

إذا أثبت التشخيص إصابتك بالسرطان - دليل سريع

تتناول هذه المعلومات الأمور التي يجب أن تتوقعها عندما تكتشف أنك مصاب بالسرطان ومصادر الحصول على المساعدة والدعم.

أي كلمات مُسطّرة مشروحة في قائمة الكلمات في نهاية النشرة. وتشمل قائمة الكلمات أيضًا كيفية نطق الكلمات باللغة الإنجليزية.

يمكن أن يتسبب تشخيص إصابتك بالسرطان في صدمة كبيرة. وقد تراودك مشاعر كثيرة مختلفة. الكثير من الأشخاص يتم علاجهم الآن بنجاح أو يستطيعون التعايش مع السرطان لسنوات عديدة. وهناك كثير من الأشخاص والخدمات المتوفرة لتقديم الدعم لك.

إذا كانت لديك أي أسئلة حول هذه المعلومات فيمكنك أن توجهها إلى طبيبك أو ممرضك في المستشفى الذي تتلقى فيه العلاج.

يُمكنك أيضًا الاتصال بمؤسسة ماكميلان كانسر سابورت (Macmillan Cancer Support) على الرقم الهاتفي المجاني 0808 808 00 00 طوال أيام الأسبوع من الساعة 8 صباحًا إلى الساعة 8 مساءً. يُرجى العلم بأن لدينا مترجمين، وبالتالي يمكنك التحدث إلينا بلغتك. عندما نتصل بنا، يُرجى إخبارنا باللغة الإنجليزية باللغة التي تحتاج إلى استخدامها.

يُمكنك الاطلاع على مزيد من المعلومات المتعلقة بالسرطان بلغات أخرى على الموقع الإلكتروني macmillan.org.uk/translations

تتناول هذه المعلومات المواضيع التالية:

- ما هو السرطان؟
- ماذا يحدث بعد التشخيص؟
- إذا كنت أحد مثليي الجنس ومزدوجي التوجه الجنسي والمتحولين جنسيًا
- أخصائيو الرعاية الصحية والاجتماعية الذين قد تقابلهم. كيفية التخطيط للعلاج
- علاجات السرطان الرئيسية
- التحدث إلى فريق الرعاية الصحية
- التعامل مع السرطان
- الحصول على الرعاية والدعم المناسبين لك
- كيف يُمكن أن تُقدّم لك مؤسسة ماكميلان (Macmillan) المساعدة
- قائمة الكلمات
- المزيد من المعلومات بلغتك
- المراجع والشكر

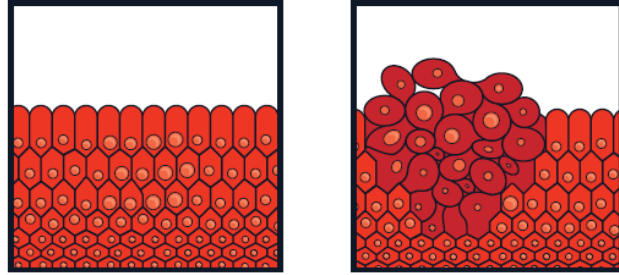
ما هو السرطان؟

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

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

خلايا طبيعية

خلايا تُشكّل ورمًا -



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

أما الورم السرطاني (الورم الخبيث) فيمكنه النمو ليصل إلى الأنسجة القريبة.

أحيانًا تنفصل الخلايا السرطانية عن الورم السرطاني الرئيسي وتنتقل عبر الدم أو الجهاز الليمفاوي إلى أعضاء الجسم الأخرى. يُطلق على الخلايا السرطانية التي تنتشر وتتطور إلى ورم في جزء آخر من الجسم السرطان الثانوي أو الانبثاث.

تبدأ بعض أنواع السرطان من خلايا الدم. يمكن أن تتكوّن الخلايا غير الطبيعية في الدم، وأحيانًا في نخاع العظام. نخاع العظام هو المكان الذي تُصنع فيه خلايا الدم. تُسمى هذه الأنواع من السرطان أحيانًا بسرطان الدم.

ماذا يحدث بعد التشخيص؟

سيحدث معك فريق الرعاية الصحية المتابع لحالتك عن خيارات العلاج المتاحة لك وعن أي دعم قد تحتاج إليه. حيث سيخبرونك عما سيضمه العلاج ومتى يمكن أن يبدأ. قد تحتاج إلى إجراء المزيد من الفحوصات أو الفحص بالأشعة لمعرفة المزيد عن السرطان.

