

## د سيني سرطان

دغه معلومات د سيني د سرطان او د سيني د سرطان د درملنې په اړه دي.

ټول هغه کلمات چې لاندې يې کرښه ایستل شوي په پای کې د تورو يا لغاتو په لېست کې تشرېح شوي دي. د لغاتو په لېست کې دا هم ورکړل شوي چې په انگليسي کې به دغه کلمات څنگه وایي.

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

تاسو کولی شئ په وړيا تېلفون **0800 808 808**، په اونۍ کې 7 ورځې، د سهار له 8 بجو څخه تر ماښام 8 بجو پورې د Macmillan سرطان ملاتړ مرکز ته زنگ ووهئ. موږ ژباړونکي لرو، نو تاسو کولی شئ چې زموږ سره په خپله ژبه خبرې وکړئ. کله چې تاسو موږ ته زنگ ووهئ، مهرباني وکړئ موږ ته په انگليسي کې ووايست چې کومې ژبې ته اړتيا لرئ..

په نورو ژبو کې د سرطان په اړه معلومات په [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) کې لوستلی شئ

## دا معلومات په باره د:

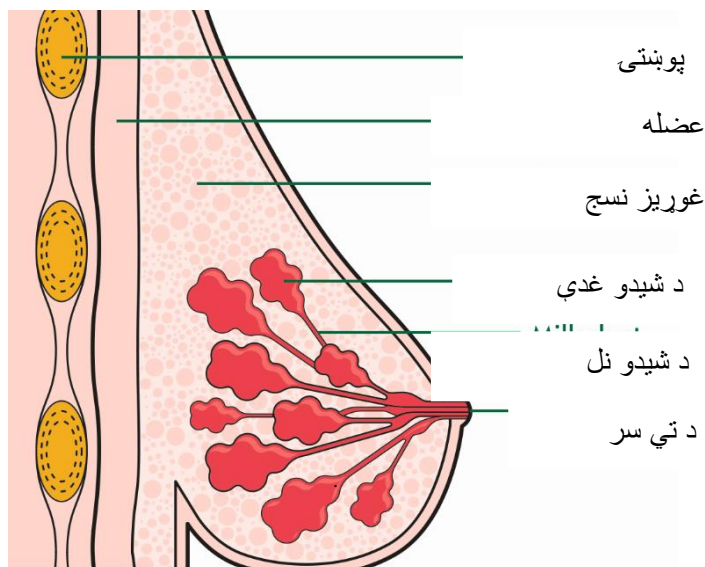
- سيني
- د سيني سرطان
- درملنه څه ډول پلان شوې ده
- د خپل روغتيايي ټيم سره خبرې کول
- د خپلې درملنې په اړه پوښتنې کول
- د سيني سرطان درملنې
- ستاسو د درملنې احتمالي جانبي عوارض
- نور معلومات
- تعقيب
- د خپل ځان لپاره سمه پاملرنه او ملاتړ ترلاسه کول
- Macmillan څرنگه له تاسو سره مرسته کولی شي
- د کلمو لېست
- ستاسو په ژبه کې نور معلومات
- حوالې او مننه

## سینې

سینې له غوړ او نسج څخه جوړ شوي دي. دوی همداراز غډې لري چېرې چې شیدې جوړېږي. غډې د تې له سر سره د نلونو په واسطه وصل دي چې د شیدو نلونو په نوم یادېږي. نارینه د تې سر شاته د سینې د نسج لږ مقدار لري.

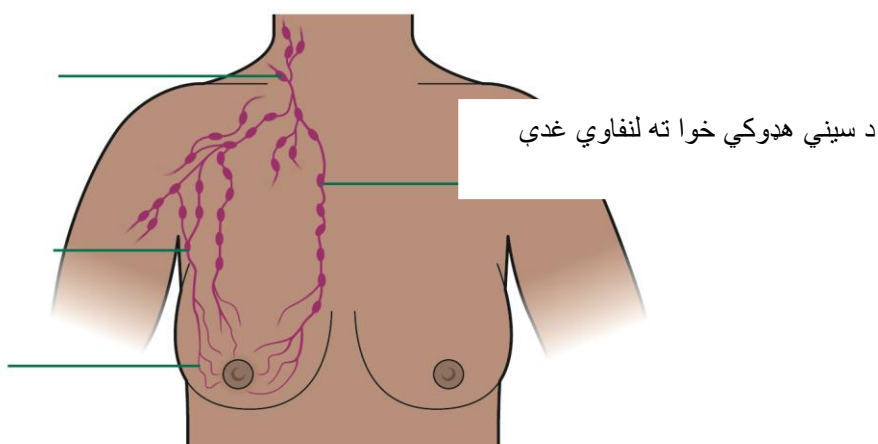
په بغلونو کې د سینې نسج او لنفاوي غډې (غډودونه) شتون لري. لنفاوي غډې د سیستم برخه ده. د سینې هډوکي ته نږدې او د ترقوي هډوکي شاته لنفاوي غډې هم شتون لري.

### د سینې د اړخ لیدنه



### لنفاوي غډې د سینو سره نږدې دي

لنفاوي غډې  
د ترقوي هډوکي شاته  
  
په بغل کې لنفاوي غډې  
  
لنفاوي رگونه



## د سینې سرطان

د بدن نسج د کوچنیو حجرو څخه جوړ شوی دی. د سښې سرطان هغه وخت پېښېږي کله چې د سښې حجرې په غیر منظم ډول وده وکړي او د تومور (لومړنی سرطان) په نوم یوه توتیه رامنځته کړي. ځینې وختونه، د سرطان حجرې د وینې او لنفایو سیستم له لارې د بدن نورو برخو ته خپریږي. دې ته ثانوي سرطان ویل کېږي.

د سښې سرطان مختلف ډولونه شتون لري، خو یوشانته درملنه یې کېږي. د سښې سرطان په عمده توګه په میږمنو اغېزه کوي. نارینه هم ممکن دا ولري، مګر دا نادره ده.

د سښې سرطان ساري نه دی او نورو خلکو ته نه انتقالېږي.

### د سښې د سرطان مراحل او درجې

- د سرطان مرحله پدې معنی ده چې دا څومره لوی ده او که خپره شوې ده
- د سرطان درجه دا ده چې سرطان څومره ژر وده کولی شي.

### اخیستونکي

د سښې سرطان ځینې حجرې د داسې اخیستونکي لري چې هورمونونه یا پروتینونه کېدای شي ورباندې ونښلي. دا کولی شي سرطان ته وده ورکړي.

- **هورمونونه** - د سښې ځینې سرطانونه د استروجن هورمون لپاره وصلونکي لري. دې ته د استروجن وصلونکي مثبت (ER positive) د سښې سرطان ویل کېږي. د هورمونونو د درملنې په نوم درملنه د اې آر مثبت سښې سرطان لپاره ښه کار کوي. د سښې سرطان ممکن د پروجیسټرون هورمون لپاره هم وصلونکي ولري.

- **پروتینونه** - د سښې ځینې سرطانونه د حجرو په سطحه د HER2 پروټین خورا ډیر لري. دوی ته د HER2 مثبت سښې سرطانونه ویل کېږي. ډاکټر مو ممکن د دې ډول سرطان لپاره تراستوزوماب درکړي. دا د مخدره توکو یو ګروپ پورې اړه لري چې د هدفی درملنې په نوم یادېږي.

### درې اړخیز منفی سښې سرطان

د سښې سرطان دی چې د هورمونونو یا پروټینونو لپاره وصلونکي نلري، چې درې اړخیز منفی سښې سرطان بلل کېږي.

په هرو 5 ښځو کې 1 یې د سښې سرطان لري (20٪) یې درې اړخیز منفی سښې سرطان لري. دا په ځوانو میږمنو کې ډیر عام دی. ستاسو ډاکټر یا نرس کولی شي تاسو ته پدې اړه نور معلومات درکړي.

