

اگر سرطان برای شما تشخیص داده شد – یک راهنمای سریع

این اطلاعات درباره این است که وقتی متوجه می‌شوید مبتلا به سرطان هستید، چه انتظاری داشته باشید و از کجا باید کمک و حمایت بگیرید.

تمامی واژگانی که زیرشان خط کشیده شده در انتهای این بخش و در فهرست واژگان تشریح شده‌اند. در این فهرست واژگان، تلفظ کلمات به زبان انگلیسی نیز آورده شده است.

تشخیص سرطان می‌تواند شوک بزرگی باشد. ممکن است احساسات بسیار مختلفی داشته باشید. بسیاری از افراد باموفقیت درمان می‌شوند یا می‌توانند سال‌ها با سرطان زندگی کنند. افراد و خدمات زیادی وجود دارند که می‌توانند حامی شما باشند.

اگر درباره این اطلاعات سوالی دارید، از پزشک یا پرستار خود در بیمارستانی که در آن تحت درمان هستید، بپرسید.

شما همچنین می‌توانید 7 روز هفته از ساعت 8 صبح تا 8 شب، با بخش پشتیبانی سرطان مک میلان (Macmillan Cancer Support) و از طریق شماره رایگان **0808 808 00 00** تماس بگیرید. ما مترجمان شفاهی داریم، بنابراین می‌توانید به زبان خودتان با ما صحبت کنید. وقتی با ما تماس می‌گیرید، لطفاً به زبان انگلیسی به ما بگویید که به کدام زبان نیاز دارید.

در macmillan.org.uk/translations اطلاعات بیشتری درباره سرطان به زبان‌های دیگر وجود دارد

این اطلاعات درباره موارد زیر است:

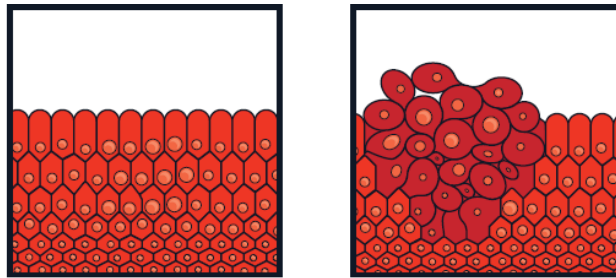
- سرطان چیست؟
- بعد از تشخیص چه اتفاقی می‌افتد؟
- اگر LGBTQ مثبت هستید (یعنی همجنس‌گرا، دوجنس، دگرباش یا با هویت جنسی متنوع دیگری)
- متخصصان بهداشت و مراقبت‌های اجتماعی که ممکن است ملاقات کنید. نحوه برنامه‌ریزی درمان
- درمان‌های اصلی سرطان
- صحبت کردن با تیم درمان‌تان
- مواجهه با سرطان
- دریافت مراقبت و حمایت مناسب برای شما
- مک میلان (Macmillan) چه کمکی می‌تواند به شما کند
- فهرست واژگان
- اطلاعات بیشتر به زبان شما
- منابع و تقدیر و تشکر

سرطان چیست؟

سرطان در سلول‌های بدن ما آغاز می‌شود. سلول‌ها اجزای ریز سازنده اندام‌ها و بافت‌های بدن هستند. سلول‌ها سیگنال‌هایی از بدن دریافت می‌کنند که به آنها می‌گوید چطور رشد کنند و تقسیم یا تکثیر شوند. رشد و تکثیر سلول‌ها سبب رشد و ترمیم آسیب‌های بدن می‌شود. این سلول‌ها می‌توانند قدیمی، آسیب‌دیده یا دیگر مورد نیاز نباشند. هنگامی که این اتفاق می‌افتد، سلول سیگنالی از بدن دریافت می‌کند که کار را متوقف کند و بمیرد.

گاهی در روند ارسال این دستور (سیگنال) مشکلی رخ می‌دهد و فعالیت سلول غیرعادی می‌شود. سلول ممکن است فرآیند تقسیم (تکثیر) را ادامه دهد که در این صورت تعداد سلول‌های غیرعادی افزایش چشمگیری می‌یابد. اینها می‌توانند توده‌ای به نام تومور ایجاد کنند.

سلول‌های در حال شکل دادن یک تومور سلول‌های طبیعی



چنین نیست که همه تومورها سرطانی باشند. تومور غیرسرطانی (خوش‌خیم) ممکن است بزرگ شود ولی نمی‌تواند به دیگر نقاط بدن گسترش یابد. تومور غیرسرطانی فقط در صورتی مشکل‌ساز می‌شود که رشد آن سبب تحمیل فشار به اندام‌های مجاور شود.