إذا كنت أحد مثلي الجنس ومزدوجي التوجه الجنسي والمتحولين جنسيًا

تم إعداد المعلومات الواردة في هذه الصفحة لجميع المصابين بالسرطان. إذا كنت أحد مثلي الجنس ومزدوجي التوجه الجنسي والمتحولين جنسيًا، فقد يكون لديك أسئلة إضافية.

إذا كان فريق الرعاية الصحية المتابع لحالتك يعرف ميولك الجنسية أو جنسك فيمكن أن يساعدك ذلك على الشعور بأنك تحصل على الدعم بشكل أفضل في بعض الأحيان. وقد يساعد ذلك فريق الرعاية الصحية المتابع لحالتك في تقديم المعلومات والدعم المناسبين لك وللأشخاص الأقرب إليك.

إذا كنت متحولاً جنسيًا أو غير منتمٍ للثنائية الجنسية، فقد يكون من الصعب التحدث إلى أحد أخصائيي الرعاية الصحية عن جسمك. في بعض الأحيان، قد تشمل الاختبارات أو العلاج أجزاءً من الجسم تجد أن الحديث عنها مزعجًا. قد يكون لديك أيضًا أسئلة إذا كنت تتناول هرمونات أو إذا كنت قد خضعت لجراحة إعادة التخصيص الجنسي.

حاول اصطحاب شخص تثق به خلال مواعيدك. حيث يمكنه الاستماع ومساعدتك على التأقلم مع ما يحدث.

متخصصو الرعاية الصحية والاجتماعية الذين قد تقابلهم

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

جهة الاتصال الرئيسية الخاصة بك

يجب أن يكون لديك شخص يمثل جهة الاتصال الرئيسية الخاصة بك في فريق الرعاية الصحية المتابع لحالتك. يمكن أن يُطلق على هذا الشخص المُختصّ بالحالة أو جهة الاتصال. ستحصل على اسمه وبيانات الاتصال الخاصة به. إذا كانت لديك أسئلة أو كنت بحاجة إلى المشورة، فيمكنه تقديم المساعدة.

في منطقتك المحلية

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

- **الطبيب الممارس العام** – يعتني الطبيب الممارس العام بصحتك أثناء وجودك بالمنزل. كما يمكنه مساعدتك في التغلب على الأعراض والآثار الجانبية وترتيب المواعيد لعرضك على الاختصاصيين عند الحاجة. ويمكنه ترتيب الخدمات لمساعدتك في البيت والتحدث إليك بشأن أي قرارات علاج قد تحتاج إلى اتخاذها.
- **ممرّضو المجتمع والمنطقة** – يمكن أن يزورك هؤلاء الممرّضون في المنزل وأن يقدموا لك ولأي شخص يعتني بك الرعاية والدعم. ويستطيع الطبيب العام الاتصال بهم من أجلك.
- **الممرّض الممارس** – تضم بعض عيادات الأطباء العموميين ممرّضين يعملون معهم. يمكن أن يساعد الممرّض الممارس في شرح بعض الأمور لك وقد يتولى بعض المهام مثل سحب عينات الدم لإجراء الفحوصات أو وضع الضمادات على الجروح.

فريق العمل بالمستشفى (فريق متعدد التخصصات)

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

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

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

الخدمات الاجتماعية والمؤسسات التطوعية

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

كيفية التخطيط للعلاج

يتولى أعضاء فريق الرعاية الصحية، المختصون بعلاج نوع السرطان الذي تعاني منه، وضع برنامجك العلاجي. سيفكرون فيما يلي:

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

يحتاج الأطباء إلى الحصول على إذنك (موافقتك) قبل أن تخضع لأي علاج.

تأكد من فهم خيارات العلاج. ينبغي أن يجيب طبيبك أو ممرضك على استفساراتك بخصوص العلاج. قد يكون علاج السرطان معقدًا لذا فقد تحتاج إلى طرح الأسئلة أكثر من مرة. وقد يكون من المفيد اصطحاب أحد الأقارب أو الأصدقاء معك خلال مواعيد الزيارة. فقد يساعدونك على تذكر ما قيل لك. وقد يكون من المفيد أيضًا إعداد قائمة بالأسئلة التي ترغب في طرحها وأخذها معك إلى الموعد. كما يمكنك تدوين الأجوبة حتى تتذكرها.

