

## اگر تشخیص داده شود که به سرطان مبتلا هستید

این معلومات در رابطه به این است که پس از ابتلا به سرطان انتظاری چه چیزی را داشته باشید و اینکه از کجا کمک و حمایت دریافت کنید

تشخیص به معنای پیدا کردن اینکه آیا بیماری دارید یا خیر. اینکه به سرطان مبتلا شده اید میتواند یک صدمه بزرگ باشد. ممکن است احساسات مختلفی در شما ایجاد شود. بسیاری از اشخاص مبتلا به سرطان به خوبی تداوی می شوند یا می توانند سالها با سرطان زندگی کنند. اشخاص و مراکز بسیاری می توانند به شما کمک ارائه کنند.

اگر در مورد این معلومات سوال دارید، از داکتر یا نرس خود در شفاخانه که در آن تحت تداوی هستید، بپرسید.

همچنان می توانید از طریق خط رایگان **0808 808 00 00** با پشتیبانی سرطان 7، Macmillan روز هفته، 8 صبح الی 8 شب به تماس شوید. ما ترجمان های شفاهی داریم، بنابر این می توانید به زبان خود تان با ما صحبت کنید. وقتی با ما تماس می گیرید، لطفا به زبان انگلیسی به ما بگویید که به کدام زبان نیاز دارید.

در آدرس [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations) معلومات بیشتری به دیگر لسان ها ارائه شده است

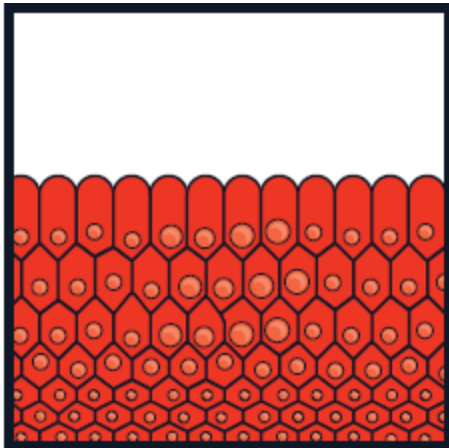
## این معلومات درباره موارد ذیل است.

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

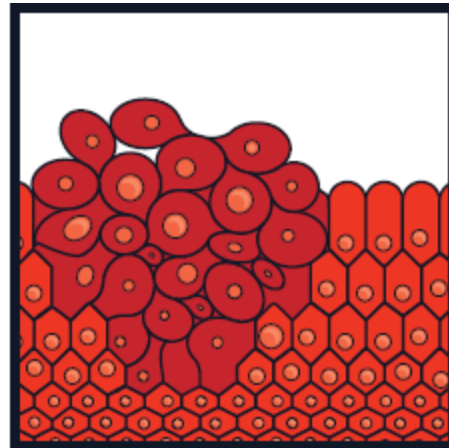
## سرطان چیست؟

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

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



حجرات طبیعی



حجرات ایجادکننده تومور

همه تومور ها سرطانی نیستند تومور غیرسرطانی (تومور سلیم) رشد می کند ولی نمی تواند به نقاط دیگر بدن سرایت کند. تومور صرفاً در صورتی مشکل ساز می شود که رشد مفرط آن باعث تحمیل فشار به اعضای مجاور شود.

یک تومور که سرطان است بنام تومور خبیثه یاد میشود. میتواند به حجرات مجاور نیز رشد کند. در صورتیکه که حجرات سرطانی بشکند میتواند به سراسر بدن از طریق خون و سیستم لمفاوی پخش شود. سیستم لمفاوی یک شبکه از لوله ها غدد در سراسر بدن است.

حجرات سرطانی که در قسمتی دیگری از بدن در تومور را رشد میدهند بنام سرطان ثانویه یا متاستاز نامیده می شوند. بعضی انواع سرطان از حجرات خونی ایجاد می شود. حجرات غیرعادی ممکن است در خون و گاهی در مغز استخوان تجمع می کنند. مغز استخوان محل تولید حجرات خونی است. این نوع سرطان ها گاهی سرطان های خون نامیده می شوند.

