ਹੁਣੇ ਹੀ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਹੋਇਆ: ਪਹਿਲਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਬਹੁਤ ਭਾਰੀ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੀਬਰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਆਮ ਹਨ। ਪਹਿਲੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੇ ਸਹੀ ਨਿਦਾਨ ਅਤੇ ਪੜਾਅ ਨੂੰ ਸਮਝਣ, ਆਪਣੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣ, ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਬਣਾਉਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਹੈ।

ਪਹਿਲਾਂ, ਇੱਕ ਸਾਹ ਲਓ

ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਅਸਲੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ। ਡਰ, ਗੁੱਸਾ, ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਆਮ ਹਨ। ਪਹਿਲੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਰੁਕਣ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿਓ। ਫਿਰ ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਸਹੀ ਨਿਦਾਨ ਨੂੰ ਸਮਝੋ

ਸਾਰੇ ਕੈਂਸਰ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਅਤੇ ਵੇਰਵੇ ਸਿਰਫ਼ "ਕੈਂਸਰ" ਸ਼ਬਦ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਤੋਂ ਇਹ ਪੁੱਛੋ:

- ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਸਹੀ ਕਿਸਮ
- ਇਹ ਕਿੱਥੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ
- ਪੜਾਅ, ਭਾਵ ਕੈਂਸਰ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟਿਊਮਰ ਕਿੰਨਾ ਵੱਡਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਇਹ ਫੈਲ ਚੁੱਕਾ ਹੈ

ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਲਿਖ ਕੇ ਦੇਣ ਲਈ ਕਹੋ, ਜਾਂ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਸਮਝਿਆ ਹੈ, ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਦੁਹਰਾਓ। ਇਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਫੈਸਲਿਆਂ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਕੰਟਰੋਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਹੈ

ਇਲਾਜ ਕਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਕੈਂਸਰ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਤੋਂ ਸਿੱਧਾ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਕੁਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸਦਾ ਕਾਰਨ ਸਮਝਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ।

ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਬਣਾਓ

ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਓਨਕੋਲੋਜਿਸਟ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਯਾਨੀ ਉਹ ਡਾਕਟਰ ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਇੱਕ ਓਨਕੋਲੋਜੀ ਨਰਸ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੈਵੀਗੇਟਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੈਡੀਕਲ ਟੀਮ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ, ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹਾਂ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲਓ। NCI ਫ਼ੋਨ 'ਤੇ 1-800-4-CANCER (1-800-422-6237) ਰਾਹੀਂ ਅਤੇ ਆਪਣੀ LiveHelp ਔਨਲਾਈਨ ਚੈਟ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਮਦਦ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਅਤੇ ਨੋਟਸ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣਾ ਸੌਖਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਦੂਜੀ ਰਾਏ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ

ਦੂਜੀ ਰਾਏ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਹੋਰ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਦਾਨ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੱਡੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਸਮਝਦਾਰੀ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਤੋਂ ਕੀ ਪੁੱਛਣਾ ਹੈ

NCI ਸਲਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ 'ਤੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ। ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭੁੱਲਣਾ ਸੌਖਾ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਸਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਮੈਨੂੰ ਕਿਸ ਸਹੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਪੜਾਅ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੈ?
- ਮੇਰੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਕੀ ਹਨ, ਅਤੇ ਹਰ ਇੱਕ ਦਾ ਟੀਚਾ ਕੀ ਹੈ?
- ਸੰਭਾਵਿਤ ਬੁਰੇ ਅਸਰ ਕੀ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੰਭਾਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?
- ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੀ ਮੈਂ ਦੂਜੀ ਰਾਏ ਲੈ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?
- ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਵਾਲਾਂ ਲਈ ਮੇਰਾ ਮੁੱਖ ਸੰਪਰਕ ਕੌਣ ਹੈ?

ਸਰੋਤ

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

ਇੱਕ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸਰੋਤ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ

ਇਹ National Cancer Institute — Coping With Cancer 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਵਿਦਿਅਕ ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਸਰਲ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਹੈ। ਪੂਰੀ ਅਤੇ ਨਵੀਨਤਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਮੂਲ ਸਰੋਤ ਪੜ੍ਹੋ। ਸਿਰਫ਼ ਵਿਦਿਅਕ ਜਾਣਕਾਰੀ — ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੀ ਕੇਅਰ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

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

ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ: 2026-08-05

ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਫ਼ਤ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਲੈਣ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ। ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਜਿਹੜੇ ਹਸਪਤਾਲ ਅਤੇ ਕਲੀਨਿਕ ਫੈਡਰਲ ਫੰਡ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਖ਼ਰਚੇ ਦੇ ਯੋਗ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਦੇਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਰਿਸੈਪਸ਼ਨ 'ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਔਨਲਾਈਨ: cancerexplained.org/languages/pa/just-diagnosed-with-cancer-what-to-do-first

cancerexplained.org 'ਤੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਲੇਖ ਤੋਂ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਸਰੋਤ ਨਾਲ ਜਾਂਚਿਆ ਗਿਆ ਸੰਸਕਰਣ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਾਲਾ ਹੈ।

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.

ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਬਦਲਾਅ ਕੀਤੇ ਮੁਫ਼ਤ ਛਾਪੋ, ਕਾਪੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ। ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਗਰੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਨਾ ਕਰੋ। ਹਵਾਲਾ: cancerexplained.org। ਵਿਦਿਅਕ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ।