



در صورت تشخیص سرطان: فارسی (پارسی)

If you are diagnosed with cancer: Farsi (Persian)

این اطلاعات در مورد انتظارات پس از اطلاع از ابتلا به سرطان و همچنین نحوه دریافت کمک و پشتیبانی ارائه شده است.

تشخیص به این معنی است که بفهمید آیا شما بیماری خاصی دارید یا خیر. تشخیص سرطان می‌تواند شوک بزرگی باشد. ممکن است احساسات بسیار مختلفی داشته باشید. بسیاری از افراد با موفقیت درمان می‌شوند یا می‌توانند سال‌ها با سرطان زندگی کنند. افراد و خدمات زیادی وجود دارد که می‌توانند حامی شما باشند.

اگر درباره این اطلاعات سوالی دارید، از پزشک یا پرستار خود در بیمارستانی که در آن تحت درمان هستید، بپرسید.

شما همچنین می‌توانید 7 روز هفته از ساعت 8 ق.ظ تا 8 ب.ظ، با مؤسسه حمایت از سرطان مکمیلان (Macmillan Cancer Support) از طریق شماره 0808 808 00 00 تماس بگیرید. ما مترجمان شفاهی داریم، بنابراین می‌توانید به زبان خودتان با ما صحبت کنید. وقتی با ما تماس می‌گیرید، لطفاً به زبان انگلیسی به ما بگویید که به کدام زبان نیاز دارید.

اطلاعات بیشتری در مورد سرطان به زبان‌های دیگر در آدرس macmillan.org.uk/translations وجود دارد

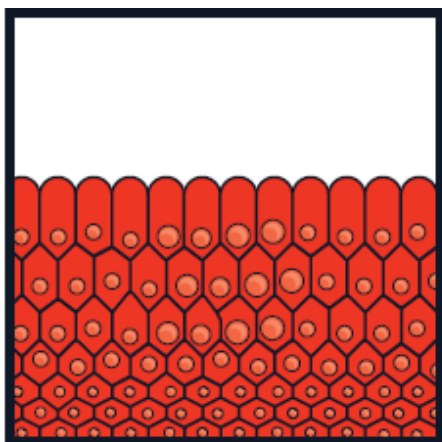
این اطلاعات درباره موارد زیر است:

- سرطان چیست؟
- بعد از تشخیص سرطان چه اتفاقی می‌افتد؟
- اگر LGBTQ+ هستید
- متخصصان بهداشت و مراقبت‌های اجتماعی که ممکن است ملاقات کنید
- چگونگی برنامه‌ریزی درمان
- درمان‌های اصلی سرطان
- صحبت با تیم مراقبت از سلامتتان
- مقابله با سرطان
- دریافت مراقبت و حمایت مناسب برای خودتان
- مکمیلان (Macmillan) چه کمکی می‌تواند به شما کند
- اطلاعات بیشتر به زبان خود شما
- منابع و تقدیر و تشکر

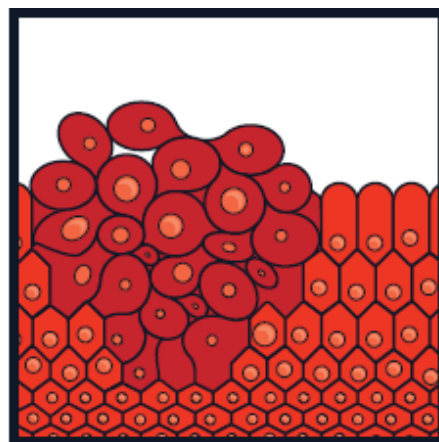
سرطان چیست؟

سرطان در سلول‌های بدن ما آغاز می‌شود. سلول‌ها اجزای ریز سازنده اندام‌ها و بافت‌های بدن هستند. سلول‌ها سیگنال‌هایی از بدن دریافت می‌کنند که به آنها می‌گوید چطور رشد کنند و تقسیم یا تکثیر شوند. بدن ما به این شکل رشد کرده است و بهبود می‌یابد. سلول‌های بدن ما می‌توانند پیر شوند، آسیب ببینند یا دیگر مورد نیاز نباشند. هنگامی که این اتفاق می‌افتد، سلول از طرف بدن پیام دریافت می‌کند تا فعالیت خود را متوقف کند و از بین برود.

گاهی در روند ارسال این دستور (سیگنال) مشکلی رخ می‌دهد و سلول غیرعادی می‌شود. سلول غیرعادی ممکن است فرآیند تقسیم را ادامه دهد که در این صورت تعداد سلول‌های غیرعادی به طرز چشم‌گیری افزایش می‌یابد. این سلول‌ها می‌توانند توده‌ای به نام تومور ایجاد کنند.



