنها ممکن معلومات به روز در مورد خدمات وکالت در ساحه شما داشته باشند:

- انجمن مریضان. از سایت www.patients-association.org.uk دیدن کرده و یا به شماره کمک 0800 345 7115 به صورت رایگان به تماس شوید.
- در انگلستان یا ویلز، مشاوره مریض و خدماتی ارتباطی (PALS). از سایت www.nhs.uk/service-search/other-health-services/patient-advice-and-liaison-services-pals دیدن کنید و یا میتوانید دفتر PALS را بعد از پرسیدن از تیم خدمات صحتی یا GP خود پیدا کنید یا به NHS 111 به تماس شوید.
- در اسکاتلند، خدمات حمایتی و مشاوره به مریض. از سایت www.pass-scotland.org.uk دیدن کنید یا میتوانید دفتر آنها را از طریق local Citizens Advice Bureau پیدا کنید و یا هم به شماره 0800 917 2127 به تماس شوید.
- در آیرلند شمالی، شورای مریض و موکل به www.pcc-ni.net مراجعه کنید میتوانید به یکی از دفترهای محلی آنها مراجعه کنید یا با خط رهنمای رایگان آنها به شماره 0800 917 0222 تماس بگیرید.

سوالاتی که میتوانید از تیم خدمات صحتی خود بپرسید

اینجا لیستی از سوالاتی تهیه شده که میتوانید از تیم خدمات صحتی خود بپرسید.

- تشخیص اینکه سرطان دارم چی معنایی دارد؟
- سرطان من چقدر پیشرفت کرده است؟
- تداوی شامل کدام مراحل است؟
- مزایا، مخاطرات و عوارض جانبی هر روش تداوی چیست؟
- روش تداوی مورد نظر چی تاثیری بالای زندگی روزمره من خواهد داشت؟
- هدف تداوی چی است؟
- من با کی میتوانم در مورد احساس خود صحبت کنم؟
- اگر بعداً سوالی برایم پیش شود، با چی کسی باید به تماس شوم؟
- من خواسته های فرهنگی، مذهبی یا معنوی دارم - چگونه به تیم خود در این مورد خبر دهم؟

مقابله با سرطان

احساسات شما

این یک امر معمولی است که با شنیدن خبر مبتلا شدن به سرطان ممکن است احساسات متفاوت و تشویش در شما ایجاد نماید. مقابله با اینها میتواند مشکل باشد. در این زمینه احساس صحیح یا غلط مطرح نیست. گفتگو درباره این احساسات ممکن است موثر باشد.

از کجا کمک بخواهم:

- **مک میلان (Macmillan)** - برای این که با همه روش های کمک رسانی ما آشنا شوید، به بخش مک میلان (Macmillan) چی کمکی می تواند به شما بکند» مراجعه نمایید.
- **مشاورین** - مشاور به شما کمک می کند تا درباره احساسات خود صحبت کنید و روش های مقابله با احساسات را بیابید. اگر ضرورت به مشاوره پیدا کردید، با داکتر سرطان یا داکتر عمومی مشوره کنید.
- **تیم های حمایتی** - گفتگو با دیگر اشخاص مبتلا به سرطان می تواند موثر باشد. از داکتر یا نرس تان در مورد گروه های در ساحه تان بپرسید، یا به

macmillan.org.uk/supportgroups مراجعه کنید

تغییرات فیزیکی

بعضی اوقات، سرطان یا تداوی های سرطان میتواند شیوه ظاهر یا عملکرد بدن شما را متاثر سازد. داکتر یا نرس شما می تواند در این راستا به شما رهنمایی و کمک ارائه کند. ما همچنان میتوانیم به شما معلومات بدهیم - ما به شماره 0808 808 00 00 تماس بگیرید.

تداوی های مکمل

تداوی های دیگری مانند مراقبه یا آرامش اعصاب وجود دارد که می تواند به شما احساس بهتری بدهد. این تداوی ها سرطان را تداوی نمی کند. تداوی های دیگر مورد نظر خود را حتماً با داکتر سرطان در میان بگذارید.

صفحه 8 از 24 ورقه معلوماتی مک میلان (Macmillan): اگر شما با سرطان E04 تشخیص شده باشید (تجدید شده در اپریل 2025)

دین و معنویت

بسیاری از مردم متوجه می شوند که ایمانشان در طول یک بیماری به آنها حمایت عاطفی و قدرت می دهد. بعد از تشخیص سرطان، بعضی اشخاص از احساسات مذهبی و معنوی خود بیشتر آگاه میشوند. البته بعضی اشخاص نیز باورهای خود را زیر سوال می برند. ممکن است صحبت کردن در مورد افکار و احساسات خود با فردی که به او اعتماد دارید برای شما مفید باشد. حتی اگر مذهبی نباشید، می توانید با روحانی یا رهبر مذهبی صحبت کنید. آنها معمولاً شنوندگان خوبی هستند و ممکن است بتوانند به شما کمک کنند تا افکار و احساسات خود را نظم ببخشید. آنها به بودن با افرادی مضطرب و وضعیت های نا مشخص عادت دارند. داکتر عمومی، نرس متخصص یا داکتر سرطان شما به شما کمک می کند تا یک مشاور غیر مذهبی یا مراقب معنوی پیدا کنید تا با او صحبت کنید.

