

Если вам диагностировали рак

В этом бюллетене мы поговорим о том, чего следует ждать, если вам поставлен диагноз «рак», и куда можно обратиться за помощью и поддержкой.

Диагноз означает наличие у вас заболевания. Диагноз «рак» может стать огромным шоком для вас. Он может вызвать массу различных эмоций. Многим удается успешно излечиться от этого заболевания или жить с ним на протяжении многих лет. Вы можете получить поддержку в различных службах или от других людей.

При возникновении каких-либо вопросов в отношении данной информации вы можете обратиться к врачу или медсестре в своей больнице.

Вы также можете позвонить в Службу поддержки Макмиллан Кэнсер Саппорт (Macmillan Cancer Support) по номеру **0808 808 00 00** в любой день недели с 8:00 до 20:00. У нас работают устные переводчики, поэтому вы сможете общаться с нами по-русски. Когда будете звонить, сообщите по-английски, на каком языке вы хотели бы поговорить.

На странице [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations) можно найти материалы на разных языках на тему рака.

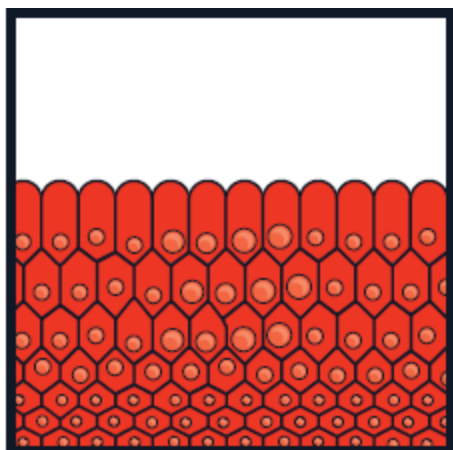
Темы нашего бюллетеня:

- Что такое рак?
- Что происходит после постановки диагноза?
- Если вы представитель ЛГБТ-сообщества
- Медицинские работники и сотрудники социальных служб, с которыми вы можете взаимодействовать
- Как составляется план лечения
- Основные способы лечения рака
- Общение с вашей медицинской группой
- Как справляться с раком
- Получение надлежащего ухода и поддержки
- Как вам может помочь служба Макмиллан (Macmillan)
- Дополнительная информация на русском языке
- Литература и благодарность

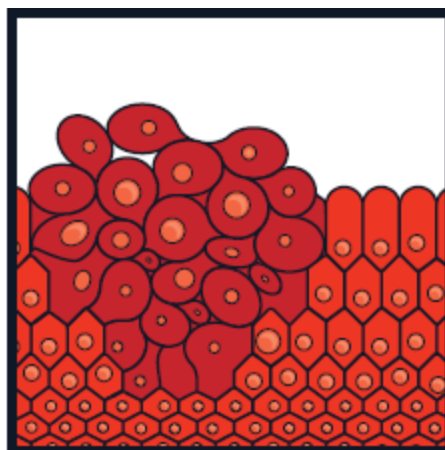
Что такое рак?

Рак зарождается в клетках организма. Клетки — это маленькие структурные элементы, из которых состоят органы и ткани организма. Клетки получают сигналы от организма о том, когда расти, а когда делиться для создания новых клеток. Так наш организм растет и восстанавливается. Клетки могут стать старыми, поврежденными или больше не нужными. В таком случае клетка получает сигнал от организма прекратить работу и умереть.

Иногда эти сигналы понимаются неправильно, и появляется аномальная клетка. Такая клетка продолжает делиться и создавать новые аномальные клетки. Эти клетки образуют припухлость, которая называется опухолью.



Нормальные клетки



Клетки, образующие опухоль

Не каждая опухоль является злокачественной. Опухоль, не являющаяся раковой (доброкачественная опухоль) может расти, но не может распространяться на другие органы и ткани организма. В таком случае проблемы могут возникнуть только из-за роста и давления опухоли на соседние органы.

Раковая опухоль называется злокачественной. Она способна разрастаться на соседние ткани. Она также может распространяться по всему организму, если раковые клетки отделяются и начинают перемещаться через кровь или лимфатическую систему. Лимфатическая система — это система сосудов и желез, расположенных по всему организму человека.

Раковые клетки, перенесенные из первичной опухоли и образовавшие новую опухоль в другой части организма, называются вторичной раковой опухолью или метастазом. Некоторые виды рака начинаются из клеток крови. Аномальные клетки могут накапливаться в крови, а иногда и в костном мозге. Костный мозг — это место, где производятся клетки крови. Эти виды рака иногда называются раком крови.

Что происходит после постановки диагноза?

Если вам диагностирован рак, вам предстоит встретиться с онкологом или медсестрой, чтобы обсудить план вашего лечения. Вы получите информацию, которая поможет принять решение о том, какое лечение вы хотите получить. Такая информация должна быть предоставлена вам на понятном вам языке и в удобном формате.

Врач или медсестра также объяснит, когда может начаться ваше лечение. Вы можете обсудить с ними необходимую вам поддержку. Вам может потребоваться пройти дополнительное обследование или сдать анализы, чтобы специалисты получили больше данных о вашем заболевании.

Если вы представитель ЛГБТ-сообщества

ЛГБТ-сообщество включает в себя лесбиянок, геев, бисексуалов, трансгендеров и людей другой негетеросексуальной ориентации (квиров). Этот термин охватывает также другие разновидности романтического или сексуального влечения и гендерной идентичности.

Вы не обязаны сообщать своему онкологу или медсестре, что относитесь к ЛГБТ-сообществу. Но это может быть важной частью вас как личности. Это может помочь вашей онкологической группе предоставить правильную информацию и поддержку вам и близким вам людям.

Вы можете сообщить своей онкологической группе все, что важно для вас. Расскажите, что вас тревожит, чтобы получить соответствующую помощь.

Медицинская группа будет соблюдать конфиденциальность всей вашей личной информации. Она может сообщить ее другим медицинским работникам, только если это необходимо для вашего лечения. Медицинские работники не могут без вашего разрешения раскрывать сведения о вашей сексуальной ориентации или смене пола.

Дополнительная информация для представителей ЛГБТ-сообщества, которым диагностирован рак, содержится в нашем бюллетене «Представители ЛГБТ-сообщества и рак» на русском языке, размещенном по адресу [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations).

Медицинские работники и сотрудники социальных служб, с которыми вы можете взаимодействовать

Онкологическим пациентам приходится общаться с различными медицинскими работниками и сотрудниками социальных служб.

Ваше основное контактное лицо

У вас должно быть основное контактное лицо в вашей медицинской группе. Его называют куратором, и это, как правило, профильная медсестра. Вам сообщат имя и контактные данные этого работника. Он сможет помочь, если у вас появятся вопросы или потребуются консультация.

В вашем районе

Когда вы будете находиться дома, другие специалисты также будут помогать осуществлять уход за вами. Они свяжутся с многопрофильной группой, занимающейся вашим лечением. Это следующие специалисты:

- **Врач общей практики (GP).** Он занимается заболеваниями общего характера. Как правило, эти врачи работают в учреждении местного масштаба. На английском языке они могут называться по-разному, например, «GP practice» (клиника общей практики), «GP surgery» (поликлиника) или «medical centre» (медицинский центр). Он может помочь вам справиться с симптомами и побочными эффектами, а также при необходимости будет направлять вас к соответствующим специалистам. Он может организовать для вас помощь на дому, предоставляемую соответствующими службами, и обсудить с вами любые решения в отношении лечения, которые вам необходимо принимать.
- **Районные и участковые медсестры.** Это медсестры, которые могут посещать вас на дому, чтобы обеспечить необходимый уход, а также поддержать вас и тех, кто ухаживает за вами. Ваш врач общей практики может связаться с такой медсестрой по вашему запросу.
- **Практикующая медсестра.** Иногда в одном кабинете с врачом общей практики работает медсестра. Такая практикующая медсестра поможет вам все объяснить и может, например, брать кровь на анализ или делать перевязки.