سلول‌های طبیعی



سلول‌های تشکیل‌دهنده تومور

همه تومورها سرطانی نیستند. پزشکان می‌توانند با برداشتن نمونه‌ای کوچک و بررسی آن برای یافتن سلول‌های سرطانی، تشخیص دهند که آیا تومور سرطانی است یا خیر. به این کار بیوپسی می‌گویند.

تومورهایی که سرطانی نیستند، خوش‌خیم نامیده می‌شوند. تومورهای خوش‌خیم نمی‌توانند به سایر نقاط بدن گسترش یابند. اما در صورت رشد و فشار آوردن به اندام‌های مجاور، می‌توانند مشکلاتی ایجاد کنند.

تومورهایی که سرطانی هستند، بدخیم نامیده می‌شوند. تومورهای بدخیم می‌توانند به بافت‌های مجاور نفوذ کرده و به سایر نقاط بدن گسترش یابند.

سرطان می‌تواند از یک محل (محل اولیه) از طریق جریان خون یا دستگاه لنفاوی به محل دیگری منتقل شود. دستگاه لنفاوی شبکه‌ای از لوله‌ها و غدد در سراسر بدن است. هنگامی که سرطان گسترش می‌یابد و در جای دیگری رشد می‌کند، سرطان ثانویه یا متاستاز نامیده می‌شود.

برخی از انواع سرطان از سلول‌های خونی شروع می‌شود. سلول‌های غیرطبیعی می‌توانند در خون و گاهی در مغز استخوان تجمع کنند. مغز استخوان جایی است که سلول‌های خونی در آن ساخته می‌شود. گاهی اوقات به این نوع سرطان‌ها، سرطان خون نیز گفته می‌شود.

بعد از تشخیص سرطان چه اتفاقی می افتد؟

پس از تشخیص سرطان، شما با یک پزشک یا پرستار سرطان ملاقات می کنید تا در مورد برنامه درمانی تان صحبت کنید. آنها به شما اطلاعاتی ارائه می دهند تا به شما در تصمیم گیری در مورد درمان مورد نظرتان کمک کنند. اطلاعات باید به زبان و قالبی به شما ارائه شود که قابل درک باشد.

پزشک یا پرستار همچنین در مورد زمان شروع درمان شما توضیح خواهند داد. آنها می توانند در مورد حمایت های مورد نیاز با شما صحبت کنند. ممکن است برای اطلاعات بیشتر در مورد سرطان تان نیاز به انجام آزمایش ها یا اسکن های بیشتری داشته باشید.

اگر LGBTQ+ هستید

LGBTQ+ به معنای افراد هم جنس گرای زن، هم جنس گرای مرد، دوجنس گرا، ترانزجسیتی و دگرباش است. شامل سایر گرایش های عاشقانه یا جنسی و سایر هویت های جنسیتی نیز می شود.

اگر LGBTQ+ هستید لازم نیست به پزشک یا پرستار سرطان خود بگویید. اما می تواند بخش مهمی از شخصیت شما باشد. این می تواند به تیم درمان سرطان شما کمک کند تا اطلاعات و حمایت درستی را از شما و نزدیکترین افراد به شما ارائه دهند.

شما می توانید در مورد هر چیزی که برای شما مهم است با تیم سرطان خود صحبت کنید. اگر در مورد موضوعی نگران هستید به آنها بگویید تا به شما کمک کنند.

تیم شما باید تمام اطلاعات مربوط به شما را محرمانه نگه دارد. آنها تنها زمانی باید اطلاعات شما را با سایر متخصصان مراقبت های بهداشتی در میان بگذارند که برای مراقبت از شما لازم باشد. آنها نباید بدون اجازه شما گرایش جنسی شما یا ترانزجسیتی بودن تان را با سایرین به اشتراک بگذارند.

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد اشخاص LGBTQ+ و مبتلا بودن به سرطان، لطفاً به برگه اطلاعات «جامعه LGBTQ+ و سرطان» به زبان خودتان در [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations) مراجعه کنید

متخصصان بهداشت و مراقبت های اجتماعی که ممکن است ملاقات کنید

هنگامی که سرطان دارید، ممکن است با متخصصان سلامت و مراقبت های اجتماعی بسیار مختلفی ملاقات کنید.

رابط اصلی شما

در تیم مراقبت از سلامت خود باید یک رابط اصلی داشته باشید. آنها ممکن است مددکار اصلی شما نامیده شوند و معمولاً یک پرستار متخصص هستند. نام و اطلاعات تماس آنها به شما داده می شود. اگر سؤالی دارید یا نیاز به مشاوره دارید، آنها می توانند کمک کنند.

در منطقه محلی شما

متخصصانی وجود دارند که می‌توانند در زمانی که در خانه هستید از شما مراقبت کنند. آنها با تیم بیمارستان شما در تماس خواهند بود. آنها شامل افراد زیر هستند:

GP (پزشک عمومی) - پزشک عمومی شما پزشکی است که به درمان بیماری‌های عمومی می‌پردازد. پزشکان عمومی معمولاً در مراکز محلی کار می‌کنند. به زبان انگلیسی، این نوع مرکز می‌تواند نام‌های مختلفی داشته باشد. ممکن است مرکز GP practice، GP، surgery یا medical centre نامیده شود. آنها می‌توانند به شما در مدیریت علائم و عوارض جانبی کمک کنند و وقت ملاقات برایتان ترتیب دهند تا در صورت نیاز، به متخصصان مراجعه کنید. آنها می‌توانند برای کمک به شما در خانه، خدماتی را ترتیب دهند و در مورد هر تصمیم درمانی که باید بگیرید با شما صحبت کنند.

- **پرستاران محلی و منطقه** - این پرستاران می‌توانند شما را در خانه ملاقات کنند و از شما و هر کسی که از شما مراقبت می‌کند، مراقبت و حمایت کنند. پزشک عمومی شما می‌تواند با آنها تماس بگیرد.
- **پرستار مطب** - برخی از مطب‌های عمومی پرستارانی دارند که در کنار پزشک عمومی کار می‌کنند. پرستار مطب می‌تواند کمک کند و مواردی را برای شما توضیح دهد و ممکن است کارهایی مانند آزمایش خون یا پانسمان گذاشتن روی زخم‌ها را انجام دهد.

تیم بیمارستان

در بیمارستان، یک تیم چندرشته‌ای (MDT) درمان و مراقبت شما را مدیریت خواهد کرد. این تیم گروهی از متخصصان بهداشت و مراقبت‌های اجتماعی است. این گروه ممکن است شامل تعدادی یا همه این افراد باشد:

- **جراح** - پزشکی که عمل جراحی را انجام می‌دهد.
- **آنکولوژیست** - پزشکی که سرطان را درمان می‌کند.
- **متخصص هماتولوژی** - پزشکی که مشکلات خونی را درمان می‌کند.
- **رادیولوژیست** - پزشکی که عکس‌های اشعه ایکس و اسکن‌ها را بررسی می‌کند.
- **پرستار متخصص بالینی (CNS)** - پرستاری که در طول مدت درمان، اطلاعات و پشتیبانی ارائه می‌دهد.
- **پزشک مراقبت تسکینی** - پزشکی که به کنترل علائم و مراقبت‌های پایان زندگی کمک می‌کند.

بسته به نوع سرطانی که دارید، ممکن است افراد دیگری نیز در تیم حضور داشته باشند.

خدمات اجتماعی و سازمان‌های داوطلبانه

اگر در خانه به کمک‌نیاز دارید، برای مثال در شستشو، لباس پوشیدن، تمیز کردن یا خرید، با پزشک عمومی یا رابط اصلی خود صحبت کنید. ممکن است شما را به یک مددکار اجتماعی معرفی کنند. مددکار اجتماعی می‌تواند در مشکلات تجربی و مالی کمک کند. همچنین ممکن است سازمان‌های دیگری در منطقه شما وجود داشته باشند که می‌توانند کمک کنند.

چگونگی برنامه‌ریزی درمان

تیم چندرشته‌ای شما (MDT) در مورد گزینه‌های درمانی که فکر می‌کنند برای شما بهترین هستند بحث خواهند کرد. آنها به این موارد فکر خواهند کرد:

- نوع و اندازه سرطان
- اینکه آیا سرطان گسترش یافته است یا خیر
- سلامت عمومی شما
- هرگونه دستورالعمل درمانی
- اولویت‌های شما و آنچه برای‌تان مهم است.