### درملنه څه ډول پلان شوې ده

ستاسو د روغتیا پاملرنې ټیم به ستاسو لپاره د غوره درملنې پلان کولو لپاره ملاقات وکړي. ستاسو ډاکټر یا نرس به بیا له تاسو سره په دې اړه خبرې وکړي:

- د سرطان مرحله او درجه
- که سرطان هورمون یا پروټین وصلونکو ولري
- ستاسو عمومي روغتیا
- درملنه او احتمالي اړخیزې اغېزې
- تاسو د شته درملنو په اړه څه فکر کوئ.

## د خپل روغتیايي ټیم سره خبرې کول

دا مهمه ده چې د خپل ډاکټر سره د هرې درملنې په اړه خبرې وکړئ، ترڅو تاسو پوه شئ چې دا څه معنی لري. 76 ستاسو سره د خبرو کولو وروسته، ستاسو ډاکټر به معمولاً له تاسو څخه وغواړي چې یوه فورمه لاسلیک کړئ ترڅو وښيي چې تاسو د درملنې په اړه پوهیږئ او موافق یاست. دې ته ستاسو رضایت ورکول ویل کیږي. تاسو ته به ترهغو علاج نه درکول کیږي، ترڅو چې تاسو د هغې سره موافقه نه وي کړي.

دا یو ښه نظر دی چې له ځان سره یو څوک واخلئ چې په **پښتو** او انګلیسي دواړو خبرې کولی شي. او یا مو روغتون یو ژباړن تاسې ته راپیدا کړي که کوم ته اړتیا ولرئ نو نرس مو خبر کړئ.

## د خپلې درملنې په اړه پوښتنې کول

- زما تشخیص څه معنی لري
  - د سرطان مرحله او درجه څه ده؟
  - درملنه به څه ډول وي؟
  - د هرې درملنې ګټې، خطرونه او جانيي عوارض څه دي؟
  - ایا درملنه به زما په ورځني ژوند اغیزه وکړي؟
  - زه له چا سره خبرې کولی شم چې زه څنګه احساس کوم؟
- موږ ستاسو په ژبه کې د سرطان د تشخیص په اړه نور معلومات لرو.

## د سینې سرطان درملنې

د سینې سرطان درملنې کې شامل دي:

- عملیات (**جراحی**)
- درمل (**کیموتراپی**، **هورمونل درملنه**، **هدفی درملنه**)
- **رادیوتراپی**.

ډیری خلک له یو څخه ډیر د درملنې ډول لري، لکه عملیات او بیا رادیوتراپی. یا تاسو ممکن د عملیاتو دمخه یا وروسته کیموتراپی ولرئ.

### عملیات

د سرطان د لري کولو لپاره عملیات (**جراحی**) د سینې سرطان لپاره یوه عامه درملنه ده. ډاکټر سرطان او شاوخوا صحي نسجونه لرې کوي. هغه عملیات چې تاسو یې کوئ د سرطان په اندازې پورې اړه لري، چې دا په سینې کې چیرته دي او تاسو څه غوره کوئ.

ډاکټر ممکن له تاسو سره د لري کولو لپاره د عملیاتو په اړه خبرې وکړي:

- سرطان (**پراخه ځایي له منځه وړل**)
- **ټوله سینه (ماستیکتومی)**.

ځینې خلک د عملیاتو په جریان کې د نوي سینې شکل (**د سینې بیارغونې**) لپاره جراحي هم کوي. نور دا غوره کوي، چې دا په وروسته وخت کې ترسره کړي. تاسو کولی شئ د دې ترسره کولو او د هغې د مختلفو لاروچارو په اړه له خپل ډاکټر سره خبرې وکړئ. که تاسو بیارغونه نلرئ، ستاسو نرس کولی شي تاسو ته مصنوعي سینه (**پروستات**) درکړي ترڅو یې د خپل سینه بند دننه واچوئ.

## د لنفای غډو چک کول

د عملیاتو په جریان کې، ډاکټر به معمولاً ځینې لنفای غډې لري کړي. دوی د سرطان په خوا کې ستاسو د مت لاندې څخه دا لري کوي. دا د دې لپاره دی چې وګوري چې ایا په لنفای غډو کې سرطان شتون لري. دا له ډاکټر سره مرسته کوي، ترڅو پریکړه وکړي که چېرې تاسو نورې درملنې ته اړتیا لرئ. ډاکټر یا نرس به واضحه کړي چې څنګه لنفای غډې لري کيږي.

که چېرې کومې غډې سرطان ولري، تاسو ته به ممکن د پاتې شویو لنفای غډو د لري کولو لپاره د عملیاتو وړاندیز وشي. ځینې ښځې ممکن د جراحی پر ځای د لنفای غډو رادیوتراپی ولري.

موږ په **پښتو** کې د دې په اړه نور معلومات لرو چې څنګه جراحی پلان کيږي او د عملیاتو وروسته د څه تمه کيږي.

## رادیوتراپی

رادیوتراپی د سرطان حجرو له مینځه وړلو لپاره د لوړې درجې برق درلودونکي ایکس رې کاروي. دا کولی شي نورمال حجرو ته هم زیان ورسوي مګر کله چې درملنه پای ته ورسيږي دا معمولاً بیرته خپله رغیږي.

هرکله چې زخم روغ شي تاسو ډیرې وختونه د عملیاتو وروسته رادیوتراپی لرئ. دا کولی شي د سرطان د بیرته راګرځیدو خطر را کم کړي. د پراخه محلي تخریب وروسته، تاسو معمولاً د سینې پاتې نسج ته رادیوتراپی لرئ. ځینې وختونه، تاسو ممکن د ماسټیکټومي وروسته رادیوتراپی ولرئ.

تاسو ممکن د تخرګ رادیوتراپی هم ولرئ ترڅو د پاتې شویو لنفای غډو درملنه وکړئ.

موږ په **پښتو** کې د رادیوتراپی او ځینې جانبي عوارضو په اړه نور معلومات لرو چې تاسو یې ممکن ترلاسه کړئ.

## کیموتراپی

کیموتراپی د سرطان د حجرو د ویجاړولو لپاره د سرطان ضد درمل کاروي. دغه درمل معمولاً په رګ کې ورکول کيږي یا د ګولۍ په توګه خورل کيږي. د کیموتراپی درلودل کولی شي د سینې سرطان د بیرته راګرځیدو خطر را کم کړي.

ستاسو ډاکټر ممکن تاسو ته د کیموتراپی مشوره درکړي که چېرې:

- سرطان پراخ دی
- سرطان لنفای غډو ته خپور شوی دی
- سرطان ترټولو لوړه درجه کې دی
- تاسو درې ځله منفي د سینې سرطان لرئ
- تاسو د HER2 مثبت د سینې سرطان لرئ.

ځینې خلک ممکن د سرطان را کمولو لپاره د جراحی دمخه کیموتراپی هم ولري. دا معمولاً پدې معنی ده چې کوچنیو عملیاتو ته اړتیا ده.

کیموتراپی درمل ممکن د جانبي عوارضو لامل شي کوم چې ستاسو د ناخوښۍ احساس کيږي. مختلف درمل کولی شي مختلف جانبي عوارض رامنځته کړي، په شمول د:

- د مرض د سرایت احتمال ډیر دی
- د سټریا احساس کول
- د ناروغ احساس کول یا ناروغیدل
- اسهال یا قبضیت
- یوه دردناکه خوله
- د ویښتانو ضایع کیدل

ستاسو ډاکټر کولی شي له تاسو سره د هغه جانبي عوارضو په اړه خبرې وکړي چې تاسو یې لرئ او دا چې څنګه یې کنټرول کړئ. ډیری جانبي عوارض د درملو سره کنټرول کیدی شي. هرکله چې کیموتراپي پای ته ورسیري ډیری جانبي عوارض له منځه ځي.

