

## اگر دچار سرطان هستید - رهنمای سریع

این معلومات درباره شرایط دوران مبتلا شدن به سرطان و مراکز ارائه دهنده رهنمایی و کمک به اشخاص مبتلا به سرطان است.

معنای همه لغاتی که زیر آنها خط کشیده شده است، در پایان در لست لغات ارائه شده است. این لست لغات تلفظ کلمات در لسان انگلیسی را نیز شامل می شود.

مبتلا شدن به سرطان ممکن است شما را کاملاً غافلگیر کند. ممکن است احساسات مختلفی در شما ایجاد شود. بسیاری از اشخاص مبتلا به سرطان به خوبی تداوی می شوند یا می توانند سالها با سرطان زندگی کنند. اشخاص و مراکز بسیاری می توانند به شما کمک ارائه کنند.

سوالات خود درباره این معلومات را با نرس های شفاخانه ای که در آن تحت تداوی هستید، در میان بگذارید.

همچنان می توانید از 8 صبح الی 8 شب 7 روز هفته از طریق خط رایگان **00 00 808 0808** با «پشتیبانی سرطان Macmillan» به تماس شوید. ما دارای ترجمان های همزمان هستیم، بنابراین می توانید به لسان خودتان با ما صحبت کنید. در زمان برقراری تماس با ما، به انگلیسی به ما بگویید که به کدام لسان ضرورت دارید.

در آدرس [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) معلومات بیشتری به دیگر لسان ها ارائه شده است

### این معلومات درباره موارد ذیل است:

- سرطان چیست؟
- بعد از تشخیص چی اتفاقی می افتد؟
- اگر LGBTQ+ هستید
- کارشناسان صحتی و مراقبت اجتماعی که ممکن است با شما ملاقات کنند روش پلان گذاری تداوی
- تداوی های اصلی سرطان
- گفتگو با تیم خدمات صحتی
- ساختن با سرطان
- دریافت مراقبت و حمایت مناسب
- مک میلان (Macmillan) چی کمکی می تواند به شما بکند
- لست لغات
- معلومات بیشتر به لسان شما
- مراجع و سپاسگزاری

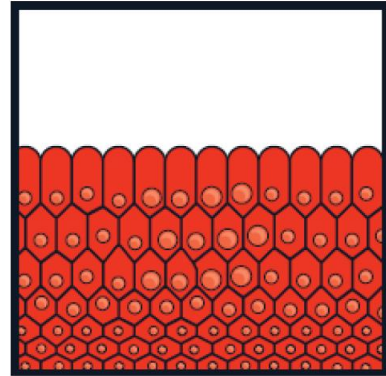
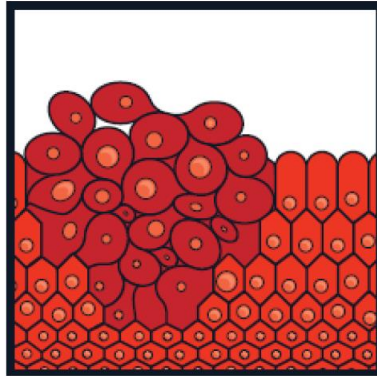
## سرطان چیست؟

سرطان از داخل **حجرات** بدن شروع می شود. اعضا و انساج بدن از اجزای بسیار کوچکی به نام حجره ساخته شده اند. بدن با ارسال سیگنال هایی به حجرات اعلان می کند که چی وقت باید رشد، تقسیم و تکثیر شوند. رشد و بهبود بدن تابع همین روند است. حجرات ممکن است پیر شوند یا دچار آفت شوند یا وجودشان دیگر ضروری نباشد. در این صورت، بدن با ارسال سیگنالی باعث توقف فعالیت حجره و مرگ آن می شود.

بروز اختلال در روند انتقال این سیگنال ها باعث غیرعادی شدن بعضی حجرات می شود. حجره غیرعادی همچنان تقسیم می شود و حجراتی غیرعادی بیشتری ایجاد می کند. مجموعه این حجرات توده ای به نام تومور ایجاد می کنند.

### حجرات طبیعی

### حجرات ایجادکننده تومور



چنین نیست که همه تومورها سرطانی باشند. تومور غیرسرطانی (تومور سلیم) رشد می کند ولی نمی تواند به نقاط دیگر بدن سرایت کند. تومور صرفاً در صورتی مشکل ساز می شود که رشد مفرط آن باعث تحمیل فشار به اعضای مجاور شود.

