

ستريا (ستوماني) او سرطان

دا معلومات د ستريا په هکله دي: ستريا د ډېرې ستوماني په مانا ده. دا کېدی شي د سرطان يا د سرطان له درملني څخه رامنځ ته شي.

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

تاسو کولی شئ د Macmillan د سرطان ملاتړ مرکز ته په **0808 808 00 00** شمېره 7 ورځې په اوونۍ کې، د سهار له 8 څخه تر ماښام 8 پورې زنگ ووهئ. موږ ترجمانان لرو، نو تاسو کولی شئ زموږ سره په خپله ژبه خبرې وکړئ. کله چې موږ ته زنگ ووهئ، مهرباني وکړئ موږ ته په انگليسي کې ووايست چې کومې ژبې ته اړتيا لرئ.

په نورو ژبو کې د کېنسر په اړه په دې ادرس معلومات ترلاسه کړئ macmillan.org.uk/translations

دا معلومات د لاندې مواردو په اړه دي:

- ستريا څه ته وايي؟
- د ستريا اغيزې
- ستريا له څه شي څخه رامنځته کېږي؟
- د کېنسر تشخيص ترلاسه کول
- د ستريا لپاره مرسته کول
- د ستريا د مديريت کولو لارې چارې
- عاطفي ملاتړ
- د ورځينو فعاليتونو د مديريت لپاره لارښوونې
- په کار کې له ستريا سره مبارزه
- له ستريا لرونکي کس څخه مراقبت
- د خپل ځان لپاره مناسب مراقبت او ملاتړ ترلاسه کول
- Macmillan څنگه کولای شي تاسو سره مرسته وکړي
- ستاسو په ژبه کې نور معلومات
- ماخذونه او مننې

ستريا څه ته وايي؟

ستريا هغه مهال وي چې تاسو ډېر وخت يا ټول وخت ستومانه اوسئ. دا د سرطان لرونکو خلکو يوه عامه ستونزه ده. د سرطان لرونکو خلکو ستريا ته ځيني وختونه د سرطان اړوند ستريا يا CRF هم ويل کيږي.

له سرطان څخه رامنځته شوي ستريا له هغې ستريا سره فرق لري چې له سرطان پرته راپيدا کيږي. سرطان لرونکي خلک بنيايي د څه فعاليت کولو وروسته ډير ژر ستري شي. آرام يا ويده کيدل د دغه ستريا په بڼه کولو کې مرسته نه کوي.

د ډېری خلکو لپاره، ستريا له درملني وروسته بڼه کېږي. اما د ځينو لپاره بنيايي ستريا مياشتي يا حتی کلونه دوام وکړي.

د ستريا اغيزي

ستريا کولای شي له بېلابېلو لارو په تاسو اغېز وکړي. د ستريا ځيني عامي اغېزي په لاندې ډول دي:

- په سختی سره د آسانه کارونو ترسره کول، لکه د وېبپاڼو گمځول يا جامي اغوستل
- داسي احساسول چې تاسو انرژي يا قوت نه لرئ
- په سختی سره تمرکز کول او واقعات په ياد راوړل
- په سختی سره فکر کول، خبري کول يا پرېکړه کول
- له يوه کوچني فعاليت وروسته د نفس تنگی احساس کول
- د سرگيچي او د سر د سپکوالي احساس
- په ويده کيدو کې مشکل (بي خوبې) يا له معمول څخه زيات ويده کيدل
- جنسي تمايل له لاسه ورکول
- له معمول څخه ډېر عاطفي احساس کول.

کله چې تاسو ډېری وخت د ستريا احساس کوئ نو دا ستريا کيدی شي ډېره سخته او بي حوصلې کونکې وي. دا مهمه ده چې له خپل ډاکټر او نرس سره خبرې وکړئ او ورته څرگنده کړئ چې تاسو څه ډول احساس کوئ. داسي لاري چاري شتون لري چې بنيايي هغوی وکولای شي له تاسو سره مرسته وکړي. داسي شيان هم شته چې تاسو کولای شئ د ځان لپاره يې ترسره کړئ چې بنيايي گټور وي. د بېلگې په توگه، له فزيکي اړخه فعال اوسېدل بنيايي له تاسو سره په ستريا کې مرسته وکړي.

ستريا له څه شي څخه رامنځته کېږي؟

موږ په بشپړه توگه دا معلومات نه لرو چې د سرطان اړوند ستريا له څه شي څخه رامنځته کېږي. د دې لپاره ډېر دلایل کېدی شي شتون ولري. د ستريا عوامل بنيايي په لاندې ډول دي:

سرطان

د ځينو خلکو لپاره، سرطان کېدی شي د ستريا لامل شي.

د سرطان ځيني حجري د معدې نسجونو ته زيان رسوي. په دې سره معدې زيات مايعات جوړوي. په معدې کې د مايعاتو زياتوالي ته اسکايتيس ويل کېږي. اسکايتيس ناراحتي او ستريا رامنځته کوي.

تاسو بنيايي د ستريا احساس وکړئ ځکه چې سرطان په بدن کې د وينې د سرو حجرو تعداد کم کړی دی. حجري هغه کوچني واحدونه دي چې زموږ د بدن غړي او نسجونه جوړوي. د وينې د سرو کروياتو کموالی د کم خونۍ په نامه يادېږي.

هارمونز د بدن په واسطه رامنځته شوي ماده ده چې د غړو د کار کولو څرنگوالي کنټرولوي. د سرطان ځيني ډولونه، لکه د سيني يا پراسټېټ سرطان، ستاسو په بدن کې د هارمونو کچه بدلوي. دا بدلون په هغه طريقه اغيز کوي په کومه کې چې بدن انرژي جوړوي او ممکن د سټريا لامل شي.

سرطان کولی شي په بدن کې د سايټوکين په کچه اغيزه وکړي. سايټوکين يو ډول پروټين وي. دا د ځينو هغه شيانو په کنټرولولو کې مرسته کوي چې حجري يې کوي. سايټوکين ممکن د سرطان سره د تړاو لرونکي سټريا لامل وي.

د سرطان درملني

ډاکټران لا تراوسه په دې اړه معلومات ترلاسه کوي چې د سرطان درملني ولې سټريا رامنځته کولی شي. کيدی شي د دې لامل دا وي چې:

- بدن د بڼه او صحتمند کيدو لپاره اضافي انرژي ته اړتيا لري
- په بدن کې کيميايي مواد جوړيږي ځکه چې د سرطان حجري له منځه وړل کيږي
- د بدن د مدافعي سيستم اغيزمن کيږي

د سرطان دا علاجونه ممکن تاسو ته د سټريا احساس درکوي:

- **جراحي** - جراحي د سرطان د يوې برخې يا په بشپړ ډول د سرطان په لري کولو سره د سرطان د درملني يوه لاره ده. دې ته عمليات يعني جراحي کول هم وايي. زياتره کسان د جراحي وروسته د سټريا احساس کوي. معمولاً د يو څو اوونيو وروسته په دې کې بڼه والی راځي. د څه وخت لپاره زيات څه فعاليتونه مه کوئ. تاسو ممکن د خپل عمليات دمخه انديشمن ياست او بڼه خوب نه کوئ. د درد ځيني درملو لامله تاسو ممکن د سټريا احساس وکړئ.
- **کيموټراپي او راديوټراپي** - کيموټراپي د سرطان هغه درملنه ده چې د سرطان حجرو د وژلو لپاره په کې درمل کارول کيږي. راديو ټراپي د سرطان هغه درملنه ده چې د حجرو د وژلو لپاره په کې د لوړې انرژي لرونکي شعاکاني کارول کيږي. دا درملني د سټريا لامل کيدی شي. د درملني پای ته له رسيدو وروسته معمولاً له 6 څخه تر 8 مياشتو کې په سټريا کې بڼه والی راځي. خو ځيني وختونه دا زيات وخت هم اخیستلی شي. ځيني وختونه دغه درملني بڼايي اوږدمهاله اغيزې ولري لکه، ساه لنډي (ناآرامه يا چټکه ساه اخيستل) يا د زړه ستونزې. دا کيدی شي تاسو ته د سټريا احساس درکوي. کيموټراپي او راديوټراپي هم د وينې د کمې سبب جوړيدی شي.
- **د هارمونو له لاري درملنه** - د سرطان داسې درملنه چې په بدن کې د هورمونونو په اغيزمنولو سره کار کوي. د دې درملني ځيني ډولونه د سټريا لامل کيدی شي.
- **هدف شوي درملنه** - د سرطان هغه درملنه چې د سرطان د حجرو د په نښه کولو او وژلو لپاره په کې له درملو څخه استفاده کيږي. د دې درملني ځيني ډولونه د سټريا لامل کيدی شي.
- **امونو يا مدافعتي درملنه** - د معافيت يا مدافعي سيستم بدن د ناروغيو او انتاناتو څخه ساتي. مدافعتي درملني هغه درملنو ته ويل کيږي په کومو کې چې د معافيت له سيستم څخه استفاده کيږي خو د سرطان حجري ومومي او له منځه يې يوسي. د دې درملني ځيني ډولونه د سټريا لامل کيدی شي.