تومور سرطانی (بدخیم) ممکن است به بافت مجاور نفوذ کند.

سلول‌های سرطانی گاهی اوقات از تومور سرطانی اولیه جدا می‌شوند و از طریق خون یا سیستم لنفاوی به سایر قسمت‌های بدن منتقل می‌شوند. سلول‌های سرطانی‌ای که پخش شده و در جای دیگری از بدن، به تومور تبدیل می‌شوند «سرطان ثانویه» یا «متاستاز» نامیده می‌شوند.

برخی از انواع سرطان از سلول‌های خونی شروع می‌شود. سلول‌های غیرطبیعی می‌توانند در خون و گاهی در مغز استخوان تجمع کنند. مغز استخوان جایی است که سلول‌های خونی در آن ساخته می‌شود. گاهی اوقات به این نوع سرطان‌ها، سرطان خون نیز گفته می‌شود.

بعد از تشخیص چه اتفاقی می‌افتد؟

تیم مراقبت از سلامت شما باید در مورد گزینه‌های درمانی و هر گونه حمایتی که نیاز دارید با شما صحبت کند. آنها به شما خواهند گفت که درمان شما شامل چه مواردی می‌شود و چه زمانی می‌تواند شروع شود. ممکن است برای یافتن اطلاعات بیشتر در مورد سرطان، به انجام چند آزمایش یا اسکن بیشتر نیاز داشته باشید.

اگر LGBTQ مثبت هستید (یعنی همجنس‌گرا، دوجنس‌ه، دگرباش یا با هویت جنسی متنوع دیگری)

اطلاعات این صفحه برای همه افراد مبتلا به سرطان نوشته شده است. اگر LGBTQ مثبت هستید، ممکن است سؤالات دیگری داشته باشید.

گاهی اوقات اگر تیم مراقبت از سلامت شما تمایل جنسی یا جنسیت شما را بدانند، می‌تواند به شما کمک کند که احساس حمایتی بهتری داشته باشید. و ممکن است به تیم مراقبت از سلامت شما کمک کند تا اطلاعات و حمایت درستی را از شما و نزدیکترین افراد به شما ارائه دهند.

اگر شما ترنس (ترانجسیتی) یا دوجنسیتی هستید، صحبت با یک متخصص سلامت در مورد بدنتان ممکن است دشوار باشد. گاهی اوقات، ممکن است آزمایش‌ها یا درمان شامل قسمت‌هایی از بدن شود که صحبت کردن در مورد آن باعث ناراحتی شما می‌شود. همچنین اگر هورمون مصرف می‌کنید یا جراحی‌های تأییدکننده جنسیت انجام داده‌اید، ممکن است سؤالاتی داشته باشید.

سعی کنید فردی را در قرارهای خود ببرید که به او اعتماد دارید. آنها می‌توانند گوش دهند و به شما کمک کنند تا با آنچه اتفاق می‌افتد کنار بیایید.

متخصصان سلامت و مراقبت‌های اجتماعی که ممکن است ملاقات کنید

هنگامی که سرطان دارید، ممکن است با متخصصان سلامت و مراقبت‌های اجتماعی بسیار مختلفی ملاقات کنید.

رابط اصلی شما

در تیم مراقبت از سلامت خود باید یک رابط اصلی داشته باشید. می‌توان آنها را فعال کلیدی یا فعال پیوند نامید. نام و اطلاعات تماس آنها به شما داده خواهد شد. اگر سؤالی دارید یا نیاز به مشاوره دارید، آنها می‌توانند کمک کنند.

در منطقه محلی شما

متخصصانی وجود دارند که می‌توانند در زمانی که در خانه هستید از شما مراقبت کنند. آنها با تیم بیمارستان شما در تماس خواهند بود. آنها عبارتند از:

- **پزشک عمومی** – زمانی که در خانه هستید، پزشک عمومی شما مراقب سلامتی‌تان است. آنها می‌توانند به شما در مدیریت علائم و عوارض جانبی کمک کنند و ترتیبی دهند که در صورت نیاز، به متخصصان مراجعه کنید. آنها می‌توانند برای کمک به شما در خانه، خدماتی را ترتیب دهند و در مورد هر تصمیم درمانی که باید بگیرید با شما صحبت کنند.
- **پرستاران محلی و منطقه** - این پرستاران می‌توانند شما را در خانه ملاقات کنند و از شما و هر کسی که از شما مراقبت می‌کند، مراقبت و حمایت کنند. پزشک عمومی شما می‌تواند با آنها تماس بگیرد.
- **پرستار مطب** – برخی از مطب‌های عمومی پرستارانی دارند که در کنار پزشک عمومی کار می‌کنند. پرستار می‌تواند کمک کند و مواردی را برای شما توضیح دهد و ممکن است کارهایی مانند آزمایش خون یا پانسمان گذاشتن روی زخم‌ها را انجام دهد.