موږ په **پښتو** کې د کیموتراپي او ځیني جانبي عوارضو په اړه نور معلومات لرو چې تاسو یې ممکن ترلاسه کړئ.

### هورمونیزه درملنه

که تاسو د ایستروجن وصلونکي مثبت (ER positive) سرطان لرئ نو تاسو به معمولاً هورمونیزه درملنه ولرئ. هورمونیزه درملنه د ایستروجن کچه راټیټوي یا د سرطان حجرو سره د هغې د نښلولو مخه نیسي. تاسو معمولاً د جراحي یا کیموتراپي وروسته هورمونیزه درملنه پیل کوئ او د یو څو کلونو لپاره یې ولرئ.

هورمونیزه درملنه د سینې سرطان د بیرته راګرځیدو خطر کمولو کې مرسته کوي. دا ستاسو سره په بله سینه کې د سینې سرطان د نوي کیدو خطر را کمولو کې هم مرسته کوي. ځیني وختونه د هورمونیزې درملنې درمل د جراحي دمخه ورکول کېږي ترڅو سرطان را کم کړي او د ماسټیکټومي مخه ونیسي. تاسو ته ممکن مختلف درمل درکړل شي، لکه تاموکسيفن، لیټروزول یا اناسټروزول. دا پدې پورې اړه لري:

- کچیري تاسو مینوپاز درلود.
- د سرطان د بیرته راګرځیدو خطر
- جانبي عوارض درباندي احتمالاً څنګه اغیزه کوي.

د هورمونل درملنې جانبي عوارض عبارت دي له:

- ګرښونه او خولې
- د بندونو درد
- د سیکس کم تحرک

### د تخمدان د کار د لمنځه وړل

که تاسو مینوپاز نه درلود، ستاسو د تخمدان د لمنځه وړل به ستاسو د ایستروجن د کچې د را کمولو بله لاره وي. دلته دوه درملنې شتون لري کومې چې لاندې کار کولی شي:

- د تخمدان ختمول، کوم چې د تخمدان د ایستروجن تولید بندوي او د لنډمهاله مینوپاز لامل کیږي.
- د تخمدان قطع کول، کوم چې تخمدان لرې کوي او د دایمي مینوپاز لامل کیږي.

تاسو به معمولاً د دې درملنو سره یوه هورمونیزه درملنه ولرئ.

که چیرې تاسو ته د تخمدانونو د کار کولو د بندولو لپاره له دې درملنو څخه د یوه وړاندیز وشي، ستاسو ډاکټر به تاسو ته نور معلومات درکړي او که تاسو کومې پوښتنې لرئ، د هغې ځواب به درکړي.

که تاسو د خپل زیږون د قابلیت په اړه اندېښمن یاست، مخکې له دې چې تاسو درملنه پیل کړئ د خپل ډاکټر سره خبرې وکړئ.

### ټراستوزوماب

که سرطان HER2 مثبت وي، ستاسو ډاکټر به ممکن تاسو ته ټراستوزوماب درکړي. دا د مخدره توکو یو ګروپ پورې اړه لري چې د هدفې درملنې په نوم یادېږي. ټراستوزوماب HER2 پروټین د سرطان د حجرو د ودې مخه نیسي. تاسو معمولاً د یوه کال لپاره په هرو دریو اونيو کې ټراستوزوماب لرئ. دا کیدای شي د کیموتراپي سره یا پخپله ورکړل شي. دا کیدای شي د جراحي او رادیوتراپي څخه مخکې یا وروسته وي.

جانبي عوارض معمولاً معتدل وي، مګر کېدای شي چې پدې کې شامل وي:

- سردرد
- د تودوخې لوړه درجه (تبه) او زکام
- د ناروغۍ احساس کول

تاسو ممکن تر استوزوماب د کیموتراپي درملو سربیره، د یوې بلې هدفې درملنې د درملو سره چې د پرتوزومب (Perjeta®) په نوم یادېږي درکړل شي. که چیرې د سرطان د بیرته راڅرګندېدو لوړ خطر ولری دا درمل کیدای شي د عملیاتو دمخه ورکړل شي.

ځینې وختونه، تر استوزوماب کولی شي په زړه اغیزه وکړي. تاسو به د درملنې دمخه او د درملنې په جریان کې د خپل زړه معاینه کولو لپاره تیست ولری.

### بیسفاسفونټیس

بیسفاسفونټیس هغه درمل دي چې د سینې سرطان په لومړیو مرحلو کې کارول کیدی شي، چې:

- د درملنې له اغیزو څخه ستاسو د هډوکو په خوندي کولو کې مرسته وکړی.
- د سینې سرطان د بیرته راڅرګندېدو خطر راکم کړي.

ځینې هورمونیزه درملنه او کیموتراپي درمل کولی شي واردمخه مینوپاز رامنځته کړي، کوم چې د هډوکي د نري کیدو (اوسټیوپروسیس) خطر زیاتوي. ستاسو ډاکټر ممکن د بیسفاسفونټیس تجویز وکړي که چیرې تاسو د هډوکو د نري کیدو له خطر سره مخ یاست، یا که تاسو دمخه نري هډوکي ولری.

که تاسو دمخه د سینې سرطان ولری، ځینې وختونه بیسفاسفونټیس کولی شي چې هډوکي ته د خپریدو خطر راکم کړي. تاسو له 3 څخه تر 5 کلونو پورې بیسفاسفونټیس لری. دا درملنه معمولاً هغه وخت ورکول کیږي کله چې تاسو د سرطان د بیرته راڅرګندېدو لوړ خطر ولری. ستاسو ډاکټر یا نرس کولای شي تاسو ته لا نور معلومات درکړي.

### ستاسو د درملنې احتمالي جانبي عوارض

موږ ستاسو په ژبه کې د کیموتراپي، رادیوتراپي او جراحی د عامو عوارضو په اړه نور معلومات لرو.

دلته ځینې نور جانبي عوارض دي چې تاسو به یې د سینې سرطان د درملنې پرمهال او وروسته ولری.

#### په سینه کې بدلونونه

د سینې جراحی او رادیوتراپي کولی شي بدلونونه رامنځته کړي، په شمول د:

- سینه څنګه ښکاري او احساس کوي
- د سینې او لاس لاندې درد
- تاسو څومره کولی شئ د لاس او اوږې ته په درملنه شوي طرف کې حرکت ورکړی.

له عملیاتو وروسته به هلته یو داغ وي. دا به معمولاً د وخت په تیریدو سره لږ را څرګند شي. د داغ ګرول او مالش کول کولی شي دا ښه کړي.

له رادیوتراپي وروسته، ستاسو د سینې پوټکی ممکن تیاره او ډیر حساس وي. دا مهمه ده چې ساحه وپوښئ او د لمر له سکرین څخه چې د لمر د خونديتوب فکتور (SPF) د لوړې کچې (لږ تر لږه 30 SPF) لرونکی وي. د نوري مشورې لپاره له خپل نرس یا ډاکټر څخه پوښتنه وکړی.

که تاسو په ظاهري شکل کې بدلونونه وګورئ یا د خپلې سینې احساس وکړئ، نو دا به غوره وي چې د خپل ډاکټر یا متخصص نرس لخوا یې معاینه کړی.

#### لیمفودېما

لیمفودېما یو پړسوب دی چې په بدن کې د مایعاتو رامنځته کیدو له امله رامنځته کیږي. ځینې خلک ممکن دا د سینې سرطان له عملیاتو وروسته ولري. ډیر احتمال شته چې په مټ اغیزه وکړي. پړسوب د تمرین، ځانګړي بنډاز او مالش په واسطه کمیدی شي. که تاسو په لاس یا لاس کې پړسوب ولری، خپل نرس ته یې ووايست. څومره چې لومړی لیمفودېما تشخیص شي، هماغومره یې درملنه اسانه ده.