کم خوني

انيميا دې ته ويل کيږي کله چې ستاسو د وينې د سرو حجرو کچه کمه وي. د وينې سرې حجري د هيموگلوبين (Hb) په نوم پروټين لري، کوم چې ټول بدن ته اکسيجن رسوي. که تاسو په کافي اندازه د وينې سرې حجري ونلرئ، دا ستاسو بدن ته د رسونکي اکسيجن مقدار کموي. په دې سره تاسو د سټريا احساس کولی شئ. که تاسو کم خوني لرئ، بڼايي لاندي احساسات ولرئ:

- ساه لنډی
- گيچتوب او د سر سپکوالی
- په سينه کې سختوالی احساسول

کم خوني کېدی شي د کيموټراپي يا راديوټراپي له امله رامنځته شي. ستاسو ډاکټر کولای شي وگوري چې آیا تاسو کم خوني لرئ. که چېرې يې تاسو ولرئ، تاسو بڼايي درملني ته اړتيا ولرئ ترڅو د بهتری احساس وکړئ.

په خوړو کې ستونزې

که تاسو د معمول په اندازه ورته مقدار خواړه نه خوړئ، دا ښايي د دې لامل شي چې تاسو لږه انرژي ولرئ او د سټريا احساس وکړئ. د ځينې خلکو وزن کميږي، که څه هم هغوی ښه خوراک کوي. دا په بدن باندې د سرطان د اغيزې له امله وي. که چېرې تاسو په خوړو کې ستونزه لرئ نو دا ډېره مهمه ده چې له خپل ډاکټر يا نرس سره خبرې وکړئ.

که تاسو ناروغه ياست او خوراک نه شئ کولی، ستاسو ډاکټر کولی شي تاسو ته د مرستې لپاره ځينې درمل درکړي. که تاسو نشئ کولای د کانگو لپاره درمل استفاده کړئ، او يا يې د استفراق له امله نشئ تېرولی، له خپل ډاکټر يا نرس سره خبرې وکړئ. د ناروغۍ ضد درملو د استفادې لپاره نورې لارې چارې هم شتون لري.

درد

درد هم د سټريا لامل کېدی شي. که تاسو درد لرئ، نو د درد درمل او نورې درملنې د دې په ښه کولو کې مرسته کولی شي. که درد مو آرام شو، نو کېدی شي په سټريا کې هم ښه والی راشي.

نورې طبي ستونزې

نورې طبي ستونزې هم د سټريا احساس بدتره کولی شي. که چېرې تاسو د نورو ناروغيو لپاره درمل کاروئ، ځينې وختونه دا هم کېدی شي تاسو ته د سټريا احساس درکړي. هغه نورې طبي ستونزې چې په سټريا اغيز کوي، لاندې دي:

- ديابيت يا د شکرې ناروغي - هغه حالت چې په وينه کې د شکر اندازه خورا لوړه وي ځکه چې بدن يې په سمه توګه نه کاروي.
- د تايرايډ ستونزې - تايرايډ په غاړه کې يو غدي ته ويل کېږي. دا هارمونز جوړوي چې دغه هارمونز بيا ستاسو د بدن فعاليتونه کنټرولوي.
- د زړه ستونزې - لکه د زړه کار پرېښودل.

د خوب ستونزې

کله چې تاسو سرطان لرئ، د خوب ستونزې ډيرې عامې وي. خوب کول د لاندې مواردو لپاره اړين دی:

- فزيکي روغتيا
- احساساتي هوساينه
- انرژي بېرته ترلاسه کول
- تمرکز او حافظه.

د زيات وخت لپاره د خوب کولو ستونزه (بې خوبې) کولی شي د سټريا، ټيبټ مزاج او په تمرکز کې ستونزې رامنځته کړي.

د سرطان عاطفي اغېزې

سټريا کېدی شي د سرطان د عاطفي اغېزو له امله رامنځته شي. خلک کله چې سرطان ولري مختلف عواطف لري. تاسو ښايي د خپګان، سټريا يا غوسې احساس وکړئ. د احساس کولو لپاره هيڅ کومه سمه يا غلطه لاره نشته.

مختلف عاطفي ملاتړونه شتون لري چې کېدی شي ستاسو لپاره ګټور وي، چې په دې کې خبرې کول او تکميلي درملنې شاملې دي.

د ستريا تشخيص كيدل

مخکې له دې چې ستاسو د ستريا درملنه وکړل شي، دا مهمه ده چې په ښه توگه د دې ارزونه وکړل شي. که تاسو د ستريا احساس کوئ نو هر وخت د خپلې روغتيا پالنې د ټيم کوم غړي ته خبر ورکړئ.

ستاسو د سرطان ډاکټر، متخصص نرس يا عمومي معالج به ستاسو څخه ستاسو د ستريا په اړه ځينې پوښتنې وکړي. يا هغوی ممکن له يو پوښتنلیک څخه استفاده وکړي چې په هغې کې به ستاسو څخه د سرطان په اړه پوښتنه شوي وي، او دا چې تاسو څنگه احساس کوئ او ورځني فعالیتونه څنگه ترسره کوئ.

ستاسو ډاکټر به د ستريا ټول هغه عوامل وڅېړي چې کېدای شي تداوي شي، لکه کم خوني. هغوی ښايي تاسو معاینه کړي او کېدای شي د وینې معاینې مو وکړي. هغوی ښايي هغه درمل هم وگوري چې تاسو یې خورئ خو دا تعین کړي چې په دې کې کوم بدلون درسره مرسته کولی شي.

د ستريا لپاره مرسته کول

د ستريا لپاره درمل

تر دې مهاله د ستريا د مخنيوي يا بهبود لپاره دوايي درملني شتون نه لري. ستيرايډز درمل ځينې وختونه ښايي مرسته وکړي. خو دغه درمل جانبي عوراض لري، نو تاسو بايد له خپل ډاکټر سره خبره وکړئ چې ايا دا ستاسو لپاره ښه دي يا نه.

تحقيقي معاینې ترسره کېږي ترڅو نوي او غوره دوايي درملني وموندل شي. په دې کې د ستريا لپاره درملنه شامله ده. گڼ شمېر روغتونونه دا مهال په دغو آزموينو کې برخه اخلي. له خپل ډاکټر سره خبرې وکړئ چې ايا تاسو کولای شئ د ستريا د درملني لپاره په دغو تحقيقاتي آزموينو کې برخه واخلى.

د ملاتړ ترلاسه کول

ستاسو د روغتياپالنې په ټيم کې داسې غړي شتون لري چې ستاسو سره د ستريا په مدیریت کې مرسته کولی شي:

- **د سرطان ډاکټر يا عمومي معالج** - په دې معلوماتو کې مرسته کولی شي چې ستاسو د ستريا لامل څه دی او دې د مدیریت لارې چارې څه دي.
- **د کلینیک متخصص نرس** - د دې ارزونه کولی شي او په اړه یې معلومات وړاندې کولی شي او د ستريا د مدیریت لپاره په عملي لاروچارو کې مرسته کولی شي. د بیلگې په توگه، که چیرې د مرستې کوم گروپونه يا فعالیتونه شتون لري، لکه ستاسو د اوسیدلو ځای ته نږدې د بدني تمرین ټولگي.
- **فزيوتراپيست** - د بدني تمرین او حرکت کولو په اړه تاسو ته مشوره درکولی شي. هغوی درسره د نورو نښانو په مدیریت کولو کې هم مرسته کولی شي، لکه، په ساه اخیستلو کې مشکل.
- **حرفوي معالج** - کولی شي معلومات، ملاتړ او مرستې چمتو کړي ترڅو په ورځني فعالیتونو لکه مینځلو او جامې اغوستلو کې مرسته وکړي.
- **ټولنيز کارکوونکی** - کولی شي د عملي او مالي ستونزو په حل کولو کې مرسته وکړي. هغه په کور کې د مرستې لپاره د پاملرنه کوونکي په انتظام کولو کې مرسته کولی شي.
- **مشاور** - ستاسو خبرې ته غور کینودلی شي او ستاسو په اندیښنو او ستونزو کې درسره مرسته کولی شي.