اتخاذ قرارات العلاج

قد يكون هناك أكثر من علاج ممكن. وقد يعرض عليك الطبيب المتابع لحالتك خيارًا. سيقدّم لك كل المعلومات التي تحتاج إليها لاتخاذ قرارك. قبل أن تتخذ القرار بشأن العلاج المناسب لك، من المهم أن تعرف ما يلي:

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

سيمنحك فريق الرعاية الصحية الوقت اللازم للاختيار. ويمكنهم أيضًا مساعدتك في اتخاذ القرار.

علاجات السرطان الرئيسية

الهدف من العلاج هو الشفاء من السرطان، أو السيطرة عليه والتخفيف من حدة الأعراض.

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

- الجراحة – يتم استئصال السرطان بعملية جراحية.
- العلاج الإشعاعي – عبارة عن أشعة سينية عالية الطاقة تُستخدم لتدمير الخلايا السرطانية.
- العلاج الكيميائي – عبارة عن أدوية تُعطى لتدمير الخلايا السرطانية.
- العلاجات الهرمونية – تغير هذه الأدوية نشاط الهرمونات في جسمك، وقد يبطيء ذلك من نمو السرطان أو يوقفه.
- العلاجات الموجهة- عبارة عن أدوية تعمل على تعطيل تكاثر الخلايا السرطانية.

التجارب السريرية

التجارب السريرية عبارة عن دراسات بحثية طبية تشمل الأشخاص... وهي تختبر العلاجات الجديدة لمعرفة ما إذا كانت أكثر فعالية من العلاجات الحالية. وقد تتضمن التجربة اختبار دواء جديد أو اختبار طريقة جديدة لعلاج ما.

في حالة وجود أي تجارب يمكنك المشاركة بها، سيخبرك طبيبك عنها. والجدير بالذكر أنه بإمكانك اختيار عدم المشاركة في التجربة.

الآثار الجانبية

يمكن أن تتسبب علاجات السرطان في حدوث آثار جانبية. ويمكن الحد منها غالبًا والتغلب عليها. وسوف يقدم لك فريق الرعاية الصحية النصيحة. تزول معظم الآثار الجانبية تدريجيًا بعد انتهاء العلاج.

التحدُّث إلى فريق الرعاية الصحية

يمكن أن تتسبب الإصابة بالسرطان في الشعور بالقلق والارتباك. التحدُّث إلى فريق الرعاية الصحية قد يكون مصدرًا للمساعدة. يشعر كثير من الناس بتحسُّن وبمزيد من السيطرة عندما يعرفون ما يحدث لهم وسبب حدوثه.

وفي أغلب الأحيان، يشعر الناس أن موظفي المستشفى مشغولون جدًا بحيث لا يمكنهم الرد على أسئلتهم. ولكن من المهم أن تفهم ما يحدث وكيف يؤثر عليك السرطان وعلاجه. فالموظفون متواجدون لمساعدتك. وينبغي أن يخصَّصوا الوقت للرد على استفساراتك. وإذا كنت لا تفهم الإنجليزية أو لا تتقنها، فيمكن أن يوفر لك المستشفى مترجمًا فورًا.

قد تجد صعوبة في طرح بعض الأسئلة، خاصةً إذا كانت تتعلق بمشاكل شخصية. إلا أن فريق الرعاية الصحية متواجد لمساعدتك، وهم معتادون على الرد على هذه الأسئلة.

من المهم أن تفهم ما يتم إخبارك به. وإذا لم تفهم، فاطلب من الطبيب أو الممرِّض أن يشرح لك مرة أخرى.

أسئلة يمكن طرحها على فريق الرعاية الصحية

فيما يلي بعض الأسئلة التي قد ترغب في طرحها على فريق الرعاية الصحية. وقد لا تكون كلها مناسبة لك.