## بعد از تشخیص چی اتفاقی می افتد؟

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

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

## اگر LGBTQ+ هستید

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

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

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

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

برای معلومات بیشتر در مورد LGBTQ+ و سرطان، لطفاً به کتابچه حقایق ما " اشخاص LGBTQ+ و سرطان " به زبان خود تان در ویبسایت زیر مراجعه کنید. [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations)

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

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

### مخاطب اصلی شما

از تیم خدمات صحتی باید یک مخاطب اصلی برای خود انتخاب نمایید. آنها ممکن است کارمند کلیدی شما نامیده شوند و معمولاً یک نرس متخصص هستند. نام و معلومات تماس این شخص در اختیار شما قرار داده میشود. اگر سوالی داشته باشید یا اگر نیاز به رهنمایی دارید، می توانید از این شخص کمک بگیرید.

### در منطقه شما

بعضی متخصصین می توانند در روند مراقبت از شما در خانه تان همکاری کنند. آنها با تیم شفاخانه شما در ارتباط خواهند بود. این اشخاص عبارت اند از:

- **GP داکتر عمومی** - GP داکتری است که حالات عمومی مربوط به صحت شما را درمان میکند. GP معمولاً در یک مرکز محلی کار می کنند. در زبان انگلیسی این نوع مرکز می تواند نام های مختلفی داشته باشد. میتواند به نام های یک GP practice, GP surgery یا medical centre یاد شود. داکتر عمومی می تواند به شما در مدیریت علائم و عوارض جانبی را کمک کند و، در صورت ضرورت شما را به متخصص راجع بسازند. آنها می توانند به شما در خانه تان خدمات را ارائه کنند و با شما در تصمیم گیری در مورد نوع تداوی صحبت کنند.
- **نرس های اجتماعی و منطقی** - این نرس ها می توانند با شما در خانه ملاقات کنند و به شما و اشخاصی که از شما مراقبت می کنند، کمک رسانی نمایند. داکتر عمومی می تواند از طرف شما با این نرس ها به تماس شود.
- **نرس معاینه خانه** - در معاینه خانه ها نرس های هستند که به داکتر عمومی کمک می کنند. نرس معاینه خانه می تواند شما را رهنمایی کند و در کارهایی مانند گرفتن سمپل (نمونه) خون یا پانسمان کردن زخم به شما کمک کند.

### تیم شفاخانه

در شفاخانه یک تیم چند رشته ای در مدیریت درمان و مراقبت به شما کمک خواهند کرد. این تیم متشکل از متخصصین صحتی و مراقبت اجتماعی است. این تیم ممکن است بشمول تعدادی از این اشخاص یا همه آنها باشد:

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

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

### خدمات اجتماعی و سازمان های رضاکار

اگر در خانه، بطورمثال در قسمت شستشو، لباس پوشیدن، نظافت یا خرید، به کمک ضرورت داشته باشید، باید با داکتر عمومی یا رابط اصلی به تماس شوید. این اشخاص ممکن است شما را به کمک رسان اجتماعی ارجاع دهند. کمک رسان اجتماعی می تواند به شما در رفع مشکلات عملی و مالی کمک کند. در منطقه شما احتمالاً سازمان های کمک رسان دیگری نیز فعال هستند.

## روش پلان گذاری تداوی

تیم چند رشته ای شما در مورد گزینه های درمان که برای شما بهترین هستند بحث میکنند. این متخصصین درباره مسائل ذیل نظر می دهند:

- نوع سرطان
- اندازه تومور و تشخیص گسترش یافتن یا نیافتن آن
- وضعیت عمومی صحتی شما
- طرز العمل تداوی
- اولویت ها و مسائلی که برای شما مهم است.

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

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

این خدمات در NHS رایگان است.

همچنان بهتر است لسنی از سوالات احتمالی خود را تهیه نمایید و با خود نزد داکتر ببرید. اگر موثر باشد میتوانید جواب های داکتر را یادداشت کنید تا بعداً فراموش تان نشود.

### تصمیم گیری درباره تداوی

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

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

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

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

## تداوی های اصلی سرطان

هدف تداوی شما شامل تداوی به منظور معالجه یا برای کنترل یا هم برای تسکین علائم میباشد.

نوع تداوی به سرطان و وضعیت شما بستگی خواهد داشت. ممکن است بیش از یک گزینه تداوی داشته باشید. تداوی های سرطان ممکن است بشمول مراحل ذیل باشد:

- **جراحی** - تومور با عمل جراحی برداشته می شود
- **رادیوتراپی** - در این عملیات برای از بین بردن حشرات سرطانی در قسمت مشخص بدن از شعاع پرقدرت ایکس استفاده می شود
- **دوا های سرطان** - شامل انواع مختلف دوا های است که برای از بین بردن حشرات سرطانی در سراسر بدن استفاده میشود. این دوا ها میتواند شامل دوا های بنام تداوی کیمیاوی، تداوی هدفمند و یا تداوی معافیتی باشد.
- **هورمون تراپی** - این دواهای فعالیت هورمون های بدن را تغییر می دهند تا رشد تومور سرطانی را بطی یا متوقف سازند.