بعد از این مرحله، شما اغلب پزشک سرطان و پرستار خود را ملاقات خواهید کرد تا در مورد گزینه‌های درمانی‌تان صحبت کنید. هیچ درمان پزشکی بدون اجازه و رضایت شما انجام نمی‌گیرد. اگر شما به زبانی دیگری صحبت می‌کنید آنها باید موارد زیر را به شما پیشنهاد کنند:

- **یک مترجم شفاهی حرفه‌ای به زبانی که شما انتخاب می‌کنید** - مترجمان تمام آنچه را که پزشک به شما می‌گوید و هر چیزی را که شما می‌خواهید به پزشک بگویید ترجمه می‌کنند. اگر می‌خواهید مترجم شفاهی داشته باشید، در اسرع وقت به مطب پزشکی عمومی یا بیمارستان خود اطلاع دهید. NHS باید همیشه به‌جای خانواده یا دوستان شما، از مترجمان شفاهی حرفه‌ای استفاده کند. این به این معنی است که خانواده شما می‌توانند در حین انجام فرآیند تصمیم‌گیری روی ارائه پشتیبانی متمرکز شوند. همچنین به این معنی است که خطر کمتری برای دریافت اطلاعات مهم نادرست وجود دارد.
- **اطلاعات بهداشتی ترجمه شده** - تیم مراقبت‌های بهداشتی شما باید اطلاعات کتبی درباره خدمات بهداشتی و مراقبتی را به زبان و قالبی که شما درک می‌کنید در اختیار شما قرار دهد.

این خدمات در NHS رایگان هستند.

همچنین می‌توانید فهرستی از سؤالاتی را که در روز ملاقات می‌خواهید بپرسید با خود ببرید. اگر کارساز باشد، می‌توانید پاسخ‌ها را یادداشت کنید تا فراموش نکنید.

تصمیم‌گیری در مورد درمان

تیم شما برایتان اطلاعات و حمایت لازم را فراهم می‌کند تا در تصمیم‌گیری در مورد برنامه درمانی‌تان، به شما کمک کنند. قبل از این که تصمیم نهایی خود را بگیرید به بیش از 1 ملاقات نیاز دارید. درمان سرطان می‌تواند پیچیده باشد و وقتی که اضطراب دارید، درک اطلاعات جدید دشوار است. اگر نفهمیدید، از پزشک یا پرستار خود بخواهید که دوباره توضیح دهند.

ممکن است بیش از یک گزینه درمان داشته باشید. پزشک شما ممکن است گزینه‌ای به شما پیشنهاد دهد. قبل از اینکه تصمیم بگیرید چه درمانی برای شما مناسب است، مهم است که بدانید:

- هر درمان شامل چه چیزهایی می‌شود
- عوارض جانبی احتمالی
- مزایا و معایب هر درمان.

این می‌تواند جای بسیاری برای فکر کردن داشته باشد. اغلب نیاز دارید تا وقت بیشتری را به فکر کردن درباره موضوعات اختصاص دهید. اگر مبتلا به سرطانی هستید که نیاز به درمان فوری دارد، ممکن است این کار امکان‌پذیر نباشد.

درمان‌های اصلی سرطان

هدف درمان شما شامل معالجه سرطان یا کنترل آن و یا تسکین علائم آن است.

نوع درمان شما به سرطان و وضعیت شما بستگی دارد. ممکن است بیش از 1 نوع درمان برای شما در نظر گرفته شود. درمان‌های سرطان می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

- **عمل جراحی** - توده سرطانی طی یک عمل جراحی برداشته می‌شود.
- **پرتودرمانی** - برای از بین بردن سلول‌های سرطانی، از پرتوی ایکس با انرژی بالا استفاده می‌شود.
- **داروهای سرطان** - از داروهای مختلف برای از بین بردن سلول‌های سرطانی در سراسر بدن استفاده می‌شود. این داروها با نام شیمی‌درمانی، درمان هدفمند و یا ایمن‌درمانی به کار می‌روند.
- **هورمون‌درمانی** - این داروها فعالیت هورمون‌ها را در بدن شما تغییر می‌دهند که می‌تواند پیشرفت سرطان را کند یا متوقف کند.

کارآزمایی‌های بالینی

کارآزمایی‌های بالینی مطالعات تحقیقاتی پزشکی هستند که افراد را درگیر می‌کنند. این آزمایش‌ها نشان می‌دهند که کدام روش درمان مؤثرتر و ایمن‌تر است. کارآزمایی ممکن است شامل آزمایش یک داروی جدید یا آزمایش روش جدیدی برای درمان باشد.

اگر کارآزمایی وجود داشته باشد که شما بتوانید در آن شرکت کنید، پزشک در مورد آنها با شما صحبت خواهد کرد. شما می‌توانید انتخاب کنید که در درمان آزمایشی شرکت نکنید. اما با وجود آن هم به شما درمان استاندارد و مراقبت از وضعیت ارائه می‌شود

عوارض جانبی

درمان سرطان می‌تواند عوارض جانبی ایجاد کند. برای مثال، بعضی از درمان‌ها ممکن است سبب ریزش مو، احساس مریضی یا خستگی شود. اغلب می‌توان عوارض جانبی را کاهش داد و مدیریت کرد. تیم سرطان شما به شما مشاوره می‌دهد. اکثر عوارض جانبی پس از پایان درمان بهبود می‌یابند.

صحبت با تیم مراقبت از سلامتتان

ممکن است سؤالات زیادی در مورد درمان خود داشته باشید. صحبت کردن با پزشک سرطان، پرستار یا شخص دیگری در تیم مراقبت‌های بهداشتی می‌تواند به شما کمک کند تا بفهمید چه اتفاقی در حال رخ دادن است و چرا. تیم خدمات مراقبت‌های بهداشتی شامل پزشکان، پرستارها و سایر متخصصین مراقبت‌های بهداشتی است که مراقب شما هستند. آنها آنجا هستند تا به شما کمک کنند به مراقبت و حمایت مورد نیاز خود دسترسی پیدا کنید.

قرارهای ملاقات و فرصت‌های دیگر برای صحبت با تیمتان می‌تواند کوتاه باشد. برای استفاده بهینه از زمان خود، خوب است که آماده باشید. نوشتن سؤالات خود قبل از قرار ملاقات می‌تواند کمک کند.

ممکن است سؤالاتی داشته باشید که پرسیدن آنها سخت یا خجالت‌آور است. به یاد داشته باشید که متخصصان مراقبت‌های بهداشتی به انواع سؤالات عادت دارند و خوشحال می‌شوند که به شما کمک می‌کنند.

ممکن است برای شما مفید باشد که یک نفر را همراه خود در قرارهای ملاقات ببرید، مانند یکی از اعضای خانواده، دوست یا مراقب. همچنین ممکن است آنها بتوانند یادداشت‌برداری کنند و به شما کمک کنند آنچه را که گفته شده است به خاطر بسپارید.

اگر برایتان سخت است که تیم مراقبت‌های بهداشتی خود را متوجه نظراتتان درباره درمان کنید، شخصی می‌تواند از طرف شما صحبت کند. فردی که از طرف شما صحبت می‌کند، «وکیل» شما نامیده می‌شود.

ممکن است شما انتخاب کنید که یکی از دوستان یا یکی از اعضای خانواده برای کمک در این راه همراه شما باشد. یا بسته به جایی که در بریتانیا زندگی می‌کنید، سازمان‌های متفاوتی می‌توانند در مورد وکالت، به شما کمک کنند و راهنمایی ارائه دهند.

وکلا مستقل از NHS هستند. آنها می‌توانند به شما کمک کنند تا:

- درباره احساس خود در مورد درمان خود و تصمیم‌گیری صحبت کنید
- اطمینان حاصل کنید که تیم شما دیدگاه‌ها و ترجیحات شما را در مورد درمان درک کرده است.

سازمان‌های زیر می‌توانند اطلاعات و پشتیبانی مربوط به مراقبت‌های بهداشتی را ارائه دهند. آنها ممکن است اطلاعات به‌روزی درباره خدمات وکالت در منطقه شما داشته باشند:

- «انجمن بیماران». به www.patients-association.org.uk مراجعه کنید یا با خط کمک رایگان آنها به شماره 0800 345 7115 تماس بگیرید.
- در انگلستان یا ولز، «خدمات مشاوره و ارتباط بیمار» (PALS). به www.nhs.uk/service-search/other-health-services/patient-advice-and-liaison-services-pals مراجعه کنید یا می‌توانید با درخواست از تیم سرطان یا پزشک عمومی خود یا با تلفن زدن به NHS 111، یک دفتر PALS پیدا کنید.
- در اسکاتلند، «خدمات مشاوره و پشتیبانی بیمار». به www.pass-scotland.org.uk مراجعه کنید یا می‌توانید با مراجعه به «دفتر مشاوره شهروندان» محلی خود یا با شماره‌گیری 0800 917 2127 آنها را پیدا کنید.
- در ایرلند شمالی، «شورای بیمار و مشتری». به www.pcc-ni.net مراجعه کنید. می‌توانید به یکی از دفاتر محلی آنها مراجعه کنید یا با شماره تلفن 0800 0222 917 به صورت رایگان با خط پشتیبانی آنها تماس بگیرید.

سؤالاتی که باید از تیم مراقبت‌های بهداشتی خود پرسید
در اینجا چند سؤال وجود دارد که ممکن است بخواهید از تیم مراقبت‌های بهداشتی خود پرسید.