- ماذا يعني تشخيصي؟
- ما مدى تقدُّم السرطان؟
- ما الذي سيُشتمل عليه علاجي؟
- ما المزايا والمخاطر والآثار الجانبية لكل علاج؟
- كيف سيؤثر العلاج على حياتي اليومية؟
- كيف سيكون العلاج فعالاً؟
- مَنْ الذي يُمكنني التحدُّث إليه بشأن المشاعر التي تتناوبني؟
- من الذي يمكنني التحدُّث إليه عند التفكير في الأسئلة لاحقاً؟
- لديَّ رغبات دينية أو روحية – فهل يمكن تحقيقها؟

التعامل مع السرطان

مشارك

من الطبيعي أن تراودك مشاعر مختلفة عندما يتم إخبارك بأنك مصاب بالسرطان. وقد تشعر بصدمة أو خوف أو قلق أو غضب أو اكتئاب. لا توجد طريقة صحيحة أو خاطئة للشعور. يمكن أن يساعدك كثيرًا التحدُّث عما تشعر به.

أين تحصل على الدعم:

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

المال والعمل والسفر

- ثمة طرق كثيرة لدى مؤسسة ماكميلان (Macmillan) للمساعدة إذا كان السرطان يؤثر على عملك أو شؤونك المالية. اتصل بنا على الرقم الهاتفي **0808 808 00 00** للتحدث عن أي من هذه المشاكل.
- يمكننا أن نخبرك عن الإعانات التي قد يحق لك الحصول عليها وأن نساعدك في تقديم طلب للحصول عليها.
- ويمكننا أن نساعدك في الأسئلة المتعلقة بالرهن العقاري والمعاشات التقاعدية والتأمين والاقتراض والمدخرات.
- نحن نقدم المنح – المدفوعات التي تساعدك في تحمل التكاليف الإضافية الناتجة عن الإصابة بالسرطان.
- يمكننا أن نقدم لك المعلومات والنصائح إذا كان السرطان يؤثر على عملك.
- يمكننا أن نقدم لك معلومات عن السفر إذا كنت مصابًا بالسرطان.

التغيرات الجسدية

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

العلاجات التكميلية

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

الدين والروحانيات

بعد تشخيص الإصابة بالسرطان يصبح بعض الناس في أغلب الأحوال أكثر وعيًا بالمعتقدات الدينية أو المشاعر الروحية. يجد الأشخاص ذوو الإيمان الديني الراسخ أن ذلك يُعدّ مصدر مساعدة فعالاً في أغلب الأحيان. بينما يدفع المرض أشخاصًا آخرين إلى الشك في عقيدتهم.

يجد بعض الناس الراحة في الصلاة أو التأمل. ويظن كثير من الناس عند معرفة أن الآخرين يصلون من أجلهم.

يمكنك التحدث مع قسيس أو كاهن أو حاخام أو غير ذلك من رجال الدين حتى لو كنت غير متأكد مما تؤمن به. يتم اللجوء إلى الزعماء الروحيين والدينيين من أجل المساعدة، وربما قد تجد راحة البال.

دعم الأسرة والأصدقاء ومقدمي الرعاية

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

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

يجب أن تتحدث إلى طبيبك أو ممرضك عن هذا الشأن، أو اتصل بمؤسسة ماكميلان (Macmillan) على الرقم الهاتفي **0808 808 00 00**.

الحصول على الرعاية والدعم المناسبين لك

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

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

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

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

كيف يُمكن أن تُقدّم لك مؤسسة ماكميلان (Macmillan) المساعدة

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

خط دعم مؤسسة ماكميلان (Macmillan)

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

الردشة على الويب

يمكنك أن ترسل إلينا رسالة دردشة على الويب تخبرنا فيها بأنك تحتاج إلى مترجم. أخبرنا، باللغة الإنجليزية، باللغة التي تحتاج إلى استخدامها، وسنقوم بالترتيب مع أحد الأشخاص للتواصل معك. انقر على زر "الردشة معنا"، الذي يظهر على الصفحات عبر الموقع الإلكتروني. أو تفضّل زيارة الرابط [macmillan.org.uk/talktous](https://www.macmillan.org.uk/talktous).

الموقع الإلكتروني لمؤسسة ماكميلان (Macmillan)

يحتوي موقعنا الإلكتروني على الكثير من المعلومات عن السرطان باللغة الإنجليزية. تتوفر أيضًا المزيد من المعلومات بلغات أخرى على الرابط [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations).

