# ካንሰር እንዳለብዎት ገና ተነግሮዎታል፦ መጀመሪያ ምን ማድረግ አለብዎት

የካንሰር ምርመራ ውጤት ከአቅም በላይ ሊሆን ይችላል፤ ጠንካራ ስሜቶችም የተለመዱ ናቸው። በመጀመሪያዎቹ ቀናት፣ ትክክለኛውን የምርመራ ውጤትዎንና ደረጃውን በመረዳት፣ ስለ አማራጮችዎ በመጠየቅ፣ እንዲሁም የእንክብካቤ ቡድንዎንና ድጋፍዎን በማደራጀት ላይ ያተኩሩ። ለመወሰን ምን ያህል ጊዜ እንዳለዎት ቡድንዎን ይጠይቁ።

## መጀመሪያ፣ በረጅሙ ይተንፍሱ

ካንሰር እንዳለብዎት መስማት እውነት የማይመስል ሊሆን ይችላል። ፍርሃት፣ ቁጣ እና ጭንቀት የተለመዱ ናቸው። በመጀመሪያዎቹ ቀናት መረጃን መቀበል ከባድ ሊሆን ይችላል። ለአፍታ ቆም ብለው እንዲተነፍሱ ለራስዎ ፈቃድ ይስጡ። ከዚያም ውሳኔ ከማስፈለጉ በፊት ምን ያህል ጊዜ እንዳለዎት ቡድንዎን ይጠይቁ።

## ትክክለኛውን የምርመራ ውጤትዎን ይረዱ

ሁሉም ካንሰሮች አንድ ዓይነት አይደሉም፤ ዝርዝሮቹ "ካንሰር" ከሚለው ቃል ብቻ የበለጠ ትርጉም አላቸው። ቡድንዎን የሚከተሉትን ይጠይቁ፦

- የካንሰሩን ትክክለኛ ዓይነት
- የት እንደጀመረ
- ደረጃውን፣ ማለትም ካንሰሩ ምን ያህል እንደተስፋፋ፣ ለምሳሌ ዕጢው ምን ያህል ትልቅ እንደሆነና ወደ ሌላ ቦታ መሰራጨቱን

ይህን እንዲጽፉልዎ ይጠይቁ፤ ወይም በትክክል መረዳትዎን ለማረጋገጥ በራስዎ ቃላት መልሰው ይናገሩት። ይህ መረጃ በኋላ የሕክምና አማራጮችን ለማነጻጸር የሚያስችልዎ ሲሆን፣ በሚመጡት ውሳኔዎች ላይ የበለጠ ቁጥጥር እንዳለዎት እንዲሰማዎትም ይረዳል።

## ምን ያህል ጊዜ እንዳለዎት ይጠይቁ

ሕክምና ምን ያህል በቶሎ መጀመር እንዳለበት በካንሰሩ ዓይነት ይወሰናል። አስቸኳይ የሆነ ነገር እንዳለና ለመወሰን ምን ያህል ጊዜ እንዳለዎት ቡድንዎን በቀጥታ ይጠይቁ። ለምን እንደሆነም እንዲያብራሩልዎ ይጠይቁ።

## ቡድንዎንና ድጋፍዎን ያደራጁ

እንክብካቤዎን ብዙውን ጊዜ የሚመሩት ኦንኮሎጂስት፣ ማለትም ካንሰርን የሚያክሙ ሐኪም ናቸው። እሳቸውም ከሰፊ ቡድን ጋር ይሠራሉ። ይህ ቡድን ብዙውን ጊዜ በጉብኝቶች መካከል ጥያቄዎችን ሊመልሱ የሚችሉ የካንሰር ነርስ ወይም የነርስ መሪ (nurse navigator) ያካትታል።

ከሕክምና ቡድኑ በተጨማሪ በቤተሰብ፣ በጓደኞች እና በድጋፍ ቡድኖች ይደገፉ። NCI በስልክ 1-800-4-CANCER (1-800-422-6237) እና በLiveHelp የኦንላይን ውይይት እርዳታ ይሰጣል። ብዙ ሰዎች እንዲያዳምጥና ማስታወሻ እንዲይዝ አንድ ሰው ይዘው ወደ ቀጠሮ መሄድ ይቀላቸዋል።

## ስለ ሁለተኛ አስተያየት ይጠይቁ

ሁለተኛ አስተያየት ማለት ሌላ ሐኪም የምርመራ ውጤትዎንና እቅድዎን ሲገመግም ነው። ትልቅ የሕክምና ውሳኔ ከማድረግዎ በፊት፣ ሁለተኛ አስተያየት ለእርስዎ ተገቢ እንደሆነና እንዴት ማዘጋጀት እንደሚቻል ቡድንዎን ይጠይቁ።

## ቡድንዎን ምን መጠየቅ እንዳለብዎት

NCI ወደ እያንዳንዱ ቀጠሮ የጥያቄዎች ዝርዝር ይዘው እንዲሄዱ ይመክራል። ክፍሉ ውስጥ ከገቡ በኋላ ጥያቄዎችን መርሳት ቀላል ነው። በመጀመሪያ ላይ የሚጠቅሙ ጥያቄዎች፦

- ያለብኝ ካንሰር ትክክለኛ ዓይነቱና ደረጃው ምንድን ነው?
- የሕክምና አማራጮቼ ምንድን ናቸው፤ የእያንዳንዳቸውስ ግብ ምንድን ነው?
- የሚጠበቁት የጎንዮሽ ጉዳቶች ምንድን ናቸው፤ እንዴትስ ይታከማሉ?
- ለመወሰን ምን ያህል ጊዜ አለኝ፤ ሁለተኛ አስተያየት ማግኘት እችላለሁ?
- በጉብኝቶች መካከል ለሚኖሩኝ ጥያቄዎች ዋናው የምገናኘው ሰው ማን ነው?

## ምንጮች

- National Cancer Institute — Coping With Cancer (cancer.gov/about-cancer/coping)
- National Cancer Institute — Cancer Staging (cancer.gov/about-cancer/diagnosis-staging/staging)

---

**በታመነ ምንጭ ላይ የተመሠረተ**

ይህ በNational Cancer Institute — Coping With Cancer ላይ የተመሠረተ የትምህርት ይዘት በቀላል ቋንቋ የተተረጎመ ነው። ሙሉና ወቅታዊ መረጃ ለማግኘት እባክዎ የመጀመሪያውን ምንጭ ያንብቡ። ለትምህርት ብቻ የቀረበ ነው — የሕክምና ምክር አይደለም። ሁልጊዜ ከራስዎ የሕክምና ቡድን ጋር ይነጋገሩ።

National Cancer Institute — Coping With Cancer: cancer.gov/about-cancer/coping

**የተሻሻለው፦** 2026-08-05

ነፃ አስተርጓሚ የማግኘት መብት አለዎት። በዩናይትድ ስቴትስ ውስጥ የፌዴራል የገንዘብ ድጋፍ የሚያገኙ ሆስፒታሎችና ክሊኒኮች ብቁ አስተርጓሚ ያለ ምንም ክፍያ ሊያቀርቡልዎ ይገባል። በእንግዳ መቀበያ ወይም ከቀጠሮዎ በፊት አስተርጓሚ መጠየቅ ይችላሉ። እንዲያስተረጉምልዎ የቤተሰብ አባል ወይም ልጅ ይዘው መምጣት አያስፈልግዎትም።

**በመስመር ላይ፦** cancerexplained.org/languages/am/just-diagnosed-with-cancer-what-to-do-first

ከcancerexplained.org ላይ ካለው የእንግሊዝኛ ጽሑፍ የተተረጎመ። ከምንጩ ጋር የተረጋገጠው የእንግሊዝኛው ቅጂ ነው።

Educational information only, not medical advice. An AI-assisted editorial system helped prepare this page. No named medical reviewer has reviewed it unless one is listed.

ሳይለወጥ ማተም፣ መቅዳትና ማጋራት በነፃ ይቻላል። ፈቃድ አያስፈልግም። አባክዎ የሕክምና ይዘቱን አይለውጡ። ምንጭ፦ cancerexplained.org። የትምህርት መረጃ ነው፣ የሕክምና ምክር አይደለም።