

# WHAT IS IT?

Pancreatic cancer is a cancer that starts in the pancreas. The pancreas is part of the digestive system. The pancreas makes digestive juices called enzymes. It also makes hormones including insulin.



## SYMPTOMS

Pancreatic cancer may not cause symptoms for a long time. Some people may only have one symptom. Some possible symptoms are:

- Pain and discomfort in the upper part of the tummy (abdomen) that sometimes spreads out into the back
- Signs of jaundice such as yellowing of the skin and the whites of the eyes, itchy skin, dark urine, or pale and smelly stools that are difficult to flush away (steatorrhoea)
- Unexplained weight loss
- Loss of appetite
- Indigestion
- Feeling bloated after eating
- Diarrhoea or changes in bowel movements
- Extreme fatigue
- Newly developed diabetes
- Blood clots in the leg or lungs

Most people with these symptoms will not have pancreatic cancer. More common conditions can cause them. But if you have any symptoms lasting 3 weeks or more, it is important to get them checked by your GP.



## PREVENTION

-  • Do not smoke
-  • Eat a balanced diet
-  • Protect your skin from the sun
-  • Maintain a healthy weight
-  • Be physically active
-  • Attend screenings when invited
-  • Get enough vitamin D
-  • Make quality sleep a priority

Know your family medical history and get recommended cancer screenings

## טייערע ליינער,

האלטנדיג אין האנט דעם ביכל זענט איר מיט דעם שוין מקיים די מצות עשה דאורייתא פון 'ונשמרתם'. די פשוט'ע אפטייטש פון 'ונשמרתם מאוד לנפשותיכם' איז אכטונג געבן אויף זיך, כדי צו פארמיידן עפעס וואס איז נישט גוט, געזונט אדער אויסגעהאלטן. גענוי דאס איז די ציל פון דעם ביכל, כדי צו וויסן און זיך לערנען וועלכע זאכן מען זאל ארויסקוקן אויף, און וואס עס מיינט געוויסע סימפטאמען, און דערביי מקדים זיין רפואה למכה ווען די צייט ערלויבט דאס נאך.

יעדער מענטש האט זיין באשטימטע צייט, און עס איז נישט בידי האדם, אבער וואס דער באשעפער פארלאנגט יא פון אונז, איז טון די פשוט'ע השתדלות, דאס מערסטע וואס מיר קענען טון צו פארמיידן צו ליידן פון מחלות רח"ל, און נאכמער, זיי מסדר זיין ווי פריער, כדי מונע צו זיין גרעסערע פראבלעמען וואס קענען נאכפאלגן.

אין דעם דאזיגן ביכל וואס איר ליינט אצינד, וועט איר טרעפן א גאר דעטאלירטע באריכט איבער פאנקרעאטיק קענסער. אויב געבט מען אכט און מען גייט זיך אונטערזוכן ווען מען האט נאך די קליינע סימפטאמען, קען מען פארמיידן גרויסע קרענק, בעזר הרופא לכל בשר.

מיר טוען אייך בעטן מעומק הלב, פאר אייער טובה וועגן, נעמט עטליכע מינוט מיט ישוב הדעת, און ליינט אדורך דאס ביכל, כדי צו וויסן פון וואס מען רעדט, און וואס געוויסע סימפטאמי ען מיינען, און דערמיט טון השתדלות צו פארמיידן מחלות פון זיך פארשפרייטן אין גרויסן רח"ל, און האבן א חלק אינעם רבים וואס וועלן אינאיינעם אויפטון גרויסע זאכן בע"ה.

די אינפארמאציע איז געשריבן אין ענגליש צוליב שוועריג-קייטן מיטן איבערטייטשן מעדיקל ווערטער. אויב דארפט איר ווייטערדיגע הילף אדער עקלערונג ביטע פארבינדט זיך מיט די אחינו אפיס.

In partnership with



# PANCREATIC CANCER

## פאנקרעאטיק קענסער



Tel: 020 8806 7227 #207  
support@acscancer.org.uk

Confidentiality Assured

