

کیمو تھراپی

یہ معلومات کیمو تھراپی کے متعلق ہے۔

کوئی اور الفاظ جو خط کشیدہ ہیں، ان کی تشریح اختتام پر الفاظ کی فہرست میں موجود ہے۔

کینسر میں مبتلا کئی لوگوں کو کیمو تھراپی ان کے علاج کے ایک حصے کے طور پر ملے گی۔

کچھ لوگوں کے دوسری اقسام کے علاج بھی دیے جا سکتے ہیں، مثلاً بدھی تھراپیاں، ریڈیو تھراپی یا سرجری۔ ہسپتال میں ڈاکٹر آپ سے آپ کے علاج کے متعلق بات کریں گے۔ ہمارے پاس ان علاجوں کے متعلق معلومات اردو میں موجود ہے۔

اگر آپ کے پاس کوئی سوالات ہوں، تو اپنے اس ہسپتال، جہاں آپ زیر علاج ہیں، میں اپنے ڈاکٹر، نرس یا فارماسسٹ سے پوچھیں۔

اگر آپ کے پاس کوئی سوالات ہیں یا کسی سے بات کرنا چاہتے ہیں، تو آپ میک ملن کینسر اسپورٹ (Macmillan Cancer Support) سے **0808 808 00 00** پر بات کر سکتے ہیں، پیر تا جمعہ، صبح 9 تا شام 8 بجے۔ ہمارے پاس ترجمان موجود ہیں، لہذا آپ ہمارے ساتھ اپنی زبان میں بات کر سکتے ہیں۔ جب آپ ہمیں کال کرتے ہیں، تو ہمیں انگریزی میں بتائیں کہ آپ کو کون سی زبان چاہیے (بولیں اردو)۔

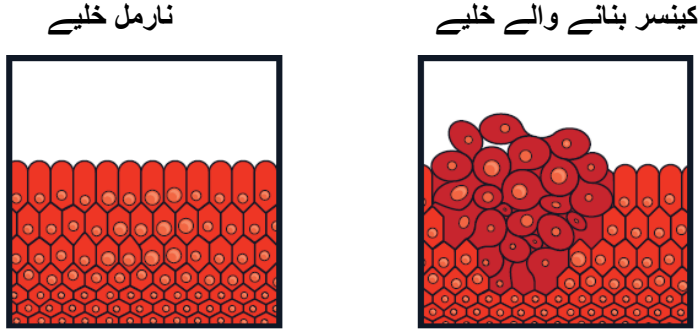
ہمارے پاس مختلف اقسام کے کینسر، ان کے علاج اور کینسر کے ساتھ زندگی گزارنے کے متعلق اردو میں مزید معلومات ہیں۔ ملاحظہ کریں macmillan.org.uk/translations یا ہمیں کال کریں **0808 808 00 00**۔

یہ حقائق نامہ درج ذیل موضوعات پر روشنی ڈالتا ہے:

- کینسر کیا ہے؟
- کیمو تھراپی کیا ہے؟
- کیمو تھراپی کب استعمال ہوتی ہے؟
- کیمو تھراپی لینا
- اپنے علاج کو سمجھنا
- علاج سے پہلے ٹیسٹ
- آپ کا علاج کہاں ہو گا؟
- علاج پر کتنا عرصہ لگتا ہے؟
- آپ کے علاج کے منصوبے میں تبدیلیاں
- ضمنی اثرات
- مزید اہم معلومات
- میک ملن (Macmillan) کیسے مدد کر سکتی ہے
- لغت
- اردو میں مزید معلومات

کینسر کیا ہے؟

کینسر ہمارے جسم کے خلیوں میں شروع ہوتا ہے۔ خلیے چھوٹی اینٹوں کی مانند ہوتے ہیں جن سے ہمارے جسم کے اعضاء اور بافتیں بنتی ہیں۔ یہ خلیے، نئے خلیے بنانے کے لیے عام طور پر زیر قابو طریقے سے تقسیم ہوتے ہیں۔ اس طرح ہمارے اجسام بڑھتے، ٹھیک اور مرمت ہوتے ہیں۔ اس عمل میں بعض اوقات خرابی پیدا ہو جاتی ہے اور کوئی خلیہ غیر معمولی بن جاتا ہے۔ یہ غیر معمولی خلیہ تقسیم ہونا جاری رکھتا ہے اور مزید بہت زیادہ غیر معمولی خلیے بناتا رہتا ہے۔ یہ خلیے ایک انبار کی شکل میں اکٹھے ہو جاتے ہیں، جسے گٹھی کہا جاتا ہے۔



