# ఇప్పుడే క్యాన్సర్ నిర్ధారణ అయిందా: ముందుగా ఏమి చేయాలి

క్యాన్సర్ నిర్ధారణ మనసును కుదిపేస్తుంది, మరియు తీవ్రమైన భావోద్వేగాలు కలగడం సాధారణం. మొదటి రోజుల్లో, మీ ఖచ్చితమైన నిర్ధారణను మరియు దశను అర్థం చేసుకోవడం, మీ ఎంపికల గురించి అడగడం, మరియు మీ సంరక్షణ బృందాన్ని, మద్దతును ఏర్పాటు చేసుకోవడంపై దృష్టి పెట్టండి. నిర్ణయం తీసుకోవడానికి మీకు ఎంత సమయం ఉందో మీ బృందాన్ని అడగండి.

## ముందుగా, ఒకసారి గట్టిగా శ్వాస తీసుకోండి

క్యాన్సర్ నిర్ధారణ నమ్మలేనిదిగా అనిపించవచ్చు. భయం, కోపం, ఒత్తిడి కలగడం సాధారణం. మొదటి రోజుల్లో సమాచారాన్ని గ్రహించడం కష్టంగా ఉండవచ్చు. కాసేపు ఆగి, శ్వాస తీసుకోవడానికి మీకు మీరే అనుమతి ఇచ్చుకోండి. ఆ తర్వాత, నిర్ణయాలు తీసుకోవాల్సిన అవసరం రాకముందు మీకు ఎంత సమయం ఉందో మీ బృందాన్ని అడగండి.

## మీ ఖచ్చితమైన నిర్ధారణను అర్థం చేసుకోండి

అన్ని క్యాన్సర్‌లు ఒకేలా ఉండవు, మరియు కేవలం "క్యాన్సర్" అనే మాట కంటే వివరాలే ఎక్కువ ముఖ్యం. మీ బృందాన్ని ఇవి అడగండి:

- క్యాన్సర్ యొక్క ఖచ్చితమైన రకం
- అది ఎక్కడ మొదలైంది
- దశ (స్టేజ్), అంటే క్యాన్సర్ ఎంతవరకు ఉంది — ఉదాహరణకు కణితి ఎంత పెద్దది, అది వ్యాపించిందా లేదా

వీటిని మీ కోసం రాసి ఇవ్వమని అడగండి, లేదా మీరు సరిగ్గా అర్థం చేసుకున్నారో లేదో చూసుకోవడానికి మీ సొంత మాటల్లో తిరిగి చెప్పండి. ఈ సమాచారం వల్లే తర్వాత మీరు చికిత్స ఎంపికలను పోల్చి చూడగలుగుతారు, మరియు ముందున్న నిర్ణయాలపై మీకు ఎక్కువ నియంత్రణ ఉన్నట్లు అనిపిస్తుంది.

## మీకు ఎంత సమయం ఉందో అడగండి

చికిత్స ఎంత త్వరగా మొదలవ్వాలి అనేది క్యాన్సర్‌ను బట్టి ఉంటుంది. ఏదైనా అత్యవసరమా, నిర్ణయం తీసుకోవడానికి మీకు ఎంత సమయం ఉంది అని మీ బృందాన్ని నేరుగా అడగండి. ఎందుకో వివరించమని కూడా అడగండి.

## మీ బృందాన్ని, మద్దతును ఏర్పాటు చేసుకోండి

మీ సంరక్షణను సాధారణంగా ఆంకాలజిస్ట్ — క్యాన్సర్‌కు చికిత్స చేసే డాక్టర్ — నడిపిస్తారు. వారు ఒక పెద్ద బృందంతో కలిసి పనిచేస్తారు. ఈ బృందంలో తరచుగా ఆంకాలజీ నర్సు లేదా నర్స్ నావిగేటర్ ఉంటారు, వారు అపాయింట్‌మెంట్‌ల మధ్య మీ ప్రశ్నలకు జవాబు ఇవ్వగలరు.

వైద్య బృందంతో పాటు, కుటుంబం, స్నేహితులు, మరియు సపోర్ట్ గ్రూప్‌ల సహాయం తీసుకోండి. NCI ఫోన్ ద్వారా 1-800-4-CANCER (1-800-422-6237) నంబర్‌లో, మరియు తన LiveHelp ఆన్‌లైన్ చాట్ ద్వారా కూడా సహాయం అందిస్తుంది. విని నోట్స్ రాసుకోవడానికి అపాయింట్‌మెంట్‌లకు ఎవరినైనా వెంట తీసుకెళ్లడం చాలామందికి సులభంగా అనిపిస్తుంది.