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

مراكز المعلومات

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

مجموعات الدعم المحلي

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

مجتمع ماكميلان (Macmillan) على الإنترنت

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

قائمة الكلمات

الكلمة	الكلمة باللغة الإنجليزية	طريقة النطق باللغة الإنجليزية	المعنى
الآثار الجانبية	Side effects	/سايد إفتس/	آثار غير مرغوب فيها ناتجة عن علاج السرطان. على سبيل المثال، فقدان الشعر أو الشعور بالغثيان أو التعب. تزول معظم الآثار الجانبية بعد انتهاء العلاج.
الإعانات	Benefits	/بنيفتس/	الأموال المدفوعة لك من الحكومة لمساعدتك في سداد التكاليف.
الانبثاث	Metastasis	/متاستيسيس/	ورم ثانوي انتشر من موقع السرطان الأصلي في الجسم.
التشخيص	Diagnosis	/دياجنوزيس/	التشخيص هو عندما يكتشف طبيبك المرض أو المشكلة التي تسبب الأعراض التي تعاني منها.
الجهاز الليمفاوي	Lymphatic system	/ليمفاتك سيستم/	شبكة من الأنابيب والغدد ممتدة في جميع أجزاء الجسم. وهو جزء من الجهاز المناعي. يكافح هذا الجهاز العدوى ويصرف السوائل خارج الأنسجة والأعضاء.
الخضوع للتشخيص	Diagnosed	/دياجنوسد/	إذا أثبت التشخيص إصابتك بالسرطان، فهذا يعني أن الطبيب وجد ورمًا سرطانيًا في جسمك.
الخلايا	Cells	/سيلز/	قوالب بناء دقيقة تُشكّل أعضاء الجسم وأنسجته.

الرعاية التلطيفية	Palliative care	/باليييف كير/	هي رعاية مُقدّمة لشخص مُصاب بسرطان لا يُمكن الشفاء منه. قد يتضمن ذلك علاجًا لتقليل حجم السرطان أو للحد من الأعراض وجعل الشخص يشعر بمزيد من الراحة.
المُختصّ بالحالة	Key worker	/كي وركر/	هذا الشخص هو جهة الاتصال الرئيسية لديك. ينبغي أن يكون لديك بيانات الاتصال الخاصة به. وهو يجيب على أسئلتك ويخبرك بمن يستطيع مساعدتك في مختلف الأمور.
الورم	Tumour	/تومور/	مجموعة من الخلايا التي تنمو بطريقة غير طبيعية، وتستمر الخلايا غير الطبيعية في التكاثر حتى تشكّل كتلة.
الورم الحميد	Benign	/بينين/	ورم غير سرطاني لا يُمكنه الانتشار إلى أي عضو آخر من أعضاء الجسم.
الورم الخبيث	Malignant	/ماليجننت/	هو ورم سرطاني يُمكن أن ينتشر في الجسم.
فريق الرعاية الصحية	Healthcare team	/هيلث كير تيم/	فريق من الأطباء والممرضين والمتخصصين الآخرين الذين يعتنون بك.

المزيد من المعلومات بلغتك

لدينا معلومات بلغتك عن المواضيع التالية:

أنواع السرطان	التعامل مع السرطان
<ul style="list-style-type: none"> سرطان الثدي سرطان الأمعاء الغليظة سرطان الرئة سرطان البروستاتا 	<ul style="list-style-type: none"> السرطان وفيروس كورونا المطالبة بالإعانات عند الإصابة بالسرطان مشاكل التغذية والسرطان نهاية الحياة التغذية الصحية المساعدة في النفقات عند الإصابة بالسرطان إذا أثبت التشخيص إصابتك بالسرطان – دليل سريع الإنتان والسرطان الآثار الجانبية لعلاجات السرطان التعب (الإعياء) والسرطان
العلاجات <ul style="list-style-type: none"> العلاج الكيميائي العلاج الإشعاعي الجراحة 	

للاطلاع على هذه المعلومات، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations)

المراجع والشكر

تمت كتابة وتحريير هذه المعلومات بواسطة فريق تطوير معلومات السرطان بمؤسسة ماكميلان كانسر سابورت (Macmillan Cancer Support). وتمت ترجمتها إلى اللغة العربية بواسطة شركة ترجمة.

تستند هذه المعلومات إلى كتيب ماكميلان (Macmillan) دليل السرطان. يُمكننا أن نُرسل لك نسخة منه، ولكن الكتيب الكامل متوفر باللغة الإنجليزية فقط.

تمت مراجعة هذه المعلومات من قِبل خبراء مختصين وتم اعتمادها بواسطة رئيس المحررين الطبيين، البروفيسور تيم إيفيسون، استشاري الأورام ورئيس المحررين الطبيين بمؤسسة ماكميلان (Macmillan).

كما نتوجه بالشكر إلى الأشخاص المصابين بالسرطان الذين راجعوا هذه المعلومات.

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

MAC15916_Arabic

مراجعة المحتوى: 2021

المراجعة التالية المُخطَّط لها: 2024

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

© ماكميلان كانسر سابورت (Macmillan Cancer Support) 2021. مؤسسة خيرية مسجلة في إنجلترا وويلز (261017) واسكتلندا (SC039907) وجزيرة أيل أوف مان (604). وتعمل أيضًا في أيرلندا الشمالية. يقع المكتب المسجل في 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ.





If you are diagnosed with cancer – a quick guide

This information is about what to expect when you find out you have cancer, and where to get help and support.

Any words that are underlined are explained in the word list at the end. The word list also includes how to say the words in English.

Being diagnosed with cancer can be a huge shock. You may be feeling lots of different emotions. Many people are treated successfully or able to live with cancer for many years. There are lots of people and services that can support you.

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

You can also call Macmillan Cancer Support on 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:

- What is cancer?
- What happens after diagnosis?
- If you are LGBTQ+
- Health and social care professionals you might meet How treatment is planned
- The main cancer treatments
- Talking to your healthcare team
- Coping with cancer
- Getting the right care and support for you
- How Macmillan can help you
- Word list
- More information in your language

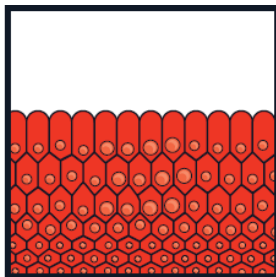
- References and thanks

What is cancer?

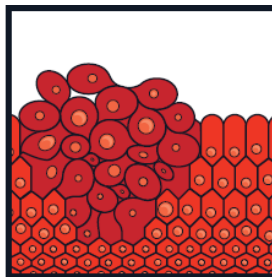
Cancer starts in the cells in our body. Cells are tiny building blocks that make up the body's organs and tissues. Cells receive signals from the body, telling them when to grow and when to divide to make new cells. This is how our bodies grow and heal. These cells can become old, damaged or no longer needed. When this happens, the cell gets a signal from the body to stop working and die.

Sometimes these signals can go wrong, and the cell becomes abnormal. The abnormal cell may keep dividing to make more and more abnormal cells. These can form a lump, called a tumour.

Normal cells



Cells forming a tumour



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

A tumour that is cancer (a malignant tumour) can grow into nearby tissue.

Cancer cells sometimes break away from the first cancer and travel through the blood or lymphatic system to other parts of the body. Cancer cells that spread and develop into a tumour somewhere else in the body are called a secondary cancer or a metastasis.

Some types of cancer start from blood cells. Abnormal cells can build up in the blood, and sometimes the bone marrow. The bone marrow is where blood cells are made. These types of cancer are sometimes called blood cancers.

What happens after diagnosis?

Your healthcare team should talk to you about your treatment options and about any support you need. They will tell you what your treatment will involve and when it can start. You may need to have some more tests or scans to find out more about the cancer.

If you are LGBTQ+

The information on this page is written for everyone affected by cancer. If you are LGBTQ+, you may have additional questions.

Sometimes it can help you feel better supported if your healthcare team know your sexual orientation or gender. And it may help your healthcare team give the right information and support to you and the people closest to you.

If you are trans (transgender) or non-binary, talking to a health professional about your body may be difficult. Sometimes, tests or treatment may involve parts of the body you find upsetting to talk about. You may also have questions if you take hormones or have had gender-affirming surgeries.

Try to take someone you trust to your appointments. They can listen and help you cope with what is happening.

Health and social care professionals you might meet

When you have cancer, you may meet lots of different health and social care professionals.

Your main contact

You should have a main contact person in your healthcare team. They may be called a key worker or link worker. You will be given their name and contact details. If you have questions or need advice, they can help.

In your local area

There are professionals who can help look after you while you are at home. They will be in contact with your hospital team. They include:

- **GP** – Your GP looks after your health while you are at home. They can help you manage symptoms and side effects and arrange for you to see specialists if needed. They can arrange services to help you at home and talk to you about any treatment decisions you need to make.
- **Community and district nurses** – These nurses can visit you at home and give care and support to you and anyone looking after you. Your GP can contact them for you.
- **Practice nurse** – Some GP practices have nurses who work alongside the GP. A practice nurse can help explain things to you and might do things like take blood tests or put dressings on wounds.

Hospital team (MDT)

At hospital, a multidisciplinary team (MDT) will manage your treatment and care. This is a group of health and social care professionals. The group might include some or all of these people:

- **Surgeon** – a doctor who does operations.
- **Oncologist** – a doctor who treats cancer.
- **Haematologist** – a doctor who treats blood problems.
- **Radiologist** – a doctor who is trained to look at x-rays and scans.
- **Clinical nurse specialist (CNS)** – a nurse who gives information and support during treatment.
- **Palliative care doctor** – a doctor who helps with symptom control.

There may be other people in the MDT depending on the type of cancer you have.

Social services and voluntary organisations

If you need help at home, for example with washing, dressing, cleaning or shopping, speak to your GP or main contact. They may refer you to a social worker. A social worker can help with practical and financial problems. There may also be other organisations in your area that could help.

How treatment is planned

Your healthcare team, who are experts in your type of cancer, will plan your treatment. They will think about:

- the type of cancer
- the size of the cancer and whether it has spread
- your general health
- national treatment guidelines
- your preferences and what is important to you.

Doctors need your permission (consent) before you have any treatment.

Make sure you understand the treatment options. Your doctor or nurse should answer any questions you have about the treatment. Cancer treatment can be complicated so you may need to ask questions more than once. It might help to take a relative or friend to appointments with you. They can help you remember what was said. It might also help to make a list of questions that you want to ask and take it to your appointment. You can write down the answers so you remember them.

Making decisions about treatment

There might be more than one possible treatment. Your doctor may offer you a choice. They will give you all the information you need to make your decision. Before you decide what is right for you, it is important to understand:

- what each treatment involves
- the possible side effects
- the benefits and disadvantages of each treatment.

Your healthcare team will give you time to choose. They can also help you with the decision.

The main cancer treatments

The aim of treatment is to cure the cancer, or control it and relieve its symptoms.

The type of treatment you have will depend on the cancer and your situation. You may have more than one treatment. Cancer treatments can include:

- **surgery** – the cancer is removed in an operation
- **radiotherapy** – high-energy x-rays are used to destroy cancer cells
- **chemotherapy** – drugs are used to destroy cancer cells
- **hormonal therapies** – these drugs change the activity of hormones in your body, which can slow down or stop the cancer from growing.
- **targeted therapies** – these drugs interfere with the way cancer cells grow.

Clinical trials

Clinical trials are medical research studies involving people.. They test new treatments to see if they are more effective than current treatments. A trial might involve testing a new drug or testing a new way of giving treatment.

If there are any trials that you can take part in, your doctor will talk to you about them. You can choose not to take part in a trial.

Side effects

Cancer treatments can cause side effects. These can often be reduced and managed. Your healthcare team will give you advice. Most side effects gradually go away after treatment finishes.

Talking to your healthcare team

Having cancer can be a worrying and confusing time. Talking to your healthcare team can help. Many people feel better and more in control when they know what is happening to them and why.

People often feel that hospital staff are too busy to answer their questions. But it is important for you to understand what is happening and how the cancer and its treatment might affect you. The staff are there to help you. They should make time for your questions. If you do not understand or speak English well, the hospital can arrange an interpreter for you.

You might find some questions difficult to ask, especially if they are about personal issues. But your healthcare team are there to help and they are used to answering these questions.

It is important that you understand what you are told. If you do not understand, ask the doctor or nurse to explain again.

Questions to ask your healthcare team

Here are some questions you may want to ask your healthcare team. They may not all be relevant for you.

- What does my diagnosis mean?
- How advanced is the cancer?
- What will my treatment involve?
- What are the benefits, risks and side effects of each treatment?
- How will the treatment affect my daily life?
- How effective will treatment be?
- Who can I talk to about how I am feeling?
- Who can I speak to if I think of questions later?
- I have religious or spiritual wishes – will these be met?

Coping with cancer

Your emotions

It is common to have many different emotions when you are told you have cancer. You may feel shocked, scared, worried, angry or depressed. There is no right or wrong way to feel. Talking about how you feel can often help.

Where to get support:

- **Macmillan** – See the **How Macmillan can help you** section below for all the ways we can help.
- **Counsellors** – A counsellor can help you talk about and find ways to deal with your feelings in a place where you feel safe. Ask your cancer doctor or GP if you would like counselling.
- **Support groups** – Talking to other people who have cancer may help. Ask your doctor or nurse about groups in your area, or visit [macmillan.org.uk/supportgroups](https://www.macmillan.org.uk/supportgroups)

Money, work and travel

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

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

Physical changes

Sometimes, cancer or cancer treatments can affect the way your body looks or works. Your doctor or nurse can give you advice about this and what can help. We can also give you information – call us on **0808 808 00 00**.

Complementary therapies

These are other therapies that may help you feel better, such as meditation or relaxation. These therapies do not treat cancer. You should always tell your cancer doctor about any other therapies you want to use.

Religion and spirituality

After a cancer diagnosis, some people become more aware of religious beliefs or spiritual feelings. People with a strong religious faith often find this very helpful. Other people may question their faith.

Some people find comfort in prayer or meditation. Many people find it helpful knowing that other people are praying for them.

You can talk to a chaplain, minister, priest, rabbi or other religious leader even if you are not sure about what you believe. Spiritual and religious leaders are used to helping, and you may find peace of mind.

Support for family, friends and carers

People close to you may also need information or support. Our cancer support specialists are here to help everyone affected by cancer, including your relatives and friends. They can call us on **0808 808 00 00**.

A carer is someone who gives unpaid support to a relative or friend with cancer who could not manage without this help. They might help with personal care, give emotional support or help with housework. If someone is helping to look after you, it is important they get support too. There is lots of help available for them. They should talk to your doctor or nurse about this or call Macmillan on **0808 808 00 00**.

Getting the right care and support for you

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

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

But help is available. 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.

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.

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**.

Web chat

You can send us a web chat message saying you would like an interpreter. Tell us, in English, the language you need, and we will arrange for someone to contact you. Click on the 'Chat to us' button, which appears on pages across the website. Or go to **macmillan.org.uk/talktous**

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**

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** 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** 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** 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.

Word list

Word	Meaning
Benefits	Money paid to you by the government to help you with costs.
Benign	A lump in the body that is not cancer and cannot spread to anywhere else in the body.
Cells	The tiny building blocks that make up the organs and tissues of our body.
Diagnosed	If you are diagnosed with cancer, it means your doctor has found that you have cancer.
Diagnosis	A diagnosis is when your doctor finds out what illness or problem is causing your symptoms.
Healthcare team	The team of doctors, nurses and other professionals that will look after you.
Key worker	This person is your main point of contact. You should have their contact details. They can answer your questions and tell you who can help with different things.
Lymphatic system	A network of tubes and glands throughout the body. It is part of the immune system. The system fights infections and drains fluid out of our tissue and organs.
Malignant	A lump in the body that is cancer and can spread around the body.
Metastasis	A secondary tumour that has spread from where the cancer first started in the body.
Palliative care	Care given to someone with a cancer that cannot be cured. This may include treatment to shrink the cancer or to reduce symptoms and make someone more comfortable.
Side effects	Unwanted effects of cancer treatment. For example, hair loss, feeling sick or tiredness. Most side effects go away after treatment finishes.
Tumour	A tumour is a group of cells that are growing in an abnormal way. The abnormal cells keep multiplying and form a lump.

More information in your language

We have information in your language about these topics:

<p>Types of cancer</p> <ul style="list-style-type: none">• Breast cancer• Large bowel cancer• Lung cancer• Prostate cancer <p>Treatments</p> <ul style="list-style-type: none">• Chemotherapy• Radiotherapy• Surgery	<p>Coping with cancer</p> <ul style="list-style-type: none">• Cancer and coronavirus• Claiming benefits when you have cancer• Eating problems and cancer• End of life• Healthy eating• Help with costs when you have cancer• If you're diagnosed with cancer – A quick guide• Sepsis and cancer• Side effects of cancer treatment• Tiredness (fatigue) and cancer
---	---

To see this information, go to [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations)

References and thanks

This information has been written and edited by Macmillan Cancer Support's Cancer Information Development team. It has been translated by a translation company.

The information included is based on the Macmillan booklet **The cancer guide**. We can send you a copy, but the full booklet is only available in English.

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

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**

MAC15916_Arabic

Content reviewed: 2021

Next planned review: 2024

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 2021. 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.