- معنی تشخیصی که برای من داده شده چیست؟
- سرطان چقدر پیشرفته است؟
- درمان من شامل چه مواردی می‌شود؟
- فواید، خطرات و عوارض جانبی هر درمان چیست؟
- درمان چگونه بر زندگی روزمره من تأثیر می‌گذارد؟
- هدف از درمان چیست؟
- با چه کسی می‌توانم در مورد اوضاع و احوال صحبت کنم؟
- اگر بعداً سؤالاتی داشتم، با چه کسی می‌توانم صحبت کنم؟
- من تمایلات فرهنگی، مذهبی یا معنوی خاصی دارم - چگونه به تیمم اطلاع دهم؟

مقابله با سرطان

احساسات شما

وقتی به شما می‌گویند سرطان دارید، معمولاً احساسات بسیار متفاوتی دارید. کنار آمدن با این موارد می‌تواند دشوار باشد. در این زمینه، هیچ احساسی درست یا غلط نیست. اغلب صحبت در مورد احساسی که دارید می‌تواند کمک‌کننده باشد.

جایی که باید از آن انتظار حمایت داشت:

- **مک‌میلان (Macmillan)** - برای همه راه‌هایی که می‌توانیم به شما کمک کنیم، بخش «چگونه مک‌میلان (Macmillan) می‌تواند به شما کمک کند» را در زیر ببینید.
- **مشاوران** - مشاور می‌تواند به شما کمک کند در جایی که احساس امنیت می‌کنید در مورد احساسات خود صحبت کنید و راه‌هایی برای مقابله با آنها پیدا کنید. اگر مایل به مشاوره هستید، از پزشک سرطان یا پزشک عمومی خود درخواست کنید.
- **گروه‌های حمایتی** - صحبت با سایر افرادی که سرطان دارند ممکن است کمک کند. از پزشک یا پرستار خود در مورد گروه‌های منطقه خود بپرسید یا به macmillan.org.uk/supportgroups مراجعه کنید

تغییرات فیزیکی

گاهی اوقات، سرطان یا درمان سرطان می‌تواند بر ظاهر یا عملکرد بدن شما تأثیر بگذارد. پزشک یا پرستار شما می‌تواند در این مورد و آنچه می‌تواند کمک کند به شما مشاوره دهد. همچنین می‌توانیم به شما اطلاعات ارائه دهیم - با ما از طریق شماره 0808 808 00 00 تماس بگیرید.

درمان‌های مکمل

اینها درمان‌های دیگری هستند که ممکن است به شما کمک کنند احساس بهتری داشته باشید، مانند مراقبه یا آرامش. این درمان‌ها سرطان را درمان نمی‌کنند. شما همیشه باید در مورد هر روش درمانی دیگری که می‌خواهید استفاده کنید به پزشک سرطان خود اطلاع دهید.

دین و معنویت

بسیاری از مردم معتقدند که ایمانشان در طول یک بیماری به آنها نیروی عاطفی و قدرت می‌دهد. پس از تشخیص سرطان، برخی از افراد نسبت به باورهای مذهبی یا احساسات معنوی آگاهی بیشتری پیدا می‌کنند. افراد دیگر ممکن است ایمان خود را زیر سؤال ببرند.

ممکن است برای شما مفید باشد که درباره افکار و احساسات خود با کسی که به او اعتماد دارید صحبت کنید. حتی اگر مذهبی نیستید، می‌توانید با یک روحانی یا رهبر مذهبی صحبت کنید. آنها معمولاً شنوندگان خوبی هستند و ممکن است بتوانند به شما کمک کنند با افکار و احساسات خود کنار بیایید. آنها به برخورد با شرایط عدم داشتن درک روشن یا قابل پیش‌بینی و بودن با افرادی که مضطرب هستند عادت دارند. پزشک عمومی، پرستار متخصص یا پزشک سرطان شما ممکن است به شما کمک کند تا یک مشاور غیرمذهبی یا مراقب معنوی پیدا کنید تا با او صحبت کنید.

حمایت از خانواده، دوستان و مراقبان

افراد نزدیک به شما نیز ممکن است به اطلاعات یا حمایت نیاز داشته باشند. متخصصان پشتیبانی سرطان ما اینجا هستند تا به همه افراد متأثر از سرطان، از جمله بستگان و دوستان شما کمک کنند. آنها می‌توانند با شماره **0808 808 00 00** با ما تماس بگیرند.

مراقب کسی است که به یکی از خویشاوندان یا دوستان مبتلا به سرطان که بدون این کمک قادر به درمان نیستند، حمایت رایگان می‌کند. ممکن است آنها در مراقبت شخصی، حمایت عاطفی یا کمک به کارهای خانه کمک کنند. اگر کسی در مراقبت از شما کمک می‌کند، مهم است که او نیز مورد حمایت قرار بگیرد. کمک‌های زیادی برای آنها در دسترس است.