Многопрофильная группа специалистов

В больнице организацией вашего лечения и ухода будет заниматься многопрофильная группа специалистов. Это группа, состоящая из медицинских работников и сотрудников социальных служб. В ее состав могут входить следующие специалисты:

- **хирург** — врач, который проводит хирургические операции;
- **онколог** — врач, специализирующийся на лечении рака;
- **гематолог** — врач, специализирующийся на проблемах крови;
- **радиолог** — врач, который изучает рентгеновские снимки;
- **профильная клиническая медсестра (CNS)** — медсестра, специализирующаяся на конкретных заболеваниях;
- **врач по паллиативному уходу** — врач, помогающий людям справиться с симптомами рака и участвующий в организации ухода в конце жизни пациента.

В зависимости от типа рака в многопрофильную группу могут входить также другие специалисты.

Социальные службы и волонтерские организации

Если вы нуждаетесь в помощи на дому, например с принятием душа или ванны, надеванием одежды, уборкой или покупками, сообщите об этом врачу общей практики или куратору. Вас могут направить к социальному работнику. Социальный работник может помочь в решении практических и финансовых проблем. Также в вашем регионе могут работать другие организации, оказывающие помощь.

Как составляется план лечения

Ваша многопрофильная группа обсудит варианты лечения, которые посчитает наиболее подходящими. Она примет во внимание:

- тип рака;
- размер раковой опухоли и ее разрастание на другие органы;
- ваше общее состояние здоровья;
- клинические рекомендации по лечению;
- ваши предпочтения и то, что для вас важно.

После этого вам, как правило, предстоит встреча с онкологом и медсестрой, чтобы обсудить варианты лечения. Без вашего разрешения или согласия лечение проводиться не будет. Если вы не говорите по-английски, вам должны предложить:

- **Услуги профессионального переводчика.** Он будет переводить все, что говорит врач, и все, что вы говорите в ответ. Если вам требуется переводчик, сообщите об этом в своей клинике или больнице как можно скорее. Учреждения NHS должны приглашать только профессиональных переводчиков, а не членов вашей семьи или друзей. Благодаря этому ваша семья сможет уделять больше внимания вашей поддержке при принятии решений. Это также снижает риск неправильного перевода важной информации.
- **Переведенную информацию медицинского характера.** Ваша медицинская группа должна предоставить вам письменную информацию о медицинском обслуживании и уходе, изложенную на понятном вам языке и в удобном для вас формате.

NHS предоставляет эти услуги бесплатно.

Вы можете прийти на такой прием со списком вопросов, которые хотели бы задать. При необходимости можете записывать полученные ответы, чтобы лучше их запомнить.

Выбор способа лечения

Ваша медицинская группа предоставит информацию и поддержку, чтобы помочь вам принять решение о программе лечения. Для принятия решения вам может потребоваться несколько встреч. Лечение рака может оказаться сложным процессом, и, учитывая ваши тревоги, новая информация может оказаться трудной для понимания. Если вы чего-то не понимаете, попросите своего врача или медсестру объяснить это еще раз.

Возможно, существует несколько вариантов лечения. Ваш врач может предложить вам выбор. Перед принятием решения важно понять:

- что включает в себя каждая процедура;
- возможные побочные эффекты;
- преимущества и недостатки каждого метода лечения.

Вам предстоит обо многом подумать. Обычно у вас есть на это время. Но его может не оказаться, если ваше заболевание требует неотложного лечения.

Основные способы лечения рака

Цель лечения заключается в устранении раковой опухоли либо в контроле ее развития или в смягчении симптомов заболевания.

Способ лечения будет зависеть от типа рака и особенностей вашей ситуации. Вам могут назначить сразу несколько способов лечения. Лечение рака может включать в себя следующие методы:

- **хирургия** — удаление раковой опухоли хирургическим способом;
- **лучевая терапия** — воздействие на раковые клетки при помощи жесткого рентгеновского излучения, направленного на определенный участок тела;
- **противоопухолевые препараты** — различные виды препаратов, предназначенные для уничтожения раковых клеток по всему организму, такие как препараты для химиотерапии, таргетной терапии или иммунотерапии;
- **гормональная терапия** — лекарственные препараты, изменяющие гормональный фон в организме с целью замедлить или остановить рост раковой опухоли.

