

إذا أثبت التشخيص إصابتك بالسرطان

تتناول نشرة المعلومات هذه الأمور التي يتعين عليك توقعها عند اكتشاف إصابتك بالسرطان ومصادر الحصول على المساعدة والدعم.

التشخيص هو اكتشاف إصابتك بمرض ما من عدمه. يمكن أن يتسبب تشخيص إصابتك بالسرطان في صدمة كبيرة. وقد تراودك مشاعر كثيرة مختلفة. يتلقى الكثير من الأشخاص العلاج بنجاح في الوقت الحالي أو بإمكانهم التعايش مع السرطان لسنوات عديدة. وهناك كثير من الأشخاص والخدمات المتوفرة لتقديم الدعم لك.

إذا كان لديك أي أسئلة فيما يتعلق بنشرة المعلومات هذه بإمكانك توجيهها إلى طبيبك أو ممرضك في المستشفى الذي تتلقى فيه العلاج.

بإمكانك أيضا الاتصال بمؤسسة ماكميلان كانسر سابورت (Macmillan Cancer Support) على **0808 808 00 00** على مدار 7 أيام طوال الأسبوع من الساعة 8 صباحًا إلى الساعة 8 مساءً. يُرجى العلم بأن لدينا مترجمين فوريين، وبالتالي بإمكانك التحدث إلينا باللغة الخاصة بك. عند الاتصال بنا، يُرجى إخبارنا باللغة الإنجليزية باللغة التي ترغب في استخدامها.

يُمكنك الاطلاع على مزيد من المعلومات فيما يتعلق بالسرطان بلغات أخرى على الموقع الإلكتروني [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations)

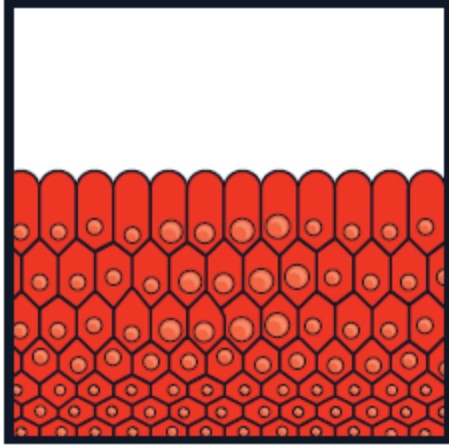
تتناول نشرة المعلومات هذه المواضيع التالية:

- ما هو السرطان؟
- ماذا يحدث بعد التشخيص؟
- إذا كنت أحد مثلي الجنس ومزدوجي التوجه الجنسي والمتحولين جنسيًا
- متخصصو الرعاية الصحية والاجتماعية الذين قد تقابلهم
- كيفية التخطيط للعلاج
- علاجات السرطان الرئيسية
- التحدث إلى فريق الرعاية الصحية
- التعامل مع السرطان
- الحصول على الرعاية والدعم المناسبين لك
- كيف يمكن أن تُقدّم لك مؤسسة ماكميلان (Macmillan) المساعدة
- المزيد من المعلومات باللغة الخاصة بك
- المراجع والثناء

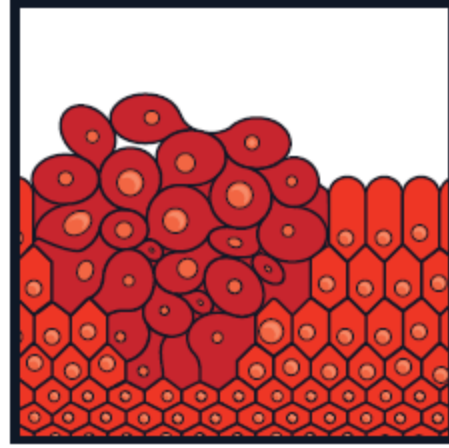
ما هو السرطان؟

يبدأ السرطان في خلايا أجسامنا. الخلايا عبارة عن قوالب بناء دقيقة تشكل أعضاء الجسم وأنسجته. تستقبل الخلايا إشارات من الجسم تخبرها متى تنمو ومتى تنقسم لتكوين خلايا جديدة، وبهذه الطريقة تنمو أجسامنا وتشفى. يمكن أن تصبح الخلايا قديمة أو تالفة أو تتوقف الحاجة إليها، وعندما يحدث ذلك، تتلقى الخلية إشارة من الجسم لتتوقف عن العمل وتموت.

في بعض الأحيان، يحدث خطأ في هذه الإشارات وتُصبح الخلية غير طبيعية، وقد تستمر الخلية غير الطبيعية في الانقسام لتكوّن المزيد من الخلايا غير الطبيعية. تشكل هذه الخلايا كتلة تُسمى الورم.



تيعيبط ايلاخ



خلايا تُشكّل ورمًا

ليست كل الأورام سرطانية. قد ينمو الورم غير السرطاني (الورم الحميد) ولكنه لا ينتشر إلى أي جزء آخر من الجسم. ولا يسبب الورم الحميد في المعتاد أي مشاكل إلا إذا كان ينمو ويضغط على الأعضاء المجاورة.

