

د سيني سرطان

دا معلومات د سيني د سرطان او د سيني د سرطان د درملونو په اړه وړاندې کيږي. که چيرې تاسو د دې معلوماتو په اړه پوښتنې لرئ، په کوم روغتون کې چې ستاسو درملنه کيږي هلته د خپل ډاکټر يا نرسې څخه پوښتنه وکړئ.

همدارنگه تاسو کولی شئ د وړيا تلفوني شمېرې **0808 808 00 00** له لارې په اونۍ کې 7 ورځې هره ورځ د سهار له 8 څخه د شپې تر 8 پورې د Macmillan د سرطاني ناروغيو د ملاتړ څانگې ته زنگ ووهئ. مور شفاهي ژباړن لرو، نو تاسو کولی شئ چې زموږ سره په خپله ژبه خبرې وکړئ. کله چې مور ته زنگ ووهئ، مهرباني وکړئ مور ته په انگليسي کې ووايست چې کومې ژبې ته اړتيا لرئ.

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

دا معلومات د لاندې په اړه دي:

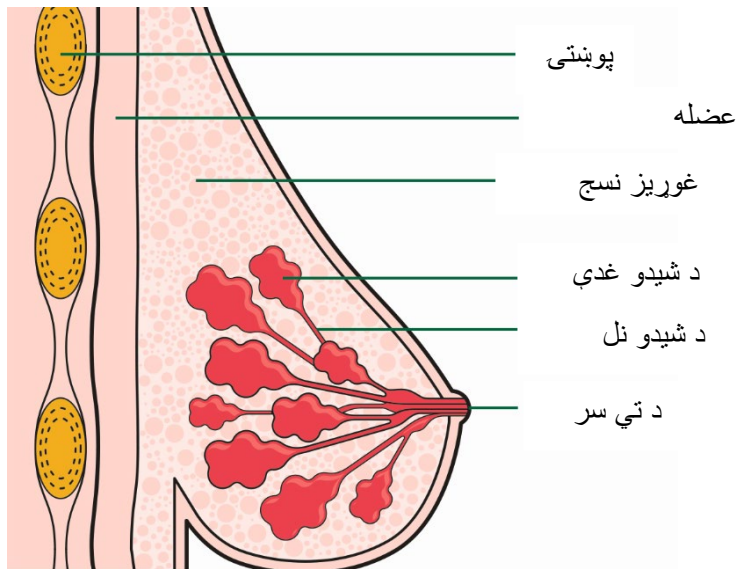
- سيني
- د سيني سرطان
- درملنه څه ډول پلان کيږي
- د خپل سرطان د ټيم سره خبرې کول
- د خپلې درملنې په اړه پوښتنې کول
- د سيني سرطان درملنې
- ستاسو د درملنې احتمالي جانبي عوارض
- نور معلومات
- تعقيب
- د خپل ځان لپاره مناسب مراقبت او ملاتړ ترلاسه کول
- Macmillan څنگه کولای شي تاسو سره مرسته وکړي
- ستاسو په ژبه کې نور معلومات
- ماخذونه او مننې

سيني

سيني له غوړ او نسج څخه جوړ شوي دي. دوی همداراز د شيدې غدې لري چې شيدې جوړيږي. غدې د تي له سر سره د نلونو په واسطه وصل دي چې د شيدو نلونو په نوم ياديږي. نارينه د تي سر شاته د سيني د نسج لږ مقدار لري.

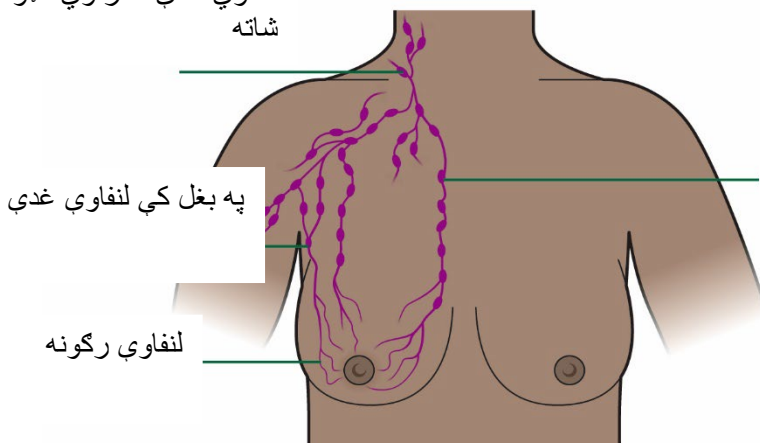
په بخلونو کې د سيني نسج او لنفاوي غدې (غدودونه) شتون لري. لنفاوي غدې هغه غدو ته ويل کيږي کومې چې لنفاوي سسټم برخه وي، چې دا په ټول بدن کې د رگونو او غدو يوه شبکه وي چې د عفونت يا انفيکشن سره په مبارزه کې مرسته کوي. د سيني هډوکي ته نږدې او د ترقوي هډوکي شاته لنفاوي غدې هم شتون لري.