Клинические исследования

Клинические исследования — это медицинские исследования, в которых участвуют люди. Они позволяют увидеть, какие методы лечения наиболее эффективны и безопасны. Это может быть как испытание нового препарата, так и испытание нового способа лечения.

При наличии подходящих клинических исследований врач обсудит их с вами. Вы можете отказаться от участия в них. В таком случае вам будет предложено стандартное лечение и медицинский уход в соответствии с вашей ситуацией.

Побочные эффекты

Лечение рака может сопровождаться побочными эффектами. Например, некоторые виды лечения могут сопровождаться выпадением волос, тошнотой или усталостью. Как правило, побочные эффекты можно смягчить и контролировать. Ваша онкологическая группа предоставит вам соответствующие рекомендации. Большинство побочных эффектов становятся менее выраженными по окончании лечения.

Общение с вашей медицинской группой

У вас может возникнуть множество вопросов в связи с лечением. Чтобы понять, что происходит и почему, поговорите со своим онкологом, медсестрой или с кем-то из своей медицинской группы. Ваша медицинская группа — это врачи, медсестры и другие медицинские работники, предоставляющие вам медицинское обслуживание и уход. Они всегда готовы помочь вам получить необходимые услуги и поддержку.

Назначенный прием и другие встречи, во время которых есть возможность поговорить с вашей медицинской группой, могут быть непродолжительными. Чтобы максимально эффективно использовать это время, к ним следует готовиться. Возможно, вам будет полезно заранее записать свои вопросы.

У вас могут появиться вопросы, которые будет сложно или неловко задавать. Помните, что медицинские работники привыкли к любым вопросам и будут рады помочь.

Возможно, будет полезно прийти на прием еще с кем-то, например, с членом семьи, другом или человеком, ухаживающим за вами. Они могут делать заметки и помогать вам запомнить то, что вам будут говорить.

Если вам трудно объяснить медицинской группе свое мнение о лечении, сопровождающий вас человек может говорить от вашего имени. Человек, который говорит от вашего имени, называется представителем интересов пациента.

Вы можете попросить члена семьи или друга выступить в такой роли. Или, в зависимости от региона вашего проживания в Великобритании, существуют различные организации, которые могут предоставить помощь и проконсультировать на тему такого представительства.

Представители интересов пациентов не имеют отношения к структуре NHS. Они могут помочь вам:

- высказывать свое мнение о лечении и принимать решения;
- разъяснить медицинской группе ваше мнение и пожелания по поводу лечения.

Перечисленные ниже организации могут предоставить информацию и поддержку по вопросам получения услуг здравоохранения. У них может иметься актуальная информация об услугах представителей интересов пациентов в вашем регионе.

- The Patients Association (Ассоциация пациентов). Посетите сайт www.patients-association.org.uk или позвоните на бесплатную линию помощи по номеру 0800 345 7115.
- В Англии или Уэльсе — Patient Advice and Liaison Service (PALS, Служба консультирования и взаимоотношений с пациентами). Посетите сайт www.nhs.uk/service-search/other-health-services/patient-advice-and-liaison-services-pals или обратитесь к своему онкологу или врачу общей практики либо позвоните в NHS по номеру 111, чтобы узнать адрес офиса PALS.
- В Шотландии — Patient Advice and Support Service (Служба консультирования и поддержки пациентов). Посетите сайт www.pass-scotland.org.uk или посетите местный отдел консультаций для граждан либо позвоните по номеру 0800 917 2127, чтобы узнать адрес ее офиса.
- В Северной Ирландии — Patient and Client Council (Совет по вопросам пациентов и клиентов). Посетите сайт www.pcc-ni.net или один из местных офисов либо позвоните на бесплатную линию помощи по номеру 0800 917 0222.

Вопросы, которые можно задать медицинской группе

Возможно, будет полезно задать своей медицинской группе следующие вопросы.

- Что означает мой диагноз?
- На какой стадии находится раковая опухоль?
- Что будет включать в себя мое лечение?
- В чем заключаются преимущества, риски и побочные эффекты каждого способа лечения?
- Как лечение повлияет на мою повседневную жизнь?
- Какова цель моего лечения?
- С кем я могу поговорить о том, что чувствую?
- Кому я могу задавать вопросы, которые возникнут у меня в будущем?
- У меня есть пожелания в отношении культурных, религиозных или духовных аспектов. Как мне сообщить о них своей медицинской группе?