خلیوں کے تمام انبار کینسر نہیں ہوتے۔ ایسا انبار جو کینسر نہ ہو، بینائن کہلاتا ہے۔ یہ جسم میں کہیں اور نہیں پھیل سکتا۔ ایسا انبار جو کینسر ہو میلگنیٹ کہلاتا ہے۔ یہ جسم کے دیگر حصوں میں پھیل سکتا ہے۔

بعض اوقات ابتدائی کینسر سے خلیے الگ ہو جاتے ہیں اور خون یا لمفاوی نظام کے ذریعے جسم کے دوسرے حصوں میں پہنچ جاتے ہیں۔ کینسر کے وہ خلیے جو جسم کے کسی دوسرے حصے میں پھیلتے ہیں اور گٹھی میں تبدیل ہو جاتے ہیں، ثانوی کینسر کہلاتے ہیں۔

کیمو تھراپی کیا ہے؟

کیموتھراپی کی ادویات کینسر کے خلیوں کو تباہ کرتی ہیں۔ ادویات کو بذریعہ خون پورے جسم میں پہنچایا جاتا ہے۔ ادویات کینسر کے خلیوں کو نقصان پہنچاتی ہیں تاکہ وہ ختم ہو جائیں۔ صحت مند خلیات کو بھی نقصان پہنچ سکتا ہے، مگر وہ عام طور پر اپنے آپ کو خود مرمت کر لیتے ہیں۔ آپ کو دورانِ علاج ایک یا ایک سے زیادہ ادویات مل سکتی ہیں۔

کیمو تھراپی کب استعمال ہوتی ہے؟

کیموتھراپی اکیلے بھی دی جا سکتی ہے اور دیگر اقسام کے علاجوں کے ساتھ ملا کر بھی، مثلاً ہدفی تھراپیاں، سرجری یا ریڈیو تھراپی۔ یہ درج ذیل طور پر دی جا سکتی ہے:

- مخصوص اقسام کے کینسر کے بنیادی علاج کے طور پر
- دیگر علاجوں سے پہلے، تاکہ کینسر کو چھوٹا کیا جا سکے
- دیگر علاجوں کے ساتھ ملا کر
- دیگر علاجوں کے بعد، تاکہ کینسر کو دوبارہ ہونے سے روکا جائے
- کسی کو بہتر محسوس کرنے یا زیادہ عرصہ زندہ رہنے میں مدد دینے کے لیے، اگر کینسر کا علاج ہو سکتا ہو۔

کیموتھراپی اکثر ایسی بیماریوں کے علاج میں بھی استعمال ہوتی ہے جو کینسر نہ ہوں۔

کیمو تھراپی لینا

کیموتھراپی آپ کو عام طور پر نشستوں میں دی جائے گی۔ ہر نشست کے بعد کچھ دن آرام کے ہوں گے جس میں آپ کو کوئی کیموتھراپی نہیں دی جائے گی۔ یہ علاج کا دور کہلاتا ہے۔ آپ کو کیموتھراپی کے کچھ ادوار دیے جائیں گے۔ آپ کو کتنے دور دیے جانے کی ضرورت ہے، کا انحصار اس پر ہے کہ آپ کو کس قسم کا کینسر ہے۔ آپ کا کینسر ڈاکٹر آپ کو بتائے گا کہ آپ کو کتنے ادوار کی ضرورت ہے۔