د لیمفودېما خطر د راکمولو لپاره:

- د خپل پوستکي پاملرنه وکړئ. د پوستکي کریم وکاروئ او د غوڅولو او تورولو څخه مخنیوی وکړئ.
- فعاله واوسئ او تمرین وکړئ دا د لیفان مایع سره د بدن شاوخوا حرکت کولو کې مرسته کوي.
- صحي وزن ولرئ

### د هډوکي بدلون

ځینې هورمونیزې درملنې کولی شي هډوکي نری کړي. ستاسو ډاکټر ممکن ستاسو د هډوکو د چک کولو لپاره سکین وکاروي. له دې وروسته، تاسو ته ستاسو د هډوکو د ساتنې لپاره درملنه درکول کیدای شي.

### د تمرکز او حافظې ستونزې

د سینې سرطان د درملنې وروسته، تاسو ممکن په شیانو باندې تمرکز او زده کړه کې ستونزې ولرئ. دا معمولاً معتدل وي او ډیری وختونه د درملنې پای ته د رسیدو په یو کال کې ښه کیږي. که تاسو په دې اړه اندېښنه لرئ له خپل ډاکټر یا نرس سره خبرې وکړئ.

### د وزن ډیریدل

د سینې سرطان د درملنې وروسته، تاسو ممکن وزن ترلاسه کړئ. دا ممکن د هورمونیزې درملنې یا سټیرایډونو په څیر د درملنې له امله وي. ځینې درملنې کولی شي مینوپاز پیل کړي کوم چې د وزن د زیاتوالي لامل کیدی شي. ستاسو نرس یا ډاکټر کولی شي تاسو ته د صحي خوړو او تمرین په اړه مشوره درکړي.

### وروسته جانبي عوارض

ځینې وختونه خلک د سینې سرطان درملنې څخه جانبي عوارض ترلاسه کوي چې د دوی د درملنې پای ته له رسیدو میاشتې یا کلونه وروسته پېښیږي. دوی ته ځنډنې جانبي عوارض ویل کیږي. ډیری خلک به هیڅکله وروسته جانبي عوارض ونه لري.

ستاسو ډاکټر کولی شي تاسو ته ووايي که ستاسو د سینې سرطان درملنه د جانبي عوارضو لامل شي. دوی کولی شي تاسو ته ووايي کچېرې تاسو اندېښنه لرئ، کومې نښې او علامات باید وگورئ او څه وکړئ.

### نور معلومات

#### د امیندواری مخنیوی

تاسو ته ښایي مشوره درکړل شي چې د سینې سرطان درملنې وروسته د 2 کلونو لپاره د امیندواری څخه ډډه وکړئ. ستاسو ډاکټر به تاسو ته مشوره درکړي چې د امیندواری مخنیوي گولی ونه کاروئ چې هورمونونه ولري، چې په دې کې گولی او ځینې کوبلونه شامل دي.

تاسو کولی شئ هغه کوبلونه وکاروئ چې هورمونونه نلري او د امیندواری د مخنیوي خنډونه لکه کنډوم یا کیپ هم کارولی شئ. ستاسو نرس کولی شي تاسو ته پدې اړه مشوره درکړي.

### د هورمون بدیل درملنه

ډاکټران د سینې سرطان وروسته د هورمون بدلولو درملنه (HRT) سیارښتنه نه کوي. HRT استروجن لري چې کولی شي د سینې سرطان حجروي وهڅوي چې وده وکړي.

مګر که تاسو د مینوپاز سختې نښې ولرئ او بل هیڅ مرسته نه وي کړې، ستاسو ډاکټر ممکن دا وړاندیز وکړي. ستاسو ډاکټر به له تاسو سره د احتمالي خطرونو په اړه خبرې وکړي.



## تعقيب

وروسته له دې چې درملنه مو پای ته ورسېږي، تاسو به ممکن منظم معاینات او میموگرامونه ولرئ. دا به په لومړیو کې هر څو میاشتې کې تکرار شي. په اخر کې به یې تاسو ممکن په کال کې یوازې یو ځل ولرئ. ځینې وختونه به د معمول ملاقاتونو پرځای، له تاسو څخه وغوښتل شي چې له خپل متخصص ډاکټر سره اړیکه ونیسئ که چیرې داسې کوم څه شتون ولري چې تاسو یې په اړه اندېښمن یاست.

## ستاسو احساسات او جذبات

تاسو به ممکن د خپل ګان احساس وکړئ کله چې تاسو ته وویل شي چې سرطان لرئ. تاسو به ممکن ډیری بېلابېل احساسات ولرئ. د احساس کولو لپاره هیڅ کومه سمه یا غلطه لاره نشته. له دې سره د تعامل لپاره ډیری لارې شتون لري. د نږدې ملګري یا خپلوان سره خبرې کول ممکن مرسته وکړي. ستاسو ډاکټر یا نرس هم مرسته کولی شي.

## د خپل ځان لپاره سمه پاملرنه او ملاتړ ترلاسه کول

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

موږ پوهېږو چې ځینې وختونه خلک ښايي د سم ملاتړ په ترلاسه کولو کې له اضافي ننګونو سره مخ شي. د بېلګې په توګه، که تاسو کار کوئ یا کورنۍ لرئ نو دا به سخته وي چې د روغتون ملاقاتونو ته د تګ لپاره وخت ولرئ. تاسو همدارنګه ښايي د پیسو او د ترانسپورټي لګښتونو په اړه اندېښنه ولرئ. دغه ټول شیان سترېس رامنځ ته کوي او مبارزه ورسره سخته ده.

اما مرسته شتون لري. زموږ د مرستې وړیا تلفوني کرښه **00 00 808 0808** کولای شي ستاسو د وضعیت په هکله، ستاسو په ژبه، تاسو ته لارښوونې وړاندې کړي. تاسو کولای شئ له نرسانو، مالي لارښوونکو، د هوساینې د حقونو له مشاورینو او د کار د ملاتړ له مشاورینو سره خبرې وکړئ.

موږ همدارنګه په سرطان باندې د اخته کسانو لپاره د **Macmillan** بلا عوضه مرستې هم وړاندې کوو. دغه یو ځلي تادیات دي چې د روغتون د پارکېنګ، سفري لګښتونو، د ماشوم د مراقبت یا د ګرمولو د بېل په شان شیانو لپاره استفاده ځنې کېږي.

## Macmillan څرنګه له تاسو سره مرسته کولی شي

په **Macmillan** کې، موږ پوهېږو چې د سرطان تشخیص څنګه کولای شي په هر څه باندې اغېز وکړي، او موږ دلته ستاسو د مرستې لپاره یو.