Как справляться с раком

Ваши эмоции

Когда вам сообщают о заболевании раком, вас могут переполнять самые разные чувства и тревоги. Вам может оказаться сложно справляться с ними. Нельзя сказать, что испытывать те или иные чувства неправильно. Если вы будете рассказывать о своих чувствах, это может принести вам облегчение.

Куда можно обратиться за поддержкой?

- **Макмиллан (Macmillan).** Информация обо всех видах помощи, которую мы можем вам оказать, приводится в разделе **Как может помочь служба Макмиллан (Macmillan)** ниже.
- **Психологи.** Психолог поможет вам рассказать о своих чувствах и подскажет, как справляться с эмоциями в месте, где вы чувствуете себя в безопасности. Если вы хотели бы обратиться к психологу, сообщите об этом своему онкологу или врачу общей практики.
- **Группы поддержки.** Возможно, вам поможет общение с другими людьми, заболевшими раком. Чтобы узнать о группах поддержки, организованных в вашем регионе, обратитесь к врачу или медсестре или посетите сайт macmillan.org.uk/supportgroups

Финансы, работа и поездки

Если заболевание отражается на вашей работе или финансовом состоянии, служба Макмиллан (Macmillan) может предложить различные варианты помощи. Чтобы обсудить любые из подобных вопросов, звоните нам по телефону **0808 808 00 00**.

- Мы расскажем вам о пособиях и льготах, на которые у вас есть право, а также поможем вам обратиться за их получением. Пособия — это денежные средства, выплачиваемые государством в целях покрытия некоторых ваших расходов.
- Мы можем помочь вам в вопросах, касающихся ипотечных кредитов, пенсии, страхования, займов и сбережений.
- Мы предоставляем гранты т. е. выплаты, которые помогут вам справиться с дополнительными расходами в связи с раком.
- Если рак отразился на вашей работе, мы можем дать вам соответствующие рекомендации и информацию.
- Мы также можем предоставить вам информацию, касающуюся поездок во время заболевания.

Физиологические изменения

Иногда рак или его лечение может отразиться на вашем внешнем виде или на функционировании организма. Врач или медсестра могут проконсультировать вас и рассказать о возможных вариантах помощи. Также соответствующую информацию может предоставить служба Макмиллан (Macmillan) по телефону **0808 808 00 00**.

Альтернативная медицина

Существуют другие методики, которые могут улучшить ваше самочувствие, например, медитация или релаксация. Они не лечат заболевание. Любые дополнительные методики, которые вы хотели бы попробовать, необходимо обсуждать с онкологом.

Религия и духовность

Многие пациенты замечают, что вера поддерживает их эмоционально и придает сил во время болезни. После постановки диагноза «рак» люди нередко обращаются к религии и духовности. Некоторые люди начинают ставить свою веру под сомнение.

Стр. 9 из 24 Информационный бюллетень Макмиллан (Macmillan), 2023 г.:
Если вам диагностировали рак

Возможно, вам будет полезно поговорить о своих мыслях и чувствах с человеком, которому вы доверяете. Вы можете поговорить со священником или духовным наставником, даже если вы не религиозны. Как правило, они умеют слушать и могут помочь вам разобраться в своих мыслях и чувствах. Они привыкли иметь дело с неопределенностью и общаться с людьми в тяжелом моральном состоянии. Ваш врач общей практики, медсестра или онколог также могут помочь вам найти не связанного с религией психолога или пасторского консультанта, с которым можно поговорить.

Оказание поддержки семье, друзьям и людям, ухаживающим за вами

Этот период может также оказаться эмоционально сложным для ваших близких. Наша служба поддержки готова оказать помощь каждому человеку, которого затронул ваш рак, включая друзей и родственников. Они могут обратиться к нам по телефону **0808 808 00 00**.