د ستريا د مدیریت کولو لارې چارې

تاسو د خپلې ستريا د مدیریت لپاره مختلف کارونه ترسره کولای شئ. ځينې دغه کارونه ښايي ستاسو ستريا راکمه کړي. ځينې نور ښايي له تاسو سره مرسته وکړي چې ښه مبارزه وکړئ.

له مخکې پلان جوړول

که تاسو سټریا لری، له مخکې پلان جوړول مهم دي. دا به مرسته وکړي چې تاسو ډاډ حاصل کړئ چې لا هم کولای شئ هغه کارونه ترسره کړئ چې تاسو یې ډېر کول غواړئ. د بېلگې په توګه، تاسو کولی شئ چې:

- له یادښت څخه استفاده وکړئ ترڅو هغه وختونه ولیکئ چې تاسو پکې تر ټولو بهتره او تر ټولو د سختې سټریا احساس کوئ.
- د هغو وختونو لپاره چې بنایي تاسو لږ د سټریا احساس وکړئ، کوښښ وکړئ چې لوی کارونه پلان کړئ.
- د فعالیت له ترسره کولو وروسته کوښښ وکړئ د استراحت لپاره په کافي اندازه وخت پلان کړئ.

ډاډ ترلاسه کړئ چې تاسو خپلې اړتیاوې په پام کې ونیسئ، حتی که تاسو د نورو په اړه فکر کوئ.

صحي خواره او وزن

- ښه خوراک کول او ښه وزن ساتل له تاسو سره د انرژۍ په ډېرېدو کې مرسته کوي. که ستاسو اشتها کمه وي یا د خوراک نورې څه ستونزې لری، په روغتون کې د غذایي رژیم د متخصص د لیدو غوښتنه وکړئ. د خوړو او تغذیې متخصص موجود دي. هغوی کولی شي تاسو ته مشوره درکړي چې څه شی خوړل غوره دي.
- که ستاسو په خوند کې بدلون راشي، مختلف خواره وخورئ یا هغه خواره وخورئ چې ستاسو لپاره غوره خوند لري تر هغه چې حالات ښه شي.
- کله چې تاسو وري یاست، ځان ډاډه کړئ چې ښه خوراک وکړئ. تاسو باید همپشه کوښښ وکړئ چې په کافي اندازه مایعات وڅښئ.
- هره ورځ یادښت نوټ کړئ چې څه خورئ او کله. بیا تاسو کولای شئ وپوښئ چې له ځانګړو خوړو وروسته مو انرژي ډېره شوي ده ګڼه.

فزیکی فعالیت

که چېرې تاسو سټریا لری، تاسو بنایي د وخت په تېرېدو سره لږ فعال واوسئ. کله چې ستاسو عضلات په منظم ډول حرکت نه کوي، نو دا کمزوري کېږي. فزیکی فعالیت د سټریا په کمولو کې مرسته کولای شي. فعال اوسېدل بنایي مرسته وکړي چې:

- خپله اشتها زیاته کړئ - دا هغه وخت زیاتېږي کله چې ستاسو خوراک ته زړه وشي
- تاسو ته اضافه انرژي درکوي
- ستاسو عضلاتو ته پیاوړتیا ورکوي
- خوب مو ښه کوي.

مخکې له دې چې تاسو کوم فزیکی فعالیت پیل کړئ یا د خپل کار اندازه زیاته کړئ، دا مهمه ده چې د روغتیاپالني له متخصص څخه مشوره ترلاسه کړئ. هغوی تاسو ته د فعالیت د ډول او اندازې په اړه داسې مشوره درکولی شي چې ستاسو لپاره خوندي وي. ستاسو د سرطان متخصص یا عمومي ډاکټر کولای شي تاسو فزیوتراپیسټ ته راجع کړي. فزیوتراپیسټ کولی شي ستاسو سره ستاسو د فزیکی فټنس او عضلاتو ځواک راپیدا کولو کې مرسته وکړي. په ځینو سیمو کې ممکن د سرطان متخصص فزیوتراپیسټ شتون ولري.

د فعاله پاتي کيدو لپاره مشورې

- که تاسو د ناروغۍ احساس کوئ، په درد کې یاست یا کومې نورې داسې نښې لرئ چې تاسو اندېښمن کوي، لکه ساه مو لنډه لنډه کېږي، نو بدني تمرین مه کوئ. که چیرې دغه احساس کوئ، خپل عمومي ډاکټر یا د سرطان ډاکټر ته خبر ورکړئ.
- د ځان لپاره په آسانه ترلاسه کېدونکي اهداف وټاکئ. د زیات څه کولو هڅه ژر مه کوئ.
- د خپلې ورځې لپاره یو څه فعالیت پلان کړئ. د بیلګې په توګه، که کولی شئ، دوکانونو ته په موټر کې د تللو پر ځای پیاده لار شئ.
- د عادي، آسان تمرین کولو هڅه وکړئ، لکه پیدل ګرځیدل. یا د پیاروتیا آسان تمرینونه، لکه په زینو ختل.
- داسې څه کوئ چې تاسو ترې خوند اخلئ، لکه باغوانی.

خوب

ستاسو ستړیا بڼایي همپشه تاسو ته د خوب درتلو احساس درکړي. اما دا مهمه ده چې خپل خوب د عادت مطابق وکړئ. کوبښ کوی چې هره شپه له 6 څخه تر 8 ساعتو پورې خوب وکړئ. په ښه کیفیت سره خوب کول بڼایي له ستړیا سره مرسته وکړي. دا همدارنګه بڼایي له تاسو سره مرسته وکړي چې د ورځې له خوا لږ ویده شئ.

د شپې د ښه خوب لپاره لارښوونې:

- هره ورځ په ورته وخت ویده کېږئ او په ورته وخت له خوبه پاڅیږئ.
- له کم خوبه شپې وروسته د ورځې ناوخته مه ویده کېږئ. دا کېدی شي د بېنظمه خوب سبب شي.
- د ګام وهلو په څېر سپک ورزشونه وکړئ. دا کېدی شي له تاسو سره مرسته وکړي چې په طبیعي ډول د ستړیا او خوب ته د چمتووالي احساس وکړئ.
- خپل ذهن د مطالعې، ګیمونو یا معما په څېر فعالیتونو سره بوخت وساتئ. دا کېدی شي له تاسو سره مرسته وکړي چې په طبیعي ډول خوب ته د چمتووالي احساس وکړئ.
- وګورچې چې کم خوب یا قیلوله په تاسو څنګه اغېزه کوي. ځینې خلکو موندې چې د ورځې قیلوله/لږ خوب د شپې په ښه خوب کولو کې مرسته کوي. ځینې نور له قیلولي وروسته ښه خوب نه کوي.
- د ویده کیدو دمخه د آرامۍ او استراحت د معمول هڅه وکړئ. ګرم حمام یا شاور، لوستل یا د آرامۍ موسیقۍ اوریدل ممکن مرسته وکړي.
- سټېریوډ کولای شي د خوب ستونزې رامنځته کړي. که تاسو سټېریوډ خورئ، له خپل ډاکټر څخه پوښتنه وکړئ که چیرې یې د ورځې په لومړۍ برخه کې خورلی شئ.
- الکول او کېفین تاسو له ویده کیدو څخه منع کولی شي. کوبښ وکړئ چې په الکولو کې کمی راولئ. د ویده کیدو وخت ته نږدې کېفین مه استعمالوئ.

عاطفي ملاتړ

مشوره

ستړیا کېدی شي ستاسو پر عواطفو اغېز وکړي. دا کېدی شي ستاسو د تشویش سبب شي یا موډ ناسم کړي. که تاسو له عاطفي اړخه ستونزې لرئ، تاسو کېدی شي د مرستې لپاره مشوره ترلاسه کړئ. مشاورین د غور نیولو لپاره روزل شوي دي. هغوی کولای شي له تاسو سره په سختو احساساتو کې مرسته وکړي.