### د Macmillan مرکز تلفوني کرښه

موږ ژباړونکي لرو، نو تاسو کولای شئ له موږ سره په خپله ژبه باندې خبرې وکړئ. یوازې موږ ته په انګلیسي ژبه د هغې ژبې په هکله ووايست چې تاسو خبرې پرې کوئ. موږ کولای شو د طبي پوښتنو په برخه کې له تاسو سره مرسته وکړو، د مالي مرسته په هکله معلومات درکړو، او که غواړئ له چا سره خبرې وکړئ، موږ ستاسو غوښتنو ته غور ونیسو. د تلفون وړیا او محرمة کرښه په اونۍ کې 7 ورځې د سهار له 8 بجو د شپې تر 8 بجو پورې پرانېستې ده. موږ ته په **00 00 808 0808** شمېره زنگ ووهئ

### وېب چټ

تاسو کولای شئ موږ ته د وېب چټ پیغام واستوئ او موږ ته ووايست چې ژباړن ته اړتیا لرئ. موږ ته په انګلیسي کې د هغې ژبې په هکله ووايست چې اړتیا ورته لرئ، او زموږ کس به له تاسو سره اړیکه ونیسي. په 'Chat to us' بڼه باندې کلېک وکړئ چې د وېب پاڼې په ټولو پاڼو باندې څرګندېږي. یا **macmillan.org.uk/talktous** ته لار شئ

## د Macmillan وېب پاڼه

زموږ وېب پاڼه د سرطان په هکله په انګلیسي ژبه ډېر معلومات لري. همدارنګه په نورو ژبو باندې هم په [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) کې معلومات شتون لري

موږ همدارنګه کولای شو یوازې ستاسو لپاره د ژباړې خدمات وړاندې کړو. د هغه څه په اړه چې اړتیا ورته لری، موږ ته په [cancerinformationteam@macmillan.org.uk](mailto:cancerinformationteam@macmillan.org.uk) باندې برېښنالیک واستوی.

## د معلوماتو مرکز

زموږ د معلوماتو او ملاتړ مرکزونه په روغتونونو، کتابتونونو او د تلفون په مرکزونو کې دي. د اړتیا وړ معلوماتو د ترلاسه کولو لپاره زموږ یوه معلوماتي مرکز ته مراجعه وکړئ او مخامخ له یو چا سره خبرې وکړئ. خپل تر ټولو نږدې مرکز په [macmillan.org.uk/informationcentres](http://macmillan.org.uk/informationcentres) کې ومومئ یا موږ ته په **00 808 0808** شمېره زنگ ووهئ.

## د ملاتړ محلي ګروپونه

د ملاتړ په ګروپ کې، تاسو کولای شئ له نورو هغو خلکو سره خبرې وکړئ چې له سرطان څخه اغېزمن شوي دي. په خپله سیمه کې د ملاتړ د ګروپونو په هکله په [macmillan.org.uk/supportgroups](http://macmillan.org.uk/supportgroups) کې معلومات ولولئ یا موږ ته په **00 00 808 0808** شمېره زنگ ووهئ.

## د Macmillan آنلاین ټولنه

تاسو همدارنګه کولای شئ په آنلاین ډول له نورو هغو خلکو سره چې د سرطان له امله اغېزمن شوي دي د [macmillan.org.uk/community](http://macmillan.org.uk/community) له لارې خبرې وکړئ چې تاسو کولای شئ د شپې یا ورځې په هر وخت کې لاسرسی ورته ولرئ. تاسو کولای شئ خپلې تجربې شریکې کړئ، پوښتنې وکړئ، یا فقط د خلکو د پوستونو له لارې معلومات ولولئ.

## د کلمو لیست

توری	په انگلیسي	په انگلیسي کی څنگه ویل کیږي	مانا
اخیستونکی	Receptor	رېډیو تیراپي	په حجره کی هغه ماده چې پروټینونو یا هورمونونو ته اجازه ورکوي چې په حجره باندې اغېز وکړي.
پروټین	Protein	پروټین	هغه ماده چې د بدن لخوا جوړیږي. پروټین کولی شي حجرې ته وده ورکړي، د سرطان د حجرو په ګډون
تخمندان	Ovaries	اووریز	هغه غدې چېرې چې ایستروجن جوړیږي.
تشخیص	Diagnosis	ډایګنوسز	د دې پلټنه کول چې ایا تاسو کوم رنځ لرئ او که نه
تومور	Tumour	ټیومر	د حجرو یو ګروپ چې په غیرعادي توګه وده کوي. غیرعادي حجرې څوچنده کېږي او غده تشکیلوي.
جانبی عوارض	Side effects	سائډ ایفیکټس	هغه ستونزه چې د سرطان د درملنې له امله رامنځته کیږي، لکه ناروغي یا ستړیا.
جراحی عملیات	Surgery	سرجري	د عملیاتو لړل
حجرې	Cells	سیلز	د جوړولو کوچنۍ تختې چې زموږ د بدن غړي او انساج تشکیلوي.
د امېندواری مخنیوی	Contraception	کنټراسپېشن	درمل او وسایل چې امیندواري ودروي
د حیض دوره	Menstrual period	مېنسټر پیرېډ	د رحم څخه د وینې او نسج میاشتني خارجیدل.
د سینې بیارغونه	Breast reconstruction	بریست ریکنسټرکشن	کله چې ډاکټران د سینې شکل بیا رغوي
د لمر په وړاندې د ساتنې فکتور (SPF)	Sun protection factor (SPF)	سن پروټېکشن فېکټر (اېس اېف پي)	د لمرڅخه د ساتنې په محصولاتو کې د ساتنې کچه.
د هورمون بدیل درملنه (HRT)	Hormone replacement therapy (HRT)	هارمون ریپلېسمنټ تیراپي (اېچ آر ټي)	هغه درملنه چې طبیعي هورمونونه بدلوي کله چې بدن کافي نه جوړوي.
رادیوتراپی	Radiotherapy		د سرطان درملنه چې د حجرو د وژلو لپاره د لوړې انرژۍ اېکسري کاروي.

هغه درمل چې کولی شي د کیموټراپي سره په ښه کار کولو کې مرسته وکړي او جانبي عوارض کنټرول کړي.	سټیرایډز	Steroids	سټیرایډونه
ستاسو د بدن د دننه برخې انځور	سکین	Scan	سکین
هغه اورگان کوم چې مواد جوړوي ترڅو د بدن سره په سمه توګه په کار کولو کې مرسته کوي، لکه هورمونونه، خولې یا شیدې.	ګلنډ	Gland	غده
د کینسر درملنه کومه چې درمل کاروي ترڅو د کینسر حجری ووژني	کېمو ټیراپي	Chemotherapy	کیموټراپي
په ټول بدن کې د رګونو او غدو یوه شبکه ده چې د انتاناتو سره په مبارزې کې مرسته کوي.	لیمفېټیک سسټم	Lymphatic system	لمفایټیک سسټم
غده چې د لنفاوي سسټم برخه ده	لمف نوډ	Lymph node	لنفاوي غده
لومړۍ تومور چې په بدن کې وده کوي.	پرائمری کینسر	Primary cancer	لومړنی سرطان
د سینې ایکس رې.	میمو ګرام	Mammogram	میموګرام
هغه وخت چې د یوې میړمنې بدن د هورمونونو تولید ودروي او د هغې د حیض میاشتني دورې ودرېږي.	مینوپاز	Menopause	مینوپاز
هغه درمل چې د کینسر په حجرو باندې برید کوي او عادي حجری لږې زیانمنوي.	ټارګېټ ټیراپي	Targeted therapy	هدفی درملنه
هغه ماده چې د بدن لخوا رامنځته شوی چې د ارګونونو د کار کولو څرنگوالی کنټرولوي.	هارمونیز	Hormones	هورمونونه
درملنه چې په بدن کې د هورمونونو تولید یا فعالیت بدلوي.	هارمونل ټیراپي	Hormonal therapies	هورمونیزه درملنه

## ستاسو په ژبه کې نور معلومات

موږ د دې موضوعاتو په اړه ستاسو په ژبه کې معلومات لرو

له سرطان سره ژوند کول	د سرطان ډولونه
<ul style="list-style-type: none"> <li>سرطان او کرونا وایروس</li> <li>د مزایاوو غوښتنه کله چې سرطان لری</li> <li>د خوړلو ستونزې او سرطان</li> <li>د ژوند پای</li> <li>سالم خوراک کول</li> <li>د سرطان په دوران کې د مصارفو مرسته</li> <li>که ستاسو سرطان تشخیص شوی وی - لنډه لارښوونه</li> <li>اعظمي حساسیت یا سپیسیز او سرطان</li> <li>د سرطان د درملنې جانبي عوارض</li> <li>سنټریا (ستوماني) او سرطان</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>د سيني سرطان</li> <li>د لویو کولمو سرطان</li> <li>د سږي سرطان</li> <li>د پروستات سرطان</li> </ul> <p>درملنې</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>کیموتراپی</li> <li>رادیوتراپی</li> <li>جراحی عملیات</li> </ul>

د دغو معلوماتو د کتلو لپاره، [macmillan.org.uk/translations](https://macmillan.org.uk/translations) ته مراجعه وکړئ

## حوالي او مننه

دغه معلومات د Macmillan د سرطان د ملاتړ د سرطان د معلوماتي پراختيا د ټيم په واسطه ليکل شوي دي. د ژباړې د کمپنۍ په واسطه ژباړل شوي دي.

شامل شوي معلومات د Macmillan د لارښود په بنسټ چمتو شوي دي د سيني د سرطان پيژندنه. موږ کولای شو تاسو ته يوه کاپي واستوو، اما بشپړ کتابگوټی يوازې په انگليسي ژبه دی.

دا معلومات د اړونده متخصصينو لخوا بياکتل شوي او زموږ د طبي تحرير مشر لخوا تاييد شوی، پروفیسور ټيم آيوسن، د طبي انکولوجيست سلاکار او د Macmillan طبي تحرير مشر.

له هغو خلکو په مننې چې له سرطان څخه اغيزمن شوي دي او دا معلومات يې مطالعه کړي دي.

د هغو سرچينو په هکله د لا ډېرو معلوماتو لپاره چې موږ زموږ ټول معلومات د غوره شته شواهدو په اساس دي. له لارې په [cancerinformationteam@macmillan.org.uk](mailto:cancerinformationteam@macmillan.org.uk) کې کاروو، په مهرباني له موږ سره د اړيکه کې شئ

MAC15135\_Pashto

محتوی بيا کتل شوی: 2018  
د راتلونکي پلان بياکتنه: 2021

د دې موادو اوسمهال بياکتنه کيږي

موږ هره هڅه کوو ترڅو ډاډ ترلاسه کړو چې هغه معلومات چې موږ يې چمتو کوو دقيق او وروستي وي اما دا بايد ستاسو د وضعیت سره سم د مسلکي مشورې د بدیل په توګه ونه کارول شي. تر هغه ځايه چې د قانون لخوا اجازه ورکړل شوې، Macmillan په دې خبرونه کې د هر هغه معلوماتو د کارولو يا د دریمې ډلې د معلوماتو يا د وېب پاڼې د شاملو معلومات يا راجع شويو معلوماتو مسؤليت نه مني. د Macmillan سرطان ملاتړ مرکز 2022، په انگلستان او ويلز (261017)، سکاتلینډ (SC039907) او آئل آف مين (604) کې ثبت شوی خپريه موسسې دي. په شمالي ايرلنډ کې هم فعاليت کوي. د ضمانت په واسطه محدوده شوې کمپني، چې په انگلستان او ويلز کې په 2400969 شمېره ثبت شوې ده. انېلز آف من کمپني شمېره 4694F. ثبت شوی دفتر: 89 البيرټ ايمبانکمينټ، لندن SE1 7UQ



## Breast cancer

This information is about breast cancer and treatments for breast cancer.

Any words that are underlined are explained in the word list at the end. The word list also includes how to say the words in English.

If you have any questions about this information, ask your doctor or nurse at the hospital where you are having treatment.

You can also call Macmillan Cancer Support on freephone **0808 808 00 00**, 7 days a week, 8am to 8pm. We have interpreters, so you can speak to us in your own language. When you call us, please tell us in English which language you need.

There is more cancer information in other languages at [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations)

### This information is about:

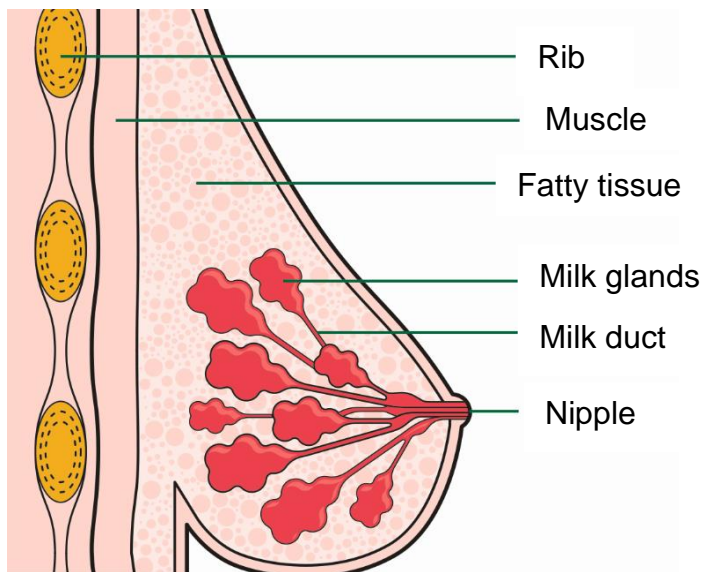
- The breasts
- Breast cancer
- How treatment is planned
- Talking to your healthcare team
- Questions to ask about your treatment
- Treatments for breast cancer
- Possible side effects of your treatment
- Other information
- Follow up
- Getting the right care and support for you
- How Macmillan can help you
- Word list
- More information in your language
- References and thanks

## The breasts

The breasts are made of fat and tissue. They also have glands where breast milk is made. The glands are connected to the nipple by fine tubes called milk ducts. Men have a small amount of breast tissue behind the nipple.

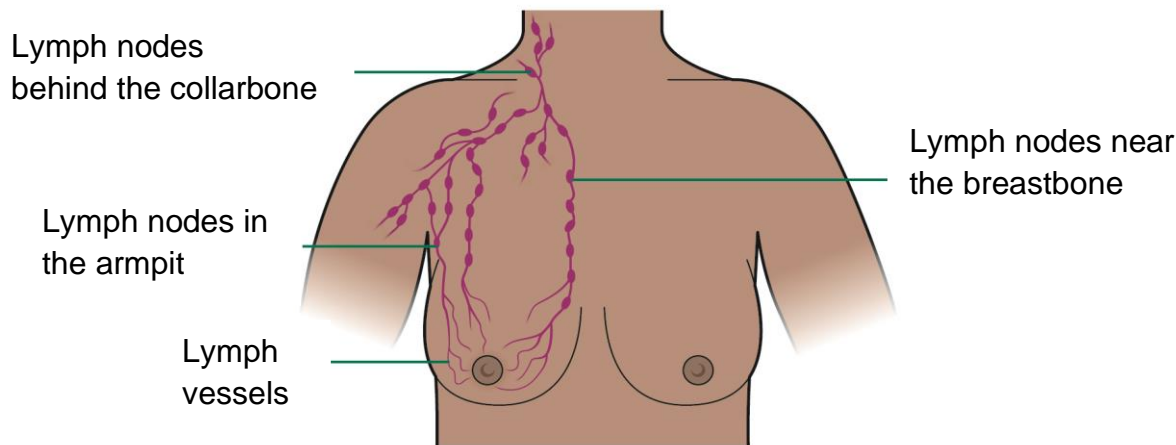
There is breast tissue and lymph nodes (glands) in the armpits. The lymph nodes are part of the lymphatic system. There are also lymph nodes near the breastbone and behind the collarbones.

### Side view of the breast





## The lymph nodes near the breasts



## Breast cancer

Body tissue is made up of tiny cells. Breast cancer happens when cells in the breast grow in an uncontrolled way and form a lump called a tumour (primary cancer). Sometimes, cancer cells spread to other parts of the body through the blood and lymphatic system. This is called secondary cancer.