Лицо, обеспечивающее уход, — это человек, бесплатно оказывающий поддержку другу или родственнику, который заболел раком и не может справляться без посторонней помощи. Такой человек может поддерживать вас эмоционально либо помогать в вопросах личной гигиены и в работе по дому. Человек, обеспечивающий уход за вами, также должен получать поддержку. Для этого предусмотрено множество различных служб. С соответствующими вопросами можно обратиться к вашему врачу или медсестре либо позвонить в службу Макмиллан (Macmillan) по номеру **0808 808 00 00**.

Получение надлежащего ухода и поддержки

Если вы не говорите по-английски, у вас могут быть опасения, что это повлияет на ваше лечение от рака и медицинский уход. Однако ваша онкологическая группа предложит вам уход, поддержку и информацию, отвечающие вашим потребностям.

Мы знаем, что иногда люди могут столкнуться с дополнительными трудностями при получении необходимой поддержки. Например, если вы работаете или у вас есть семья, найти время для посещения приемов в больнице может оказаться трудно. Возможно, вас также будет беспокоить вопрос денег и транспортных расходов. Все это может вызывать стресс, с которым трудно справиться.

Мы предоставляем гранты службы Макмиллан (Macmillan) для людей с онкологическими заболеваниями. Это единовременные выплаты, которые можно использовать для оплаты парковки в больнице, транспортных расходов, ухода за детьми или счетов за отопление.

Позвонив на нашу бесплатную линию поддержки по номеру **0808 808 00 00**, можно получить консультацию на русском языке о вашей ситуации. Вы можете обратиться к медсестрам, финансовым консультантам, консультантам по социальным правам и консультантам по трудовой поддержке.

Как вам может помочь служба Макмиллан (Macmillan)

В службе Макмиллан (Macmillan) мы знаем, как диагноз рака может повлиять на все сферы жизни, и мы готовы оказать вам поддержку.

Служба поддержки Макмиллан (Macmillan)

У нас работают устные переводчики, поэтому вы сможете общаться с нами по-русски. Просто сообщите нам по-английски, на каком языке вы хотели бы поговорить. Мы можем помочь с медицинскими вопросами, предоставить вам информацию о финансовой поддержке или выслушать, если вам нужно с кем-то поговорить. Бесплатная конфиденциальная телефонная служба работает 7 дней в неделю с 8:00 до 20:00. Позвоните нам по номеру **0808 808 00 00**.

Сайт Макмиллан (Macmillan)

На нашем сайте есть много информации про рак на английском языке. Материалы на разных языках также можно найти на странице [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations).

Мы также можем предоставить вам перевод. Напишите нам по адресу cancerinformationteam@macmillan.org.uk и сообщите, что вам нужно.

Информационные центры

Наши центры информации и поддержки расположены в больницах, библиотеках и местных пунктах. В них можно получить необходимую информацию и поговорить в приватной обстановке. Чтобы найти ближайший к вам информационный центр, посетите нашу страницу [macmillan.org.uk/informationcentres](https://www.macmillan.org.uk/informationcentres) или позвоните нам по телефону **0808 808 00 00**.

Местные группы поддержки

В группе поддержки можно пообщаться с другими людьми, которые столкнулись с раком. Узнайте о группах поддержки в вашем регионе на сайте [macmillan.org.uk/supportgroups](https://www.macmillan.org.uk/supportgroups) или позвоните нам по телефону **0808 808 00 00**.

Онлайн-сообщество Макмиллан (Macmillan)

Посетив страницу [macmillan.org.uk/community](https://www.macmillan.org.uk/community), вы можете в любое время суток пообщаться с людьми, которые столкнулись с раком. Вы можете делиться своим опытом, задавать вопросы или просто читать сообщения других участников.

Дополнительная информация на русском языке

У нас имеется информация на русском языке по следующим темам:

Как справляться с раком

- Рак и коронавирус
- Онкологическая помощь в Великобритании
- Заявление на получение пособия, если у вас диагностирован рак
- Проблемы с приемом пищи и рак
- Конец жизни
- Медицинская помощь беженцам и соискателям убежища
- Здоровое питание
- Помощь в оплате расходов, если у вас диагностирован рак
- Если вам диагностировали рак
- Представители ЛГБТ-сообщества и рак
- Сепсис и рак

- Побочные эффекты лечения рака
- Усталость (хроническая усталость) и рак

Виды онкологических заболеваний

- Рак молочной железы
- Рак шейки матки
- Рак толстого кишечника
- Рак легких
- Рак предстательной железы

Способы лечения

- Химиотерапия
- Лучевая терапия
- Хирургия

Данная информация размещена на странице macmillan.org.uk/translations.