## آزمایشات کلینیکی

- آزمایشات کلینیکی یک نوع تحقیق طبی بود که اشخاص را نیز شامل میشود. آنها نشان میدهند که کدام روش تداوی موثرتر و مصون تر است. این آزمایشات شامل آزمایش یک دوا جدید یا آزمایش که روش تداوی جدید است.

اگر آزمایشی مناسبی که شما بتوانید در آن سهم بگیرید وجود داشته باشد، داکترتان درباره آن با شما حرف خواهد زد. شما میتوانید تصمیم بگیرید که در یک آزمایش اشتراک نوزید. همچنان درمان معیاری و مراقبت از وضعیت خود به شما پیشنهاد می شود.

## عوارض جانبی

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

## صحبت کردن با تیم مراقبت صحت خویش

شما ممکن است در مورد روش تداوی خود سوالاتی بسیاری داشته باشید. صحبت کردن با داکتر سرطانتان، نرس یا شخصی دیگری از تیم خدمات صحتی میتواند در توضیح اینکه چه اتفاقاتی قرار است بیافتند و چرایی آن به شما کمک کنند. تیم خدمات صحتی شما شامل هر داکتر، نرس یا سایر متخصصان مراقبت های امور صحتی است که از شما مراقبت می کنند میباشد. آنها کمک میکنند تا به مراقبت و حمایت مورد نیاز خود دسترسی پیدا کنید.

وقت ملاقات و سایر فرصت های صحبت با تیمتان میتواند بعضا کوتاه باشد. برای اینکه از فرصت خود به خوبی استفاده کنید، خوب است که آماده باشید. نوشتن سوالاتتان قبل از وقت ملاقات ممکن کارساز باشد.

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

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

اگر نمیتوانید نظریات خود را به تیم خدمات صحتی خود در مورد روش تداوی خود بگویید میتوانید از کسی بخواهید که از طرف شما بپرسند. کسی که از طرف شما صحبت میکند به نام دادخواه یاد میشود.

میتوانید از دوست یا فامیل خود بخواهید این کار را برایتان انجام دهد. بسته به موقعیت از بریتانیا که در آن زندگی میکنید، نهاد های مختلفی در مورد دادخواهی معلومات و مشاوره داده میتوانند

دادخواه ها مستقل از NHS هستند. انها میتوانند در موارد زیر به شما کمک کنند:

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

نهاد های زیر در رابطه به خدمات صحتی معلومات و حمایت ارائه میکنند. انها باید معلومات به روز در مورد خدمات داد خواهی در منطقه شما داشته باشند.

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

### سوالاتی که میتوانید از تیم خدمات صحتی خود پرسید

اینجا لستی از سوالاتی تهیه شده که میتوانید از تیم خدمات صحتی خود پرسید.

- تشخیص اینکه سرطان دارم چی معنایی دارد؟
- سرطان من چقدر پیشرفت کرده است؟
- تداوی شامل کدام مراحل است؟
- مزایا، مخاطرات و عوارض جانبی هر روش تداوی چیست؟
- روش تداوی مورد نظر چی تاثیری بالای زندگی روزمره من خواهد داشت؟
- هدف تداوی چی است؟
- مشکلات خود را با چی کسی باید در میان بگذارم؟
- اگر بعداً سوالی برایم پیش شود، با چی کسی باید به تماس شوم؟
- من آرزو های مذهبی، دینی و فردی دارم - چگونه به تیم ام در این مورد خبر دهم؟

## مقابله با سرطان

### احساسات شما

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

از کجا کمک بخواهم:

- **مک میلان** - برای این که با همه روش های کمک رسانی ما آشنا شوید، به بخش «مک میلان (Macmillan) چی کمکی می تواند به شما بکند» مراجعه نمایید.
- **مشاورین** - مشاور به شما کمک می کند تا درباره احساسات خود صحبت کنید و روش های مقابله با احساسات را بیابید. اگر ضرورت به مشاوره پیدا کردید، با داکتر سرطان یا داکتر عمومی مشوره کنید.
- **تیم های حمایتی** - گفتگو با دیگر اشخاص مبتلا به سرطان می تواند موثر باشد. برای پیدا نمودن تیم های فعال در منطقه خود با داکتر یا نرس تان به تماس شوید یا به [macmillan.org.uk/supportgroups](http://macmillan.org.uk/supportgroups) مراجعه نمایید

### پول، کار و سفر

اگر سرطان به وضعیت کاری یا مالی شما تاثیر گذاشته باشد، Macmillan به روش های مختلف می تواند به شما کمک کند. برای گفتگو درباره این مسائل، با **0808 808 00 00** با ما به تماس شوید.

- ما می توانیم شما را از مزایایی که شما میتوانید از آن مستفید شوید آگاه سازیم و به شما در قسمت ارائه درخواست کمک کنیم. مزایا شامل پرداخت پول از طرف دولت برای مصارف شما میباشد.
- ما می توانیم به سوالات مربوط به گرو، تقاعدی، بیمه، قرضه و پس انداز شما جواب دهیم.
- کمک مالی - ما می توانیم به شما در پرداخت مصارف اضافی که سرطان به شما تحمیل می کند، کمک کنیم.
- اگر سرطان بالای کار شما تاثیر گذاشته باشد، ما می توانیم به شما رهنمایی و مشاوره ارائه کنیم.
- اگر مبتلا به سرطان باشید، می توانیم درباره سفر به شما معلومات بدهیم.

### تغییرات جسمی

گاهی سرطان یا تداوی های سرطان بالای ظاهر یا عملکرد بدن تاثیر می گذارد. داکتر یا نرس می تواند در این راستا به شما رهنمایی و کمک ارائه کند. ما می توانیم معلومات موثری به شما ارائه کنیم با **0808 808 00 00** با ما به تماس شوید.

### تداوی های مکمل

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

### دین و معنویت

بسیاری از مردم متوجه می شوند که ایمانشان در طول یک بیماری به آنها حمایت عاطفی و قدرت می دهد. بعد از تشخیص سرطان، بعضی اشخاص از احساسات مذهبی و معنوی خود بیشتر آگاه میشوند. البته بعضی اشخاص نیز باورهای خود را زیر سوال می برند.

ممکن است صحبت کردن در مورد افکار و احساسات خود با فردی که به او اعتماد دارید برای شما مفید باشد. حتی اگر مذهبی نباشید، می توانید با روحانی یا رهبر مذهبی صحبت کنید. آنها معمولاً شنوندگان خوبی هستند و ممکن است بتوانند به شما کمک کنند تا افکار و احساسات خود را نظم ببخشید. آنها به بودن با افرادی مضطرب و وضعیت های نا مشخص عادت دارند. داکتر عمومی، نرس متخصص یا داکتر سرطان شما به شما کمک می کند تا یک مشاور غیر مذهبی یا مراقب معنوی پیدا کنید تا با او صحبت کنید.

## حمایت از خانواده، دوستان و مراقبان-

افراد نزدیک به شما نیز ممکن است به معلومات و حمایت نیاز داشته باشند. متخصصان حمایت از سرطان برای کمک رسانی به اشخاص متضرر از سرطان، از جمله اقارب و دوستان شما، آمادگی دارند. آنها می توانند با نمبر **0808 808 00 00** با ما به تماس شوند.

سرپرست کسی است که به اقارب یا دوستان دچار سرطان که به تنهایی قادر به رفع مشکلات خود نیستند، کمک رسانی می کند. سرپرست می تواند در قسمت مراقبت فردی، حمایت عاطفی یا امور خانه به شما کمک کند. حمایت از اشخاصی که از شما مراقبت می کنند نیز اهمیت دارد. گزینه های بسیاری برای حمایت از این اشخاص وجود دارد.

اینها باید با داکتر یا نرس درباره مشکلات خود صحبت کنند یا با **0808 808 00 00** Macmillan به تماس شوند.

## انتخاب نوع مراقبت و حمایت درست برای شما

اگر سرطان دارید و لسان شما انگلیسی نیست، این نگرانی به وجود میاید که این ممکن است بالای روند تداوی و مراقبت سرطان شما تاثیر بگذارد. ولی تیم خدمات صحتی باید مراقبت، حمایت و معلومات مورد نیاز را به شما ارائه کند.

ما می دانیم که گاهی در روند ارائه خدمات صحتی مشکلاتی رخ داده و خطا های پیش میشوند. بطورمثال، اشخاص شاغل یا اشخاصی که فامیل آنها نمی توانند به آسانی به شفاخانه مراجعه کنند، با مشکلات متعددی روبرو می شوند. تامین پول و مصارف سفر نیز بخشی از این مشکلات است. همه اینها ممکن است تنش را و ناراحت کننده باشد.

ما به اشخاص مبتلا به سرطان کمک های مالی مک میلان را پیشنهاد میکنیم. اینها پرداخت های یک-باره ای است که برای تامین مصارف پارکینگ شفاخانه، سفر، مراقبت از کودک یا پرداخت بل مرکز گرمی میتواند استفاده شود.

شماره حمایت رایگان ما به **0808 808 00 00** است ما می توانیم به لسان خودتان درباره مشکلاتی که دارید به شما مشاوره بدهیم. شما میتوانید با نرس ها، رهنما های مالی، مشاورین حقوق رفاه و مشاورین حمایت کاری صحبت کنید.

## چگونه Macmillan می تواند به شما کمک کند

ما در Macmillan، می دانیم که تشخیص سرطان چگونه می تواند بر همه چیز تأثیر بگذارد، و ما اینجا هستیم تا از شما حمایت کنیم.

### شماره حمایت Macmillan

ما مترجمانی داریم، بنابراین می توانید به زبان خود با ما صحبت کنید. زبانی را که می خواهید استفاده کنید، فقط به زبان انگلیسی به ما بگویید. ما می توانیم در مورد سوالات طبیی کمک کنیم، در مورد حمایت مالی به شما معلومات دهیم، یا در صورت نیاز به حرف های شما گوش کنیم. شماره تماس رایگان و محرمانه 7 روز هفته، از 8 صبح تا 8 شب باز است. به شماره **0808 808 00 00** با ما به تماس شوید.

### وبسایت مک میلان

وبسایت ما معلوماتی بسیاری در مورد سرطان به زبان انگلیسی دارد. همچنان در سایت [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) معلومات بیشتری به زبانهای دیگر موجود است.

ما همچنین می توانیم برای تان ترجمه ها را فراهم کنیم. ضروریات خود را از طریق ایمیل آدرس [cancerinformationteam@macmillan.org.uk](mailto:cancerinformationteam@macmillan.org.uk) با ما در میان بگذارید.



## مراکز معلومات ما

-مراکز حمایت و معلومات ما در شفخانه ها، کتبخانه ها و مراکز اجتماعی مستقر هستند. برای کسب معلومات بیشتر و گفتگوی رودر-رو، به یکی از آنها مراجعه نمایید. برای پیدا نمودن نزدیک ترین مرکز، به [macmillan.org.uk/informationcentres](http://macmillan.org.uk/informationcentres) مراجعه نمایید یا با شماره 0808 808 00 00 به تماس شوید.

## گروپ های حمایت محلی

در یک گروپ حمایت شما می توانید با دیگر اشخاص مبتلا به سرطان صحبت کنید. با مراجعه به [macmillan.org.uk/supportgroups](http://macmillan.org.uk/supportgroups) یا تماس با شماره 0808 808 00 00 معلومات بیشتری درباره گروپ های حمایت در منطقه خود کسب کنید.

## اجتماع آنلاین مک میلان

شما میتوانید با اشخاص دیگر مبتلا به سرطان به صورت آنلاین [macmillan.org.uk/community](http://macmillan.org.uk/community) صحبت کنید میتوانید در هر وقتی از روز یا شب به آن دسترسی داشته باشید. شما می توانید به تبادل تجربیات، مطرح نمودن سوالات یا صرفاً خواندن نظرات دیگران بپردازید.

## معلومات بیشتر به زبان شما

ما به زبان شما در موارد زیر معلومات داریم:

### مقابله با سرطان

- سرطان و وایروس کرونا
- مراقبت امور سرطانی در انگلستان
- درخواست استفاده از مزایا وقتی سرطان تان تشخیص شد
- مشکلات تغذیه و سرطان
- آخر زندگی
- مراقبت های بهداشتی برای پناهندگان و افرادی که به دنبال پناهندگی هستند
- تغذیه صحی
- کمک به تامین مصارف مداوی سرطان
- اگر تشخیص داده شود که به سرطان مبتلا هستید
- LGBTQ+ افراد مبتلا به سرطان است
- سپسیس و سرطان
- عوارض جانبی مداوی سرطان
- خستگی (ماندگی) و سرطان

### انواع سرطان

- سرطان سینه
- سرطان دهانه رحم
- سرطان روده بزرگ
- سرطان ریه
- سرطان پروستات
- مداوی ها
- معالجه از طریق ادویه (Chemotherapy)
- رادیوتراپی
- جراحی

برای دیدن معلومات، به [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) مراجعه نمایید.

## مراجع و تشکری

این معلومات توسط تیم توسعه معلومات سرطان در بخش حمایت سرطان مک میلان (Macmillan Cancer Support) نوشته و ویرایش شده است. از طرف یک شرکت ترجمانی به اینزبان ترجمه شده است  
معلومات ارائه شده ما بر اساس تصمیمات گرفته شده در مورد تداوی است که به زبان انگلیسی در وب سایت ما موجود است.

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

با تشکر از همه اشخاص مبتلا به سرطان که این معلومات را مرور کردند.

تمام معلومات ما بر اساس بهترین شواهد موجود است. برای کسب معلومات بیشتر درباره منابع مورد استفاده ما، از طریق آدرس [cancerinformationteam@macmillan.org.uk](mailto:cancerinformationteam@macmillan.org.uk) با ما به تماس شوید

بازنگری محتوا: 2023 تاریخ تعیین شده بازنگری بعدی: 2026

MAC15916\_Dari

ما تمام تلاش خود را می‌کنیم تا مطمئن شویم که معلوماتی ارائه شده توسط ما دقیق و به روز است، اما نباید به عنوان جایگزینی برای مشاوره تخصصی متناسب با شرایط شما به آن اعتماد کرد تا جایی که قانون اجازه می‌دهد، مک میلان مسئولیتی در رابطه با استفاده از معلومات موجود در این نشریه یا اطلاعات شخص ثالث یا وب سایت های موجود یا اشاره شده در آن را نمی‌پذیرد.

ما امیدواریم که این معلومات برای شما مفید باشد. اگر سوالی دارید، می‌توانیم معلومات و حمایت را از طریق تلفن به زبان شما به شما ارائه دهیم. خدمات ما مجانی است. فقط از طریق شماره **0808 808 00 00** (دوشنبه الی جمعه، از ساعت 9 صبح الی 8 شب) با ما تماس بگیرید و به انگلیسی به ما لسان دلخواه خود را بگویید.

© Macmillan Cancer Support 2023. سازمان خیریه ثبت شده در انگلستان و ولز (261017)، اسکاتلند (SC039907) و جزیره (Man) 604. همچنین در ایرلند شمالی فعالیت می‌کند. دفتر ثبت شده 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)

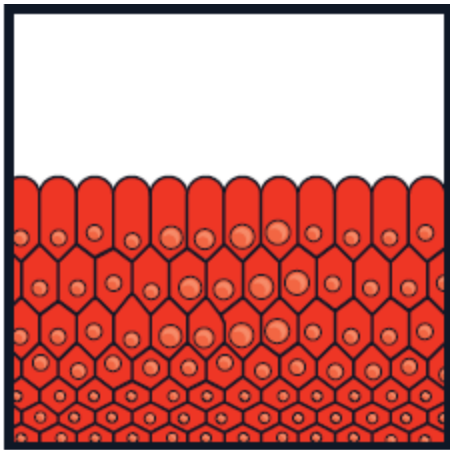
### This information is about:

- 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

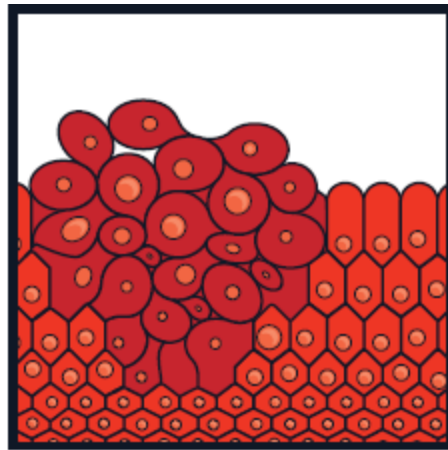
## What is cancer?

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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](mailto: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:

- 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

### 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

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](mailto:cancerinformationteam@macmillan.org.uk)

**Content reviewed: 2023 Next planned review: 2026**

MAC15916\_ **Dari**

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.