تیم بیمارستان (MDT)

در بیمارستان، یک تیم چندرشته‌ای (MDT) درمان و مراقبت شما را مدیریت خواهد کرد. این تیم گروهی از متخصصان سلامت و مراقبت‌های اجتماعی است. این گروه ممکن است شامل تعدادی یا همه این افراد باشد:

- جراح – پزشکی که عمل جراحی را انجام می‌دهد.
 - آنکولوژیست – پزشکی که سرطان را درمان می‌کند.
 - متخصص هماتولوژی – پزشکی که مشکلات خونی را درمان می‌کند.
 - رادیولوژیست – پزشکی که برای بررسی اشعه ایکس و اسکن آموزش دیده است.
 - متخصص پرستاری بالینی (CNS) – پرستاری که در طول درمان، اطلاعات و پشتیبانی ارائه می‌دهد.
 - پزشک مراقبت تسکینی – پزشکی که به کنترل علائم کمک می‌کند.
- بسته به نوع سرطانی که دارید، ممکن است افراد دیگری نیز در MDT حضور داشته باشند.

خدمات اجتماعی و سازمان‌های داوطلب

اگر در خانه به کمک نیاز دارید، برای مثال برای شست‌وشو، لباس پوشیدن، تمیز کردن یا خرید، با پزشک عمومی یا رابط اصلی خود صحبت کنید. ممکن است شما را به یک مددکار اجتماعی معرفی کنند. مددکار اجتماعی می‌تواند در مشکلات تجربی و مالی کمک کند. همچنین ممکن است سازمان‌های دیگری در منطقه شما وجود داشته باشند که می‌توانند کمک کنند.

درمان چگونه برنامه‌ریزی شده است

تیم مراقبت از سلامت شما که در نوع سرطان شما متخصص هستند، درمان شما را برنامه‌ریزی خواهند کرد. آنها به این موارد فکر خواهند کرد:

- نوع سرطان
- اندازه سرطان و اینکه آیا پخش شده است یا خیر
- سلامت عمومی شما
- دستورالعمل‌های ملی درمان
- ترجیحات شما و آنچه برای شما مهم است.

قبل از انجام هرگونه درمان، پزشکان به اجازه (رضایت) شما نیاز دارند.

مطمئن شوید که گزینه‌های درمانی را متوجه شده‌اید. پزشک یا پرستار شما باید به هر سؤالی که در مورد درمان دارید پاسخ دهد. درمان سرطان ممکن است پیچیده باشد، بنابراین ممکن است لازم باشد بیش از یک بار سؤال بپرسید. ممکن است بردن یکی از اقوام یا دوستان با خود به قرار ملاقات، کمک کند. آنها می‌توانند به شما کمک کنند آنچه گفته شد را به خاطر بسپارید. همچنین ممکن است تهیه کردن فهرستی از سؤالاتی که می‌خواهید بپرسید و بردن آن به قرار ملاقات خود کمک کند. می‌توانید پاسخ‌ها را یادداشت کنید تا آنها را به خاطر بسپارید.

تصمیم‌گیری در مورد درمان

ممکن است بیش از یک درمان ممکن وجود داشته باشد. پزشک شما ممکن است یک انتخاب به شما پیشنهاد دهد. آنها تمام اطلاعاتی را که برای تصمیم‌گیری نیاز دارید در اختیار شما قرار می‌دهند. قبل از اینکه تصمیم بگیرید چه درمانی برای شما مناسب است، مهم است که بدانید:

- چیزی که هر درمان شامل آن می‌شود

- عوارض جانبی احتمالی

- مزایا و معایب هر درمان.

تیم مراقبت از سلامتتان به شما زمان می‌دهد تا انتخاب کنید. همچنین آنها می‌توانند به شما در تصمیم‌گیری کمک کنند.

درمان‌های اصلی سرطان

هدف از درمان، درمان سرطان یا کنترل آن و تسکین علائم آن است.

نوع درمان شما به سرطان و وضعیت شما بستگی دارد. ممکن است بیش از یک درمان داشته باشید. درمان‌های سرطان می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

- **عمل جراحی** – سرطان در یک عمل جراحی برداشته می‌شود

- **پرتودرمانی** – برای از بین بردن سلول‌های سرطانی، از اشعه ایکس با انرژی بالا استفاده می‌شود

- **شیمی‌درمانی** – داروهای شیمی‌درمانی سلول‌های سرطانی را از بین می‌برند

- **هورمون‌درمانی** – این داروها فعالیت هورمون‌ها را در بدن شما تغییر می‌دهند که می‌تواند رشد سرطان را کند یا متوقف کند.

- **درمان‌های هدفمند** – این داروها در روش رشد سلول‌های سرطانی تداخل می‌کنند.

کارآزمایی‌های بالینی

کارآزمایی‌های بالینی مطالعات تحقیقاتی پزشکی هستند که افراد را درگیر می‌کنند. آنها درمان‌های جدید را آزمایش می‌کنند تا ببینند که آیا آنها نسبت به درمان‌های فعلی، مؤثرتر هستند یا خیر. کارآزمایی ممکن است شامل آزمایش یک داروی جدید یا آزمایش روش جدیدی برای درمان باشد.

اگر کارآزمایی‌ای وجود داشته باشد که شما بتوانید در آن شرکت کنید، پزشک در مورد آنها با شما صحبت خواهد کرد. شما می‌توانید انتخاب کنید که در کارآزمایی‌ای شرکت نکنید.

عوارض جانبی

درمان سرطان می‌تواند عوارض جانبی ایجاد کند. اغلب می‌توان این عوارض جانبی را کاهش داد و مدیریت کرد. تیم مراقبت از سلامتتان به شما مشاوره می‌دهد. اکثر عوارض جانبی پس از پایان درمان به‌تدریج از بین می‌روند.

صحبت کردن با تیم درمان‌تان

ابتلا به سرطان می‌تواند دوران نگران‌کننده و گیج‌کننده‌ای باشد. صحبت کردن با تیم درمان‌تان می‌تواند کمک‌کننده باشد. بسیاری از مردم وقتی می‌دانند چه اتفاقی برایشان می‌افتد و چرا، احساس بهتر و کنترل بیشتری دارند.

مردم اغلب احساس می‌کنند که کارکنان بیمارستان برای پاسخ به سؤالات آنها بیش از حد مشغول هستند. اما برای شما مهم است که بدانید چه اتفاقی در حال رخ دادن است و چگونه سرطان و درمان آن ممکن است بر شما تأثیر بگذارد. کارکنان آنجا هستند تا به شما کمک کنند. آنها باید برای سؤالات شما وقت بگذارند. اگر انگلیسی را خوب نمی‌فهمید یا صحبت نمی‌کنید، بیمارستان می‌تواند یک مترجم شفاهی برای شما ترتیب دهد.

ممکن است پرسیدن برخی از سؤالات برای شما دشوار باشد، به‌خصوص اگر در مورد مسائل شخصی باشند. اما تیم مراقبت از سلامت شما برای کمک کردن آنجا هستند و به پاسخ دادن به این سؤالات عادت دارند.

اینکه بفهمید چه چیزی به شما گفته شده مهم است. اگر متوجه نشدید، از پزشک یا پرستار بخواهید که دوباره توضیح دهد.

سؤالاتی که باید از تیم مراقبت از سلامت خود پرسید

در اینجا چند سؤال وجود دارد که ممکن است بخواهید از تیم مراقبت از سلامت خود پرسید. ممکن است همه آنها برای شما مرتبط نباشند.

- معنی تشخیصی که برای من داده شده است چیست؟
- سرطان چقدر پیشرفته است؟
- درمان من شامل چه مواردی می‌شود؟
- مزایا، خطرات و عوارض جانبی هر درمان چیست؟
- درمان چگونه بر زندگی روزمره من تأثیر می‌گذارد؟
- درمان تا چه اندازه مؤثر خواهد بود؟
- با چه کسی می‌توانم در مورد اوضاع و احوال صحبت کنم؟
- اگر بعداً به سؤالاتی برخوردیم، با چه کسی می‌توانم صحبت کنم؟
- من خواسته‌های مذهبی یا معنوی دارم - آیا این خواسته‌ها برآورده می‌شود؟

مواجهه با سرطان

احساسات شما

وقتی به شما می‌گویند سرطان دارید، معمولاً احساسات بسیار متفاوتی دارید. ممکن است احساس شوک، ترس، نگرانی، عصبانیت یا افسردگی داشته باشید. در این زمینه درست یا غلط بودن احساس شما اصلاً مطرح نیست. اغلب صحبت در مورد احساسی که دارید می‌تواند کمک‌کننده باشد.

جایی که باید از آن انتظار حمایت داشت:

- **مکمیلان (Macmillan)** – برای همه راه‌هایی که می‌توانیم به شما کمک کنیم، بخش «چگونه مکمیلان (Macmillan) می‌تواند به شما کمک کند» را در زیر ببینید.
- **مشاوران** – مشاور می‌تواند به شما کمک کند در جایی که احساس امنیت می‌کنید در مورد احساسات خود صحبت کنید و راه‌هایی برای مقابله با آنها پیدا کنید. اگر مایل به مشاوره هستید، از پزشک سرطان یا پزشک عمومی خود درخواست کنید.
- **گروه‌های حمایتی** – صحبت با سایر افرادی که سرطان دارند ممکن است کمک کند. از پزشک یا پرستار خود در مورد گروه‌های منطقه خود بپرسید یا به macmillan.org.uk/supportgroups مراجعه کنید.

پول، کار و سفر

اگر سرطان بر شغل یا امور مالی شما تأثیر گذاشته باشد، راه‌های زیادی وجود دارد که مکمیلان (Macmillan) می‌تواند به شما کمک کند. برای صحبت در مورد هر یک از این مسائل با ما با شماره **0808 808 00 00 تماس بگیرید.**

- ما می‌توانیم در مورد مزایایی که ممکن است مستحق آنها باشید به شما بگوییم و به شما در درخواست آنها کمک کنیم.
- ما می‌توانیم در مورد سؤالات وام مسکن، حقوق بازنشستگی، بیمه، وام‌گیری و پس‌انداز به شما کمک کنیم.
- ما کمک‌های مالی می‌کنیم - پرداخت‌هایی برای کمک به شما برای مقابله با هزینه‌های اضافی ناشی از سرطان.
- اگر سرطان بر کار شما تأثیر گذاشته است، می‌توانیم به شما اطلاعات و مشاوره بدهیم.
- در صورت ابتلا به سرطان می‌توانیم اطلاعاتی در مورد سفر به شما بدهیم.

تغییرات فیزیکی

گاهی اوقات، سرطان یا درمان سرطان می‌تواند بر ظاهر یا عملکرد بدن شما تأثیر بگذارد. پزشک یا پرستار شما می‌تواند در این مورد و آنچه می‌تواند کمک کند به شما مشاوره دهد. ما همچنین می‌توانیم به شما اطلاعات بدهیم - ما با شماره **0808 808 00 00 تماس بگیرید.**

درمان‌های مکمل

اینها درمان‌های دیگری هستند که ممکن است به شما کمک کنند احساس بهتری داشته باشید، مانند مراقبه یا آرامش. این درمان‌ها سرطان را درمان نمی‌کنند. شما همیشه باید در مورد هر روش درمانی دیگری که می‌خواهید استفاده کنید به پزشک سرطان خود اطلاع دهید.

دین و معنویت

پس از تشخیص سرطان، برخی از افراد نسبت به باورهای مذهبی یا احساسات معنوی آگاهی بیشتری پیدا می‌کنند. اغلب افراد با ایمان مذهبی قوی این دارایی را بسیار مفید می‌دانند. افراد دیگر ممکن است ایمان آنها را زیر سؤال ببرند.

برخی افراد در دعا یا مراقبه آرامش می‌یابند. بسیاری از مردم وقتی می‌دانند که دیگران برای آنها دعا می‌کنند، از نظرشان مفید است.

شما می‌توانید با کشیش، خاخام یا دیگر رهبران مذهبی صحبت کنید، حتی اگر در مورد اعتقاد خود مطمئن نیستید. رهبران روحانی و مذهبی به کمک عادت دارند و ممکن است شما آرامش خاطر پیدا کنید.

حمایت از خانواده، دوستان و مراقبان

افراد نزدیک به شما نیز ممکن است به اطلاعات یا حمایت نیاز داشته باشند. متخصصان پشتیبانی سرطان ما اینجا هستند تا به همه افراد متأثر از سرطان، از جمله بستگان و دوستان شما کمک کنند. آنها می‌توانند با شماره **0808 808 00 00** با ما تماس بگیرند.

مراقب کسی است که به یکی از خویشاوندان یا دوستان مبتلا به سرطان که بدون این کمک قادر به درمان نیستند، حمایت بدون حقوق می‌کند. ممکن است آنها در مراقبت شخصی، حمایت عاطفی یا کمک به کارهای خانه کمک کنند. اگر کسی در مراقبت از شما کمک می‌کند، مهم است که او نیز مورد حمایت قرار بگیرد. کمک‌های زیادی برای آنها در دسترس است. آنها باید با پزشک یا پرستار شما در این مورد صحبت کنند یا با شماره **0808 808 00 00** تماس بگیرند.

دریافت مراقبت و حمایت مناسب برای شما

اگر سرطان دارید و انگلیسی صحبت نمی‌کنید، ممکن است نگران باشید که این موضوع بر درمان و مراقبت مربوط به سرطان شما تأثیر بگذارد. اما تیم مراقبت از سلامت شما باید مراقبت، پشتیبانی و اطلاعاتی را به شما ارائه دهد که نیازهای شما را برآورده کند.

ما می‌دانیم که گاهی ممکن است افراد برای دریافت حمایت مناسب با چالش‌های اضافی روبه‌رو شوند. برای مثال، اگر شما کار می‌کنید یا خانواده دارید، پیدا کردن زمان برای رفتن به قرار ملاقات‌های بیمارستان دشوار است. همچنین ممکن است نگران پول و هزینه‌های حمل و نقل باشید. همه اینها می‌تواند استرس‌زا باشد و کنار آمدن با آنها سخت است.

اما کمک در دسترس است. خط پشتیبانی رایگان ما **0808 808 00 00** می‌تواند به زبان شما، درباره وضعیت شما، مشاوره ارائه دهد. می‌توانید با پرستاران، راهنمایان مالی، مشاوران حقوق رفاهی و مشاوران پشتیبانی کار، صحبت کنید.

ما همچنین به افراد مبتلا به سرطان «کمک‌هزینه مک‌میلان (Macmillan)» می‌دهیم. این‌ها پرداخت‌هایی یک‌باره هستند که می‌توانند برای مواردی مانند پارکینگ بیمارستان، هزینه‌های سفر، مراقبت از کودک یا قبوض گرمایشی استفاده شوند.

مک‌میلان (Macmillan) چه کمکی می‌تواند به شما کند

در مک‌میلان (Macmillan)، ما می‌دانیم که تشخیص سرطان چگونه می‌تواند بر همه چیز تأثیر بگذارد، و ما اینجا هستیم تا از شما حمایت کنیم.

در خط پشتیبانی مک‌میلان (Macmillan)

ما مترجم داریم، بنابراین می‌توانید به زبان خود با ما صحبت کنید. فقط زبانی را که می‌خواهید استفاده کنید به زبان انگلیسی به ما بگویید. ما می‌توانیم در مورد سؤالات پزشکی کمک کنیم، اطلاعاتی در مورد حمایت مالی به شما بدهیم، یا اگر نیاز به صحبت کردن با شخصی دارید، در آنجا باشیم تا به شما گوش دهیم. این خط تلفن رایگان و محرمانه 7 روز هفته، 8 صبح تا 8 شب باز است. با ما با شماره **0808 808 00 00** تماس بگیرید.

وب چت

شما می‌توانید یکوب چت‌برای ما ارسال کنید و بگویید یک مترجم می‌خواهید. به زبان انگلیسی، زبانی را که نیاز دارید به ما بگویید و ما ترتیبی خواهیم داد که شخصی با شما تماس بگیرد. روی دکمه «چت با ما» کلیک کنید که در صفحات سراسر وبسایت ظاهر می‌شود. یا به [macmillan.org.uk/talktous](https://www.macmillan.org.uk/talktous) بروید

وب سایت مک‌میلان (Macmillan)

وب سایت ما اطلاعات زیادی به زبان انگلیسی در مورد سرطان دارد. همچنین اطلاعات بیشتری به زبان های دیگر در macmillan.org.uk/translations وجود دارد

ما همچنین می‌توانیم ترجمه‌ها را فقط برای خودتان ترتیب دهیم. از طریق cancerinformationteam@macmillan.org.uk به ما ایمیل بزنید تا به ما بگویید به چه چیزی نیاز دارید.

مراکز اطلاعاتی

مراکز اطلاعاتی و پشتیبانی ما در بیمارستان‌ها، کتابخانه‌ها و مراکز سیار مستقر هستند. برای دریافت اطلاعات مورد نیاز خود به یکی از آنها مراجعه کنید و با یک نفر رو در رو صحبت کنید. نزدیکترین مرکز به خود را در macmillan.org.uk/informationcentres بیابید یا با شماره **0808 808 00 00** تماس بگیرید.

گروه‌های حمایتی محلی

در یک گروه حمایتی، می‌توانید با سایر افراد مبتلا به سرطان صحبت کنید. در macmillan.org.uk/supportgroups در مورد گروه‌های حمایتی در منطقه خود اطلاعات کسب کنید یا با ما با شماره **0808 808 00 00** تماس بگیرید.

انجمن آنلاین مک‌میلان (Macmillan)

همچنین می‌توانید با سایر افراد مبتلا به سرطان به صورت آنلاین در macmillan.org.uk/community صحبت کنید. می‌توانید در هر زمانی از روز یا شب به آن دسترسی داشته باشید. می‌توانید تجربیات خود را به اشتراک بگذارید، سوال بپرسید یا فقط پست‌های افراد را بخوانید.

فهرست واژگان

واژگان	به زبان انگلیسی	تلفظ انگلیسی	معنی
بدخیم	Malignant	ملیگنانت	توده‌ای در بدن که سرطانی است و می‌تواند در سراسر بدن گسترش یابد.
تسهیلات	Benefits	بنفیتس	پولی که دولت به‌عنوان کمک هزینه، به شما پرداخت می‌کند.
تشخیص	Diagnosed	دایگنوزد	اگر در شما سرطان تشخیص داده شود، به این معنی است که پزشک تشخیص داده است که شما سرطان دارید.
تشخیص	Diagnosis	دایگنوسیس	تشخیص زمانی است که پزشک تشخیص می‌دهد چه بیماری یا مشکلی باعث علائم شما شده است.
تومور	Tumour	تومور	تومور گروهی از سلول‌ها است که به صورت غیرعادی رشد می‌کنند. سلول‌ها به صورت غیرطبیعی تکثیر می‌یابند و یک توده تشکیل می‌دهند.
تیم مراقبت از سلامت	Healthcare team	هلت‌کر تیم	تیمی متشکل از پزشکان، پرستاران و دیگر متخصصان که از شما مراقبت خواهند کرد.
خوش‌خیم	Benign	بنین	توده‌ای در بدن که سرطانی نیست و نمی‌تواند به هر جای دیگر در بدن گسترش یابد.
سلول‌ها	Cells	سلز	بلوک‌های ساختمانی بسیار کوچکی هستند که اندام‌ها و بافت‌های بدن را تشکیل می‌دهند.
سیستم لنفاوی	Lymphatic system	لیمفاتیک سیستم	شبه‌گه‌ای از لوله‌ها و غدد در سراسر بدن. بخشی از سیستم ایمنی بدن است. این سیستم با عفونت‌ها مبارزه می‌کند و مایعات را از بافت و اندام‌های ما خارج می‌کند.
عوارض جانبی	Side effects	ساید افکتس	اثرات ناخواسته درمان سرطان. به عنوان مثال، ریزش مو، احساس درد یا خستگی. اکثر عوارض جانبی پس از درمان از بین می‌روند.

فعال کلیدی	Key worker	کی وُرکِر	این شخص رابط اصلی تماس شماست. شما باید اطلاعات تماس آنها را داشته باشید. آنها می‌توانند به سؤالات شما پاسخ دهند و به شما بگویند که چه کسی می‌تواند در مورد مسائل مختلف کمک کند.
متاستاز	Metastasis	متاس‌تاسیس	یک تومور ثانویه که از جایی گسترش یافته است که سرطان برای اولین بار در بدن شروع شده است.
مراقبت تسکینی	Palliative care	پَلّی‌پتیو کِر	مراقبت از فرد مبتلا به سرطانی که قابل درمان نیست. این ممکن است شامل درمان برای کوچک کردن سرطان یا کاهش علائم و راحت‌تر کردن فرد باشد.

اطلاعات بیشتر به زبان شما

ما در مورد این موضوعات به زبان شما اطلاعاتی داریم:

انواع سرطان	مواجهه با سرطان
<ul style="list-style-type: none"> • سرطان پستان • سرطان روده بزرگ • سرطان ریه • سرطان پروستات 	<ul style="list-style-type: none"> • سرطان و ویروس کرونا • دریافت هزینه‌ها از بیمه، زمانی که سرطان دارید • مشکلات خوردن و سرطان • پایان زندگی • تغذیه سالم
درمان‌ها	
<ul style="list-style-type: none"> • شیمی‌درمانی • پرتودرمانی • عمل جراحی 	<ul style="list-style-type: none"> • کمک هزینه‌ها، در صورت ابتلا به سرطان • اگر سرطان در شما تشخیص داده شود – یک راهنمای سریع • عفونت و سرطان • عوارض جانبی درمان سرطان • خستگی و سرطان

برای مشاهده این اطلاعات، به macmillan.org.uk/translations بروید

منابع و تقدیر و تشکر

این اطلاعات توسط «تیم توسعه اطلاعات مرتبط با بخش پشتیبانی سرطان مک‌میلان» (Macmillan Cancer Support) تهیه و ویرایش شده است. توسط یک شرکت ترجمه، ترجمه شده است.

اطلاعات ارائه شده بر اساس کتابچه مک‌میلان (Macmillan) راهنمای سرطان است. ما می‌توانیم یک نسخه از آن را برایتان ارسال کنیم، اما کتابچه کامل فقط به زبان انگلیسی در دسترس است.

این اطلاعات توسط کارشناسان مربوطه بررسی شده و توسط سردبیر ارشد پزشکی ما، پروفیسور تیم آیوسون، مشاور سرطان‌شناس پزشکی و سردبیر ارشد پزشکی مک‌میلان (Macmillan) تأیید شده است.

با سپاس فراوان از تمامی افرادی که مبتلا به سرطان بودند و این مقاله را مورد بررسی قرار دادند.

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره منابعی که ما مورد تمام اطلاعات ما بر اساس بهترین شواهد موجود است. با ما تماس cancerinformationteam@macmillan.org.uk استفاده قرار می‌دهیم، از طریق آدرس بگیریید

MAC15916_Farsi

تاریخ بازبینی محتوا: 2021

تاریخ مورد نظر برای بازبینی بعدی: 2024

ما تمام تلاش خود را برای ارائه اطلاعات دقیق و روزآمد به کار می‌بینیم ولی این اطلاعات را نمی‌توان جایگزین معتبری برای توصیه‌های حرفه‌ای کارشناسان درباره شرایط خاص شما دانست. تا جایی که قانون اجازه بدهد، مک‌میلان (Macmillan) در قبال استفاده از اطلاعات این نشریه یا اطلاعات یا وبسایت‌های متفرقه که در نشریه درج یا معرفی شده‌اند، مسئولیتی ندارد.

© Macmillan Cancer Support 2022، مؤسسه خیریه ثبت شده در انگلستان و ولز (261017)، اسکاتلند (SC039907) و جزیره Man (604). همچنین در ایرلند شمالی فعالیت دارد. یک شرکت با مسئولیت محدود، ثبت شده در انگلستان و ولز با شماره شرکت 2400969. شماره شرکت جزیره من 4694F. دفتر ثبت شده: لندن SE1 7UQ، آلبرت ایمباکمنت، شماره 89



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:

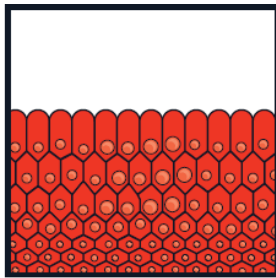
- What is cancer?
- What happens after diagnosis?
- If you are LGBTQ+
- Health and social care professionals you might meet
- How treatment is planned
- The main cancer treatments
- Talking to your healthcare team
- Coping with cancer
- Getting the right care and support for you
- How Macmillan can help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

What is cancer?

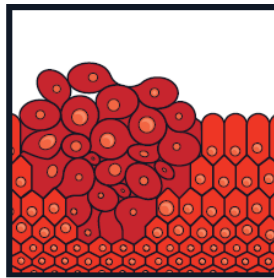
Cancer starts in the cells in our body. Cells are tiny building blocks that make up the body's organs and tissues. Cells receive signals from the body, telling them when to grow and when to divide to make new cells. This is how our bodies grow and heal. These cells can become old, damaged or no longer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

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_Farsi

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.



Patient Information Forum