حمایت از خانواده، دوستان و مراقبین

افراد نزدیک به شما همچنان ممکن به معلومات یا حمایت نیاز داشته باشند. متخصصان حمایت از سرطان برای کمک رسانی به اشخاص متضرر از سرطان، از جمله اقارب و دوستان شما، آمادگی دارند. آنها میتوانند با ما به شماره 0808 808 00 00 تماس بگیرند.

مراقب کسی است که به اقارب یا دوستان دچار سرطان که به تنهایی قادر به رفع مشکلات خود نیستند، کمک رسانی می کند. آنها می تواند در قسمت مراقبت فردی، حمایت عاطفی یا امور خانه به شما کمک کند. اگر کسی در مراقبت از شما کمک میکند، این مهم است که آنها همچنان حمایت بدست بیاورند. گزینه های زیادی برای حمایت از این اشخاص وجود دارد.

آنها باید در مورد این با داکتر یا نرس شما صحبت کنند یا با مک میلان (Macmillan) به شماره 0808 808 00 00 تماس بگیرند.

دریافت مراقبت و حمایت مناسب برای شما

اگر سرطان دارید و لسان شما انگلیسی نیست، ممکن است تشویش داشته باشید که بالای روند تدای و مراقبت سرطان شما تاثیر بگذارد. ولی تیم خدمات صحت باید مراقبت، حمایت و معلومات مورد ضرورت را به شما ارائه کند.

ما میدانیم که بعضی اوقات در روند ارائه خدمات صحت مشکلاتی رخ داده و خطاهایی واقع می شوند. بطور مثال، اگر شاغل باشید یا خانواده داشته باشید، ممکن است تشویش هایی در باره مصارف مالی و مصارف ترانسپورتی داشته باشید. تمام اینها میتواند پرتنش باشد و مقابله با آن سخت باشد.

چگونه مک میلان (Macmillan) می تواند به شما کمک کند

ما در مک میلان (Macmillan)، می دانیم که تشخیص سرطان چگونه می تواند بالای همه چیز تاثیر بگذارد، و ما اینجا هستیم تا از شما حمایت کنیم.

خط حمایتی مک میلان (Macmillan Support Line)

ما ترجمان داریم، از اینرو شما میتوانید به زبان خود با ما صحبت کنید. فقط به زبان انگلیسی به ما بگویید به چه زبانی گپ می زنید.

مشاورین متخصص ما در خط حمایتی مک میلان (Macmillan Support Line) میتوانند در پاسخ دادن به سوالات طبی کمک نمایند یا اگر نیاز دارید با کسی صحبت کنید، برای گوش دادن به شما حاضر می باشند. ما همچنان می توانیم در مورد نگرانی های مالی شما با شما صحبت کنیم و نهاد های مفید دیگری را که میتوانند کمک کنند توصیه کنیم. شماره تماس رایگان و محرمانه 7 روز هفته، از 8 صبح تا 8 شب باز است. با ما با شماره 0808 808 00 00 به تماس شوید.

وبسایت مک میلان (Macmillan)

در وبسایت ما معلومات فراوانی به زبان انگلیسی درباره سرطان ارائه شده است. همچنان معلومات بیشتری به زبان های دیگر در وبسایت

macmillan.org.uk/translations وجود دارد

ما همچنین می توانیم فقط برای شما ترجمه فراهم کنیم. به این آدرس informationproductionteam@macmillan.org.uk به ما ایمیل ارسال کنید و بگویید به چه ضرورت دارید.

مراکز معلوماتی و حمایتی مک میلان (Macmillan)

مراکز معلوماتی و حمایتی ما در شفاخانه ها، کتابخانه ها و مراکز سیار مستقر می باشند. برای کسب معلومات بیشتر و گفتگوی حضوری، به یکی از آنها مراجعه نمایید. نزدیکترین مرکز به خود را در این وبسایت بیابید macmillan.org.uk/informationcentres یا با شماره 0808 808 00 00 با ما به تماس شوید.

گروه های حمایتی محلی

در یک گروه حمایتی، می توانید با سایر افراد مبتلا به سرطان صحبت کنید. در مورد گروه های حمایتی در منطقه خود در macmillan.org.uk/supportgroups معلومات کسب کنید یا با ما با شماره 0808 808 00 00 تماس بگیرید.

جامعه آنلاین مک میلان (Macmillan)

شما همچنان میتوانید با مردم دیگر که از سرطان متاثر شده اند بشکل آنلاین در macmillan.org.uk/community صحبت کنید

در هر ساعتی از شب و روز می توانید به آن دسترسی داشته باشید. شما میتوانید تجارب خود را به اشتراک بگذارید، سوالات بپرسید، یا فقط نوشته های مردم را بخوانید.

معلومات بیشتر به زبان شما

ما در مورد این موضوعات به زبان شما معلوماتی داریم:

نشانه ها و علائم سرطان

- کارت های علائم و نشانه ها

اگر تشخیص داده شود که به سرطان مبتلا هستید

- مراقبت از سرطان در بریتانیا
- مراقبت های صحتی برای پنا هجویان و افراد متقاضی پنا هندی
- اگر تشخیص داده شود که به سرطان مبتلا هستید

انواع سرطان

- سرطان روده
- سرطان سینه
- سرطان دهانه رحم
- سرطان شش
- سرطان پروستات

تداوی برای سرطان

- کیموتراپی
- رادیوتراپی
- سپیس و سرطان
- عوارض جانبی تداوی سرطان
- جراحی

زندگی با سرطان

- درخواست مزایا زمانی که سرطان دارید
- مشکلات خوراک و سرطان
- تغذیه صحتی
- در صورت ابتلا به سرطان، در زمینه مصارف کمک دریافت کنید
- افراد LGBTQ+ و سرطان
- خستگی (ماندگی) و سرطان

آخر عمر

- آخر عمر

برای دیدن این معلومات، به macmillan.org.uk/translations مراجعه نمایید.

برای حمایت بیشتر جهت دانستن معلومات، به macmillan.org.uk/understandinginformation بروید

مراجع و تشکری

این معلومات توسط تیم توسعه معلومات سرطان در مک میلان کینسر سپورت (Macmillan Cancer Support) نوشته و ویرایش شده است. این معلومات از طرف یک شرکت ترجمانی به این زبان ترجمه شده است. معلومات شامل شده بر اساس محتوای تصامیم تداوی ما است که به زبان انگلیسی در ویب سایت ما موجود است.

این معلومات توسط کارشناسان مربوطه بررسی شده و توسط اعضای مرکز تخصص کلینیکی مک میلان (Macmillan's Centre of Clinical Expertise) تایید شده است.

همچنین از افرادی که تحت تأثیر سرطان قرار دارند و این معلومات را بررسی کرده اند، سپاسگزاریم.

تمام معلومات ما بر اساس بهترین شواهد موجود است. برای کسب معلومات بیشتر در مورد منابعی که استفاده می کنیم، لطفاً با ما به آدرس informationproductionteam@macmillan.org.uk به تماس شوید.

محتوای بررسی شده: 2023

بررسی بعدی برنامه ریزی شده: 2026

MAC15916_Dari_E04_APR25

ما همه مساعی خود را برای حصول اطمینان از دقت و به روز بودن این معلومات می کنیم اما نباید به آن ها منحیث بدیل مشاوره مسلکی حرفی متناسب با شرایط شما اعتماد کرد. تا جایی که قانون اجازه می دهد، مک میلان (Macmillan) مسئولیتی در رابطه با استفاده از معلومات موجود در این نشریه یا معلومات شخص ثالث یا وبسایت های موجود یا اشاره شده در آن را نمی پذیرد.

مک میلان کینسر سپورت © (Macmillan Cancer Support 2025) مؤسسه خیریه راجستر شده در انگلستان و ویلز (261017)، اسکاتلند (SC039907) و جزیره من (604). همچنان در آیرلند شمالی فعالیت می کند. کمپنی با مسئولیت محدود، راجستر شده در انگلستان و ویلز با نمبر کمپنی 2400969. نمبر کمپنی جزیره من 4694F. دفتر راجستر شده: 3rd Floor, Bronze Building, The Forge, 105 Sumner Street, London, SE1 9HZ. شماره VAT: 668265007





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

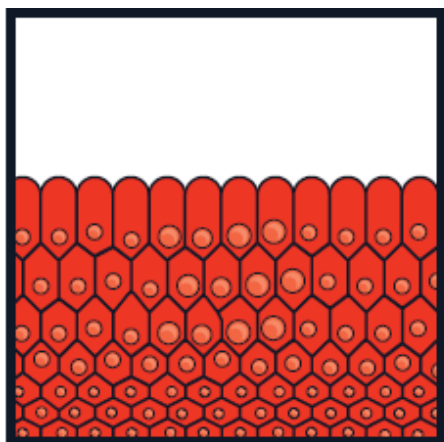
This information is about:

- 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

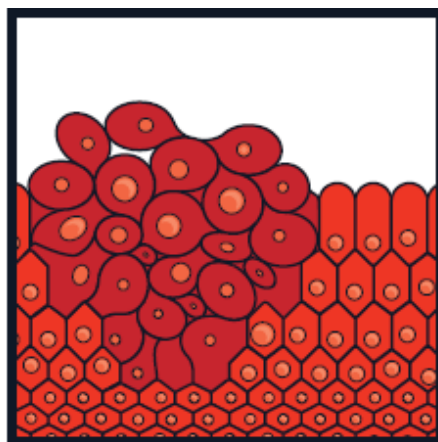
What is cancer?

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