ګڼ شمېر روغتونونه مشاورین یا داسې کارمندان لري چې په ځانګړې توګه د سرطان په واسطه د اغېزمن شوو خلکو لپاره د عاطفي ملاتړ د چمتو کولو لپاره روزل شوي دي. ستاسو د سرطان ډاکټر یا متخصص نرس کولای شي تاسو ته ووايي چې کوم خدمات موجود دي. هغوی همدارنګه کولای شي تاسو راجع کړي. ځینې عمومي ډاکټران هم په خپلو کلینیکونو کې مشاورین لري، یا کولای شي تاسو کوم یو ته راجع کړي.

تاسو ممکن د ځینې مشاورینو د مرستې پیسې ادا کړئ.

ملاټري گروپونه

ځينې خلک له هغو خلکو سره خبرې کول گټور بولي چې ستړيا يې لرلي وي. په بریتانیا کې ډېری سيمي ملاټري گروپونه لري. ځينې وختونه د روغتياپالني متخصص د دې گروپونو مشري کوي. د گروپ نور غړي کېدی شي تاسو ته په ورته موقف کې وي.

تاسو کولای شئ په خپله سيمه کې د ملاټو گروپونو په اړه د معلوماتو د ترلاسه کولو لپاره زموږ د Macmillan د ملاټر تلفوني کرښې ته په **0808 808 00 00** زنگ ووهئ. موږ به هم کوبښن وکړو دا معلومه کړو چې آیا داسې ملاټري گروپ شته چې خلک تاسو سره په ورته ژبه خبرې کوي.

آنلاين مرسته

ډيری خلک د انټرنیټ له لارې مرسته ترلاسه کوي. د سرطان لخوا اغيزمن شوي خلکو لپاره په آنلاين ملاټر گروپونو کې دا لاندي شامل دي:

- د ټولینزي شبکې ساپټونه
- فورمونه
- چټې رومونه
- بلاگونه.

تاسو کولی شئ دا د پوښتنو کولو لپاره وکاروئ، ملاټر ترلاسه کړئ، او پخپله هم مشوره ورکړئ. د Macmillan Online Community د سرطان يو بل فورم دی چې تاسو په کې د خلکو سره خبرې اتري کولی او خپلې تجربې شريکولی شئ. بيلابيل گروپونه شتون لري. د بيلگې په توگه، موږ د لاندي مواردو لپاره گروپونه لرو:

- د سرطان ځانگړي ډولونه
- د کورنۍ غړي او ملگري
- LGBTQ+ کسان
- عملي ستونزې.

تکميلي درملني

تکميلي درملني هغو فعاليتونو ته ويل کېږي چې تاسو ته غوره احساس درکوي. دوی د سرطان علاج نه کوي. خو د دې د علايمو يا ستاسو د سرطان د درملني د جانبي عوراضو سره په مبارزه کې د سره مرسته کوي.

مختلف تکميلي درملني شتون لري چې کېدی شي له ستړيا سره مرسته وکړي، لکه:

- د استراحت تخنيکونه - يو ډول تکميلي درملنه چې کولی شي ذهن آرام کړي او د عضلاتو فشار کم کړي.
- د مساج معالجه - يو ډول تکميلي علاج دی چې له لمس کولو او نرم فشار له لارې د فشار د سکون لپاره کارول کېږي.
- يو ډول تمرين دی چې نرم کشش، ژور تنفس او حرکات پکې ترسره کېږي.

مخکې له دې چې تاسو له تکميلي درملني څخه استفاده وکړئ، له خپل متخصص ډاکټر يا نرس سره خبرې وکړئ. ځينې درملني کېدی شي ستاسو د سرطان په درملنه باندې اغېز وکړي.

ځينې دغه درملني بنيادي په NHS کې موجودې وي. ستاسو عمومي ډاکټر کولای شي تاسو ته لا نور معلومات درکړي. تاسو همدارنگه کولای شئ دغه معلومات د سرطان له ملاټري گروپ څخه ترلاسه کړئ.

د خوندي پاتې کېدو لپاره، دا مهمه ده چې تل د هغه معالجه کوونکي تحصيلات او تجربه وگورئ چې د سرطان د ناروغانو درملنه کوي. که تاسو په دې برخه کې مرستې ته اړتيا لرئ، له خپل ډاکټر يا نرس څخه غوښتنه وکړئ، يا موږ ته په **0808 808 00 00** زنگ ووهئ.

د ورځني فعالیتونو د مدیریت لپاره لارښوونې

که تاسو د کور په کار کې مرستې ته اړتیا لرئ، تاسو کولای شئ له کورنۍ، ملګرو یا ګاونډیانو څخه د مرستې غوښتنه وکړئ. د ملاتړي ګروپ د شبکې لړل لوی بدلون راوستلی شي. ستاسو کورنۍ او ملګري ښايي دا درک نکړي چې تاسو څومره مرستې ته اړتیا لرئ. یا ښايي هغوی تاسو ته انتظار کوي چې مرسته وغواړئ.

داسې شيان شته چې تاسو یې کولای شئ او ښايي له تاسو سره په ورځنيو فعالیتونو کې مرسته وکړي.

د کور ساتل

- کارونه په اونی باندې تقسیم کړئ. هره ورځ د دې پر ځای چې یو ځل ټول کارونه ترسره کړئ، د ورځې په جریان کې لږ لږ کار کوئ.
- د امکان په صورت کې، د دروندو کارونو د ترسره کولو لپاره له نورو خلکو څخه مرسته وغواړئ، لکه د باغداری د کارونو لپاره.
- که کولای شئ ځینې کارونه په ناسته ترسره کړئ.

خریداري

- د خریداری کولو دمخه لیست جوړ کړئ څو زیاته انرژي یا وخت ضایع نه کړئ.
- د امکان په صورت کې، د کور د سودا لپاره له ملګري یا د کورنۍ له غړي سره لار شئ چې مرسته درسه وکړي.
- ډېری لوی سوپرمارکېټونه د آنلاین خریداری خدمات وړاندې کوي چې کولای شي ستاسو توکي کور ته درته واستوي.
- د خریداری له لاسي کراچي څخه استفاده وکړئ ترڅو تاسو د درندې ټوکړې انتقال ته مجبور نشئ. د خریداری ټیږ لرونکی بیک ښايي له تاسو سره په خریداری کې او کور ته د توکو په انتقال کې مرسته وکړي.
- په داسې وختونو کې سوداګري کوئ چې ګڼه ګڼه کمه وي.
- د توکو د بسته بندۍ او موټر ته د انتقال لپاره د دوکان له کارمندانو څخه د مرستې غوښتنه وکړئ.

د خوړو چمتو کول

- کله چې لږ د سټریا احساس کوئ، خواره په پراخه کچه یا دوو وختونو لپاره چمتو کوئ او د بیا استفادې لپاره یې فریز کړئ.
- کله چې ډېر سټري یاست، کوښښ وکړئ له چمتو شوي خوړو څخه استفاده وکړئ.
- که کولای شئ، د خوړو د چمتو کولو پر مهال کښېښئ.

مینځل او جامي اغوستل

- که کولای شئ شاور ته د درېدو پر ځای کښېښئ، ځکه چې دا کېدای شي له تاسو سره مرسته وکړي چې لږ انرژي مصرف کړئ. دا درسره په لږې انرژۍ مصرفولو کې مرسته کولی شي.
- که کولای شئ، د شاور لپاره کښېښئ او د اوږدې مودې لپاره له درېدو څخه ډډه وکړئ. مسلکي معالج ښايي وکولای شئ تاسو ته د شاور سپټ چمتو کړي.
- داسې کالي اغوندئ چې اچول او لږې کول یې اسان وي.
- کله چې کالي اغوندئ نو کښېښئ.

مسلكي معالجين

مسلكي معالجين له هغو خلكه سره مرسته كوي چې په تكليف سره حركت كوي او په تكليف سره خپل ورځني كارونه لكه جامي اغوستل، مينځل او پخول ترسره كوي. هغوی بنایي وکولای شي له تاسو سره په کور کې وویني ترڅو داسې لارې چارې ومومي چې کارونه په آسانی سره ترسره کړی. ستاسو د سرطان ډاکټر، متخصص، نرس یا عمومي ډاکټر کولای شي تاسو مسلكي معالج ته راجع کړي.