ويسمى الورم السرطاني بالورم الخبيث. يمكن أن ينمو إلى الأنسجة القريبة. ويمكن أن ينتشر أيضًا في جميع أنحاء الجسم إذا انفصلت الخلايا السرطانية وانتقلت عبر الدم أو الجهاز اللمفاوي. الجهاز اللمفاوي هو عبارة عن شبكة من الصمامات والغدد في جميع أجزاء الجسم.

يُطلق على الخلايا السرطانية التي تنتشر وتتطور إلى ورم في جزء آخر من الجسم السرطان الثانوي أو الانبثاث. تبدأ بعض أنواع السرطان من خلايا الدم. يمكن أن تتكوّن الخلايا غير الطبيعية في الدم، وأحيانًا في نخاع العظام. نخاع العظام هو المكان الذي تُصنع فيه خلايا الدم. تُسمى هذه الأنواع من السرطان أحيانًا بسرطان الدم.

ماذا يحدث بعد التشخيص؟

بعد تشخيص مرض السرطان، تقابل الطبيب أو الممرض المختص بعلاج السرطان للحديث عن خطة العلاج الخاصة بك. سيعطيانك معلومات لمساعدتك على اتخاذ قرار بشأن العلاج الذي تريده. يتعين أن تحصل على المعلومات باللغة والتنسيق اللذان تفهمهما.

سوف يشرح لك الطبيب أو الممرض أيضًا متى قد يبدأ علاجك. يمكنهما التحدث معك بشأن أي دعم تحتاجه. قد تحتاج إلى إجراء المزيد من الفحوصات أو الفحص بالأشعة لمعرفة المزيد عن السرطان.

إذا كنت أحد مثلي الجنس ومزدوجي التوجه الجنسي والمتحولين جنسيًا

يشير مجتمع الميم إلى المثليات والمثليين ومزدوجي التوجه الجنسي والمتحولين جنسيًا والمتحيرين، ويشمل أيضًا توجهات عاطفية أو جنسية وهويات جندرية أخرى.

ليس عليك إخبار الطبيب أو الممرض المختص بعلاج السرطان إذا كنت من مجتمع الميم. ولكن قد يكون جزءًا مهمًا من شخصيتك. وقد يساعد ذلك فريق علاج السرطان المتابع لحالتك في تقديم المعلومات والدعم المناسبين لك وللأشخاص الأقرب إليك.

يمكنك إخبار فريق علاج السرطان المتابع لحالتك بأي شيء مهم بالنسبة لك. إذا كان هناك شيء يقلقك، أخبرهم حتى يتمكنوا من المساعدة.

يتعين أن يتعامل الفريق الذي يتولى علاجك مع جميع المعلومات المتعلقة بك بسرية، وعلى الرغم من ذلك، قد يشاركون أخصائيي الرعاية الصحية الآخرين بهذه المعلومات، عندما تكون ضرورية لتقديم الرعاية لك. لا ينبغي لهم مشاركة ميولك الجنسية أو تحولك الجنسي دون الحصول على إذن من جانبك.

لمزيد من المعلومات حول كونك مريض سرطان تنتمي لمجتمع الميم، يُرجى الاطلاع على نشرة المعلومات "مجتمع الميم والسرطان" بلغتك على الرابط macmillan.org.uk/translations

متخصصو الرعاية الصحية والاجتماعية الذين قد تقابلهم

عندما تُصاب بالسرطان، قد تقابل الكثير من متخصصي الرعاية الصحية والاجتماعية المختلفين.

جهة الاتصال الرئيسية

يتعين أن يكون لديك شخص يمثل جهة الاتصال الرئيسية الخاصة بك في فريق الرعاية الصحية. قد يُطلق عليه اسم المختص بالحالة وعادةً ما يكون ممرض متخصص. ستحصل على اسمه وبيانات الاتصال الخاصة به. إذا كانت لديك أسئلة أو كنت بحاجة إلى المشورة، فيمكنه تقديم المساعدة.

في منطقتك المحلية

يتوفر متخصصون يمكنهم تقديم المساعدة في الاعتناء بك بينما تتواجد بالمنزل. وسيكونون على اتصال بفريق العمل بالمستشفى. ويشمل هذا الفريق:

- **الطبيب العام** - الطبيب العام المتابع لحالتك هو طبيب يعالج الحالات الصحية العامة. عادة ما يعمل الأطباء العامون في مركز محلي. يمكن أن يكون لهذا النوع من المراكز أسماء مختلفة باللغة الإنجليزية. قد يطلق عليه GP practice أو GP surgery أو medical centre. كما يمكنه مساعدتك في التغلب على الأعراض والآثار الجانبية وترتيب المواعيد لعرضك على الاختصاصيين عند الحاجة. ويمكنه ترتيب الخدمات لمساعدتك في البيت والتحدث إليك بشأن أي قرارات علاج قد تحتاج إلى اتخاذها.
- **ممرضو المجتمع والمنطقة** - يمكن أن يزورك هؤلاء الممرضون في المنزل وأن يقدموا لك ولأي شخص يعتني بك الرعاية والدعم. ويستطيع الطبيب العام الاتصال بهم من أجليك.
- **الممرض الممارس** - تضم بعض عيادات الأطباء العموميين ممرضين يعملون معهم. يمكن أن يساعد الممرض الممارس في شرح بعض الأمور لك وقد يتولى بعض المهام مثل سحب عينات الدم لإجراء الفحوصات أو وضع الضمادات على الجروح.

فريق العمل بالمستشفى

يتوفر بالمستشفى فريق متعدد التخصصات سيتولى علاجك ورعايتك. وهو مجموعة من أخصائيي الرعاية الصحية والاجتماعية. قد تشمل المجموعة على بعض من الأفراد التاليين أو جميعهم:

- **الجراح** - طبيب يتولى إجراء العمليات الجراحية.
- **اختصاصي الأورام** - طبيب مختص بعلاج السرطان.
- **اختصاصي أمراض الدم** - طبيب مختص بعلاج أمراض الدم.
- **أخصائي الأشعة** - طبيب تم تدريبه على إجراء الأشعة السينية والتصوير بالأشعة فوق الصوتية.
- **اختصاصي التمريض السريري** - ممرض يقدم المعلومات والدعم أثناء العلاج.
- **طبيب مختص بالرعاية التلطيفية** - طبيب يساعد في السيطرة على الأعراض والعناية بنهاية الحياة.

قد يوجد أشخاص آخرون في الفريق متعدد التخصصات حسب نوع السرطان الذي تعاني منه.

الخدمات الاجتماعية والمؤسسات التطوعية

إذا كنت بحاجة إلى المساعدة في المنزل، على سبيل المثال، مساعدتك في الاغتسال أو ارتداء الملابس أو التنظيف أو التسوق، فتحدث إلى الطبيب الممارس العام المتابع لحالتك أو جهة الاتصال الرئيسية. فقد يحيلك إلى أخصائي اجتماعي. يمكن للأخصائي الاجتماعي المساعدة في حل المشاكل العملية والمالية. وقد تتوفر أيضًا مؤسسات أخرى في منطقتك يمكن أن تقدم المساعدة.

كيفية التخطيط للعلاج

سيناقش فريقك متعدد التخصصات خيارات العلاج التي يعتقدون أنها الأفضل بالنسبة لك. سيفكرون فيما يلي:

- نوع السرطان.
- حجم السرطان ومدى انتشاره.
- حالتك الصحية العامة.
- إرشادات العلاج الأخرى
- تفضيلاتك والأمور المهمة بالنسبة لك.

بعد ذلك، عادة ما تقابل الطبيب والممرض المختص بعلاج السرطان للحديث عن خيارات العلاج المتاحة لك. ولن يتم إعطاء أي علاج إلا بعد موافقتك أو التصريح من جانبك. إذا كنت تستخدم لغة أخرى، فیتعين عليهم تقديم ما يلي:

- **مترجم فوري محترف باللغة التي تختارها** - يترجم المترجمون الفوريون كل ما يخبرك به طبيبك، وكل ما تريد الإخبار به. إذا كنت ترغب في الحصول على مترجم فوري، فأخبر طبيبك العام أو المستشفى في أقرب وقت ممكن. يتعين على هيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS) دائمًا استخدام مترجمين فوريين محترفين، بدلاً من عائلتك أو أصدقائك. ويعني ذلك أنه يمكن لعائلتك التركيز على تواجدها هناك لدعمك في اتخاذ القرار. ويعني ذلك أيضًا أن هناك خطرًا أقل للحصول على معلومات مهمة على نحو خاطئ.
- **المعلومات الصحية المترجمة** - يتعين أن يقدم لك فريق الرعاية الصحية الخاص بك معلومات في شكل مكتوب حول خدمات الصحة والرعاية باللغة والتنسيق الذي تفهمه.

هذه الخدمات مجانية في هيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS).

بإمكانك إحضار قائمة بالأسئلة التي ترغب في طرحها وأخذها معك إلى الموعد. إذا كان ذلك مفيدًا، يمكنك تدوين الأجوبة حتى تتذكرها.

اتخاذ قرارات العلاج

يقدم لك فريقك المعلومات والدعم لمساعدتك في اتخاذ قرار بشأن خطة العلاج الخاصة بك. قد تحتاج إلى أكثر من اجتماع واحد قبل أن تقرر. يمكن أن تكون علاجات السرطان معقدة، ويصعب فهم المعلومات الجديدة حال شعورك بالقلق. وإذا لم تفهم، فاطلب من الطبيب أو الممرض أن يشرح لك مرة أخرى.

قد يكون هناك أكثر من علاج ممكن. وقد يعرض عليك الطبيب المتابع لحالتك خيارًا. قبل أن تتخذ القرار بشأن العلاج المناسب لك، من المهم أن تعرف ما يلي:

- ما يتضمنه كل علاج.
- الآثار الجانبية المحتملة.
- مزايا وعيوب كل علاج.

يمكن أن يكون هذا كثيرًا للتفكير فيه. عادة ما قد تحتاج إلى بعض الوقت للتفكير في الأمر مرة أخرى. قد لا يكون هذا ممكنًا إذا كان لديك سرطان يحتاج إلى علاج عاجل.

علاجات السرطان الرئيسية

وقد يكون الهدف من العلاج هو الشفاء من السرطان، أو التحكم به وتخفيف أي أعراض.

سيتوقف نوع العلاج الذي تتلقاه على نوع السرطان وحالتك. وقد تتلقى أكثر من علاج واحد. يمكن أن تشمل علاجات السرطان على ما يلي:

- **الجراحة** – يتم استئصال السرطان بعملية جراحية.
- **العلاج الإشعاعي** – عبارة عن أشعة سينية عالية الطاقة تُستخدم لتدمير الخلايا السرطانية في أحد مناطق الجسم.
- **الأدوية الخاصة بعلاج السرطان** – تُستخدم أنواع مختلفة من الأدوية لتدمير الخلايا السرطانية في جميع أنحاء الجسم. وقد تشمل هذه الأدوية أدوية تسمى العلاج الكيميائي، أو العلاج الموجه، أو العلاج المناعي.
- **العلاجات الهرمونية** – تغير الأدوية نشاط الهرمونات في جسمك بحيث يبطئ ذلك من نمو السرطان أو يوقفه.

التجارب السريرية

التجارب السريرية عبارة عن نوع من الدراسات البحثية الطبية تشمل الأشخاص. تظهر العلاجات الأكثر فعالية والأمنة. وقد تتضمن التجربة اختبار دواء جديد أو اختبار طريقة جديدة لعلاج ما.

في حالة وجود أي تجارب يمكنك المشاركة بها، سيخبرك طبيبك عنها. والجدير بالذكر أنه بإمكانك اختيار عدم المشاركة في التجربة. سيستمر تقديم العلاج والرعاية القياسية لك وفقًا لحالتك.

الآثار الجانبية

يمكن أن تتسبب علاجات السرطان في حدوث آثار جانبية. على سبيل المثال، فقدان الشعر أو الشعور بالغثيان أو التعب. يمكن الحد من الآثار الجانبية غالبًا والتغلب عليها. وسوف يقدم لك فريق العلاج من السرطان المشورة. تتحسن معظم الآثار الجانبية بعد انتهاء العلاج.

التحدث إلى فريق الرعاية الصحية

قد يكون لديك الكثير من الأسئلة حول علاجك. التحدث مع الطبيب المختص بعلاج السرطان أو الممرضة أو أي شخص آخر في فريق الرعاية الصحية الخاص بك يمكن أن يساعدك على فهم ما يحدث ولماذا. يتكون فريق الرعاية الصحية الخاص بك من أطباءك وممرضيك وغيرهم من المهنيين الصحيين للاعتناء بك. إنهم موجودون لمساعدتك للحصول على الرعاية والدعم اللذان تحتاج إليهما.

يمكن أن تكون المواعيد والفرص الأخرى للتحدث مع فريقك قصيرة. لتحقيق أقصى استفادة من وقتك، من الجيد أن تكون مستعدًا. قد يكون من المفيد كتابة أسئلتك قبل موعدك.

قد تكون لديك أسئلة تشعر بالصعوبة أو الإحراج عند طرحها. تذكر أن متخصصي الرعاية الصحية معتادون على جميع أنواع الأسئلة ويسعدهم تقديم المساعدة.

قد تجد أنه من المفيد إحضار شخص ما معك إلى المواعيد، مثل أحد أفراد العائلة أو صديق أو مقدم رعاية. وقد يكون بمقدورهم أيضًا تدوين الملاحظات ومساعدتك على تذكر ما يقال.

إذا وجدت صعوبة في إقناع فريق الرعاية الصحية الخاص بك بفهم وجهات نظرك بشأن العلاج، فقد يتمكن شخص ما من التحدث نيابة عنك. يُطلق على الشخص الذي يتحدث نيابة عنك اسم المحامي.

يمكنك اختيار أن يكون لديك صديق أو أحد أفراد العائلة للمساعدة في هذه الطريقة. أو، اعتمادًا على المكان الذي تعيش فيه في المملكة المتحدة، يمكن للمنظمات المختلفة تقديم المساعدة والمشورة حول المحاماة.

المحامون مستقلون عن هيئة الخدمات الصحية الوطنية. يمكنهم مساعدتك في:

- التحدث عن شعورك تجاه علاجك واتخاذ القرارات
- الحصول على آرائك ورغباتك بشأن العلاج الذي يفهمه فريقك.