There are different types of breast cancer, but they are treated in similar ways. Breast cancer mainly affects women. Men can also have it, but this is rare.

Breast cancer is not infectious and cannot be passed on to other people.

### Stages and grades of breast cancer

- The stage of a cancer means how big it is and if it has spread.
- The grade of a cancer is how quickly the cancer may grow.

### Receptors

Some breast cancer cells have receptors that hormones or proteins can attach to. These can make the cancer grow.

- **Hormones** – some breast cancers have receptors for the hormone oestrogen. These are called oestrogen-receptor positive (ER positive) breast cancers. Treatments called hormonal therapies work well for ER positive breast cancer. Breast cancers may also have receptors for the hormone progesterone.
- **Proteins** – some breast cancers have too much of the protein HER2 on the surface of the cells. They are called HER2 positive breast cancers. Your doctor may give you trastuzumab for this type of cancer. This belongs to a group of drugs called targeted therapies.

### **Triple negative breast cancer**

Breast cancer that does not have receptors for hormones or proteins is called triple negative breast cancer.

1 in 5 women with breast cancer (20%) have triple negative breast cancer. It is more common in younger women. Your doctor or nurse can tell you more about this.

### **How treatment is planned**

Your healthcare team will meet to plan the best treatment for you. Your doctor or nurse will then talk to you about:

- the stage and grade of the cancer
- if the cancer has hormone or protein receptors
- your general health
- the treatments and possible side effects
- what you think about the available treatments.

### **Talking to your healthcare team**

It is important to talk about any treatment with your doctor, so that you understand what it means. After talking with you, your doctor will usually ask you to sign a form to show that you understand and agree to the treatment. This is called giving your consent. You will not be given treatment unless you have agreed to it.

It is a good idea to take someone with you who can speak both Pashto and English. Or your hospital can arrange an interpreter for you. Let your nurse know if you need one.

### **Questions to ask about your treatment**

- What does my diagnosis mean?
- What is the stage and grade of the cancer?
- What will my treatment be?
- What are the benefits, risks and side effects of each treatment?
- Will the treatment affect my daily life?
- Who can I talk to about how I am feeling?

We have more information in your language about being diagnosed with cancer.

## Treatments for breast cancer

Treatments for breast cancer include:

- an operation (surgery)
- drugs (chemotherapy, hormonal therapy, targeted therapy)
- radiotherapy.

Many people have more than one type of treatment, such as an operation and then radiotherapy. Or you may have chemotherapy before or after an operation.

### An operation

An operation (surgery) to remove the cancer is a common treatment for breast cancer. The doctor removes the cancer and some healthy tissue around it. The operation you have depends on the size of the cancer, where it is in the breast and what you prefer.

The doctor may talk to you about having an operation to remove:

- the cancer (wide local excision)
- the whole breast (mastectomy).

Some people also have surgery to make a new breast shape (breast reconstruction) during the operation. Others choose to have this done at a later time. You can speak to your doctor about this and the different ways of doing it. If you do not have reconstruction, your nurse can give you an artificial breast (prosthesis) to put inside your bra.

### Checking the lymph nodes

During the operation, the doctor will usually remove some lymph nodes. They remove them from under your arm on the side of the cancer. This is to check if there is cancer in the lymph nodes. This helps the doctor decide if you need more treatment. The doctor or nurse will explain how the lymph nodes are removed.

If any of the nodes contain cancer, you may be offered an operation to remove the remaining lymph nodes. Some women may have radiotherapy to the lymph nodes instead of surgery.

We have more information in Pashto about how surgery is planned and what to expect after the operation.

### Radiotherapy

Radiotherapy uses high-energy x-rays to destroy the cancer cells. It can damage normal cells too, but these usually repair when treatment ends.

You often have radiotherapy after an operation once the wound has healed. This can reduce the risk of the cancer coming back. After a wide local excision, you usually have radiotherapy to the remaining breast tissue. Occasionally, you may have radiotherapy after a mastectomy.

You may also have radiotherapy to the armpit to treat any remaining lymph nodes.

We have more information in Pashto about radiotherapy and some of the side effects you may have.

## Chemotherapy

Chemotherapy uses anti-cancer drugs to destroy cancer cells. The drugs are usually given into a vein or taken as a tablet. Having chemotherapy can reduce the risk of breast cancer coming back.

Your doctor may advise you to have chemotherapy if:

- the cancer is large
- the cancer has spread to the lymph nodes
- the cancer is a higher grade
- you have triple negative breast cancer
- you have HER2 positive breast cancer.

Some people may also have chemotherapy before surgery to shrink a cancer. This usually means a smaller operation is needed.

Chemotherapy drugs can cause side effects that make you feel unwell. Different drugs can cause different side effects, including:

- being more likely to get an infection
- feeling tired
- feeling sick or being sick
- diarrhoea or constipation
- a sore mouth
- hair loss.

Your doctor can talk to you about the side effects you may have and how to manage them. Most side effects can be controlled with drugs. Most side effects go away when chemotherapy is over.

We have more information in Pashto about chemotherapy and some of the side effects you may have.

## Hormonal therapy

If you have an oestrogen-receptor positive (ER positive) cancer you will usually have hormonal therapy. Hormonal therapies lower the level of oestrogen or stop it attaching to the cancer cells. You usually start hormonal therapy after surgery or chemotherapy and have it for a few years.

Hormonal therapy helps to reduce the risk of the breast cancer coming back. It also helps reduce the risk of getting a new breast cancer in your other breast. Sometimes hormonal therapy drugs are given before surgery to shrink a cancer and avoid a mastectomy. You may have different drugs, such as tamoxifen, letrozole or anastrozole. This depends on:

- whether you have been through the menopause
- the risk of the cancer coming back
- how the side effects are likely to affect you.

Side effects of hormonal therapy include:

- hot flushes and sweats
- joint pain
- low sex drive.

### **Stopping the ovaries from working**

If you have not been through the menopause, stopping your ovaries from working is another way to lower your oestrogen levels. There are two treatments that can do this:

- ovarian suppression, which stops the ovaries making oestrogen and causes a temporary menopause
- ovarian ablation, which removes the ovaries and causes a permanent menopause.

You will usually have hormonal therapy with one of these treatments.

If you are offered either of these treatments to stop your ovaries working, your doctor will give you more information and answer any questions you may have.

If you are worried about your fertility, talk with your doctor before you start treatment.

### **Trastuzumab**

If the cancer is HER2 positive, your doctor may give you trastuzumab. This belongs to a group of drugs called targeted therapies. Trastuzumab stops the HER2 protein from making the cancer cells grow. You usually have trastuzumab every three weeks for a year. It may be given with chemotherapy, or on its own. This can be before or after surgery and radiotherapy.

The side effects are usually mild, but can include:

- a headache
- a high temperature (fever) and chills
- feeling sick.

You may have trastuzumab in combination with another targeted therapy drug called pertuzumab (Perjeta®) and a chemotherapy drug. These drugs may be given before an operation if there is a high risk of the cancer coming back.

Occasionally, trastuzumab can affect the heart. You will have tests to check your heart before and during treatment.

## **Bisphosphonates**

Bisphosphonates are drugs that may be used in early breast cancer to:

- help protect your bones from the effects of treatments
- reduce the risk of breast cancer coming back.

Some hormonal therapy and chemotherapy drugs can cause an early menopause, which increases the risk of bone thinning (osteoporosis). Your doctor may prescribe bisphosphonates if you are at risk of bone thinning, or if you already have thinning bones.

If you have early breast cancer, bisphosphonates can sometimes lower the risk of it spreading to the bone. You have bisphosphonates for 3 to 5 years. This treatment is usually given if you have a higher risk of the cancer coming back. Your doctor or nurse can give you more information.

## **Possible side effects of your treatment**

We have more information in your language about common side effects of chemotherapy, radiotherapy and surgery.

Here are some other side effects that you may have during and after breast cancer treatment.

### **Changes to the breast**

Surgery and radiotherapy to the breast can cause changes, including:

- how the breast looks and feels
- pain in the breast and under the arm
- how much you can move the arm and shoulder on the treated side.

After an operation, there will be a scar. This will usually become less obvious over time. Stretching and massaging the scar can improve this.

After radiotherapy, the skin of your breast may be darker and more sensitive. It is important to cover the area and use sunscreen with a high Sun Protection Factor (SPF) (at least SPF 30). Ask your nurse or doctor for further advice.

If you notice changes to the appearance or feel of your breast, it is best to have them checked by your doctor or specialist nurse.

### **Lymphoedema**

Lymphoedema is a swelling caused by fluid building up in the body. Some people may have this after an operation for breast cancer. It is most likely to affect an arm. The swelling can be reduced by exercise, special bandages and massage. If you have swelling in your arm or hand, tell your nurse. The earlier lymphoedema is diagnosed, the easier it is to treat.

To reduce the risk of lymphoedema:

- Look after your skin. Use a skin cream and avoid cuts or scratches.
- Keep active and exercise. This helps lymph fluid move around the body.
- Keep to a healthy weight.

**Bone changes**

Some hormonal therapies can thin the bones. Your doctor may use a scan to check your bones. After this, you may be given treatment to protect your bones.

**Concentration and memory problems**

After breast cancer treatment, you may find it harder to concentrate and remember things. This is usually mild and often gets better within a year of finishing treatment. Talk to your doctor or nurse if you are worried about this.

**Weight gain**

After breast cancer treatment, you might gain weight. This may be because of treatments like hormonal therapy or steroids. Some treatments can start the menopause which can also cause weight gain. Your nurse or doctor can give you advice about healthy eating and exercise.

**Late side effects**

Sometimes people get side effects from breast cancer treatment that occur months or years after their treatment has ended. These are called late side effects. Most people will never have late side effects.

Your doctor can tell you if your treatment for breast cancer could lead to a late side effect. They can tell you what signs and symptoms to look for and what to do if you have any worries.

**Other information****Contraception**

You may be advised to avoid getting pregnant for 2 years after breast cancer treatment. Your doctor will advise you not to use contraception that contains hormones, including the pill and some coils.

You can use coils that do not contain hormones and barrier contraception such as condoms or the cap. Your nurse can give you advice about this.

**Hormone replacement therapy**

Doctors do not recommend hormone replacement therapy (HRT) after having breast cancer. HRT contains oestrogen which could encourage breast cancer cells to grow.

But if you have severe symptoms of the menopause and nothing else has helped, your doctor may prescribe it. Your doctor will talk to you about the possible risks.

**Follow up**

After your treatment has finished, you may have regular check-ups and mammograms. These will be every few months at first. Eventually you may only have them once a year. Sometimes, instead of routine appointments, you will be asked to contact your specialist if there is anything you are worried about.

## Your feelings

You may feel overwhelmed when you are told you have cancer. You may have many different emotions. There is no right or wrong way to feel. There are many ways to cope with this. Talking to a close friend or relative may help. Your doctor or nurse can help too.

## 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 face extra challenges in getting the right support. For example, if you work or have a family it can be hard to find time to go to hospital appointments. You might also have worries about money and transport costs. All of this can be stressful and hard to cope with.

But help is available. Our free support line **0808 808 00 00** can offer advice, in your language, about your situation. You can speak to nurses, financial guides, welfare rights advisers and work support advisers.

We also offer Macmillan Grants to people with cancer. These are one-off payments that can be used for things like hospital parking, travel costs, childcare or heating bills.

## 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. We can help with medical questions, give you information about financial support, or be there to listen if you need someone to talk to. The free, confidential phone line is open 7 days a week, 8am to 8pm. Call us on **0808 808 00 00**.

### Web chat

You can send us a web chat message saying you would like an interpreter. Tell us, in English, the language you need, and we will arrange for someone to contact you. Click on the 'Chat to us' button, which appears on pages across the website. Or go to **macmillan.org.uk/talktous**

### 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 can also arrange translations just for you. Email us at **cancerinformationteam@macmillan.org.uk** to tell us what you need.



### Information 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](http://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](http://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](http://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 through people's posts.

## Word list

Word	Meaning
Breast reconstruction	When doctors rebuild the shape of the breast.
Cells	The tiny building blocks that make up the organs and tissues of our body.
Chemotherapy	A cancer treatment that uses drugs to kill cancer cells.
Contraception	Drugs or devices that prevent pregnancy.
Diagnosis	Finding out whether you have an illness or not.
Gland	An organ that makes substances that help the body work properly, such as hormones, sweat or milk.
Hormonal therapies	Treatment that changes the production or activity of hormones in the body.
Hormones	Substance made by the body that controls how organs work.
Hormone replacement therapy (HRT)	Treatment that replaces natural hormones when the body does not make enough.
Lymph node	A gland that is part of the <u>lymphatic system</u> .
Lymphatic system	A network of vessels and glands throughout the body that helps to fight infection.
Mammogram	An x-ray of the breast.

Menopause	When a woman's body stops producing hormones and her <u>menstrual periods</u> stop.
Menstrual period	Monthly discharge of blood and tissue from the womb.
Ovaries	Glands where oestrogen is made.
Primary cancer	The first tumour to grow in the body.
Protein	Substance that is made by the body. Proteins can make cells grow, including cancer cells.
Radiotherapy	A cancer treatment that uses high-energy x-rays to kill cancer cells.
Receptor	Substance on a cell that allows <u>proteins</u> or <u>hormones</u> to affect the cell.
Scan	A picture of the inside of your body.
Side effects	Problem caused by the cancer treatment, such as sickness or tiredness.
Steroids	Drugs that can help chemotherapy work better and control side effects.
Sun protection factor (SPF)	The level of protection in sunscreen products.
Surgery	Having an operation.
Targeted therapy	Drugs that attack cancer cells and do less harm to normal cells.
Tumour	A group of cells that are growing in an abnormal way. The abnormal cells keep multiplying and form a lump.

## More information in your language

We have information in your language about these topics:

<b>Types of cancer</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Breast cancer</li><li>• Large bowel cancer</li><li>• Lung cancer</li><li>• Prostate cancer</li></ul> <b>Treatments</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chemotherapy</li><li>• Radiotherapy</li><li>• Surgery</li></ul>	<b>Living with cancer</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Cancer and coronavirus</li><li>• Claiming benefits when you have cancer</li><li>• Eating problems and cancer</li><li>• End of life</li><li>• Healthy eating</li><li>• Help with costs when you have cancer</li><li>• If you're diagnosed with cancer – A quick guide</li><li>• Sepsis and cancer</li><li>• Side effects of cancer treatment</li><li>• Tiredness (fatigue) and cancer</li></ul>
---	--

To see this information, go to **[macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations)**

## References and thanks

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

The information included is based on the Macmillan booklet **Understanding breast cancer**. We can send you a copy, but the full booklet is only available in English.

This information has been reviewed by relevant experts and approved by our Chief Medical Editor, Professor Tim Iveson, Consultant Medical Oncologist and Macmillan Chief Medical Editor.

With thanks to the people affected by cancer who reviewed this information.

All our information is based on the best evidence available. For more information about the sources we use, please contact us at **cancerinformationteam@macmillan.org.uk**

MAC15135\_Pashto

Content reviewed: 2018  
Next planned review: 2021

This content is currently being revised

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. So 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 2022, 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: 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ

