

# نیشانه و کو نیشانه کانی شیر په نجه

# به دواى چى بگه رپیت

MACMILLAN  
CANCER SUPPORT

په یوه ندى به بنكه ی پزیشكى گشتیت بكه ده رباره ی هه نیشانه یه كه نه گه ر  
به رده وامه، ناروونه یان به لاتمه و ناساییه.



## ناوسان یان نه ستور بوون

له هه شونینكى جهسته.

## برین یان كول بوون

- له هه شونینكى جهسته یان له ناو دهمت.
- كه دواى 3 هفته چاك نابیتمه.

## نازار

كه بو 3 هفته یان زیاتر بخایه نیت.

## خوین هاتن یان موربوونه وه

به لمخوگرتنی:

- بوونی خوین له ناو میز یان پیساییت
- بوونی خوین له ناو تف یان رشانموت
- ماوه ی سووری مانگانه ی قورستر له دخی ناسایی
- خوین هاتنی زئ له نیوان ماوه کانی سووری مانگانه، له دواى سیکس یان له دواى سووری مانگانه
- بوونی خوین له ناو توو.

## ماندوویه تی

هه ستکردن به ماندوو بوونی زور بو ماوه یه كى زور.

## گور انكاری پیست

به لمخوگرتنی سوور بوونه وه ی نادیار، یان په لیه كى كه:

شیهه كه ی نایه كسان یان نارپكه



لیواری نایه كسان یان ناوساوى ههیه



له رهنگیك زیاتری ههیه



له 6 ملم فراوانتره



گور انكاری له قهباره، شیهه یان رهنگ، خورشتی ههیه یان خوینی لیدیت یان ووشكه.



نهم وینانه له وینسایتی په مانگای نیشتمانی شیر په نجه وهرگیراون  
(cancer.gov).

## پله ی گهرمی بهرز

پله ی گهرمی سهرووی 38° پله ی سیلیزی (100.4 فاهه رنایت) كه بو  
ماوه ی 2 هفته یان زیاتره، یان نارقه ده كیت كه بو ماوه یه كى زور  
ده خایه نیت یان كهوا به رده وام ده گه رپته وه.

## كو كه یان دهنگی گر

هه ر به كیک له مانه، كه بو 3 هفته یان زیاتر بخایه نیت.

## كیشه ی قووتدان یان جوین

به لمخوگرتنی هه رس نه كردن یان دل كمزه كه زورینه ی روژمه كان بو  
ماوه ی 3 هفته یان زیاتر روودهدات.

## كیشه ی هه ناسه دان

هه ستکردن به هه ناسه تنگی بی بوونی هوكار

## گور انكاری مهك، سینگ یان گوی مهك

ناوسان یان هه ر گور انكاریه ك بو شیهه یان هه ستکردن به مهك،  
سینگ، گوی مهك یان ژیر بال.

## گور انكاری كیش

به لمخوگرتنی:

- له ده ستدانی كیش یان نه مانى نارزه ووی خواردن بی بوونی هوكار
- زور جار هه بوونی سكى ناوساوى یان بو ماوه یه كى زور.

## گور انكاری ریخوئه

خایاندنی 3 هفته یان زیاتر، به لمخوگرتنی:

- پیسایى كردن زور زیاتر یان زور كه متر
- سكه وون
- بوونی خوین له كاتی پیسایى كردن.

## كیشه ی میز كردن

به لمخوگرتنی:

- پیویستی میز كردنی له ناكاو
- بوونی نازار له كاتی میز كردن
- بوونی خوین له ناو میز كه مت

## نایا هیچ یهك لهم

## نیشانه ت ههیه؟

نه گه ر هه ر نیشانه یه كت ههیه، با پزیشكه كه ت پشكنیان  
بو بكت.

بو پشتمانی، رینوینی یان زانیاری، په یوه ندى به ماكمیلان  
بكه به خورایی به ژماره 00 00 808 0808. كهوت 7  
روژی هفته، 8 بیانی تا 8 شه، یان سه ردانى نهم  
لینكه بكه [macmillan.org.uk](http://macmillan.org.uk)

هه ندیک نیشانه باسکردن یان قورسه، بو نمونه لیره له گون یان خوین هاتنی زئ.  
به لام ته نانه ت نه گه ر مایه ی شه رمیش بیت، به لام گرنگه پشکنی بو بکریت.

ده توانیت داواى بینینی پزیشك یان په رستاریكى نافرته یان پیاو بكهیت، به لام  
رهنگه نهمه گشت كاتیک نه گونجیت.

# كهی و چۆن پشكنین بۆ نیشانهیهك بكهیت

گشت كاتیک راویژ له پزیشك، په رستار یان بنكهی پزیشکی گشتیت وهر بگره نه گهر  
نیشانهیه بهردهوام، نادیار یان نانساییت ههیه بۆ:

بهردهوام - نیشانهیهك كه بۆ زیاتر له 3 ههفته دهخایه نیت.

نادیار - نیشانهیهك كه هیچ هۆكارێکی روونی نیه.

نانسایی - گۆرانكاریهك له جهستهت كه بهلاتهوه ئاسای نیه.

## سه رنجهكان بۆ قسه كردن له گهه پزیشك، په رستار یان بنكهی پزیشکی گشتیت

1. بیه لهی شته بکهوه کهوا دهتهویت بی نیت. رهنگه  
یارمهتیت بدات له نووسینی نهم زانیاریانه دهر باره  
نیشانه یان گۆرانکاریهکه:

• چیه

• کهی دهستی پیکرد

• نایا شیوازیکی دیاریکراوی ههیه

• ههر شتیک که باشتر یان خراپتری دهکات

• چۆن کار دهکاته سه ر ژبانی روژانهت.

2. هه ندیك جار وهر گرتی دیمانهیهك زهممهته و رهنگه  
پنویست بکات زیاتر له جاریک په یوهندی بکهیت. بهلام  
بهردوام به تا بهدهستی ده نیت. هه رهها دهتوانیت  
دیمانهیه درێژتر دیاری بکهیت.

3. کهسهک بۆ پشتیوانی له گهه خۆت بیه. دهتوانیت داویان  
لی بکهیت گۆ بگرن یان تیبینی بنوسن.

4. قسه بکه و گۆ بگره. ههولنی نهمانه بده:  
• به دهر برینی خۆت نیشانهکان روون بکهوه

• چهنده دهتوانیت به راشکاوانه وهلامی پرسیارهکان بدهوه

• پرسیار بکه نه گهر پنویستیت به زانیاری زیاتره یان  
نه گهر له شتیک ناگهیت

• تیبینییهکان بنوسه، یان تیبینی له سه ر مۆبایلهکته  
تۆمار بکه.

5. دلنیاپه ده زانیت کهوا دواتر چی دهکرت. رهنگه نهمانه  
بگر نتهوه:

• کهی پنیسته دیمانهیهکی تر وهر بگریت

• لهکۆ و کهی چاوهروانی دیمانهیهک بکهیت له گهه  
پسپۆریک یان بۆ پشکنین

• په یوهندی به کی بکهیت نه گهر پنیستیت به زانیاری  
یان پشتیوانی زیاتر بوو.

6. نهوهی تیبیگهیشتی دووباره ی بکهوه. نهمه ریگه یان  
پندهدات نهو شتانه روون بکه نهوه کهوا تو بهلاتهوه  
روون نیه.

7. له بیرت بیت، زۆرجار نیشانهکان مایه ی نیگه رانی نین.  
بهلام، نه گهر نیشانه ی ناروون گه رابه وه یان باشتر نه بوو،  
دووباره راویژ وهر بگره. په یوهندی به بنکه ی پزیشکه  
گشتیهکته بکه و داوی راویژ بکه دهر باره ی ههر شتیک  
که دلنیا نیت.

© پشتیوانی ماکمیلان بۆ شه ریهجه، شوپتی 2020. وهشانی 3-4. MAC15200\_E03\_Kurdish. پیناچونه یه ی پلان بۆ داهاوو شوپتی 2023. پشتیوانی ماکمیلان بۆ شه ریهجه، ناوهندی خه رخوازیی تۆمارکراو له نیگلتر (England) و ویلز (261017) (Wales)، سکوتلاند (Scotland) (SC039907) و دوررگه ی مان (604) (the Isle of Man). هه رههه له بکهوری نیرلاندش کار دهکات.

## نایا هیچ یهک لهم نیشانانهت ههیه؟

نه گهر ههر نیشانهیهکته ههیه، با پزیشکهکته پشکنیان  
بۆ بکات.

بۆ پشتیوانی، رینۆتینی یان زانیاری، په یوهندی به ماکمیلان  
بکه بهخۆرابی به ژماره 00 00 808 0808. سهوت 7  
روژی ههفته، 8 ی بهیانی تا 8 ی شهو، یان سهردانی نهم  
لینکه بکه [macmillan.org.uk](http://macmillan.org.uk)

نه گهر ههر نیشانهیهکی ناو نهم نامیلکهیهت ههیه، راویژ له پزیشک، په رستاری  
یان بنکه ی پزیشکی گشتیت وهر بگره. تو کاتی کهس به فیرو نادهیت. نهوان بۆ  
یارمهتی لهوین.

نه گهر نیگه رانیت دهر باره ی پشکنینی نیشانهکان، په یوهندیمان پیوه بکه به ژماره  
08088080000.

© پشتیوانی ماکمیلان بۆ شه ریهجه، شوپتی 2020. وهشانی 3-4. MAC15200\_E03\_Kurdish. پیناچونه یه ی پلان بۆ داهاوو شوپتی 2023. پشتیوانی ماکمیلان بۆ شه ریهجه، ناوهندی خه رخوازیی تۆمارکراو له نیگلتر (England) و ویلز (261017) (Wales)، سکوتلاند (Scotland) (SC039907) و دوررگه ی مان (604) (the Isle of Man). هه رههه له بکهوری نیرلاندش کار دهکات.