يمكن للمنظمات التالية تقديم المعلومات والدعم حول الرعاية الصحية. قد يكون لديهم معلومات محدثة حول خدمات المحاماة في منطقتك:

- ذا بيشنتس أسوسيشن The Patients Association. قم بزيارة www.patients-association.org.uk أو اتصل بخط المساعدة الخاص بهم مجاناً على 0800 345 7115.
- في إنجلترا أو ويلز، خدمة استشارات المرضى والاتصال (PALS). قم بزيارة www.nhs.uk/service-search/other-health-services/patient-advice-and-liaison-services-pals أو يمكنك البحث عن مكتب خدمة استشارات المرضى والاتصال عن طريق سؤال فريق العلاج من السرطان أو الطبيب العام الخاص بك أو عن طريق الاتصال بالرقم NHS 111.
- في اسكتلندا، خدمة مشورة ودعم المرضى. قم بزيارة www.pass-scotland.org.uk أو يمكنك البحث عنها عن طريق زيارة مكتب استشارات المواطنين المحلي أو عن طريق الاتصال بالرقم 0800 917 2127
- في أيرلندا الشمالية، مجلس المرضى والعلماء. قم بزيارة www.pcc-ni.net ويمكنك زيارة أحد مكاتبهم المحلية أو الاتصال بخط المساعدة الخاص بهم مجاناً على 0800 917 0222

أسئلة يمكن طرحها على فريق الرعاية الصحية
فيما يلي بعض الأسئلة التي قد ترغب في طرحها على فريق الرعاية الصحية.

- ماذا يعني تشخيص مرضي؟
- ما مدى تقدّم السرطان؟
- ما الذي سيّتم عليه علاجي؟
- ما المزايا والمخاطر والآثار الجانبية لكل علاج؟
- كيف سيؤثر العلاج على حياتي اليومية؟
- ما الهدف من علاجي؟
- من الذي يمكنني التحدث إليه بشأن المشاعر التي تراودني؟
- من الذي يمكنني التحدث إليه عند التفكير في الأسئلة لاحقاً؟
- لدي رغبات ثقافية أو دينية أو روحية – كيف أخبر فريقك بذلك؟

التعامل مع السرطان

مشاعرك

من الطبيعي أن تراودك مشاعر مختلفة عندما يتم إخبارك بأنك مصاب بالسرطان. قد يكون من الصعب التعامل مع السرطان. لا توجد طريقة صحيحة أو خاطئة للمشاعر التي تراودك. يمكن أن يساعدك كثيرًا التحدّث عما تشعر به.

أين تحصل على الدعم:

- مؤسسة ماكميلان (Macmillan) – انظر القسم المعنون "كيف يمكن لمؤسسة ماكميلان (Macmillan) مساعدتك" الوارد أدناه للاطلاع على جميع الطرق التي نقدم من خلالها المساعدة.
- مستشارو الرعاية الصحية – يمكن أن يساعدك مستشار الرعاية الصحية في التحدّث عن مشاعرك في مكان تشعر فيه بالأمان. اسأل الطبيب المختص بعلاج السرطان أو الطبيب العام المتابع لحالتك إذا كنت ترغب في الحصول على استشارة.
- مجموعات الدعم – قد يساعدك التحدّث إلى أشخاص غيرك مصابين بالسرطان. اسأل طبيبك أو ممرضك عن المجموعات المتوفرة في المنطقة التي تعيش فيها، أو تفضّل زيارة الموقع الإلكتروني macmillan.org.uk/supportgroups

المال والعمل والسفر

ثمة طرق كثيرة لدى مؤسسة ماكميلان (Macmillan) للمساعدة إذا كان السرطان يؤثر على عملك أو شؤونك المالية. اتصل بنا على **0808 808 00 00** للتحدث عن أي من هذه المشاكل.

- يمكننا أن نخبرك عن الإعانات التي قد يحق لك الحصول عليها وأن نساعدك في تقديم طلب للحصول عليها.
- الإعانات هي الأموال المدفوعة لك من الحكومة لمساعدتك في سداد التكاليف.
- ويمكننا أن نساعدك في الأسئلة المتعلقة بالرهن العقاري والمعاشات التقاعدية والتأمين والاقتراض والمدخرات.
- نحن نقدم المنح – المدفوعات التي تساعدك في تحمّل التكاليف الإضافية الناتجة عن الإصابة بالسرطان.
- يمكننا أن نقدم لك المعلومات والنصائح إذا كان السرطان يؤثر على عملك.
- يمكننا أن نقدم لك معلومات عن السفر إذا كنت مصابًا بالسرطان.

التغيرات الجسدية

أحيانًا، يمكن أن يؤثر السرطان أو علاج السرطان على شكل الجسم أو وظائفه. ويمكن أن يقدم لك طبيبك أو ممرّضك المشورة فيما يتعلق بهذا الشأن وما الذي يمكن أن يساعدك. كما يمكن أن نقدم لك المعلومات – اتصل بنا على **0808 808 00 00**.