د سيني د اړخ ليدنه



لنفاوي غدې د سينو سره نږدې دي

لنفاوي غدې د ترقيوي هډوکي شاته



د سيني هډوکي خوا ته لنفاوي غدې

د سيني سرطان

د بدن نسج او اندامونه د کوچنيو حجرو څخه جوړ شوي وي. د سيني سرطان هغه وخت پېښېږي کله چې د سيني حجري په غير منظم ډول وده وکړي او د تومو په نوم يوه ټوټه يا غوټه رامنځته کړي. په کومه ځای کې چې کله په لومړي ځل سرطان پيل کيږي، هغه ابتدايي سرطان بلل کيږي. ابتدايي سرطان د بدن هغه برخې ته ويل کيږي، له کوم ځای څخه چې دا پيل شوی وي، د بېلگې په توگه، د سيني سرطان. ځيني وختونه، د سرطان حجري د وينې او لنفاوي سيستم له لارې د بدن نورو برخو ته خپرېږي. دې ته ثانوي د سيني سرطان ويل کيږي. د سيني د سرطان مختلف ډولونه شتون لري، خو يوشانته درملنه يې کيږي. د سيني سرطان په عمده توگه په ميرمنو اغېزه کوي. نارينه هم ممکن دا ولري، مگر دا نادره ده. د سيني سرطان ساري نه دی او نورو خلکو ته نه انتقالېږي.

د سيني د سرطان مراحل او درجي

- د سرطان مرحله پدې معنی ده چې دا څومره لوی ده او دا چې سرطان خپور شوی دی کله.
- د سرطان درجه دې ته ویل کیږي چې سرطان څومره ژر وده کولی شي.

وصلونکي

د سيني د سرطان ځینې حجرې وصلونکي لري. په دې سره هورمونونه یا پروټینز حجرې اغیزمنې کوي. دا کولی شي سرطان ته وده ورکړي.

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

- **پروټینونه** - د سيني ځینې سرطانونه د حجرو په سطحه د HER2 پروټین خورا ډیر لري. دوی ته د HER2 مثبت سيني سرطانونه ویل کیږي. ستاسو ډاکټر بنایي ستاسو درملنه وکړي، چې هغې ته په نښه شوي درملنې ویل کیږي.

د سيني درې اړخیز منفي سرطان

د سيني سرطان دی چې د هورمونونو یا پروټینونو لپاره وصلونکي نلري، چې درې اړخیز منفي سيني سرطان بلل کیږي.

په هرو 5 کې 1 د سيني سرطان (20٪) د سيني درې اړخیز منفي سرطان وي. دا په ځوانو میړنو کې ډیر عام دی. ستاسو ډاکټر یا نرس کولی شي تاسو ته پدې اړه نور معلومات درکړي.

درملنه څه ډول پلان کیږي

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

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

د خپل روغتیا پالنې د ټیم سره خبرې کول

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

دا یو بڼه نظر دی چې له ځان سره یو څوک واخلي چې په پښتو او انګلیسي دواړو خبرې کولی شي. او یا مو روغتون یو ژباړن تاسې ته راپیدا کړي که کوم ته اړتیا ولری نو نرس مو خبر کړی.

د خپلي درملني په اړه پوښتنې كول

- زما تشخيص څه څرگندوي؟
 - د سرطان مرحله او درجه څه ده؟
 - درملنه به څه ډول وي؟
 - د هرې درملني کتې، خطرونه او جانبي عوارض څه دي؟
 - ايا درملنه به زما په ورځني ژوند اغيزه وکړي؟
 - زه له چا سره خبرې کولی شم چې زه څنگه احساس کوم؟
- مور ستاسو په ژبه کې د سرطان د تشخيص په اړه نور معلومات لرو.

د سيني سرطان درملني

د سيني سرطان درملني کې شامل دي:

- عمليات (جراحي)
- درمل (کيموتراپي، هورمونل درملنه، هدفې درملنه)
- راديوترافي.

ډيرې خلک له يو څخه ډير د درملني ډول لري، لکه عمليات او بيا راديوترافي. تاسو بنايي د عملياتو مخکې يا وروسته نورې درملني هم ولري، لکه کيموتراپي يا په نښه شوي درملنه. که چيرې تاسو د سيني درې اړخيز منفي سرطان لري، تاسو ته به د مدافعي معالجي په نامه درملنه درکول کيږي. مدافعي درملني هغه درملو ته ويل کيږي چې د مدافعي سستم سره د سرطان په بڼه کولو کې مرسته کوي.

عمليات

د سيني د سرطان د درملني لپاره د عملياتو له لارې د سرطان لري کول معمولاً درملنه ده. ډاکټر سرطان او شاوخوا صحي نسجونه لري کوي. هغه عمليات چې تاسو يې کوئ د سرطان په اندازې پورې اړه لري، چې دا په سيني کې چيرته دي او تاسو څه غوره کوئ.

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

- سرطان او د هغې شاوخوا ته ځيني صحي نسج (د عمليات له لارې سرطان لرونکي او د شاوخوا صحي برخه لري کول)
- ټوله سینه (ماسټيکټومی).