تومور سرطانی (تومور خبیث) می تواند وارد انساج مجاور شود.

حجرات سرطانی گاهی از تومور ابتدایی جدا می شوند و از طریق جریان خون یا سیستم لنفاوی به نقاط دیگر بدن منتقل می شوند. حجرات سرطانی که گسترش می یابند و در نقاط دیگر بدن تشکیل تومور می دهند، سرطان ثانویه یا متاستاز نامیده می شوند.

بعضی انواع سرطان از حجرات خونی ایجاد می شود. حجرات غیرعادی ممکن است در خون و گاهی در مغز استخوان تجمع می کنند. مغز استخوان محل تولید حجرات خونی است. این نوع سرطان ها گاهی سرطان های خون نامیده می شوند.

## بعد از تشخیص چی اتفاقی می افتد؟

**تیم خدمات صحی** باید درباره گزینه های تدای و کمک هایی که ضرورت دارید، با شما صحبت کند. آنها به شما می گویند که روند تدای شما بشمول کدام مراحل است و چی وقت آغاز می شود. برای کسب معلومات بیشتر درباره سرطان ممکن است اجرای تست ها و اسکن های تکمیلی ضرورت پیدا کند.

## اگر LGBTQ+ هستید

معلومات این صفحه برای همه اشخاص مبتلا به سرطان نوشته شده است. اگر LGBTQ+ باشد، ممکن است سوالات بیشتری در ذهن شما شکل بگیرد.

اگر تیم خدمات صحتی گرایش جنسی یا جنسیت شما را بداند، شاید بتواند خدمات بهتری به شما ارائه کند. همچنان، تیم خدمات صحتی می تواند معلومات و کمک های مناسبی به شما و اقارب تان ارائه کند.

اگر ترانس (ترانجسی) یا غیرباینری باشید، گفتگو با کارشناس صحتی درباره بدن تان ممکن است مشکل باشد. گاهی تست ها یا تداوی ها ممکن است بشمول اعضایی باشد که شما علاقه ای به گفتگو درباره آنها ندارید. اگر مصرف کننده هورمون باشید یا تحت عمل تغییر جنسیت قرار گرفته باشید، ممکن است سوالاتی در ذهن تان شکل بگیرد.

کوشش کنید شخص مطمئنی را با خود نزد داکتر ببرید. چنین شخصی می تواند نظرات داکتر را بشنود و به شما در روند تداوی کمک کند.

## کارشناسان صحتی و مراقبت اجتماعی که ممکن است با شما ملاقات کنند

اشخاص مبتلا به سرطان با کارشناسان مختلف بخش صحت و مراقبت اجتماعی ملاقات می کنند.

### رابط اصلی شما

از تیم خدمات صحتی باید یک رابط اصلی برای خود انتخاب نمایید. این شخص را مامور کلیدی یا مامور رابط نیز می نامند. نام و معلومات تماس این شخص در اختیار شما قرار می گیرد. اگر سوالی داشته باشید یا نیازمند رهنمایی باشید، می توانید از این شخص کمک بگیرید.

### در منطقه شما

بعضی کارشناسان می توانند در روند مراقبت از شما در خانه تان همکاری کنند. آنها با تیم شفاخانه شما در ارتباط خواهند بود. این اشخاص عبارت اند از:

- **داکتر عمومی** - داکتر عمومی وضعیت جسمی شما را در مدتی که در خانه حضور دارید، چک می کند. داکتر عمومی می تواند نشانه ها و عوارض جانبی را تفتیش کند و، در صورت ضرورت، شما را به متخصص ارجاع دهد. آنها می توانند به شما در خانه تان خدمت رسانی کنند و با شما درباره گرفتن تصمیمات تداوی رایزنی کنند.
- **نرس های اجتماعی و منطقی** - این نرس ها می توانند با شما در خانه ملاقات کنند و به شما و اشخاصی که از شما مراقبت می کنند، کمک رسانی نمایند. داکتر عمومی می تواند از طرف شما با این نرس ها به تماس شود.
- **نرس معاینه خانه** - در معاینه خانه بعضی داکتران عمومی نرس های هستند که به داکتر عمومی کمک می کنند. نرس معاینه خانه می تواند شما را رهنمایی کند و در کارهایی مانند گرفتن سمپل خون یا پانسمان کردن زخم به شما کمک کند.

## تیم شفاخانه (MDT)

در شفاخانه، یک تیم چندزمینه ای (MDT) مدیریت روند تداوی و مراقبت شما را به عهده می گیرد. این تیم متشکل از کارشناسان صحتی و مراقبت اجتماعی است. این تیم ممکن است بشمول تعدادی از این اشخاص یا همه آنها باشد:

- جراح - داکتری که متخصص عمل جراحی است.
  - متخصص آنکولوژی - داکتری که در قسمت تداوی سرطان تخصص دارد.
  - هماتولوژیست - داکتری که امراض خون را تداوی می کند.
  - متخصص رادیوتراپی - داکتری که کارشناس تفسیر تصاویر رادیوتراپی و اسکن است.
  - نرس کلینیکی متخصص (CNS) - نرسی که در روند تداوی به ارائه معلومات و رهنمایی می پردازد.
  - داکتر مراقبت تسکینی - داکتری که به کنترل نشانه ها کمک می کند.
- نظر به نوع سرطان، ممکن است اشخاص دیگری در MDT حضور داشته باشند.

## خدمات اجتماعی و سازمان های داوطلب محور

اگر در خانه، بطورمثال در قسمت شستشو، لباس پوشیدن، نظافت یا خرید، به کمک ضرورت داشته باشید، باید با داکتر عمومی یا رابط اصلی به تماس شوید. این اشخاص ممکن است شما را به کمک رسان اجتماعی ارجاع دهند. کمک رسان اجتماعی می تواند به شما در رفع مشکلات عملی و مالی کمک کند. در منطقه شما احتمالاً سازمان های کمک رسان دیگری نیز فعال هستند.

## روش پلان گذاری تداوی

تیم خدمات صحتی، که مجموعه ای از کارشناس سرطان است، روند تداوی را پلان گذاری می کند. این کارشناسان درباره مسائل ذیل نظر می دهند:

- نوع سرطان
  - اندازه تومور و تشخیص گسترش یافتن یا نیافتن آن
  - وضعیت جسمی عمومی
  - رهنمودهای ملی تداوی
  - ترجیحات و مسائلی که برای شما مهم است.
- داکتران برای شروع تداوی به جواز (رضایت) شما ضرورت دارند.

مطمئن شوید که گزینه های تداوی خود را می فهمید. داکتر یا نرس باید به سوالات احتمالی شما درباره روند تداوی جواب بدهد. تداوی سرطان ممکن است پیچیده باشد. بنابراین، می توانید سوالات خود را بدون محدودیت مطرح کنید. شاید بهتر باشد که یکی از اقارب یا دوستان تان را با خود نزد داکتر ببرید. این اشخاص به شما کمک می کنند تا گفته های داکتران را به یاد بسپارید. همچنان بهتر است فهرست سوالات احتمالی خود را تهیه نمایید و با خود نزد داکتر ببرید. می توانید جواب ها را یادداشت کنید و آنها را به یاد بسپارید.

## تصمیم‌گیری درباره تداوی

ممکن است بیش از یک گزینه تداوی وجود داشته باشد. داکتر می‌تواند به شما امکان انتخاب بدهد. داکتر همه معلومات لازم برای تصمیم‌گیری را در اختیارتان می‌گذارد. قبل از تصمیم‌گیری درباره گزینه‌های مناسب، باید از مسائل ذیل مطلع شوید:

- مراحل همه‌گزینه‌های تداوی

- عوارض جانبی احتمالی

- مزایا و مخاطرات روش‌های تداوی مختلف.

تیم خدمات صحتی فرصت انتخاب را به شما خواهد داد. آنها در قسمت تصمیم‌گیری نیز به شما کمک می‌کنند.

## تداوی‌های اصلی سرطان

هدف تداوی مداوی سرطان یا مهار کردن و رفع نشانه‌های آن است.

نوع تداوی به سرطان و وضعیت شما بستگی خواهد داشت. ممکن است تحت بیش از یک تداوی قرار بگیرید. تداوی‌های سرطان ممکن است بشمول مراحل ذیل باشد:

- **جراحی** - تومور با عمل جراحی برداشته می‌شود

- **رادیوتراپی** - برای از بین بردن حشرات سرطانی از شعاع پرقدرت ایکس استفاده می‌شود

- **تداوی کیمیاوی** - از دوا برای از بین بردن حشرات سرطانی استفاده می‌شود

- **هورمون‌تراپی** - این دواها فعالیت هورمون‌های بدن را تغییر می‌دهند تا رشد تومور سرطانی بطی یا متوقف شود.

- **تداوی هدفمند** - این دواها روند رشد حشرات سرطانی را مختل می‌کنند.

## کارآزمایی‌های کلینیکی

کارآزمایی‌های کلینیکی اصطلاحاً همان تحقیق طبی است که درباره اشخاص اجرا می‌شود. کارآزمایی با هدف سنجش کارایی تداوی‌های جدید، در مقایسه با تداوی‌های فعلی، اجرا می‌شود. کارآزمایی ممکن است بشمول سنجش اثربخشی دوا یا ارزیابی کارایی روش جدید مصرف دوا باشد.

اگر کارآزمایی مناسبی وجود داشته باشد، داکتر می‌تواند درباره آن با شما گفتگو کند. اشتراک در کارآزمایی اجباری نیست.

## عوارض جانبی

تداوی‌های سرطان ممکن است دارای عوارض جانبی باشد. این عوارض را اغلب می‌توان کاهش داد یا مدیریت کرد. تیم خدمات صحتی مشاوره لازم را به شما خواهد داد. بیشتر عوارض جانبی بعد از ختم دوره تداوی به تدریج برطرف می‌شوند.

## گفتگو با تیم خدمات صحتی

دوره مبتلا شدن به سرطان ممکن است تشویش آور و تنش زا باشد. گفتگو با تیم خدمات صحتی کمک رسانی را آسان می کند. آگاهی از شرایط جسمی و دلیل بروز مشکلات می تواند احساس بهتری در اشخاص مبتلا ایجاد کند.

اشخاص اغلب می پندارند که پرسونل صحتی فرصت چندانی برای جواب گویی به سوالات آنان ندارد. مهم است که وضعیت جسمی خود را بدانید و با تاثیر سرطان و تداوی های مرتبط بر بدن آشنا شوید. پرسونل صحتی وظیفه کمک رسانی به شما را به عهده دارد. آنها باید به سوالات شما جواب دهند. اگر نتوانید به خوبی انگلیسی را بفهمید یا صحبت کنید، شفاخانه می تواند برای شما ترجمان فراهم کند.

مطرح کردن بعضی سوالات، بخصوص مسائل شخصی، ممکن است مشکل باشد. تیم خدمات صحتی آماده کمک رسانی به شماست و بارها به سوالات مشابه دیگران جواب داده است.

مهم است که گفته های کارشناسان را بفهمید. اگر متوجه موضوعی نشوید، باید از داکتر یا نرس بخواهید که توضیحات بیشتری ارائه کند.

### سوالاتی که باید با تیم خدمات صحتی در میان بگذارید

بعضی سوالات را باید با تیم خدمات صحتی در میان بگذارید. البته چنین نیست که همه آنها به وضعیت شما مربوط باشد.

- تشخیص من چی معنایی دارد؟
- سرطان من چقدر پیشرفت کرده است؟
- تداوی من بشمول کدام مراحل است؟
- مزایا، مخاطرات و عوارض جانبی هر روش تداوی چیست؟
- روش تداوی مورد نظر چی تاثیری بالای زندگی روزمره من خواهد داشت؟
- تداوی من چقدر موثر خواهد بود؟
- مشکلات خود را با چی کسی باید در میان بگذارم؟
- اگر بعداً دچار ابهام شوم، با چی کسی باید به تماس شوم؟
- من ملاحظات مذهبی و معنوی دارم. آیا به این مسائل توجه خواهد شد؟

## ساختن با سرطان

### احساسات شما

شنیدن خبر مبتلا شدن به سرطان ممکن است احساسات متفاوتی در شما ایجاد نماید. ممکن است دچار غافلگیری، ترس، تشویش، خشم یا افسردگی شوید. در این زمینه احساس صحیح یا غلط مطرح نیست. گفتگو درباره این احساسات ممکن است موثر باشد.

از کجا کمک بخواهم:

- **مک میلان** - برای این که با همه روش های کمک رسانی ما آشنا شوید، به بخش «مک میلان (Macmillan) چی کمکی می تواند به شما بکند» مراجعه نمایید.
- **مشاورین** - مشاور به شما کمک می کند تا درباره احساسات خود صحبت کنید و روش های ساختن با احساسات را با آرامش بیابید. اگر ضرورت به مشاوره پیدا کردید، با داکتر سرطان یا داکتر عمومی مشوره کنید.
- **تیم های حمایتی** - گفتگو با دیگر اشخاص مبتلا به سرطان می تواند موثر باشد. برای پیدا نمودن تیم های فعال در منطقه خود با داکتر یا نرس تان به تماس شوید یا به [macmillan.org.uk/supportgroups](http://macmillan.org.uk/supportgroups) مراجعه نمایید

### پول، کار و سفر

اگر سرطان به وضعیت کاری یا مالی شما تاثیر گذاشته باشد، Macmillan به روش های مختلف می تواند به شما کمک کند. برای گفتگو درباره این مسائل، با **00 00 808 0808** با ما به تماس شوید.

- ما می توانیم شما را از مزایایی که شامل شما می شود آگاه سازیم و به شما در قسمت ارائه درخواست کمک کنیم.
- ما می توانیم به سوالات مربوط به گرو، مستمری، بیمه، قرضه و پس انداز شما جواب دهیم.
- کمک مالی - ما می توانیم به شما برای پرداخت مصارف اضافی که سرطان به شما تحمیل می کند، کمک کنیم.
- اگر سرطان بالای کار شما تاثیر گذاشته باشد، ما می توانیم به شما رهنمایی و مشاوره ارائه کنیم.
- اگر مبتلا به سرطان باشید، می توانیم درباره سفر به شما معلومات بدهیم.

### تغییرات جسمی

گاهی سرطان یا تداوی های سرطان بالای ظاهر یا عملکرد بدن تاثیر می گذارد. داکتر یا نرس می تواند در این راستا به شما رهنمایی و کمک ارائه کند. ما می توانیم معلومات موثری به شما ارائه کنیم. با **00 00 808 0808** با ما به تماس شوید.

### تداوی های مکمل

تداوی های دیگری مانند مراقبه یا تمدد اعصاب وجود دارد که می تواند صحت شما را بهتر کند. این تداوی ها سرطان را برطرف نمی کند. تداوی های دیگر مورد نظر خود را حتماً با داکتر سرطان در میان بگذارید.

## مذهب و معنویت باورهای مذهبی یا احساسات معنوی اشخاص

بعد از آگاه شدن از مبتلا شدن به سرطان بیشتر آشکار می شود. این باورها برای اشخاص دارای عقاید مذهبی قوی اکثراً موثر واقع می شود. البته بعضی اشخاص نیز باورهای خود را زیر سوال می برند.

دعا یا مراقبه برای بعضی اشخاص موثر واقع می شود. بسیاری اشخاص از این اندیشه که دیگران برایشان دعا می کنند، انرژی می گیرند.

حتی اگر درباره باورهای خود دچار تردید باشید، می توانید با یک دین یار، کشیش، روحانی، ربّی یا دیگر پیشوایان مذهبی صحبت کنید. پیشوایان معنوی و مذهبی در قسمت کمک رسانی به دیگران تخصص دارند و می تواند به شما آرامش خاطر ببخشند.

## حمایت از اقارب، دوستان و سرپرستان اقارب

شما نیز ممکن است نیازمند معلومات یا کمک شوندد. کارشناسان پشتیبانی سرطان برای کمک رسانی به اشخاص متضرر از سرطان، از جمله اقارب و دوستان شما، آمادگی دارند. آنها می توانند با نمبر **00 00 808 0808** با ما به تماس شوند.

سرپرست کسی است که به اقارب یا دوستان دچار سرطان که به تنهایی قادر به رفع مشکلات خود نیستند، کمک رسانی می کند. سرپرست می تواند در قسمت مراقبت فردی، حمایت عاطفی یا امور خانه به شما کمک کند. حمایت از اشخاصی که از شما مراقبت می کنند نیز اهمیت دارد. گزینه های بسیاری برای حمایت از این اشخاص وجود دارد.

اینها باید با داکتر یا نرس درباره مشکلات خود صحبت کنند یا با **00 00 808 0808** با Macmillan به تماس شوند.

## دریافت مراقبت و حمایت مناسب

اگر سرطان دارید و لسان شما انگلیسی نیست، این تشویش ایجاد می شود که ناآشنایی به انگلیسی ممکن است بالای روند تداوی و مراقبت سرطان تاثیر بگذارد. ولی تیم خدمات صحی باید مراقبت، حمایت و معلومات ضروری را به شما ارائه کند.

ما می دانیم که گاهی در روند ارائه خدمات صحی چالش های خاصی برای اشخاص رخ می دهد. بطورمثال، اشخاص شاغل یا اشخاصی که فامیل آنها نمی توانند به آسانی به شفاخانه مراجعه کنند، با مشکلات متعددی روبرو می شوند. تامین پول و مصارف سفر نیز بخشی از این مشکلات است. همه اینها ممکن است تنش زا و ناراحت کننده باشد.

ولی می توانید از خدمات کمکی مستفید شوید. خط پشتیبانی رایگان ما به نمبر **00 00 808 0808** می تواند به لسان خودتان درباره مشکلاتی که دارید به شما مشاوره دهد. امکان گفتگو با نرس ها، رهنماهای مالی، مشاورین حقوق رفاه و مشاورین حمایت کاری برای شما فراهم است.

«کمک های مالی Macmillan» نیز به اشخاص دچار سرطان تعلق می گیرد. اینها مبالغ یک-باره ای است که برای تامین مصارف پارکنگ شفاخانه، سفر، مراقبت از طفل یا انرژی صرف می شود.



## مک میلان (Macmillan) چی کمکی می تواند به شما بکند

ما در Macmillan می دانیم که ابتلا به سرطان پیامدهای گسترده ای دارد و به همین دلیل آماده کمک رسانی به شما هستیم.

### ما دارای ترجمان های همزمان

هستیم. بنابراین می توانید به لسان خودتان با ما صحبت کنید. صرفاً لسانی را که می خواهید استفاده نمایید، به لسان انگلیسی به ما بگویید. ما می توانیم به سوالات طبی شما جواب بدهیم، درباره حمایت های مالی به شما معلومات بدهیم، یا به تشویش های شما گوش کنیم. خط تلفون رایگان و محرمانه از 8 صبح الی 8 شب 7 روز هفته در دسترس شماست. با نمبر **00 00 808 0808** با ما به تماس شوید.

### گفتگوی آنلاین

با ارسال پیام از طریق گفتگوی آنلاین می توانید ترجمان درخواست کنید. لسان مورد نظر خود را به انگلیسی به ما بگویید تا ما کاری کنیم که ترجمان با شما به تماس شود. بالای دکمه «گفتگو با ما» (Chat to us) که در صفحات وب سایت دیده می شود، کلیک کنید. یا به [macmillan.org.uk/talktous](https://macmillan.org.uk/talktous) بروید

### وب سایت Macmillan

در وب سایت ما معلومات فراوانی به لسان انگلیسی درباره سرطان ارائه شده است. همچنان در سایت [macmillan.org.uk/translations](https://macmillan.org.uk/translations) معلومات بیشتری به دیگر لسان ها وجود دارد

شما می توانید از خدمات ترجمه اختصاصی ما نیز استفاده نمایید. ضروریات خود را با آدرس [cancerinformationteam@macmillan.org.uk](mailto:cancerinformationteam@macmillan.org.uk) با ما در میان بگذارید.

### مراکز معلومات رسانی

مراکز معلومات رسانی و پشتیبانی ما در شفاخانه ها، کتابخانه ها و مراکز سیار مستقر هستند. برای کسب معلومات بیشتر و گفتگوی رو-در-رو، به یکی از آنها مراجعه نمایید. برای پیدا نمودن نزدیک ترین مرکز، به [macmillan.org.uk/informationcentres](https://macmillan.org.uk/informationcentres) مراجعه نمایید یا با نمبر **00 00 808 0808** به تماس شوید.

### گروپ های پشتیبانی محلی

گروپ های پشتیبانی امکان گفتگو با دیگر اشخاص مبتلا به سرطان را برای شما فراهم می کنند. با مراجعه به [macmillan.org.uk/supportgroups](https://macmillan.org.uk/supportgroups) یا تماس با **00 00 808 0808** می توانید معلومات بیشتری درباره گروپ های پشتیبانی فعال در منطقه خود کسب کنید.

### جامعه آنلاین مک میلان

در آدرس [macmillan.org.uk/community](https://macmillan.org.uk/community) می توانید با دیگر اشخاص مبتلا به سرطان گفتگو کنید. دسترسی به این جامعه در هر ساعت از شبانه روز امکان پذیر است. شما می توانید به تبادل تجربیات، مطرح نمودن سوالات یا صرفاً خواندن نظرات دیگران پردازید.

## لیست لغات

معنی	چی قسم به انگلیسی بگویم	به لسان انگلیسی	لغت
تشخیص یعنی این که داکتر تان متوجه شود که کدام امراض یا مشکلاتی در بدن شما وجود دارد.	دیاگنوسیس	Diagnosis	تشخیص
تومور گروهی از حجرات است که بصورت غیر عادی رشد می کنند. حجرات بصورت غیر طبیعی تکثیر می یابند و یک توده تشکیل می دهند.	تومور	Tumour	تومور
تیم داکتران، نرس ها و دیگر متخصصینی که از شما مراقبت می کنند.	هیلت کر تیم	Healthcare team	تیم خدمات صحی
بلاکهای تعمیراتی بسیار کوچک که اعضا و انساج بدن را تشکیل می دهند.	سل	Cells	حجره
توده ای در بدن که سرطانی است و می تواند در سراسر بدن گسترش پیدا کند.	مَلِیْگْنانت	Malignant	خبیث
توده ای در بدن که سرطانی نیست و نمی تواند به نقاط دیگر بدن گسترش یابد.	بِنائین	Benign	سلیم
شبکه ای از لوله ها و غده هایی که در سراسر بدن پراکنده هستند. این بخشی از سیستم دفاعی است. سیستم دفاعی با التهابات مقابله می کند و مایعات انساج و اعضا را تخلیه می کند.	لمفاتیک سیستم	Lymphatic system	سیستم لنفاوی
عوارض ناخواسته تداوی سرطان. بطور مثال، ریزش مو، احساس ناخوشی یا خستگی. بیشتر عوارض جانبی بعد از ختم دوره تداوی برطرف می شوند.	ساید افیکتس	Side effects	عوارض جانبی
این شخص مرجع تماس اصلی شماست. شما باید معلومات تماس این شخص را در اختیار داشته باشید. این شخص می تواند به سوالات شما جواب بدهد و به شما بگوید که برای رفع مشکلات خود به کدام مراکز می باید مراجعه نمایید.	کی وُرکر	Key worker	مامور کلیدی
مبتلا شدن به سرطان به این معناست که بدن تان طبق تشخیص داکتر دچار به سرطان شده است.	دیاگنوزید	Diagnosed	مبتلا

متاستاز	Metastasis	متاستاز	تومور ثانویه ای که از محل ابتدایی سرطان به نقاط دیگر بدن سرایت کرده است.
مراقبت تسکینی	Palliative care	پالیتیو کر	مراقبتی که برای اشخاص مبتلا به سرطان های غیرقابل تداوی به کار گرفته می شود. این روند ممکن است بشمول کوچک کردن تومور، یا کاهش نشانه ها و راحت تر ساختن شخص باشد.
مزایا	Benefits	بنیفیٹس	پولی که دولت برای جبران بخشی از مصارف به شما می پردازد.

## معلومات بیشتر به لسان شما

درباره این موضوعات معلوماتی به لسان شما تهیه شده است:

انواع سرطان	ساختن با سرطان
<ul style="list-style-type: none"> <li>سرطان سینه</li> <li>سرطان روده بزرگ</li> <li>سرطان شش</li> <li>سرطان پروستات</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>سرطان و وایروس کرونا</li> <li>درخواست استفاده از مزایای دوره ابتلا به سرطان</li> <li>مشکلات تغذیه و سرطان</li> <li>پایان عمر</li> <li>تغذیه صحی</li> <li>کمک به تامین مصارف تداوی سرطان</li> <li>اگر دچار سرطان هستید - رهنمای سریع</li> <li>سپسیس و سرطان</li> <li>عوارض جانبی تداوی سرطان</li> <li>خستگی (ماندگی) و سرطان</li> </ul>
تداوی	
<ul style="list-style-type: none"> <li>تداوی کیمیای</li> <li>رادیوتراپی</li> <li>جراحی</li> </ul>	

برای استفاده از این معلومات، به [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) مراجعه نمایید

## مراجع و سیاست‌گذاری

این معلومات را تیم توسعه معلومات سرطان در بخش پشتیبانی سرطان مک میلان ( Macmillan Cancer Support) تهیه و ویرایش نموده است. ترجمه را یک کمپنی ترجمه انجام داده است.

این معلومات ارائه شده بر بنیاد کتابچه راهنمای سرطان Macmillan است. ما می توانیم یک کاپی از آن را برایتان ارسال نماییم. کتابچه کامل صرفاً به لسان انگلیسی در دسترس است.

این معلومات ذریعه کارشناسان مرتبط مورد بررسی قرار گرفته اند و ذریعه سرمنشی ارشد طبابت ما، داکتر تیم آیوسون (Tim Iveson)، مشاور متخصص انکولوژی و سرمنشی ارشد طبابت مک میلان (Macmillan) مورد تایید قرار گرفته است.

با تشکر از همه اشخاص مبتلا به سرطان که این مقاله را بررسی کردند.

برای کسب معلومات بیشتر درباره منابع مورد استفاده ما، از طریق آدرس معلومات ما بر بنیاد شواهد معتبر است. با ما به تماس شوید [cancerinformationteam@macmillan.org.uk](mailto:cancerinformationteam@macmillan.org.uk)

MAC15916\_Dari

بازنگری محتوا: 2021

تاریخ مقرر بازنگری بعدی: 2024

ما همه مساعی خود را برای حصول اطمینان از دقت و به روز بودن این معلومات می کنیم ولی این معلومات را نباید جایگزین توصیه های کارشناسی که متخصصین درباره مشکل شما ارائه می کنند، در نظر بگیرید. طبق قانون، Macmillan در قبال پیامدهای استفاده از معلومات مندرج در این نشریه یا معلومات متفرقه یا محتوای وبسایت های معرفی شده در آن، مسئولیتی ندارد.

© Macmillan Cancer Support 2022، مؤسسه خیریه ثبت شده در انگلستان و ولز (261017)، اسکاتلند (SC039907) و جزیره من (604). در ایرلند شمالی نیز فعالیت دارد. کمپنی با مسئولیت محدود، ثبت شده در انگلستان و ولز با نمبر کمپنی 2400969. نمبر کمپنی جزیره من 4694F. آدرس دفتر ثبت شده: Albert Embankment, London SE1 7UQ 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:**

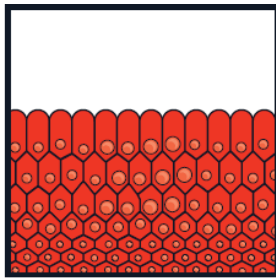
- What is cancer?
- What happens after diagnosis?
- If you are LGBTQ+
- Health and social care professionals you might meet
- How treatment is planned
- The main cancer treatments
- Talking to your healthcare team
- Coping with cancer
- Getting the right care and support for you
- How Macmillan can help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

## What is cancer?

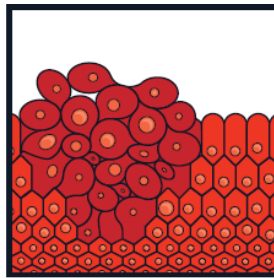
Cancer starts in the cells in our body. Cells are tiny building blocks that make up the body's organs and tissues. Cells receive signals from the body, telling them when to grow and when to divide to make new cells. This is how our bodies grow and heal. These cells can become old, damaged or no longer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

We can also arrange translations just for you. Email us at [cancerinformationteam@macmillan.org.uk](mailto: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://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://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://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><b>Types of cancer</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Breast cancer</li><li>• Large bowel cancer</li><li>• Lung cancer</li><li>• Prostate cancer</li></ul> <p><b>Treatments</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chemotherapy</li><li>• Radiotherapy</li><li>• Surgery</li></ul>	<p><b>Coping with cancer</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Cancer and coronavirus</li><li>• Claiming benefits when you have cancer</li><li>• Eating problems and cancer</li><li>• End of life</li><li>• Healthy eating</li><li>• Help with costs when you have cancer</li><li>• If you're diagnosed with cancer – A quick guide</li><li>• Sepsis and cancer</li><li>• Side effects of cancer treatment</li><li>• Tiredness (fatigue) and cancer</li></ul>
---	---

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**

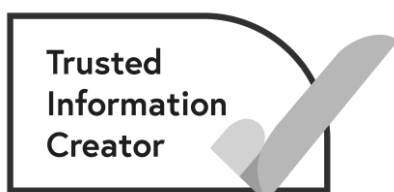
MAC15916\_Dari

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*