العلاجات التكميلية

هذه عبارة عن علاجات أخرى قد تساعدك على الشعور بتحسن، مثل التأمل أو الاسترخاء. وهذه العلاجات لا تعالج السرطان. ينبغي عليك دائمًا أن تخبر الطبيب المختص بعلاج السرطان بأي علاجات أخرى ترغب في استخدامها.

الدين والقيم الروحية

يجد الكثير من الناس أن إيمانهم يقدم لهم الدعم العاطفي والقوة أثناء المرض. بعد تشخيص الإصابة بالسرطان يصبح بعض الناس في أغلب الأحوال أكثر وعيًا بالمعتقدات الدينية أو المشاعر الروحية. بينما يدفع المرض أشخاصًا آخرين إلى الشك في عقيدتهم.

فقد تجد أنه من المفيد التحدث حول أفكارك والمشاعر التي تراودك مع شخص تثق به. يمكنك التحدث إلى أحد القساوسة أو رجال الدين، حتى لو لم تكن متدينًا. عادة ما يكونون مستمعين جيدين وقد يكونوا قادرين على مساعدتك في التغلب على أفكارك ومشاعرك. إنهم معتادون على التعامل مع عدم اليقين والتواجد مع الأشخاص المنكوبين. قد يتمكن طبيبك العام أو الممرض المتخصص أو الطبيب المختص بعلاج السرطان أيضًا من مساعدتك في العثور على مستشار غير ديني أو مقدم رعاية رعية للتحدث معه.

دعم الأسرة والأصدقاء ومقدمي الرعاية

قد يحتاج الأشخاص المقربون منك أيضًا إلى الحصول على المعلومات أو الدعم. يسر متخصصو دعم السرطان لدينا تقديم المساعدة لكل المتضررين من السرطان، بما في ذلك أقاربك وأصدقائك. يمكنهم الاتصال بنا على **0808 808 00 00**.

مقدم الرعاية هو شخص يقدم الدعم المجاني للأقارب والأصدقاء المصابين بالسرطان الذين لا يستطيعون الاستغناء عن هذه المساعدة. وقد يقدم المساعدة بشأن الرعاية الشخصية وبإمكانه توفير الدعم الوجداني أو المساعدة بشأن الأعمال المنزلية. إذا كان هناك شخص ما يساهم في الاعتناء بك، فمن المهم أن يحصل على الدعم أيضًا. ونحن نوفر لهؤلاء الأشخاص الكثير من المساعدة.

يتعين أن نتحدث إلى طبيبك أو ممرّضك عن هذا الشأن، أو اتصل بمؤسسة ماكميلان (Macmillan) على **0808 808 00 00**.

الحصول على الرعاية والدعم المناسبين لك.

إذا كنت مصابًا بالسرطان ولا تتحدث الإنجليزية، فقد تشعر بالقلق من تأثير ذلك على علاج السرطان الذي تتلقاه والرعاية التي تحصل عليها. ولكن يتعين أن يقدم لك فريق الرعاية الصحية المتابع لحالتك الرعاية والدعم والمعلومات التي تلبي احتياجاتك.

نعلم أنه في بعض الأحيان قد يواجه الأشخاص تحديات إضافية في الحصول على الدعم المناسب. على سبيل المثال، إذا كنت تعمل أو إذا كانت لديك عائلة، فقد يكون من الصعب إيجاد الوقت للذهاب إلى مواعيد المستشفى. قد تراودك أيضًا مخاوف بشأن المال وتكاليف التنقل. يمكن أن يكون كل ذلك مرهقًا ويصعب التعامل معه.

نقدم منح ماكميلان (Macmillan) للأشخاص المصابين بالسرطان. هذه المنح عبارة عن مدفوعات تُدفع لمرة واحدة ويمكن استخدامها لبعض الأمور مثل صف السيارات في المستشفى أو تكاليف السفر أو رعاية الأطفال أو فواتير التدفئة.

يمكن أن يقدم خط الدعم المجاني لدينا **0808 808 00 00** المشورة بلغتك فيما يتعلق بوضعك. يمكنك التحدث إلى المرشدين والمرشدين الماليين ومستشاري حقوق الرعاية ومستشاري دعم العمل.

كيف يمكن أن تُقدم لك مؤسسة ماكميلان (Macmillan) المساعدة

في مؤسسة ماكميلان (Macmillan)، نعلم كيف يمكن أن يؤثر تشخيص الإصابة بالسرطان على كل شيء، ونحن متواجدون لنقدم لك الدعم.

خط دعم مؤسسة ماكميلان (Macmillan)

لدينا مترجمين، وبالتالي يمكنك التحدث إلينا بلغتك. ما عليك سوى إخبارنا، باللغة الإنجليزية، باللغة التي ترغب في استخدامها. يمكننا المساعدة في الإجابة عن الأسئلة الطبية، أو تزويدك بمعلومات عن الدعم المالي، أو التواجد للإصغاء إليك إذا كنت بحاجة إلى شخص ما للتحدث معه. يعمل الخط الهاتفي المجاني الذي يتسم بالخصوصية طوال أيام الأسبوع، من الساعة 8 صباحًا حتى 8 مساءً. اتصل بنا على **0808 808 00 00**.

الموقع الإلكتروني لمؤسسة ماكميلان (Macmillan)

يحتوي موقعنا الإلكتروني على الكثير من المعلومات عن السرطان باللغة الإنجليزية. تتوفر أيضًا المزيد من المعلومات بلغات أخرى على الرابط macmillan.org.uk/translations.

ويمكننا أيضًا ترتيب ترجمات لك فحسب. راسلنا على عنوان البريد الإلكتروني cancerinformationteam@macmillan.org.uk لتخبرنا بما تحتاج إليه.

مراكز المعلومات

تقع مراكز المعلومات والدعم الخاصة بنا في المستشفيات والمكتبات والمراكز المتنقلة. تفضل زيارة أحد هذه المراكز للحصول على المعلومات التي تحتاج إليها والتحدث مع شخص ما مباشرة. ابحث عن أقرب مركز لك من خلال الرابط macmillan.org.uk/informationcentres أو اتصل بنا على الرقم الهاتفي **0808 808 00 00**.

مجموعات الدعم المحلي

في إحدى مجموعات الدعم، يمكنك التحدث مع أشخاص آخرين مصابين بالسرطان. اطلع على معلومات عن مجموعات الدعم في منطقتك من خلال الرابط macmillan.org.uk/supportgroups أو اتصل بنا على الرقم الهاتفي **0808 808 00 00**.

مجتمع ماكميلان (Macmillan) على الإنترنت

يمكنك أيضًا التحدث إلى أشخاص آخرين مصابين بالسرطان عبر الإنترنت من خلال الرابط macmillan.org.uk/community ويمكنك الاتصال في أي وقت من النهار أو الليل. يمكنك مشاركة تجاربك أو طرح الأسئلة أو قراءة منشورات الأشخاص الآخرين فحسب.

المزيد من المعلومات باللغة الخاصة بك

لدينا معلومات بلغتك عن المواضيع التالية:

- التعامل مع السرطان
- السرطان وفيروس كورونا
- رعاية مرضى السرطان في المملكة المتحدة:
- المطالبة بالإعانات عند الإصابة بالسرطان
- مشاكل التغذية والسرطان
- نهاية الحياة
- الرعاية الصحية للاجئين وطالبي اللجوء
- التغذية الصحية
- المساعدة في النفقات عند الإصابة بالسرطان
- إذا أثبت التشخيص إصابتك بالسرطان
- مجتمع الميم والسرطان
- الإنتان والسرطان
- الأثار الجانبية لعلاجات السرطان
- التعب (الإعياء) والسرطان
- أنواع السرطان
- سرطان الثدي
- سرطان عنق الرحم
- سرطان الأمعاء الغليظة
- سرطان الرئة
- سرطان البروستاتا
- العلاجات
- العلاج الكيميائي
- العلاج الإشعاعي
- الجراحة

للاطلاع على هذه المعلومات، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني macmillan.org.uk/translations

المراجع والثناء

كتب هذه المعلومات وحررها فريق تطوير معلومات مرض السرطان بمؤسسة ماكميلان كانسر سابورت (Macmillan Cancer Support). وتمت ترجمتها إلى اللغة العربية من خلال شركة ترجمة. تعتمد المعلومات المضمنة على محتوى قرارات العلاج المتوفرة لدينا باللغة الإنجليزية على موقعنا الإلكتروني. تمت مراجعة هذه المعلومات من جهة الخبراء المعنيين وتمت الموافقة عليها من جهة أعضاء مركز ماكميلان (Macmillan) للخبرة السريرية. كما نتوجه بالشكر إلى الأشخاص المصابين بالسرطان الذين راجعوا هذه المعلومات.

تستند كل معلوماتنا إلى أفضل الأدلة المتاحة. لمزيد من المعلومات عن المصادر التي نستخدمها، يُرجى التواصل معنا عبر البريد الإلكتروني cancerinformationteam@macmillan.org.uk

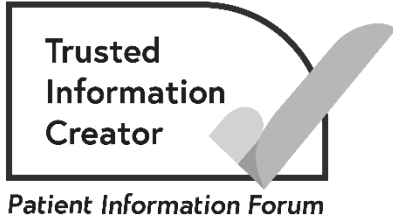
مراجعة المحتوى: 2023، المراجعة التالية المخطط لها: 2026

MAC15916_Arabic

نحن نبذل جهدًا مضنيًا لضمان دقة المعلومات التي نقدمها وحدثتها، ولكن لا ينبغي الاعتماد عليها كبديل للمشورة المهنية المتخصصة التي تتناسب مع وضعك الخاص. في حدود ما يسمح به القانون، لا تتحمل مؤسسة ماكميلان (Macmillan) المسؤولية فيما يتعلق باستخدام أي من المعلومات الواردة في هذا المنشور أو المعلومات الخاصة بجهة خارجية أو المواقع الإلكترونية المضمنة أو المشار إليها فيه.

نأمل أن تجد هذه المعلومات مفيدة. إذا كانت لديك أي أسئلة، فيمكننا تزويدك بالمعلومات والدعم عبر الهاتف بلغتك. خدماتنا مجانية. ما عليك سوى الاتصال بنا على **0808 808 00 00** (من الإثنين إلى الجمعة، من الساعة 9 صباحًا إلى الساعة 8 مساءً) واطلب باللغة الإنجليزية اللغة التي تفضلها.

© ماكميلان كانسر سابورت (Macmillan Cancer Support) 2023. مؤسسة خيرية مسجلة في إنجلترا وويلز (261017) واسكتلندا (SC039907) وجزيرة أيل أوف مان (604). وتعمل أيضًا في أيرلندا الشمالية. يقع المكتب المسجل في
89 Albert Embankment, London SE1 7UQ.



If you are diagnosed with cancer

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](https://www.macmillan.org.uk/translations)

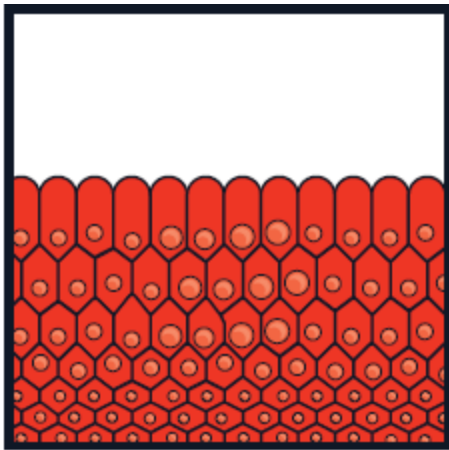
This information is about:

- 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

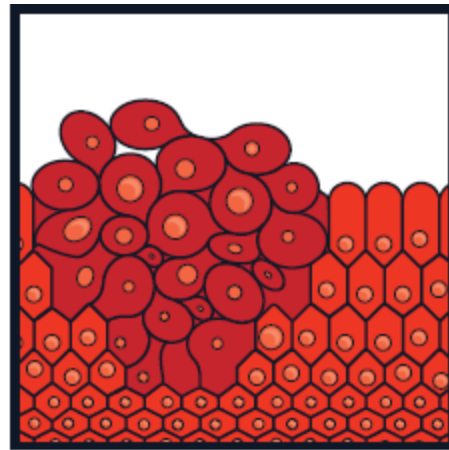
What is cancer?

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. A tumour that is not cancer (a benign tumour) may grow, but it cannot spread to anywhere else in the body. It usually only causes problems if it grows and presses on nearby organs.

A tumour that is cancer is called a malignant tumour. It can grow into nearby tissue. It can also spread around the body if cancer cells break away and travel through the blood or lymphatic system. The lymphatic system is network of tubes and glands throughout the body.

Cancer cells that spread and develop into a tumour somewhere else in the body are called a secondary cancer or a 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](https://www.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 of cancer
- the size of the cancer and whether it 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 one 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](https://www.macmillan.org.uk/supportgroups)

Money, work and travel

There are many ways Macmillan can help if cancer has affected your job or finances. Call us on **0808 808 00 00** to talk about any of these issues.

- We can tell you about benefits you might be entitled to and help you apply for them. Benefits are when money is paid to you by the government to help you with costs.
- We can help you with questions about mortgages, pensions, insurance, borrowing and savings.
- We provide grants – payments to help you cope with extra costs caused by cancer.
- We can give you information and advice if cancer has affected your work.
- We can give you information about travelling if you have cancer.

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 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.

We 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.

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.

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**.

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](https://www.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 community 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](https://www.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](https://www.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](https://www.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.

More information in your language

We have information in your language about these topics:

Coping with cancer

- Cancer and coronavirus
- Cancer care in the UK
- Claiming benefits when you have cancer
- Eating problems and cancer
- End of life
- Healthcare for refugees and people seeking asylum
- Healthy eating
- Help with costs when you have cancer
- If you are diagnosed with cancer
- LGBTQ+ people and cancer
- Sepsis and cancer

- Side effects of cancer treatment
- Tiredness (fatigue) and cancer

Types of cancer

- Breast cancer
- Cervical cancer
- Large bowel cancer
- Lung cancer
- Prostate cancer

Treatments

- Chemotherapy
- Radiotherapy
- Surgery

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 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 cancerinformationteam@macmillan.org.uk

Content reviewed: 2023 Next planned review: 2026

MAC15916_ **Arabic**

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.

We hope you find this information helpful. If you have any questions, we can give you information and support by telephone in your language. Our services are free. Just call us on **0808 808 00 00** (Monday-Friday, 9am to 8pm) and ask in English for your preferred language.

© Macmillan Cancer Support 2023. Registered charity in England and Wales (261017), Scotland (SC039907) and the Isle of Man (604). Also operating in Northern Ireland. Registered office 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ.