آنها باید با پزشک یا پرستار شما در این مورد صحبت کنند یا با مکملان (Macmillan) به شماره **0808 808 00 00** تماس بگیرند.

دریافت مراقبت و حمایت مناسب برای خودتان

اگر مبتلا به سرطان هستید و انگلیسی صحبت نمی‌کنید، ممکن است نگران باشید که این موضوع بر درمان و مراقبت مربوط به سرطان شما تأثیر بگذارد. اما تیم مراقبت‌های بهداشتی شما باید مراقبت، حمایت و اطلاعاتی را به شما ارائه دهد که نیازهای شما را برآورده سازد.

می‌دانیم که ممکن است گاهی اوقات افراد برای دریافت حمایت مناسب با چالش‌های بیشتری روبه‌رو شوند. برای مثال اگر کار می‌کنید یا خانواده دارید، ممکن است نگران پول و هزینه‌های حمل و نقل نیز باشید. همه این موارد می‌تواند استرس‌زا باشد و کنار آمدن با آنها دشوار است.

مکملان (Macmillan) چه کمکی می‌تواند به شما کند

در مکملان (Macmillan)، ما می‌دانیم که تشخیص سرطان چگونه می‌تواند بر همه چیز تأثیر بگذارد، و ما اینجا هستیم تا از شما حمایت کنیم.

خط تلفن پشتیبانی مکملان (Macmillan)

ما مترجمان شفاهی داریم، بنابراین می‌توانید به زبان خودتان با ما صحبت کنید. فقط کافی است به زبان انگلیسی، نام زبانی را که می‌خواهید استفاده کنید به ما بگویید.

مشاوران متخصص ما در خط پشتیبانی مکملان (Macmillan) می‌توانند به پرسش‌های پزشکی پاسخ دهند یا اگر نیاز به هم‌صحبتی دارید، در کنار شما باشند و به حرف‌هایتان گوش دهند. همچنین می‌توانیم درباره نگرانی‌های مالی شما با شما گفتگو کنیم و سازمان‌های مفید دیگری را که می‌توانند به شما یاری رسانند، معرفی کنیم. این خط تلفن رایگان و محرمانه، 7 روز هفته، از 8 ق.ظ تا 8 ب.ظ آماده پاسخگویی است. با ما از طریق شماره **0808 808 00 00** تماس بگیرید.

وبسایت مکمیلان (Macmillan)

در وبسایت ما اطلاعات زیادی به زبان انگلیسی در مورد سرطان وجود دارد. همچنین در آدرس macmillan.org.uk/translations اطلاعات بیشتری به زبان های دیگر وجود دارد

همچنین ممکن است بتوانیم ترتیب انجام ترجمه را فقط برای شما بدهیم. به آدرس informationproductionteam@macmillan.org.uk ایمیل بزنید و به ما بگویید به چه چیزی نیاز دارید.

مراکز اطلاعات و پشتیبانی مکمیلان (Macmillan)

مراکز اطلاعات و پشتیبانی ما در بیمارستان ها، کتابخانه ها و مراکز سیار مستقر هستند. برای دریافت اطلاعات در مورد نیازهای خود به یکی از آنها مراجعه کنید و با یک نفر حضوری صحبت کنید. نزدیکترین مرکز به خودتان را در آدرس macmillan.org.uk/informationcentres پیدا کنید یا با شماره 0808 808 00 00 با ما تماس بگیرید.

گروه های حمایتی محلی

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

انجمن آنلاین مکمیلان (Macmillan)

همچنین می توانید با افراد دیگر مبتلا به سرطان به صورت آنلاین در macmillan.org.uk/community صحبت کنید

شما می توانید در هر زمان از روز یا شب به آن دسترسی داشته باشید. می توانید تجربیات خود را به اشتراک بگذارید، سؤال بپرسید، یا فقط پست های افراد را بخوانید.