Литература и благодарность

Данный буклет составлен и отредактирован информационной рабочей группой Макмиллан Кэнсер Саппорт (Macmillan Cancer Support). Он переведен на русский язык переводческой компанией.

Содержащаяся здесь информация основана на наших материалах о принятии решений по лечению, размещенных на нашем сайте на английском языке.

Она была проверена соответствующими экспертами и одобрена специалистами Центра клинической экспертизы Макмиллан (Macmillan).

Также выражаем признательность онкологическим больным, которые проверяли это издание.

Вся представленная информация основана на наиболее актуальных имеющихся данных. Более подробную информацию об используемых нами источниках можно получить, обратившись по адресу cancerinformationteam@macmillan.org.uk.

Последняя редакция: 2023 г. Следующее переиздание запланировано на 2026 г.

MAC15916_ **Russian**

Стр. 12 из 24 Информационный бюллетень Макмиллан (Macmillan), 2023 г.:
Если вам диагностировали рак

Мы прилагаем максимум усилий, чтобы предоставлять вам точную информацию, однако она не может заменить профессиональную консультацию специалиста с учетом особенностей вашей ситуации. Макмиллан (Macmillan) в максимально разрешенной законодательством степени не несет ответственности в связи с использованием какой бы то ни было информации, содержащейся в данном бюллетене, а также сторонней информации или сайтов, включенных или упоминающихся в нем.

Надеемся, что эта информация будет вам полезна. Если у вас есть какие-либо вопросы, мы можем предоставить вам информацию и поддержку по телефону на вашем языке. Наши услуги бесплатные. Просто позвоните нам по номеру **0808 808 00 00** (с понедельника по пятницу с 9:00 до 20:00) и сообщите по-английски, на каком языке вы хотели бы поговорить.

© Служба поддержки Макмиллан Кэнсер Саппорт (Macmillan Cancer Support), 2023 г. Благотворительная организация, зарегистрированная в Англии и Уэльсе (261017), Шотландии (SC039907) и на острове Мэн (604). Организация также работает в Северной Ирландии. Юридический адрес: 89 Albert Embankment, London (Лондон), SE1 7UQ, Великобритания.



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)

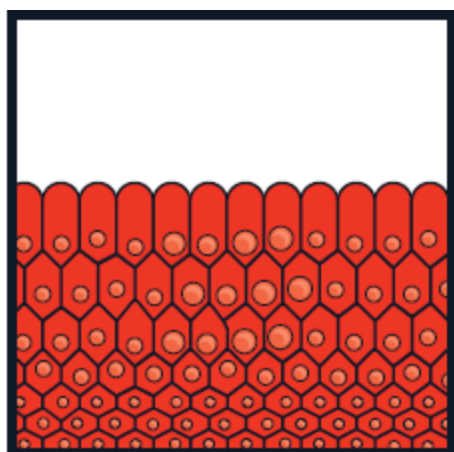
This information is about:

- 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

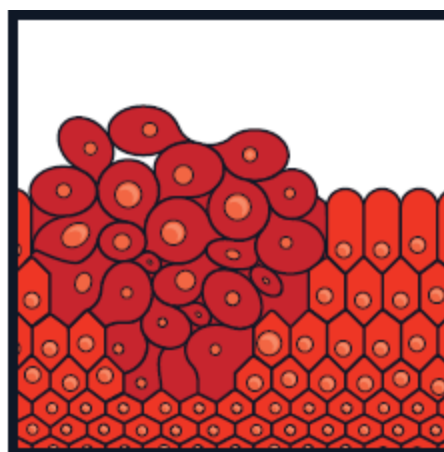
What is cancer?

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

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_ Russian

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.