ځيني خلک د عملياتو په جريان کې د نوي سيني شکل (د سيني بيارغونې) لپاره جراحي هم کوي. نور دا غوره کوي، چې دا په وروسته وخت کې ترسره کړي. تاسو کولی شئ د دې ترسره کولو او د هغې د مختلفو لاروچارو په اړه له خپل ډاکټر سره خبرې وکړئ.

که چيرې تاسو بيارغونه نلري، ستاسو نرس کولی شي تاسو ته مصنوعي سینه (پروستات) درکړي ترڅو يې د خپل سینه بند دننه واچوئ. مصنوعي سینه (پروستات) په مختلفو اندازو او پوستکي په برخو کې راځي.

د لنفاوي غدو چک کول

د عملياتو په جريان کې، ډاکټر به معمولاً ځيني لنفاوي غدې لري کړي. دوی د سرطان په خوا کې ستاسو د مت لاندې څخه دا لري کوي. دغه لنفاوي غدې معاینه کيږي څو دا تعین وکړل شي چې آیا سرطان لري، کنه. دا له ډاکټر سره مرسته کوي، ترڅو پريکړه وکړي که چيرې تاسو نورې درملني ته اړتيا لري. ډاکټر يا نرس به واضحه کړي چې څنگه لنفاوي غدې لري کيږي.

که چيرې کومې غدې سرطان ولري، تاسو ته به ممکن د پاتې شويو لنفاوي غدو د لري کولو لپاره د عملياتو وړانديز وشي. يا کيدای شي تاسو ته د لنفاوي غدو د عملياتو پر ځای د راديوترافي وړانديز وکړل شي.

مونږ په پښتو کې د دې په اړه نور معلومات لرو چې څنگه جراحي پلان کيږي او د عملياتو وروسته د څه تمه کيږي.

رادیوتراپی

رادیوتراپی د سرطاني حجرو د له منځه وړلو لپاره د لوړې درجې برق درلودونکې ایکسري کاروي. دا کولی شي نورمال حجرو ته هم زیان ورسوي مگر کله چې درملنه پای ته ورسیري دا معمولاً بیرته خپله رغیري.

هرکله چې زخم روغ شي تاسو ډیرې وختونه د عملیاتو وروسته رادیوتراپی ترلاسه کوئ. رادیوتراپی کولی شي د سرطان د بیرته راگرځیدو خطر را کم کړي. د پراخه محلي تخریب وروسته، تاسو معمولاً د سینې د پاتې نسج لپاره رادیوتراپی ترلاسه کوئ. ځینې وختونه، تاسو ممکن د ټولې سینې لري کولو وروسته رادیوتراپی ترلاسه کوئ. د سینې د سرطان رادیوتراپی معمولاً هره ورځ تر 5 ورځو پوري ورکول کیږي. ځینې وختونه دا تر 15 څخه زیاتو ورځو لپاره هم ورکول کیږي.

تاسو ممکن د تخریګ رادیوتراپی هم ولری ترڅو د پاتې شویو لنفاوي غدو درملنه وکړئ. مونږ په پښتو کې د رادیوتراپی او ځینې جانبي عوارضو په اړه نور معلومات لرو چې تاسو یې ممکن ترلاسه کوئ.

کیموتراپی

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

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

- سرطان پراخ دی
- سرطان لنفاوي غدو ته خپور شوی دی
- سرطان ترټولو لوړه درجه کې دی
- تاسو درې ځله منفي د سینې سرطان لری
- تاسو د HER2 مثبت د سینې سرطان لری.

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

کیموتراپی درمل کېدی شي داسې جانبي عوارض رامنځ ته کړي چې تاسو ته د ناروغی احساس درکړي. مختلف درمل کولی شي مختلف جانبي عوارض رامنځته کړي، په شمول د:

- د مرض د سرایت احتمال ډیر دی
- د سټریا احساس کول
- د ناروغی احساس کول یا ناروغیدل
- اسهال - د معمول په پرتله ډیر لوی بول (پو) تیریدل، یا نرم اوبه ډوله لوی بول
- قبضیت - د معمول په څیر لوی بول نه کیږي
- د خولې درد
- د وینستانو غورځیدل

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

مونږ په پښتو کې د کیموتراپی او ځینې جانبي عوارضو په اړه نور معلومات لرو چې تاسو یې ممکن ترلاسه کوئ.

هورمونیز علاج

که چیرې تاسو د ایسټروجن وصلونکي مثبت (ER positive) سرطان لری نو تاسو به معمولاً هورمونیزه درملنه ولری. کله چې د سرطان د درملني لپاره وکارول شي، هورمونیزه درملنه د استروجن کچه راټیټوي یا د سرطان حجرو سره د هغې د نښلولو مخه نیسي. تاسو معمولاً د جراحي یا کیموتراپی وروسته هورمونیزه درملنه پیل کوئ او د یو څو کلونو لپاره یې ترلاسه کوئ.

هورمونیزه درملنه د سینی سرطان د بیرته راگرځیدو خطر کمولو کې مرسته کوي. دا په بله سینه کې د سینی سرطان د نوي کیدو خطر را کمولو کې هم ستاسو سره مرسته کوي. ځینې وختونه د هورمونیزې درملنې درمل د جراحي دمخه ورکول کېږي ترڅو سرطان را کم کړي او د ماسټیکتومي مخه ونیسي. تاسو ته ممکن مختلف درمل درکړل شي، لکه تاموکسيفین، لیټروزول یا اناسټروزول. کوم درمل چې تاسو خورئ هغه په لاندې مواردو پورې تړاو لري:

- دا چې آیا ستاسو میاشتنی حیض شوی دی، کنه
- د سرطان د بیرته راگرځیدو خطر
- جانبي عوارض درباندي احتمالاً څنگه اغیزه کوي.

د هورمونل درملنې جانبي عوارض عبارت دي له:

- گرمایش او خولي
- د بندونو درد
- د سیکس کم تحرېک

د تخمدان د کار د لمنځه وړل

مینوپاز دې ته ویل کېږي کله چې د یوې میرمنې بدن د هورمونونو تولید ودروي او د هغې میاشتنی دوره یا حیض ودرېږي (له رحم څخه د وینې او نسجونو میاشتنی جریان).

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

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

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

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

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

هدفی درملنه

که چیرې سرطان HER2 مثبت وي، ستاسو ډاکټر به ممکن تاسو ته ټراسټوزوماب درکړي. دا د درملو په یو ګروپ پورې اړه لري چې د هدفی درملنې په نوم یادېږي. دا هغه درمل وي چې سرطاني حجری له منځه وړي. ټراسټوزوماب HER2 پروټین د سرطان د حجرو د ودې مخه نیسي. تاسو معمولاً د یوه کال لپاره په هرو دریو اونیو کې ټراسټوزوماب لرئ. دا کیدای شي د کیموتراپي سره یا پخپله ورکړل شي. دا کیدای شي د جراحي او رادیوتراپي څخه مخکې یا وروسته وي.

تاسو ته ممکن ټراسټوزوماب د کیموتراپي درملو سربیره، د یوې بلې هدفی درملنې د درملو سره چې د پرتوزومب (Perjeta®) په نوم یادېږي درکړل شي.

نورې هدفی درملنې هم شتون لري چې ځینې وختونه ورکول کیدی شي.

د دې جانبي عوارض معمولاً معتدل وي. دا کیدی شي مختلف وي او په دې پورې تړاو لري چې تاسو کوم درمل خورئ. معمولاً جانبي عوارض یې په لاندې ډول دي:

- سردرد
- د تودوخي لوړه درجه (تبې) او زکام
- د ناروغی احساس کول

ځینې وختونه، ټراسټوزوماب او پرتوزوماب کولی شي په زړه اغیزه وکړي. تاسو به د درملنې دمخه او د درملنې په جریان کې د خپل زړه معاینه کولو لپاره ټیسټ ولرئ.

بيسفاسفونټيس

بيسفاسفونټيس هغه درمل دي چې د سينې سرطان په لومړيو مرحلو کې کارول کېدای شي، چې:

- د درملني له اغيزو څخه ستاسو د هډوکو په خوندي کولو کې مرسته وکړي.
 - د سينې سرطان د بيرته راگرځيدو خطر راکم کړي.
- ځينې هورمونيزه درملنه او کيموتراپي درمل کولی شي واردمخه مينوپاز رامنځته کړي. د وخت نه مخکې مينوپاز د هډوکي د نري کيدو (اوسټيوپوروسيس) خطر زياتوي. ستاسو ډاکټر ممکن د بيسفاسفونټيس نسخه درکړي که چيرې تاسو د هډوکو د نري کيدو له خطر سره مخ ياست، يا که تاسو دمخه نري هډوکي ولري.
- که تاسو دمخه د سينې سرطان ولري، ځينې وختونه بيسفاسفونټيس کولی شي چې هډوکي ته د خپرېدو خطر راکم کړي. تاسو له 3 څخه تر 5 کلونو پورې باسفاسفونټيس لري. دا درملنه معمولاً هغه وخت ورکول کېږي کله چې تاسو د سرطان د بيرته راگرځيدو لور خطر ولري. ستاسو ډاکټر يا نرس کولای شي تاسو ته لا نور معلومات درکړي.

ستاسو د درملني احتمالي جانبي عوارض

مونږ ستاسو په ژبه کې د کيموتراپي، راديوټراپي او جراحي د عامو عوارضو په اړه نور معلومات لرو. دلته ځينې نور جانبي عوارض دي چې تاسو به يې د سينې سرطان د درملني پرمهال او وروسته ولري.

په سينه کې بدلونونه

د سينې جراحي او راديوټراپي کولی شي بدلونونه رامنځته کړي، په شمول د:

- سينه ځنگه بنکاري او احساس کوي
- د سينې او لاس لاندې درد
- تاسو څومره کولی شئ د لاس او اوږې ته په درملنه شوي طرف کې حرکت ورکړي.

له عملياتو وروسته به هلته يو داغ وي. دا به معمولاً د وخت په تيريدو سره د لږ بنکاره کيدو وړ وي. داغ گروول او مالش کول کولی شي دا ښه کړي.

له راديوټراپي وروسته، ستاسو د سينې پوټکي ممکن تور او ډير حساس وي. دا مهمه ده چې دغه برخه پټه ساتئ او د لوړ لمر محافظت فاکتور (SPF) سره سنسکرين (د لمر د خونديتوب کريم) وکاروئ - دا د سنسکرين په محصولاتو کې د محافظت کچه ده. هغه سنسکرين غوره دي چې لږ تر لږه SPF 30 ولري. د نورې مشورې لپاره له خپل نرس يا ډاکټر څخه پوښتنه وکړي.

که چيرې تاسو په ظاهري شکل کې بدلونونه وگورئ يا د خپلو سينو احساس وکړئ، نو دا به غوره وي چې د خپل ډاکټر يا متخصص نرس لخوا يې معاینه کړي.

ليمفوډيما (lymphoedema)

ليمفوډيما يو پرسوب دی چې په بدن کې د مايعاتو رامنځته کيدو له امله رامنځته کېږي. ځينې خلک ممکن دا د سينې سرطان له عملياتو وروسته ولري. ډير احتمال شته چې په مټ اغيزه وکړي. پرسوب د تمرين، ځانگړي بنداونو او مالش په واسطه کمېدای شي. که تاسو په لاس يا مټ کې پرسوب لري، خپل نرس ته ووايست. څومره چې ژر ليمفوډيما تشخيص شي، هغه هومره يې درملنه اسانه ده.

د ليمفوډيما خطر د راکمولو لپاره:

- د خپل پوستکي پاملرنه وکړي. د پوستکي کريم وکاروئ او د غوڅولو او تورولو څخه مخنيوی وکړي.
- فعاله واوسئ او تمرين وکړي دا د ليفان مايع سره د بدن شاوخوا حرکت کولو کې مرسته کوي.
- صحي وزن ولري

د هډوکي بدلون

خښې هورمونيزې درملنې کولې شي هډوکي نرۍ کړي. ستاسو ډاکټر ستاسو د هډوکو کتلو لپاره له سکڼ (ستاسو د بدن دننه عکس) څخه استفاده کولې شي. له دې وروسته، تاسو ته ستاسو د هډوکو د ساتنې لپاره درملنه درکول کېدای شي.

د تمرکز او حافظې ستونزې

د سښې سرطان د درملنې وروسته، تاسو ممکن په شیانو باندې تمرکز او زده کړه کې ستونزې ولرئ. دا جانبي عوارض معمولاً معتدل وي او ډیرې وختونه د درملنې پای ته د رسیدو په یو کال کې بڼه کېږي. که چیرې تاسو په دې اړه اندېښنه لرئ له خپل ډاکټر یا نرس سره خبرې وکړئ.

د وزن ډیریدل

د سښې سرطان د درملنې وروسته، تاسو ممکن وزن ترلاسه کړئ. دا ممکن د هورمونيزې درملنې یا سټرايډونو په څېر د درملنې له امله وي. سټرايډز هغه درمل وي چې کولې شي د کیموتراپي سره په بڼه کارکولو کې مرسته وکړي او جانبي عوارض یې کنټرول کړي. خښې درملنې کولې شي مینوپاز پیل کړي کوم چې د وزن د زیاتوالي لامل کېدی شي. ستاسو نرس یا ډاکټر کولې شي تاسو ته د صحي خوړو او تمرین په اړه مشوره درکړي.

وروسته جانبي عوارض

خښې وختونه خلک د سښې سرطان درملنې څخه جانبي عوارض ترلاسه کوي چې د دوی د درملنې پای ته له رسیدو میاشتي یا کلونه وروسته پېښېږي. دوی ته وروسته جانبي عوارض ویل کېږي. ستاسو ډاکټر کولې شي تاسو ته ووايي که ستاسو د سښې سرطان درملنه د وروسته جانبي عوارضو لامل شي. هغوی تاسو ته دا ویلې شي چې د دې وروسته جانبي عوارضو مدیریت به څنگه کوئ. که چیرې تاسو اندېښنه لرئ، دوی کولې شي تاسو ته ووايي چې کومې نښې او علامات باید وگورئ او څه وکړئ.

نور معلومات

د امیندواری مخنیوی

تاسو ته ښایي مشوره درکړل شي چې د سښې د سرطان د درملنې وروسته تر 2 کلونو لپاره د امیندواری څخه ډډه وکړئ. ستاسو ډاکټر به تاسو ته دا مشوره درکړي چې د امیندواری د مخنیوي هغه وسایل (هغه درمل یا وسيلې چې د امیندواری مخه نیسي) به نه کاروئ، په کومو کې چې هورمونونه وي. په دې کې کولې او کویلونه (آلات) شامل دي. تاسو کولې شي هغه کویلونه وکاروئ چې هورمونونه نلري او د امیندواری د مخنیوي څڼونه لکه کنډوم یا کیپ هم کارولې شي. ستاسو نرس کولې شي تاسو ته پدې اړه مشوره درکړي.

که چیرې تاسو ټېماکسيفن خوړئ، نو باید امیندواره نه شئ. دا ځکه چې رادیوتراپي کېدی شي د ودې په حال کې ماشوم ته زیان وړوي. د کومو درملو د خوړلو د بندولو نه مخکې د خپل سرطان د ډاکټر سره خبرې وکړئ.

که چیرې تاسو د درملنې وروسته هورموني تداوی ترلاسه کوئ او غواری امیندواره شئ، د خپل سرطان د ډاکټر یا نرس سره خبرې وکړئ. هغوی کولې شي تاسو ته د مختلفو انتخابونو په اړه خبر درکړي.

د هورمون بدیله درملنه

د هورمون بدیله درملنه (HRT) هغه درملنې ته ویل کېږي کومه چې هغه وخت طبیعي هورمونونه بدلوي کله چې یې بدن کافي نه جوړوي. ډاکټران د سښې سرطان وروسته د هورمون بدلولو درملنه (HRT) سپارښتنه نه کوي. HRT استروجن لري چې کولې شي د سښې سرطان حجرې ودې کولو ته وهڅوي.

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

تعقیب

وروسته له دې چې درملنه مو پای ته ورسېږي، تاسو به ممکن منظم معاینات او میموگرامونه ولرئ. خښې وختونه به

د معمول ملاقاتونو پرځای، له تاسو څخه وغوښتل شي چې له خپل متخصص ډاکټر سره اړیکه ونیسئ که چیرې داسې کوم څه شتون ولري چې تاسو یې په اړه اندېښمن یاست. ستاسو د سینې د سرطان نرس به تاسو ته د تعقیبي ملاقاتونو په اړه معلومات درکړي.

ستاسو احساسات

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

د خپل ځان لپاره مناسب مراقبت او ملاتړ ترلاسه کول

که تاسو سرطان لری او په انګلیسي ژبه خبرې نه کوئ، تاسو ښایي اندېښنه ولری 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.

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

مورن 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 ګرمولو د بېلونو په شان شیانو لپاره استفاده ورڅخه کېږي.

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 څنګه کولای شي تاسو سره مرسته وکړي

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

د مکمیلان مرستندویه کرښه (Macmillan Support Line)

مونږ ژباړونکي لرو، نو پدې توګه تاسو کولی شئ زموږ سره په خپله ژبه خبرې وکړئ. یوازې مونږ ته په انګلیسي ژبه د هغې ژبې په هکله ووايست چې تاسو پرې خبرې کول غواړئ. مورن کولای شو د طبي پوښتنو په برخه کې له تاسو سره مرسته وکړو، د مالي مرسته په هکله معلومات درکړو، او که غواړئ له چا سره خبرې وکړئ، مورن ستاسو غوښتنو ته غور ونیسو. د تلفون وړیا او محرمة کرښه په اونۍ کې 7 ورځې د سهار له 8 بجو د شپې تر 8 بجو پورې پرانېستي ده. مورن 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 نورو ژبو باندې هم په macmillan.org.uk/translations کې معلومات شتون لري

مونږ همدارنګه کولای شو یوازې ستاسو لپاره د ژباړې خدمات وړاندې کړو. د هغه څه په اړه چې اړتیا ورته لری، مورن 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 مونږ 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 کې معلومات ولولئ یا موږ ته په

0808 808 00 00 شمېره زنگ ووهئ.

د Macmillan آنلاین ټولنه

تاسو همدارنګه کولای شئ په آنلاین ډول له نورو هغو خلکو سره چې د سرطان له امله اغېزمن شوي دي د macmillan.org.uk/community 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

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

له سرطان سره مبارزه کول

- سرطان او کرونا وایروس
- په انګلستان کې د سرطان یا کینسر پاملرنه:
- د ګټو غوښتنه کله چې سرطان لري
- د خوړلو 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 کینسر ناروغی تشخیص کېږي
- LGBTQ+ خلک او سرطان

• سپېښې او سرطان

- د سرطان د درملنې جانبي عوارض
- سټریا (ستوماتي) او سرطان

د سرطان ډولونه

- د سینې سرطان
- د رحم د خولې سرطان
- د لویو کولمو سرطان
- د سږي سرطان
- د پروستات سرطان

درملنې

- کیموتراپي
- رادیوتراپي
- جراحي عملیات

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

ماخذونه 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 شوی.

دا شامل شوي معلومات زموږ د سيني د هغه محتوايو پر اساس دي چې په انگليسي ژبه يا زموږ په وېب پاڼه موجود دي.

اړوند کارپوهانو دا معلومات کتلي او د Macmillan مرکز کلېنيکي ماهرانو تصويب کړي.

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

زموږ ټول معلومات د غوره شته شواهدو پر اساس دي. د هغو سرچينو په هکله د ډېرو معلوماتو لپاره چې موږ يې کاروو، په مهرباني سره له موږ سره د cancerinformationteam@macmillan.org.uk له لارې اړيکه ونيسي.

محتويات بياکتل شوي: 2023 د بياکتني لپاره ټاکل شوي راتلونکي کال: 2026

MAC15135_Pashto

موږ هر هڅه کوو ترڅو داډ ترلاسه کړو چې هغه معلومات چې موږ يې چمتو کوو دقيق او وروستي معلومات وي اما دا بايد ستاسو د وضعیت سره سم د مسلکي مشورې د بدیل په توګه ونه کارول شي. تر هغه ځايه چې د قانون لخوا اجازه ورکړل شوي، Macmillan په دې خبرونه کې د هر ډول معلوماتو د کارولو يا د دريمې ډلې معلوماتو يا په وېب کې د شامل شوو معلوماتو د کارونې مسؤليت په غاړه نه مني.

© Macmillan د سرطان ملاتړ 2023. په انګلستان او وېلز (261017)، سکاتلنډ (SC039907) او Man ټاپو (604) کې ثبت شوي خپريه بنسټ. په شمالي ايرلنډ کې هم فعاليت کوي. ثبت شوي دفتر
89 Albert Embankment, London SE1 7UQ



Breast cancer

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

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

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

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

This information is about:

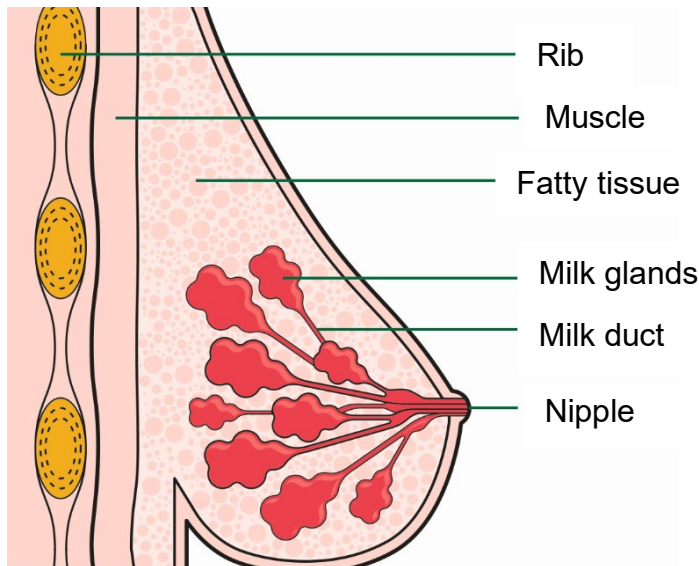
- The breasts
- Breast cancer
- How treatment is planned
- Talking to your cancer team
- Questions to ask about your treatment
- Treatments for breast cancer
- Possible side effects of your treatment
- Other information
- Follow up
- Getting the right care and support for you
- How Macmillan can help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

The breasts

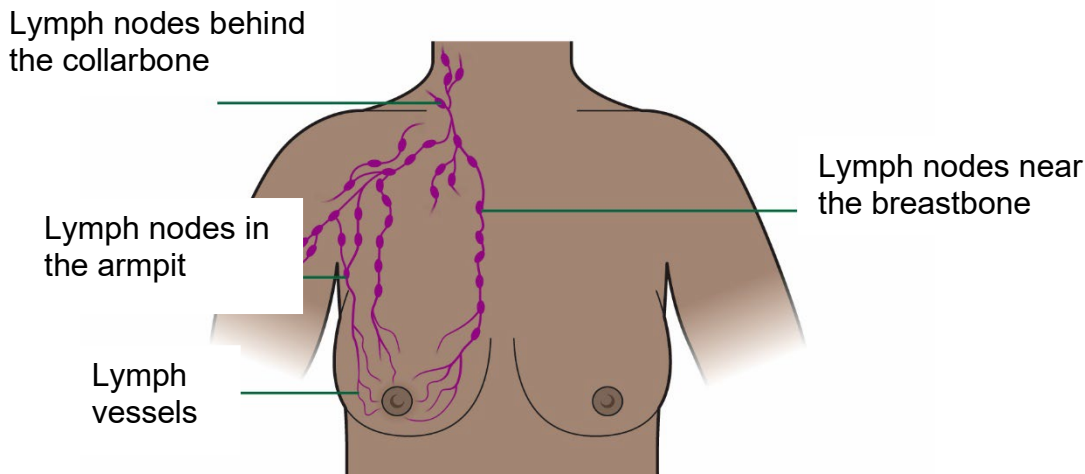
The breasts are made of fat and tissue. They also have milk glands, which are where breast milk is made. The milk glands are connected to the nipple by fine tubes called milk ducts. Men have a small amount of breast tissue behind the nipple.

There is breast tissue in the armpits, and also lymph nodes. The lymph nodes are glands that are part of the lymphatic system, a network of vessels and glands throughout the body that helps to fight infection. There are also lymph nodes near the breastbone and behind the collarbones.

Side view of the breast



The lymph nodes near the breasts



Breast cancer

Body tissue and organs are made up of tiny cells. Breast cancer happens when cells in the breast grow in an uncontrolled way and form a lump called a tumour.

The place where the cancer first begins to grow is the primary cancer. The primary cancer is named after the place in the body where it started, for example breast cancer.

Sometimes, breast cancer cells spread to other parts of the body through the blood and lymphatic system. This is called secondary breast cancer.

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

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

Stages and grades of breast cancer

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

Receptors

Some breast cancer cells have receptors. These allow hormones or proteins to affect the cell. They can make the cancer grow.

- **Hormones** – Some breast cancers have receptors for the hormone oestrogen. These are called oestrogen-receptor positive (ER positive) breast cancers. Treatments called hormonal therapies work well for ER positive breast cancer. Breast cancers may also have receptors for the hormone progesterone.
- **Proteins** – Some breast cancers have too much of the protein HER2 on the surface of the cells. They are called HER2 positive breast cancers. Your doctor may give you treatment called targeted therapies.

Triple negative breast cancer

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

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

How treatment is planned

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

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

Talking to your healthcare team

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

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

Questions to ask about your treatment

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

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

Treatments for breast cancer

Treatments for breast cancer include:

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

Many people have more than one type of treatment, such as an operation and then radiotherapy. You may also have treatments such as chemotherapy or targeted therapy before or after an operation.

If you have triple negative breast cancer you may be offered treatment called immunotherapy. Immunotherapy treatments are drugs that help the immune system to treat cancer.

An operation

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

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

- the cancer and some healthy breast tissue around it (wide local excision)
- the whole breast (mastectomy).

Some people also have surgery to make a new breast shape (breast reconstruction) during the operation. Others choose to have this done at a later time. You can speak to your doctor about the different ways of doing this.

If you do not have reconstruction, your nurse can give you an artificial breast (prosthesis) to put inside your bra. The prosthesis comes in different sizes and skin tones.

Checking the lymph nodes

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

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

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

Radiotherapy

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

You often have radiotherapy after an operation once the wound has healed. Radiotherapy can reduce the risk of the cancer coming back. After a wide local excision, you usually have radiotherapy to the remaining breast tissue. Occasionally, you may have radiotherapy after having the whole breast removed. Radiotherapy for breast cancer is usually given every day for 5 days. Sometimes it is given over 15 days.

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

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

Chemotherapy

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

Your doctor may advise you to have chemotherapy if:

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

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

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

- being more likely to get an infection
- feeling tired
- feeling sick or being sick
- diarrhoea - passing more stool (poo) than usual, or loose or watery stool
- constipation – not able to pass stool (poo) as often as usual
- a sore mouth
- hair loss.

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

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

Hormonal therapy

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

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

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

Side effects of hormonal therapy include:

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

Stopping the ovaries from working

The menopause is when a woman's body stops producing hormones and her menstrual periods stop (monthly discharge of blood and tissue from the womb).

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

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

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

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

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

Targeted therapy

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

You may have trastuzumab with another targeted therapy drug called pertuzumab (Perjeta®) and chemotherapy.

There are also other types of targeted therapy that may sometimes be given.

The side effects are usually mild. They may be different depending on which drug you are taking. Common side effects include:

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

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

Bisphosphonates

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

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

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

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

Possible side effects of your treatment

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

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

Changes to the breast

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

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

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

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

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

Lymphoedema

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

To reduce the risk of lymphoedema:

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

Bone changes

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

Concentration and memory problems

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

Weight gain

After breast cancer treatment, you might gain weight. This may be because of treatments like hormonal therapy or steroids. Steroids are drugs that can help chemotherapy work better and control side effects. Some treatments can start the menopause which can also cause weight gain. Your nurse or doctor can give you advice about healthy eating and exercise.

Late side effects

Sometimes people get side effects from breast cancer treatment that occur months or years after their treatment has ended. These are called late side effects.

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

Other information

Contraception

You may be advised to avoid getting pregnant for 2 years after breast cancer treatment. Your doctor will advise you not to use contraception (drugs or devices that prevent pregnancy) that contains hormones. This includes the pill and some coils.

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

If you are taking tamoxifen you must not get pregnant. This is because it may harm a developing baby. Talk to your cancer doctor before you stop taking any medicines.

If you are taking hormonal therapy after treatment and want to get pregnant, talk to your cancer doctor or nurse. They can talk through your options with you.

Hormone replacement therapy

Hormone replacement therapy (HRT) is treatment that replaces hormones when the body does not make enough. Doctors do not recommend HRT after having breast cancer. HRT contains oestrogen which could encourage breast cancer cells to grow.

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

Follow up

After your treatment has finished, you may have regular check-ups and mammograms. Sometimes, instead of routine appointments, you will be asked to contact your specialist if there is anything you are worried about. Your breast cancer nurse will explain your follow up to you.

Your feelings

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

Getting the right care and support for you

If you have cancer and do not speak English, you may be worried that this will affect your cancer treatment and care. But your healthcare team should offer you care, support and information that meets your needs.

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

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 breast 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

MAC15135_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. So far as is permitted by law, Macmillan does not accept liability in relation to the use of any information contained in this publication or third-party information or websites included or referred to in it.

© Macmillan Cancer Support 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.



Patient Information Forum