## రెండవ అభిప్రాయం గురించి అడగండి

రెండవ అభిప్రాయం అంటే మరో డాక్టర్ మీ నిర్ధారణను మరియు ప్రణాళికను సమీక్షించడం. ఏదైనా ముఖ్యమైన చికిత్స నిర్ణయం తీసుకునే ముందు, అది మీకు అవసరమా, దాన్ని ఎలా ఏర్పాటు చేసుకోవాలి అని మీ బృందాన్ని అడగండి.

## మీ బృందాన్ని ఏమి అడగాలి

ప్రతి అపాయింట్‌మెంట్‌కు ప్రశ్నల జాబితాను తీసుకెళ్లమని NCI సలహా ఇస్తుంది. గదిలోకి వెళ్లాక వాటిని మర్చిపోవడం చాలా సులభం. మొదట్లో అడగడానికి ఉపయోగపడే ప్రశ్నలు:

- నాకు ఉన్న క్యాన్సర్ ఖచ్చితమైన రకం మరియు దశ ఏమిటి?
- నా చికిత్స ఎంపికలు ఏమిటి, ఒక్కొక్కదాని లక్ష్యం ఏమిటి?
- ఎలాంటి దుష్ప్రభావాలు రావచ్చు, వాటిని ఎలా నిర్వహిస్తారు?
- నిర్ణయం తీసుకోవడానికి నాకు ఎంత సమయం ఉంది, నేను రెండవ అభిప్రాయం తీసుకోవచ్చా?
- అపాయింట్‌మెంట్‌ల మధ్య ప్రశ్నలు ఉంటే నేను ముఖ్యంగా ఎవరిని సంప్రదించాలి?

## మూలాలు

- National Cancer Institute — క్యాన్సర్‌ను ఎదుర్కోవడం (cancer.gov/about-cancer/coping)
- National Cancer Institute — క్యాన్సర్ దశ నిర్ధారణ (స్టేజింగ్) (cancer.gov/about-cancer/diagnosis-staging/staging)

---

**విశ్వసనీయ మూలం ఆధారంగా**

ఇది National Cancer Institute — Coping With Cancer ఆధారంగా రూపొందించిన విద్యా సమాచారానికి సరళమైన భాషలో అనువాదం. పూర్తి, తాజా సమాచారం కోసం దయచేసి అసలు మూలాన్ని చదవండి. ఇది విద్య కోసం మాత్రమే — వైద్య సలహా కాదు. ఎల్లప్పుడూ మీ సొంత సంరక్షణ బృందంతో మాట్లాడండి.

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

**నవీకరించబడింది:** 2026-08-05

ఉచితంగా దుబాసీని పొందే హక్కు మీకు ఉంది. యునైటెడ్ స్టేట్స్‌లో ఫెడరల్ నిధులు పొందే ఆసుపత్రులు మరియు క్లినిక్‌లు మీకు ఎలాంటి ఖర్చు లేకుండా అర్హత కలిగిన దుబాసీని తప్పనిసరిగా అందించాలి. మీరు రిసెప్షన్ వద్ద లేదా మీ అపాయింట్‌మెంట్‌కు ముందు దుబాసీ కోసం అడగవచ్చు. మీ కోసం అనువదించడానికి కుటుంబ సభ్యుడిని లేదా పిల్లవాడిని తీసుకురావాల్సిన అవసరం లేదు.

**ఆన్‌లైన్‌లో:** cancerexplained.org/languages/te/just-diagnosed-with-cancer-what-to-do-first

cancerexplained.orgలోని ఆంగ్ల వ్యాసం నుండి అనువదించబడింది. మూలంతో సరిచూసినది ఆంగ్ల సంస్కరణే.

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.

ఎలాంటి మార్పు లేకుండా ఉచితంగా ముద్రించవచ్చు, కాపీ చేయవచ్చు, పంచుకోవచ్చు. అనుమతి అవసరం లేదు. దయచేసి వైద్య సమాచారాన్ని మార్చవద్దు. మూలం: cancerexplained.org. ఇది విద్యా సమాచారం, వైద్య సలహా కాదు.