اطلاعات بیشتر به زبان خود شما

ما در مورد این موضوعات اطلاعاتی به زبان شما در اختیار داریم:

علائم و نشانه های سرطان

- کارتهای علائم و نشانه ها

اگر به سرطان مبتلا شده اید

- مراقبت از سرطان در بریتانیا
- مراقبت های بهداشتی برای پناهندگان و افرادی که به دنبال پناهندگی هستند
- اگر به سرطان مبتلا شده اید

انواع سرطان

- سرطان روده
- سرطان پستان
- سرطان دهانه رحم
- سرطان ریه
- سرطان پروستات

درمان سرطان

- شیمی درمانی
- پرتو درمانی
- سپیس و سرطان
- عوارض جانبی درمان سرطان
- عمل جراحی

زندگی با سرطان

- مطالبه مزایا در صورت ابتلای شما به سرطان
- مشکلات تغذیه و سرطان
- تغذیه سالم
- کمک در پرداخت هزینه های شما در صورتی که مبتلا به سرطان باشید
- اشخاص LGBTQ+ و سرطان
- خستگی (کوفتگی) و سرطان

پایان زندگی

- پایان زندگی

برای مشاهده این اطلاعات، به آدرس macmillan.org.uk/translations مراجعه کنید

برای پشتیبانی بیشتر جهت فهمیدن اطلاعات، به macmillan.org.uk/understandinginformation مراجعه کنید

منابع و تقدیر و تشکر

نگارش و ویرایش این اطلاعات توسط تیم توسعه اطلاعات سرطان در بخش پشتیبانی از بیماران مبتلا به سرطان مکملان (Macmillan Cancer Support) صورت گرفته است. این سند توسط یک شرکت ترجمه به این زبان ترجمه شده است.

اطلاعات ارائه شده بر اساس محتوای «تصمیمات درمانی» ما است که به زبان انگلیسی در وبسایتمان موجود است.

این اطلاعات توسط کارشناسان مربوطه بررسی و توسط اعضای «مرکز تخصص بالینی مکملان» (Macmillan's Centre of Clinical Expertise) تأیید شده است.

همچنین با سپاس فراوان از همه افراد درگیر با سرطان که این اطلاعات را بررسی کردند.

همه اطلاعات ما بر اساس بهترین شواهد موجود است. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد منابعی که از آنها استفاده می‌کنیم، لطفاً از طریق informationproductionteam@macmillan.org.uk با ما تماس بگیرید.

تاریخ بازنگری محتوا: 2023

بازنگری برنامه ریزی شده بعدی: 2026

MAC15916_Farsi (Persian)_E04_APR25

ما همه تلاش خود را برای ارائه اطلاعات دقیق و به روز به کار می‌بندیم، اما این اطلاعات نباید به عنوان جایگزین توصیه های حرفه ای متخصصان درباره شرایط خاص شما تلقی شود. تا جایی که قانون اجازه می‌دهد، مکمیلان (Macmillan) مسئولیتی در رابطه با استفاده از اطلاعات موجود در این نشریه یا اطلاعات شخم‌ثالث یا وبسایت‌های موجود یا اشاره شده در آن، نمی‌پذیرد.

© پشتیبانی از بیماران مبتلا به سرطان مکمیلان 2025 (Macmillan Cancer Support)، خیریه ثبت شده در انگلستان و ولز (261017)، اسکاتلند (SC039907) و جزیره مان (604). همچنین در ایرلند شمالی فعالیت دارد. یک شرکت با مسئولیت محدود، ثبت شده در انگلستان و ولز با شماره شرکت 2400969. شماره شرکت جزیره مان 4694F. آدرس ثبت شده: 3rd Floor, Bronze Building, The Forge, 105 Sumner Street, London, SE1. شماره مالیات بر ارزش افزوده: 668265007. 9HZ.





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

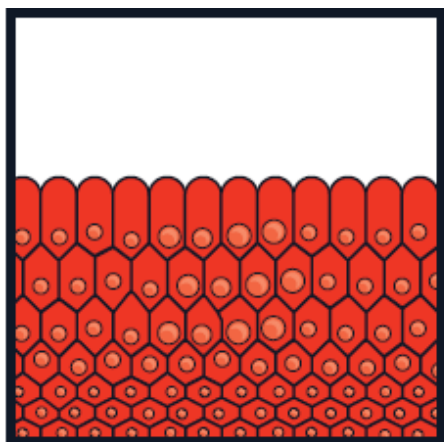
This information is about:

- 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

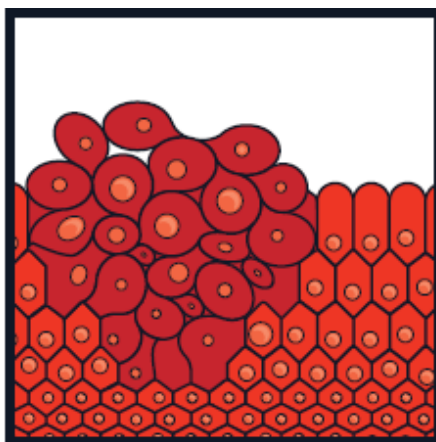
What is cancer?

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