د ماشوم مراقبت

که تاسو کورنۍ لرئ، دا بنایي ستاسو لپاره ستونزمنه وي چې د ستړیا پر مهال له خپلې کورنۍ څخه مراقبت وکړئ. دا کېدی شي ډېر خواشینونکي وي کله چې تاسو نشئ کولای خپلې ورځنۍ د کور چارې ترسره کړئ. د ماشوم مراقبت په آسانی سره د کولو لپاره ځینې لارې چارې شتون لري:

- خپلو ماشومانو ته تشریح کړئ چې تاسو ستړي یاست او نشئ کولای د هغوی لپاره د تېر په اندازه چارې ترسره کړئ.
- د هغوی سره داسې فعالیتونه پلان کړئ چې تاسو یې په ناسته کولی شئ. لکه د بورډ گېمونه یا پزلونه.
- کوښښ وکړئ فعالیتونه داسې تنظیم کړئ چې کله چې ماشومان لوبې کوي، ستاسو لپاره د کېناستو ځای شتون ولري.
- د کوچنیو ماشومانو د وړلو څخه ډډه وکړئ. د وړلو پرځای پرام یا پُش چیر وکاروئ.
- کوښښ وکړئ خپل ماشومان د کور په ځینو کارونو کې دخپل کړئ.
- له کورنۍ او ملگرو څخه د مرستې غوښتنه وکړئ او د هغوی مرسته قبوله کړئ.

موټر چلول

که تاسو ډېر د ستړیا احساس کوئ، موټر چلول بنایي ډېر خطر ناک او ستړي کوونکي وي. تاسو به له معمول څخه لږ ځیرک یاست، او د تمرکز وړتیا به مو کمه وي. ستاسو د غبرگون وخت هم بنایي کم شوی وي. لاندې لارښوونې بنایي ستاسو لپاره ګټورې وي:

- که ډېر د ستړیا احساس کوئ، موټر مه چلوئ.
- د امکان په صورت کې، د کورنۍ له غړي یا ملگري څخه مرسته وغواړئ چې په موټر کې مو بوځي.
- که تاسو د روغتون ملاقاتونو ته د تگ لپاره اړتیا لرئ، له خپل ډاکټر یا نرس څخه د ترانسپورت غوښتنه وکړئ که چېرې موجود وي ترڅو تاسو خپله ډرېوري ونکړئ.
- که تاسو ته د موټر چلولو پر مهال خوب درځي، موټر په خوندي ځای کې ودروئ او یوه وقفه وکړئ. کله چې په سرکونو کې زیاته ګڼه ګوڼه وي نو د موټر چلولو هڅه مه کوئ.

په کار کې له ستړیا سره مبارزه

تاسو ته بنایي څرګنده شي چې ستړیا ستاسو په کار اغیزه کوي.

هر سرطان لرونکی کس د برابرۍ د 2010 قانون په اساس خوندي دی. دا په دې مانا چې کارمندان باید له سرطان لرونکو خلکو سره ناسم چلند ونکړي. دا همدارنګه په دې مانا دی چې له ګمارونکو څخه تمه کېږي چې په کار کې د سرطان لرونکو خلکو د ملاتړ په خاطر مناسب تعدیلات رامنځ ته کړي. ستاسو په کار کې تغیرات چې ستاسو د ګومارونکي له خوا ترسره کېږي ترڅو تاسو ته اجازه درکړي چې په کور کې پاتې شئ یا کار ته ستانه شئ. له تبعیض څخه د خونديتوب قانون وايي چې ستاسو ګمارونکی باید دغه تغیرات په ځانګړو حالاتو کې راولي.

که تاسو خپل کار کولو ته ادامه ورکول غواړئ، په څرگند ډول د خپل مدیر سره د هغه لارو چارو په اړه خبره وکړئ چې لامله یې ستاسو کار زیات ستړی کونکی نه وي. دا په کار کې د مناسب بدلونونو چمتو کولو برخه ده. په دې بدلونونو کې کېدی شي لاندې شیان شامل وي:

- په منظم ډول وقفې یا لږ شان قیلوله - د فعالیت کولو یا خوراک کولو وروسته ښایي دا ستاسو لپاره ګټه ور وي
- که امکان وي نو د کور څخه کار وکړئ
- د فزیکي فعالیتونو څخه ډډه وکړئ
- کله چې زیاته انرژي لرئ، نو د وختونو لپاره پلان چمتو کول.

د ستړیا د ډایری کارول کیدی شي ستاسو سره مرسته وکړي خو دا وګورئ چې تاسو په کومو ورځو یا وختونو زیات ستړي یاست. دا ستاسو سره په دې تعین کولو کې مرسته کوي چې ستاسو د کار یا آرام لپاره کوم وخت غوره او مناسب دی.

خپلو همکارانو ته د ستړیا د اغېزو تشرېح کول هم کولای شي په کار کې د ستړیا د مدیریت په برخه کې له تاسو سره مرسته وکړي. ښایي د ځینې خلکو لپاره په دې پوهېدل مشکل وي چې تاسو څومره ستړي یاست، په ځانګړې توګه هغه مهال چې تاسو روغ ښکاري.

د کار او تقاعد د څانګې سره خبرې کول ښایي ستاسو لپاره ګټه ور وي. هغوی کولی شي تاسو ته د هغه ګټو په اړه معلومات درکړي چې تاسو یې د ادعا کولو حق لرئ.

د ګټو په اړه د نورو معلوماتو لپاره، لطفاً زموږ معلوماتي پاڼه 'مالي مرسته - ګټې' په [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations) وګورئ.

له ستړیا لرونکي کس څخه مراقبت

ګڼ شمېر خلک د کورنۍ له غړو، د ژوند له ملګري، دوست، یا ګاونډي سره چې ستړیا لري، مرسته کوي. له ستړیا لرونکي کس څخه مراقبت کولو کې زیات موارد شاملېدی شي. د بیلګې په توګه، په شخصي مراقبت کې مرسته، ټرانسپورټ چمتو کول یا لیدني چمتو کول.

که تاسو له داسې چا څخه مراقبت کوئ چې ستړیا لري، د مرستې لپاره ډېر ساده کارونه شتون لري چې تاسو یې کولای شئ ترسره کړئ:

- دا ومني چې د ستړیا سره مباره زکول مشکل وي.
- د ستړیا له ډایری څخه استفاده وکړئ او پلان جوړ کړئ. دا به له تاسو دواړو سره مرسته وکړي چې په دې پوه شئ چې د ستړیا لرونکي کس د کارونو د ترسره کولو لپاره انرژي څه وخت لري.
- کوښښ وکړئ چې ستاسو تر مراقبت لاندې کس ډېر فعال وي یا د هغوی په غذايي رژیم کې بدلون راولئ خو ورسره د ستړیا په کمولو کې مرسته وکړي.

تاسو همدارنګه کولای شئ تر خپل مراقبت لاندې کس سره د ملاقاتونو لپاره روغتون ته لار شئ. تاسو کولای شئ له هغوی سره مرسته وکړئ چې د روغتیایي ټیم ته دا تشرېح کړي چې ستړیا پر تاسو دواړو باندې څه اغېز لري. تاسو کولای شئ هغوی ته د شخص د ستړیا یادښت وښيي او له هغوی څخه مشوره وغواړئ چې د مرستې لپاره نور څه کولای شئ.

خپل ځان ته پاملرنه کول

کله چې تاسو له بل چا څخه مراقبت کوئ، دا مهمه ده چې خپل ځان ته هم پاملرنه وکړئ. ډاډ حاصل کړئ چې خپلو ملاقاتونو ته د مهالوېش مطابق ځئ. په دې کې ستاسو د اړتیا وړ هر ډول واکسین شامل دي، لکه د زکام واکسین. که تاسو په منظم ډول درمل کاروئ، دا مهمه ده چې دغه درمل په کافي اندازه ولرئ.

که تاسو د چا مراقبت کوئ، نو په خپل محلي کونسل کې د لویانو د ټولنیز خدماتو غوښتنه کولی شئ څو ستاسو د اړتیاو کتنه وکړي او دا تعین وکړي چې څه ستاسو سره مرسته کولی شي. دې ته د پاملرنه کوونکي ارزونه وپل کيږي.

لاندې لارښوونې ښايي درسره مرسته وکړي:

- که تاسو په خوراک یا خوب کې ستونزې لرئ، د سخت احساساتو سره لاس او گريوان یاست یا مبارزه کول درته مشکل وي، د خپل عمومي ډاکټر سره خبره وکړئ.
- له نورو سره مرسته قبلوئ یا د مرستې غوښتنه وکړئ.
- ځان ډاډه کړئ چې د استراحت او آرامۍ لپاره وخت لرئ. داسې څه کوئ چې تاسو ترې خوند اخلئ، لکه لوست، پیاده چکر وهل یا خوراک له تلل.
- د صحتمند خوراک کولو هڅه کوئ او په کینیناستو خوراک کوئ.
- هره ورځ هڅه کوئ چې له کور څخه ووځئ او لږ څه آسان بدني تمرین وکړئ، لکه پیاده گرځیدل. دا درسره مرسته کولی شي چې د لږې ستړیا او فشار احساس وکړئ.

تاسو کولای شئ په خپله سیمه کې د ملاتړو گروپونو په اړه د معلوماتو د ترلاسه کولو لپاره زموږ د Macmillan د ملاتړ تلفوني کرښې ته په **0808 808 00 00** زنگ ووهئ. موږ به کوبښ وکړو دا معلومه کړو چې آیا داسې ملاتړی گروپ شته چې خلک تاسو ته په ورته ژبه خبرې کوي.

ستاسو لپاره مناسب مراقبت او ملاتړ ترلاسه کول

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

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

موږ همدارنګه په سرطان باندې د اخته کسانو لپاره د Macmillan مرستې وړاندې کوو. دغه یو ځلي تادیات دي چې د روغتون د پارکېنګ، سفري لګښتونو، د ماشوم د مراقبت یا د گرمولو د بېلونو په شان شیانو لپاره استفاده ورڅخه کيږي.

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

Macmillan ځنگه کولای شي تاسو سره مرسته وکړي

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

د Macmillan د ملاتړ کرښه

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

د Macmillan وېب پاڼه

زموږ وېب پاڼه د سرطان په هکله په انګلیسي ژبه ډېر معلومات لري. همدارنګه په macmillan.org.uk **ترجمې** هم نور معلومات په نورو ژبو کې موجود دي.

مور همدارنګه کولای شو یوازې ستاسو لپاره د ژباړې خدمات وړاندې کړو. د هغه څه په اړه چې اړتیا ورته لري، مور ته په cancerinformationteam@macmillan.org.uk باندې برېښنالیک واستوئ.

د معلوماتو مرکزونه

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

د ملاتړ محلي ګروپونه

د ملاتړ په ګروپ کې، تاسو کولای شئ له نورو هغو خلکو سره خبرې وکړئ چې له سرطان څخه اغېزمن شوي دي. په خپله سیمه کې د ملاتړ د ګروپونو په هکله په macmillan.org.uk/supportgroups نور معلومات ترلاسه کړئ یا مور ته په **0808 808 00 00** زنگ ووهئ.

د Macmillan آنلاین ټولنه

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

ستاسو په ژبه کې نور معلومات

مورن د دغو موضوعاتو په هکله ستاسو په ژبه کې معلومات لرو:

- له سرطان سره مبارزه کول
- سرطان او کرونا وایروس
- په انگلستان کې د سرطان یا کېنسر پاملرنه:
- د گټو غوښتنه کله چې سرطان لری
- د خورلو ستونزې او سرطان
- د ژوند پای
- د کډوالو او پناه غوښتونکو لپاره روغتیاپالنه
- سالم خوراک کول
- د سرطان په دوران کې د مصارفو مرسته
- که چېرې ستاسو د کېنسر ناروغی تشخیص کیري
- LGBTQ+ خلک او سرطان
- سپېښس او سرطان
- د سرطان د درملنې جانبي عوارض
- سټریا (ستوماني) او سرطان
- د سرطان ډولونه
- د سینې سرطان
- د رحم د خولې سرطان
- د لویو کولمو سرطان
- د سږي سرطان
- د پروستات سرطان
- درملنې
- کیموتراپی
- رادیوتراپی
- جراحي عملیات

د دغو معلوماتو د کتلو لپاره، macmillan.org.uk/translations ته مراجعه وکړئ

مأخذونه او مننې

دغه معلومات د Macmillan د سرطان د ملاتړ د سرطان د معلوماتي پراختیا د ټیم په واسطه لیکل او تحریر شوي دي. دا د ژباړې شرکت لخوا ستاسو په ژبه ژباړل شوي.

دا شامل شوي معلومات زموږ د درملنې د پریکړو د هغه محتویاتو پر اساس دي چې په انګلیسي ژبه یا زموږ په وېب پاڼه کې موجود دي.

دا معلومات د اړونده متخصصینو لخوا بیاکنټل شوي او زموږ د لوی طبي مدیر پروفیسور ټیم اوویسن لخوا تایید شوي، په سرطان کې طبي مشاور.

له هغو خلکو څخه ډېره مننه چې د سرطان له امله اغېزمن شوي دي او د دغو معلوماتو بیاکنټه یې کړي ده.

زموږ ټول معلومات د غوره شته شواهدو پر اساس دي. د هغو سرچینو په هکله د ډېرو معلوماتو لپاره چې موږ یې کاروو، په مهرباني سره له موږ سره د org.uk.cancerinformationteam@macmillan له لارې اړیکه ونیسئ

محتویات بیاکنټل شوي: 2023 د بیاکنټي لپاره ټاکل شوی راتلونکی کال: 2027

MAC15754_Pashto

د Macmillan سره په خپله ژبه خبرې وکړئ

تاسو کولای شئ Macmillan ته په وړیا توګه په 0808 808 00 00 شمېره زنگ ووهئ او د یوه ترجمان په مرسته په خپله ژبه له مور سره خبرې وکړئ. تاسو کولای شئ له مور سره د خپلو اندېښنو او طبي پوښتنو په هکله خبرې وکړئ. کله چې زنگ ووهئ فقط د خپلې ژبې په هکله مور ته په انګلیسي وواياست. مور په اونۍ کې اووه ورځې د سهار له 8 څخه د شپې تر 8 بجو پورې کار کوي.

مور هره هڅه کوي ترڅو ډاډ ترلاسه کړي چې هغه معلومات چې مور یې چمتو کوي دقیق او وروستي معلومات دي اما دا باید ستاسو د وضعیت سره سم د مسلکي مشورې د بدیل په توګه ونه کارول شي. تر هغه ځایه چې د قانون لخوا اجازه ورکړل شوي، Macmillan په دې خبرونه کې د هر هغه معلوماتو د کارولو یا د دریمې ډلې د معلوماتو یا د ویب پاڼې د شاملو معلوماتو یا راجع شویو معلوماتو مسؤلیت نه مني.

د © د Macmillan سرطان ملاتړ 2023. په انګلستان او ویلز کې ثبت شوي خبریه (261017) ، سکاتلینډ (SC039907) او د آیل آف مین (604). په شمالي ایرلنډ کې هم فعالیت کوي. راجستر شوی دفتر :
89 Albert Embankment, London SE1 7UQ



Tiredness (fatigue) and cancer

This information is about fatigue. Fatigue means feeling very tired. It can be caused by cancer or cancer treatments.

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 talk 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 fatigue?
- The effects of fatigue
- What causes fatigue?
- Getting a cancer diagnosis
- Getting help with fatigue
- Ways to manage fatigue
- Emotional support
- Tips for managing everyday activities
- Coping with fatigue at work
- Caring for someone with fatigue
- Getting the right care and support for you
- How Macmillan can help you
- More information in your language
- References and thanks

What is fatigue?

Fatigue is when you feel very tired most or all of the time. It is a common problem for people with cancer. Fatigue in people with cancer is sometimes called cancer-related fatigue or [CRF].

Fatigue caused by cancer is different from the tiredness that someone without cancer can get. People with cancer may get tired more quickly after activity. Resting or sleeping does not help to relieve the tiredness.

For most people, fatigue gets better after treatment finishes. But for some it may continue for months or even years.

The effects of fatigue

Fatigue can affect you in different ways. Some of the common effects of fatigue are:

- difficulty doing simple things, such as brushing your hair or getting dressed
- feeling you have no energy or strength
- difficulty concentrating and remembering things
- difficulty thinking, speaking or making decisions
- feeling breathless after light activity
- feeling dizzy or lightheaded
- difficulty sleeping (insomnia) or sleeping more than usual
- losing interest in sex
- feeling more emotional than usual.

It can be frustrating and overwhelming when you feel tired most of the time. It is important to tell your doctors and nurses about how it makes you feel. There are ways they may be able to help. There are also things you can do for yourself that may help. For example, being physically active can help your fatigue.

What causes fatigue?

We do not fully understand what causes cancer-related fatigue. There may be many reasons for it. It may be caused by:

Cancer

For some people cancer may cause fatigue.

Some cancers cells can irritate the lining of the tummy. This can cause the tummy to make too much fluid. Too much fluid in the tummy is called ascites. Ascites can cause discomfort and fatigue.

You may feel tired because the cancer has reduced the number of red blood cells in the body. Cells are the tiny building blocks that make up the organs and tissues of our body. A reduced number of red blood cells is called anaemia.

Hormones are a substance made by the body that control how organs work. Some cancers, such as breast and prostate cancer, can change the level of hormones in your body. This change can affect the way the body uses energy and may cause fatigue.

Cancer may affect the levels of cytokines in the body. Cytokines are a type of protein. They help control some of the things that cells do. Cytokines may be involved in cancer-related fatigue.

Cancer treatments

Doctors are still learning about why cancer treatments can cause fatigue. It might be because:

- the body needs extra energy to repair and heal
- there is a build-up of chemicals as the cancer cells are destroyed
- the body's immune system is affected

These cancer treatments may make you feel tired:

- **Surgery** – Surgery is a way of treating cancer by removing all or part of the cancer. This is also known as having an operation. Many people feel tired after surgery. It usually improves after a few weeks. Avoid doing too much for a while. You may have been anxious before your operation and not been sleeping well. Some medicines for pain can make you feel tired.
- **Chemotherapy and radiotherapy** – Chemotherapy is a cancer treatment that uses drugs to kill cancer cells. Radiotherapy is a cancer treatment that uses high energy rays, such as x-rays, to kill cancer cells. These treatments can cause fatigue. Fatigue usually improves 6 to 12 months after treatment ends. But sometimes it can last longer. Sometimes these treatments may cause long-term effects such as breathlessness (uncomfortable or fast breathing) or heart problems. These are likely to make you feel more tired. Chemotherapy and radiotherapy may also cause anaemia.
- **Hormonal therapy** – A cancer treatment that works by affecting hormones in the body. Some of these therapies can cause fatigue.
- **Targeted therapy** - A cancer treatment that uses drugs that target and attack cancer cells. Some of these therapies can cause fatigue.
- **Immunotherapy** - The immune system protects the body against illness and infection. Immunotherapies are treatments that use the immune system to find and attack cancer cells. Some of these therapies can cause fatigue.

Anaemia

Anaemia is when you have a low number of red blood cells. Red blood cells contain a protein called haemoglobin (Hb), which carries oxygen around the body. If you do not have enough red blood cells, this reduces the amount of oxygen your body gets. This can make you feel tired. If you have anaemia, you may also feel:

- breathless
- dizzy and light-headed
- tight in the chest.

Anaemia may be caused by chemotherapy or radiotherapy. Your doctor can check if you have anaemia. If you do have it, you may need treatment to make you feel better.

Eating problems

If you are not eating the same amount of food as you would normally, this may cause you to have less energy and feel tired. Some people lose weight even if they are eating a lot. This is because of the effect of the cancer on the body. It is important to tell your nurse or doctor if you are having problems eating.

If you feel sick and cannot eat, your doctor may be able to give you medicine to help. If you cannot take medicine for nausea, or cannot keep it down due to vomiting, speak to your doctor or nurse. There are other ways of taking anti-sickness medicines.

Pain

Pain can cause fatigue. If you have pain, painkillers and other treatments can help to relieve it. If your pain is relieved, this can also help your fatigue.

Other medical problems

Other medical problems may also make fatigue worse. If you are taking medicines for other conditions, these can sometimes make you feel tired too. Other medical problems that effect fatigue are:

- diabetes - a condition where the amount of sugar in the blood is too high because the body does not use it properly.
- thyroid problems - the thyroid is a gland in the neck. It makes hormones that help control the way your body functions.
- heart problems - such as heart failure.

Sleeping problems

Sleep problems when you have cancer are very common. Sleep is important for:

- physical health
- emotional wellbeing
- restoring energy
- concentration and memory.

Trouble sleeping (insomnia) over a long period of time can cause fatigue, low mood and difficulties with concentration.

Emotional effects of cancer

Fatigue can be caused by the emotional effects of cancer. People feel different emotions when they have cancer. You might feel worried, sad or angry. There is no right or wrong way to feel.

There are different types of emotional support you may find helpful, including talking and complementary therapies.

Getting a fatigue diagnosis

Before your fatigue can be treated, it is important it is properly assessed. Tell a member of your healthcare team if you have fatigue at any time.

Your cancer doctor, specialist nurse or GP will ask you some questions about your fatigue. Or they may use a questionnaire that asks you about the cancer, how you are feeling and how you cope with everyday activities.

Your doctor will check for any causes of fatigue that can be treated, such as anaemia. They may examine you and give you some blood tests. They might also look at the medicines you are taking to see if adjusting them could help.

Getting help with fatigue

Drug treatments for fatigue

There are not any drug treatments to help prevent or improve fatigue yet. Steroid drugs can sometimes be helpful. But they can have side effects, so you should talk to your doctor about whether they are right for you.

Research trials are carried out to try to find new and better drug treatments. This includes drug treatments for fatigue. Many hospitals now take part in these trials. Speak to your doctor about whether you could take part in a research trial on treating fatigue.

Getting support

There are members of your healthcare team who can help you manage your fatigue:

- **Cancer doctor or GP** – can help find out what is causing your fatigue and ways to manage it.
- **Clinical nurse specialist** – can assess and provide information and support about practical ways to manage fatigue. For example, if there are any support groups or activities such as exercise classes near where you live.
- **Physiotherapist** – can give advice on exercise and moving around. They can help you manage other symptoms such as breathlessness.
- **Occupational therapist** – can provide information, support and aids to help with everyday activities such as washing and dressing.
- **Social worker** – can help with practical and financial problems. They may help with arranging a carer to help at home.
- **Counsellor** – can listen and support you with any worries or concerns.

Ways to manage fatigue

There are different things you can do to manage your fatigue. Some of these may reduce your fatigue. Others may help you to cope better.

Planning ahead

If you have fatigue, planning ahead is important. This helps to make sure you can still do the things you most want to do. For example, you could:

- use a diary to record when you feel your best and when you feel most tired
- try to plan bigger tasks for times when you are likely to feel less tired
- plan enough time to rest after a period of activity.

Make sure you look after your own needs, even if you have others to think about.

Healthy diet and weight

- Eating well and keeping to a healthy weight can help increase your energy. If you have a reduced appetite or other problems eating, ask to see a dietitian at the hospital. They are an expert in food and nutrition. They can give you advice on what is best to eat.
- If you have taste changes, try different foods or eat foods that taste best to you until things improve.
- When you are hungry, make sure you eat well. Always try to drink plenty of fluids.
- Keep a diary each day of what you eat and when. Then you can see if you have more energy after certain foods.

Physical activity

If you have fatigue, you may become less active. When your muscles are not being used regularly, they become weaker. Physical activity can help reduce fatigue. Being active may help to:

- boost your appetite - this is when you feel you want to eat food
- give you more energy
- build up your muscle strength
- improve sleep.

Before you start doing any physical activity or increase the amount you do, it is important to get advice from a healthcare professional. They can advise you on the type and amount that is safe for you. Your cancer specialist or GP can also refer you to a physiotherapist. A physiotherapist can help you build up your physical fitness and muscle strength. Specialist cancer physiotherapists may be available in some areas.

Tips for keeping active

- Do not exercise if you feel unwell, are in pain or have any other symptoms that worry you, such as feeling breathless. Let your GP or cancer doctor know if you feel like this.
- Set yourself simple achievable goals. Try not to do too much too soon.
- Plan some activity into your day. For example, walk to the shops instead of driving, if you can.
- Try some regular, gentle exercise, such as walking. Or simple strengthening exercises, such as climbing stairs.
- Do something you enjoy, such as gardening.

Sleep

Your fatigue may make you feel like you want to sleep all the time. But it is important to keep to a sleep routine. Try to sleep between 6 and 8 hours each night. Good quality sleep may help with fatigue. It may also reduce your need to sleep during the day.

Tips for a better night's sleep:

- Go to bed and wake up at about the same time every day.
- Try not to sleep late into the day after a sleepless night. This can lead to a disrupted sleep pattern.
- Try to do gentle exercise like walking. This can help you feel naturally tired and ready for sleep.
- Keep your mind occupied with activities like reading, games or puzzles. This can also help you feel naturally ready to sleep.
- Be aware of how naps affect you. Some people find that daytime naps help them to sleep better at night. Others sleep less well after them.
- Try out a relaxing routine before bed. A warm bath or shower, reading or listening to soothing music might help.
- Steroids can cause sleep problems. If you are taking steroids, ask your doctor if you can take them earlier in the day.
- Alcohol and caffeine can stop you from falling asleep. Try to cut down on alcohol. And avoid caffeine close to bedtime.

Emotional support

Counselling

Fatigue can affect your emotions. It can make you feel more anxious or low in mood. If you are struggling emotionally, you may find counselling helpful. Counsellors are trained to listen. They can help you to deal with difficult emotions.

Many hospitals have counsellors who are specially trained to provide emotional support to people affected by cancer. Your cancer doctor or specialist nurse can tell you what services are available. They can also refer you. Some GPs also have counsellors in their practice, or they can refer you to one.

You may need to pay for some counsellors.

Support groups

Some people find it helps to talk to other people who have had fatigue. Most places in the UK have support groups. A healthcare professional sometimes leads them. Other members of the group may be in a similar position to you.

You can call our Macmillan Support Line on **0808 808 00 00** to find out about support groups in your area. We can also try to find out if there is a support group where people use the same language as you.

Online support

Many people get support on the internet. Online support groups for people affected by cancer include:

- social networking sites
- forums
- chat rooms
- blogs.

You can use these to ask questions, get support, and give advice yourself. The [Macmillan Online Community] is an online cancer forum where you can talk to people and share your experience. There are many different groups. For example, we have groups for:

- specific cancer types
- family members and friends
- LGBTQ+ people
- practical issues.

Complementary therapies

Complementary therapies are activities that can make you feel better. They do not treat cancer. But they can help you to cope with its symptoms or with the side effects of your cancer treatment.

There are different complementary therapies that may help with fatigue, such as:

- Relaxation techniques – a type of complementary therapy that can calm the mind and reduce muscle tension.
- Massage therapy – a complementary therapy that uses touch and gentle pressure to relieve tension.
- Yoga – a type of exercise using gentle stretching, deep breathing and movement.

Before you use a complementary therapy, talk to your specialist doctor or nurse. Some therapies may affect your cancer treatment.

Some of these therapies may be available on the NHS. Your GP can give you more information. You may also be able to access them through a cancer support group.

To stay safe, it is important to always check a therapist's qualifications and experience treating people with cancer. If you need help with this, ask your doctor or nurse, or call the Macmillan Support Line on **0808 808 0000**.

Tips for managing everyday activities

If you need help with things at home, you may be able to ask family, friends and neighbours. Having a support network can make a big difference. Your family and friends may not realise how much you need help. Or they may be waiting for you to ask for help.

There are things you can do that may help with everyday tasks.

Housekeeping

- Spread tasks out over the week. Do a little housework each day rather than lots at one time.
- If possible, ask other people to do heavy work such as gardening.
- Sit down to do some tasks if you can.

Shopping

- Make a list before you start so you do not waste energy or time.
- If possible, go grocery shopping with a friend or family member for extra help.
- Most large supermarkets offer online shopping which can be delivered to your home.
- Use a shopping trolley so you do not need to carry a heavy basket. A wheeled shopping bag may help with shopping and getting things home.
- Shop at less busy times.
- Ask shop staff for help with packing and taking groceries to the car.

Preparing meals

- Prepare extra meals or double portions when you are feeling less tired and freeze them for when you need them.
- Try having ready-made meals when you are most tired.
- If you can, sit down while preparing meals.

Washing and dressing

- Sit down in the bath rather than standing in a shower if you can. This may help to use less energy.
- Sit down in the shower to avoid standing for too long. An occupational therapist may be able to get you a shower seat.
- Wear clothes that are easy to put on and take off.
- Sit down when you are getting dressed.

Occupational therapists

Occupational therapists help people who have difficulty moving around or doing everyday tasks. They may be able to visit you at home to help you find ways to do things more easily. Your cancer doctor, specialist nurse or GP can refer you to an occupational therapist.

Childcare

If you have a family, you might find it difficult to look after them while coping with fatigue. It can be upsetting when you are unable to do your usual family activities. There are things you could do to make childcare easier:

- Explain to any children that you feel tired often and will not be able to do as much with them as before.
- Plan activities with them that you can do sitting down. Such as board games or puzzles.
- Try to plan activities where there are places for you to sit down while the children play.
- Avoid carrying small children. Use a pram or pushchair instead.
- Try to involve children in some household tasks.
- Ask for and accept help from family and friends.

Driving

If you feel very tired, driving can be difficult and dangerous. You may be less alert than normal and less able to concentrate. Your reaction time may also be reduced. You might find these tips helpful:

- Do not drive if you feel very tired.
- If possible, ask a family member or friend to drive you.
- If you need to get to hospital appointments, ask your nurse or doctor if there is any hospital transport available.
- If you feel yourself falling asleep while driving, stop in a safe place and take a break. Try to avoid driving at times when roads are busiest.

Coping with fatigue at work

You may find that fatigue affects the way you work.

Anyone with cancer is protected by the Equality Act 2010. This means that employers should not treat people with cancer unfairly. It also means that employers are expected to make reasonable adjustments at work to support people with cancer. Reasonable adjustments are changes to your work that your employer can make to allow you to stay at work or return to work. Laws that protect people from discrimination say that your employer must make these changes in certain situations.

If you want to keep working, talk to your manager openly about ways to make your work less tiring. This is part of making reasonable adjustments. Changes could include:

- regular rests or short naps – you may find this useful after an activity or meal
- working from home if possible
- avoiding physical tasks
- planning work around times when you have more energy.

Using a fatigue diary may help you to see what days or times you are most tired. This can help you decide when it is best for you to work or rest.

Explaining the effects of fatigue to your colleagues might also help you to manage your fatigue at work. It may be difficult for some people to understand how tired you are, especially if you look well.

You may find it helpful to talk to the Department for Work and Pensions. They can tell you about benefits that you may be entitled to claim.

For more information about benefits, please see our fact sheet 'Financial support – benefits' at [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations)

Caring for someone with fatigue

Many people give support to a family member, partner, friend, or neighbour who has fatigue. Caring for someone with fatigue can mean many things. For example: helping with personal care, providing transport or organising appointments.

If you are caring for someone with fatigue, there are many simple things that you can do to help:

- Acknowledge that fatigue is difficult to cope with.
- Use a fatigue diary to plan. This will help you both to see when the person with fatigue has the energy to do things.
- Try to help the person you care for be more active or make changes to their diet to help them reduce their fatigue.

You can also go to hospital appointments with the person you care for. You could help them explain to the healthcare team how the fatigue is affecting you both. You could also show them the person's fatigue diary and ask their advice about what else you can do to help.

Looking after yourself

When you are caring for someone else it is important to look after yourself too. Make sure you keep up with your own health appointments. This includes any vaccinations you need, such as the flu jab. If you are taking any medicines regularly, it is important you have a supply of these.

If you look after someone, you can ask the adult social services at your local council to look at your needs to see what might help you. This is called a carer's assessment.

The following tips may help:

- Talk to your GP if you are having problems eating or sleeping, are struggling with difficult feelings or are finding it hard to cope.
- Accept help from others or ask for help.
- Make sure you have time off to relax. Do something you enjoy like reading, going for a walk or going for a meal.
- Try to eat healthy food and sit down to eat.
Try to get out of the house every day and do some gentle exercise like walking. This can help you feel less tired and stressed.

You can call our Macmillan Support Line on **0808 808 00 00** to find out about support groups in your area. We can try to find out if there is a support group where people speak the same language as you.

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

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 mobile centres. Visit one to get the information you need and speak with someone face to face. Find your nearest centre at [macmillan.org.uk/informationcentres](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 tiredness (fatigue) content available in English on our website.

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

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: 2027

MAC15754_Pashto

We make every effort to ensure that the information we provide is accurate and up to date but it should not be relied upon as a substitute for specialist professional advice tailored to your situation. As far as is permitted by law, Macmillan does not accept liability in relation to the use of any information contained in this publication or third-party information or websites included or referred to in it.

© Macmillan Cancer Support 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.