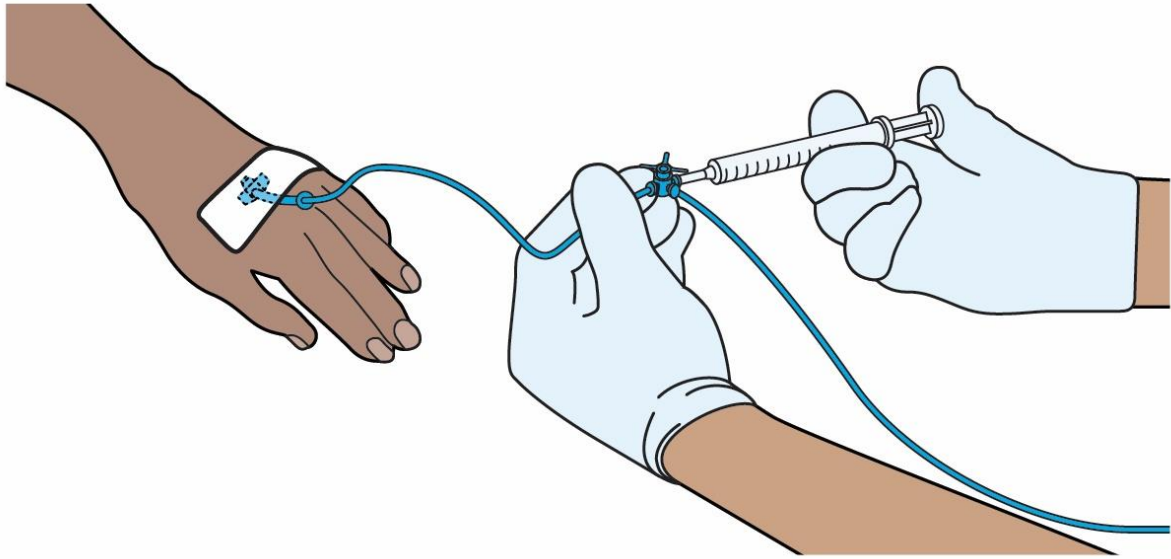
کیموتھراپی کی ادویات کئی طریقوں سے استعمال کی جا سکتی ہیں۔ انہیں درج ذیل طریقوں سے دیا جا سکتا ہے:

- ورید میں
- گولیوں یا کیپسول کی صورت میں
- جلد کے نیچے انجیکشن لگا کر
- کسی پٹھے میں انجیکشن لگا کر
- ریڑھ کی ہڈی کے اردگرد مادے کے اندر انجیکشن لگا کر
- مٹانے جیسی کسی جگہ میں
- جلد کے کینسرز کی کچھ اقسام میں کریم کے طور پر۔

بذریعہ ورید کیموتھراپی لینا

کیموتھراپی کی زیادہ تر ادویات ورید میں دی جاتی ہیں۔ یہ اکثر ایک چھوٹی ٹیوب جسے کینولا کہا جاتا ہے، کے ذریعے دی جاتی ہیں۔ نرس آپ کے ہاتھ یا بازو کی ورید میں ٹیوب گھسائے گی۔ نرس پھر کینولا کو مادے کے کسی بیگ یا سرنج کے ساتھ جوڑے گی، جس میں کیموتھراپی کی دوا ہو گی۔ آپ کے گھر جانے سے پہلے کینولا نکال دیا جائے گا۔

کینولا:



ٹیوب کے ذریعے کیموتھراپی آپ کے بازو یا چھاتی میں بھی دی جا سکتی ہے۔ آپ کے بازو میں ایک لائین کو PICC لائین کہا جاتا ہے۔ آپ کی چھاتی میں ایک لائین کو سنٹرل لائین کہا جاتا ہے۔ یہ لائین آپ کے علاج کے دوران لگی رہتی ہے۔ اگر آپ کو اس کی ضرورت ہوئی، تو آپ کی نرس اس کے بارے میں آپ سے بات کرے گی۔

ایک سنٹرل لائن:



ایک PICC لائن:



کئی لوگ اس بات سے پریشان ہوتے ہیں کہ کیموتھراپی تکلیف دہ ہو گی، یا وہ اس کو لینے کے بعد مختلف محسوس کریں گے۔ ورید کے ذریعے کیموتھراپی لینا تکلیف دہ نہیں ہونا چاہیے، لہذا اگر آپ کو درد ہو تو اپنی نرس کو فوراً بتائیں۔

کبھی کبھار، کیموتھراپی گھر پر دینے کے لیے ایک پورٹیبل پمپ بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔

کیموتھراپی کو گولیوں کی صورت میں لینا

کیموتھراپی کی گولیاں گھر پر لی جا سکتی ہیں۔ کیموتھراپی کی صرف کچھ اقسام ہی گولیوں کی صورت میں آتی ہیں۔ یہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ ان کے پھر بھی ضمنی اثرات پیدا ہو سکتے ہیں۔

اپنے علاج کو سمجھنا

آپ کا علاج شروع کرنے سے پہلے، آپ کا ڈاکٹر، نرس یا فارماسسٹ درج ذیل کے بارے میں وضاحت کریں گے:

- آپ کو اس کی کیوں ضرورت ہے
- آپ کو یہ کتنی بار لینی پڑے گی
- ممکنہ ضمنی اثرات
- آپ علاج کے بعد کیسا محسوس کریں گے۔

آپ کو اس وقت تک کوئی علاج نہیں دیا جانا چاہیے تاوقتیکہ آپ یہ نہ سمجھ لیں کہ وہ آپ کو کیوں دیا جا رہا ہے اور آپ اس سے کیسا محسوس کر سکیں گے۔ آپ کو یہ بتانے کے لیے ایک فارم پر دستخط کرنے کے لیے کہا جائے گا کہ آپ علاج پر رضامند ہیں اور یہ کہ آپ کو اس کے ممکنہ ضمنی اثرات معلوم ہیں۔ اسے رضامندی فارم کہا جاتا ہے۔

یہ اچھا رہے گا کہ آپ کسی ایسے شخص کو اپنے ہمراہ لے جائیں جو اردو اور انگریزی بول سکتا ہو۔ ہو سکتا ہے کہ ہسپتال میں ترجمان دستیاب ہوں، مگر کوشش کریں کہ ہسپتال کو ایک ترجمان کے لیے پیشگی مطلع کریں۔

بہت سے لوگ کیموتھراپی کے خیال سے پریشان ہو جاتے ہیں۔ اگر آپ اپنے علاج کے متعلق کوئی بھی سوالات اپنے ڈاکٹر، نرس یا فارماسسٹ سے پوچھنا چاہتے ہوں، تو یہ آپ کی مدد کر سکتا ہے۔

علاج سے پہلے ٹیسٹ

آپ کو اپنے علاج سے پہلے چند ٹیسٹ کروانے پڑ سکتے ہیں۔ اس سے ڈاکٹر کو مدد ملے گی کہ آیا آپ علاج کروانے کے قابل ہیں یا نہیں۔ ان میں عام طور پر خون اور شائد آپ کے پیشاب یا دل کے ٹیسٹ ہو سکتے ہیں۔ بعض اوقات علاج کے آغاز سے پہلے آپ کے ایکس رے اور اسکین بھی ہو سکتے ہیں۔ آپ کے قد اور وزن کی پیمائش بھی کی جائے گی۔ خواتین کو حمل کا ٹیسٹ کروانے کا کہا جا سکتا ہے۔

ہر علاج سے پہلے، آپ کے خون کا ایک ٹیسٹ کیا جا سکتا ہے۔ یہ کام آپ کے علاج کے روز یا ایک یا دو دن پہلے ہو سکتا ہے۔ آپ کا ڈاکٹر یا نرس آپ کے خون کے نتائج چیک کریں گے اور آپ سے یہ پوچھیں گے کہ آپ اپنے آخری علاج کے بعد کیسا محسوس کرتے ہیں۔

آپ کا علاج کہاں ہو گا؟

آپ کا علاج عام طور پر کسی ڈے یونٹ یا ہسپتال کے وارڈ میں ہو گا۔ بعض اوقات آپ کا علاج گھر پر بھی ہو سکتا ہے۔ آپ اپنے ڈاکٹر، نرس یا فارماسسٹ سے بات کر سکتے ہیں کہ آپ کا علاج کہاں ہو گا۔ یہ یقینی بنانا ضروری ہے کہ یہ آپ کے علاج کے لیے محفوظ جگہ ہو۔ شاید آپ کو اپنے علاج کے لیے سفر بھی کرنا پڑے۔ اگر آپ کو ہسپتال پہنچنے میں مدد کی ضرورت ہے یا آپ کو سفر کے اخراجات میں مدد کی ضرورت ہے تو اپنی نرس سے بات کریں۔

علاج پر کتنا عرصہ لگتا ہے؟

آپ عموماً کیموتھراپی ورید میں 'دن کے مریض' کے طور پر لیتے ہیں۔ اس کا مطلب ہے کہ آپ کو رات کو رہنا نہیں پڑے گا اور آپ علاج کے بعد گھر جا سکتے ہیں۔ علاج پر نصف گھنٹے سے لیکر چند گھنٹے لگ سکتے ہیں۔ بعض لوگوں کو مختصر وقت کے لیے ہسپتال میں ٹھہرنا پڑ سکتا ہے۔

آپ کے علاج کا دورانیہ کچھ مہینے تک چلے گا۔ اس کا انحصار آپ کے کینسر کی قسم پر ہے۔

آپ کے علاج کے منصوبے میں تبدیلیاں

آپ کے ڈاکٹر آپ کے جسم پر علاج کے اثر کو دیکھنے کے لیے ٹیسٹ کرواتے ہیں۔ بعض اوقات آپ کے علاج کو مؤخر یا تبدیل کرنا پڑ سکتا ہے تاکہ آپ کے جسم کو بحالی کے لیے وقت مل سکے۔ آپ کا ڈاکٹر اس بارے میں آپ سے بات کرے گا۔

ضمنی اثرات

کیموتھراپی کی ادویات کی وجہ سے ضمنی اثرات مرتب ہو سکتے ہیں جس سے آپ بیمار محسوس کر سکتے ہیں۔ یہ اس وجہ سے ہے کیونکہ اس سے آپ کے جسم کے صحت مند خلیے متاثر ہوتے ہیں۔ زیادہ تر ضمنی اثرات علاج کے بعد بہتر ہو جائیں گے، لیکن کچھ زیادہ وقت لے سکتے ہیں۔ آپ کا ڈاکٹر، نرس یا فارماسٹ آپ سے ممکنہ ضمنی اثرات کے بارے میں بات کریں گے۔

مختلف ادویات کی وجہ سے مختلف ضمنی اثرات ہو سکتے ہیں۔ بعض لوگوں پر بہت کم جبکہ دیگر پر زیادہ ضمنی اثرات مرتب ہو سکتے ہیں۔

ہم یہاں نہایت عمومی نوعیت کے ضمنی اثرات کا ذکر کرتے ہیں۔ اس کا امکان نہیں ہے کہ آپ کو یہ سب کچھ ہو۔ اگر آپ کو ایسے ضمنی اثرات کا سامنا ہو جن کا یہاں پر ذکر موجود نہیں ہے یا اگر آپ ضمنی اثرات کے بارے میں مزید جاننا چاہتے ہوں تو، اپنے ڈاکٹر، نرس یا فارماسٹ سے کہیں۔

آپ کی طبیعت ناساز ہونے یا مشورہ درکار ہونے کی صورت میں آپ کی نرس آپ کو ہسپتال میں کال کرنے کے لیے نمبر دے گی۔ آپ دن یا رات میں کسی بھی وقت کال کر سکتے ہیں۔ یہ نمبر اپنے فون میں یا کسی محفوظ جگہ پر رکھیں۔

انفیکشن

کیموتھراپی آپ کے خون میں موجود خون کے سفید خلیات کی تعداد کو کم کر سکتی ہے۔ یہ نیوٹروپینیا کہلاتا ہے۔ یہ آپ کو انفیکشن لاحق ہونے کے امکانات بڑھا دے گا۔

ہسپتال کی طرف سے آپ کو فراہم کردہ نمبر پر براہ راست کال ملائیں، اگر:

- آپ کا درجہ حرارت 99.5°F (37.5°C) یا اس سے زیادہ ہو۔
- آپ کی طبیعت اچانک خراب ہو جائے، خواہ آپ کا درجہ حرارت نارمل ہی کیوں نہ ہو۔
- آپ میں انفیکشن کی علامات موجود ہیں، جیسا کہ:

- گرم یا ٹھنڈا محسوس کرنا
- لرزاں محسوس کرنا
- گلا خراب ہونا
- کھانسی ہو
- پیچش ہوں
- زیادہ پیشاب کرنے کی ضرورت محسوس ہونا۔

عام طور پر، آپ کے خون کے سفید خلیات آپ کے اگلے علاج سے پہلے عمومی سطح پر آ جاتے ہیں۔ مزید کیموتھراپی سے پہلے آپ کے خون کا ایک ٹیسٹ کیا جائے گا۔ اگر آپ کے سفید خلیوں کی سطح کم ہوئی تو آپ کا ڈاکٹر آپ کے علاج کو مختصر وقت کے لیے ملتوی کر سکتا ہے۔

بعض اوقات آپ کے ہڈیوں کے گودے کو خون کے سفید خلیے زیادہ بنانے میں مدد دینے کے لیے ایک دوا، جسے G-CSF کہتے ہیں، کے انجیکشن لگائے جاتے ہیں۔

خون کی کمی

کمیوتھراپی آپ کے خون میں خون کے سرخ خلیات کو کم کر سکتی ہے۔ اس سے آپ تھکا ہوا اور بے دم محسوس کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کو ایسا محسوس ہوتا ہے، تو اپنے ڈاکٹر یا نرس سے بات کریں۔ آپ کو شائد خون کے مزید سرخ خلیے (انتقال خون) دئے جانے کی ضرورت ہو۔

خون کا رسنا اور بہنا

کمیوتھراپی آپ کے خون میں پلیٹلیٹس کی تعداد کو کم کر سکتی ہے۔ پلیٹلیٹس وہ خلیات ہیں جو خون کو جمنے میں مدد دیتے ہیں۔ اپنے ڈاکٹر یا نرس کو خون کے کسی بھی قسم کے بے وجہ رساؤ اور بہاؤ کے بارے میں بتائیں۔ اس میں نکسیر پھوٹنا، مسوڑوں سے خون بہنا، خون کے دھبے یا جلد پر سرخ دانے نمودار ہونا شامل ہیں۔ کچھ لوگوں کو اضافی پلیٹلیٹس دینے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

تھکن

نہایت تھکن محسوس کرنا عمومی نوعیت کا ایک ضمنی اثر ہے۔ علاج کے اختتام کے قریب یہ مسئلہ اکثر بد تر ہو جاتا ہے۔ یہ آپ کے علاج کے اختتام کے بعد بھی کچھ عرصہ تک رہ سکتا ہے۔ مطلوبہ حد تک آرام کریں۔ کچھ ہلکی ورزشیں مفید ہوتی ہیں، جیسے کہ کچھ دیر کے لیے پیڈل چلنا۔ اگر آپ غنودگی محسوس کریں، تو کوئی مشین یا گاڑی نہ چلائیں۔

الٹی یا متلی آنا

اگر آپ کی کمیوتھراپی ہو، تو آپ کو متلی محسوس ہو سکتی ہے۔ آپ کا ڈاکٹر مدد فراہم کرنے کے لیے آپ کو متلی کے خلاف علاج (دوا) دے سکتا ہے۔ انہیں ڈاکٹر، نرس یا فارماسسٹ کی ہدایات کے عین مطابق لیں۔ اگر پھر بھی آپ کو متلی محسوس ہو تو، جتنا جلد ممکن ہو ہسپتال سے رابطہ کریں۔ وہ آپ کو مشورہ دے سکتے ہیں اور آپ کے لیے کوئی بہتر دوا تجویز کر سکتے ہیں۔

قبض

کمیوتھراپی سے قبض ہو سکتی ہے۔ بہت زیادہ مائع پینے، زیادہ ریشے والی خوراک کھانے، اور ہلکی پھلکی ورزش سے مدد ملے گی۔ اگر آپ کو ابھی بھی قبض ہے، تو آپ کو ایک قبض کشا دوا لینی پڑے گی۔ آپ کا ڈاکٹر آپ کو یہ دے سکتا ہے۔

پیچش

کمیوتھراپی سے پیچش بھی ہو سکتے ہیں۔ اگر آپ کے علاج کی وجہ سے ایسا ہو سکتا ہو، تو آپ کا ڈاکٹر یا نرس آپ کو بتائے گی۔ وہ آپ کو یہ بھی بتائیں گے کہ اگر ایسا ہو، تو آپ کو ہسپتال سے کب رابطہ کرنا چاہئے۔ ایسی ادویات بھی موجود ہیں جو مفید ثابت ہو سکتی ہیں۔ پیچش کی صورت میں کافی مقدار میں مائعات لینا ضروری ہوتا ہے۔

منہ کا ترش ہو جانا

آپ کا منہ دکھ سکتا ہے یا خشک ہو سکتا ہے یا آپ کو اپنے منہ کے اندر چھوٹے چھوٹے زخموں کا مشاہدہ ہو سکتا ہے۔ کافی مقدار میں مائعات پینے اور نرم ٹوتھ برش سے دانت صاف کرنے سے آفاقہ ہو سکتا ہے۔

گرم اور مرچوں والے کھانے جن سے آپ کے منہ میں تکلیف ہو سکتی ہو، سے اجتناب کریں۔ اگر آپ کا منہ دکھتا ہو تو، اپنے ڈاکٹر یا نرس کو بتائیں۔ وہ آپ کی انفیکشن کو چیک کریں گے اور آپ کو مدد کے لیے ماؤتھ واش یا دوا بھی دے سکتے ہیں۔

بھوک کی کمی

بعض لوگوں کی بھوک ختم ہو جاتی ہے۔ یہ صورت حال چند دنوں یا زیادہ عرصے تک رہ سکتی ہے۔ اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کافی مقدار میں نہیں کھا رہے، یا اگر آپ کا وزن گھٹ رہا ہے، تو اپنے ڈاکٹر یا نرس سے بات کریں۔ بھوک میں بہتری لانے اور مناسب وزن کی بحالی کے لیے وہ آپ کو مشورہ دے سکتے ہیں۔

ذائقہ میں تبدیلی

آپ کو غذا کا ذائقہ مختلف محسوس ہو سکتا ہے۔ بعض لوگوں کے منہ میں عجیب قسم کا ذائقہ آتا ہے۔ چینی سے پاک خوشبودار مٹھائیاں یا منتس چوسنے سے فائدہ ہو سکتا ہے۔ عام طور پر اختتامِ علاج پر ذائقہ واپس آ جاتا ہے۔

اعصاب پر اثرات

کیموتھراپی کی کچھ ادویات آپ کے جسم میں کچھ اعصاب کو نقصان پہنچا سکتی ہیں۔ اس سے بے حسی، سنسنابٹ یا درد محسوس ہو سکتا ہے۔ یہ احساس اکثر ہاتھوں اور پاؤں کی انگلیوں سے شروع ہوتا ہے۔ اگر ایسا ہو، تو اپنے ڈاکٹر یا نرس سے بات کریں۔ علاج ختم ہونے کے بعد یہ مسئلہ عام طور پر بہتر ہو جاتا ہے۔ کچھ لوگوں کے لیے، یہ تھوڑا زیادہ وقت لے سکتا ہے۔

بال جھڑنا

کئی لوگوں کے لیے یہ ضمنی اثرات بہت پریشان کن ہو سکتے ہیں۔ کیموتھراپی کی ساری ادویات آپ کے بال گرانے کا سبب نہیں بنتیں۔ کچھ ادویات کچھ جگہوں سے بالوں کے گرنے کا سبب بن سکتے ہیں۔ دیگر ادویات سے آپ کے تمام بال جھڑ سکتے ہیں۔ اس میں جسم کے دیگر بال بھی شامل ہو سکتے ہیں۔ آپ کا ڈاکٹر یا نرس آپ کو وضاحت کریں گے کہ کیا ہو سکتا ہے۔ وہ آپ کو اپنے بالوں اور کھوپڑی کی دیکھ بھال کے لیے مشورہ بھی دے سکتے ہیں۔

اگر آپ کے بال جھڑتے ہیں، تو یہ اکثر علاج شروع ہونے کے 2 سے 3 ہفتے کے بعد ہوتا ہے۔ کبھی کبھار یہ کچھ دنوں کے اندر ہو سکتا ہے۔ آپ کے علاج کے اختتام کے بعد آپ کے بال عام طور پر چند مہینوں کے بعد واپس اگنا شروع ہو جاتے ہیں۔ آپ نقلی بالوں یا بینر پیس کے لیے بھی کہہ سکتے ہیں۔

کچھ لوگ سکیلپ کولنگ یا کولڈ کیپ کا استعمال کر کے بھی بالوں کے جھڑنے کو کم کر سکتے ہیں۔ یہ علاج کے دوران آپ کی کھوپڑی کے درجہ حرارت کو کم کرتا ہے۔ ہر کوئی کھوپڑی ٹھنڈی نہیں رکھ سکتا مگر آپ اپنی نرس سے پوچھ سکتے ہیں کہ آیا یہ عمل آپ کے لیے مفید ثابت ہو سکتا ہے یا نہیں۔

اگر آپ کی طبیعت ناساز ہو جائے یا شدید ضمنی اثرات، بیشک ان کا ذکر یہاں موجود نہ بھی ہو، کا سامنا ہو، تو اپنے ڈاکٹر کو براہ راست بتا دینا ضروری ہے۔

مزید اہم معلومات

خون کے لوٹھڑے

کینسر اور کیموتھراپی دونوں کی وجہ سے خون کے لوٹھڑے بننے کا خطرہ زیادہ ہو سکتا ہے۔ خون کے لوٹھڑے کی وجہ سے درد، سرخی، سوجن، سانس اکھڑنا اور سینے میں درد ہو سکتا ہے اگر آپ میں ان میں سے کوئی علامت موجود ہو تو، اپنے ڈاکٹر سے براہ راست رابطہ کریں۔ خون کا لوٹھڑہ نقصان دہ ہو سکتا ہے، مگر آپ کا ڈاکٹر ادویات سے اس کا علاج کر سکتا ہے۔ آپ کا ڈاکٹر یا نرس آپ کو مزید معلومات دے سکتے ہیں۔

دیگر ادویات

بعض ادویات کیمیائی علاج پر اثر انداز ہو سکتی ہیں یا علاج کے وقت نقصان دہ ثابت ہو سکتی ہیں۔ ان میں وہ ادویات بھی شامل ہیں جو آپ کسی دکان یا کیمسٹ سے خود خریدتے ہیں۔ اپنے کینسر کے ڈاکٹر کو اپنے زیر استعمال کسی قسم کی ادویات کے بارے میں بتائیں، بشمول وٹامنز، جڑی بوٹیوں والی دوائیں اور معاون تھراپیاں۔

تولیدی اہلیت

حاملہ ہونے یا بچے کا باپ بننے کی آپ کی صلاحیت کو علاج متاثر کر سکتا ہے۔ اگر اس بارے میں آپ پریشان ہوں تو، علاج سے پہلے اپنے ڈاکٹر یا نرس کو بتائیں۔

مانع حمل ادویات

آپ کا ڈاکٹر آپ کو مشورہ دے گا کہ آپ دوران علاج حاملہ نہ ہوں یا بچے کے باپ نہ بنیں۔ کیمو تھراپی نشوونما پانے والے زچہ کو نقصان پہنچا سکتی ہیں۔ اپنے علاج کے دوران مانع حمل تدابیر پر لازمی عمل درآمد کرنا چاہیے۔

جنسی ملاپ

کیموتھراپی کے پہلے چند ایام کے دوران جنسی ملاپ کی صورت میں آپ کو کنڈوم استعمال کرنا پڑے گا۔ اس سے آپ کے ساتھی کو کیموتھراپی ادویات سے بچاؤ ملے گا۔ اگر آپ اس بارے میں پریشان ہیں، تو اپنے ڈاکٹر یا نرس کو بتائیں۔

چھاتی سے دودھ پلانا

آپ کو علاج کے دوران چھاتی کا دودھ نہیں پلانا چاہیے۔ یہ اس وجہ سے ہے کہ چھاتی کے دودھ کے ذریعے کیموتھراپی بچے کو منتقل ہو سکتی ہے۔

میڈیکل اور ڈینٹل علاج

اگر آپ کو کینسر کے علاوہ دیگر کسی مسئلے میں ہسپتال جانا پڑے، تو ڈاکٹروں اور نرسوں کو ہمیشہ بتائیں کہ آپ کیموتھراپی لے رہے ہیں۔ انہیں اپنے کینسر ڈاکٹر کا نام بتائیں تاکہ وہ مشورہ لے سکیں۔

اگر آپ کو دانتوں کے علاج کی ضرورت ہے تو، اپنے کینسر ڈاکٹر یا نرس سے بات کریں۔ اپنے ڈینٹسٹ کو ہمیشہ بتائیں کہ آپ کیموتھراپی لے رہے ہیں۔

سفر

اگر آپ علاج کے دوران بیرون ملک سفر کرنے کا منصوبہ بنا رہے ہیں تو اپنے ڈاکٹر یا نرس سے بات کریں۔ ہو سکتا ہے کہ آپ مخصوص ویکسینیں نہ لگوا سکتے ہوں۔ وہ یہ بھی چیک کریں گے کہ آپ کے لیے ہوائی سفر کرنا محفوظ ہے یا نہیں۔

دھوپ میں اضافی احتیاط برتنا یاد رکھیں۔ کچھ کیموتھراپی ادویات آپ کی جلد کو جلا سکتی ہیں۔

کیموتھراپی کے دوران کام کرنا

ہو سکتا ہے آپ کو کیموتھراپی کے دوران کام سے چھٹی لینی پڑے۔ کچھ لوگوں کو مالیاتی وجوہات کی بنا پر کام کرتے رہنا پڑتا ہے۔ آپ کا ڈاکٹر یا نرس آپ کو مشورہ فراہم کر سکتے ہیں اور بتا سکتے ہیں کہ کونسی مدد دستیاب ہے۔ ہمارے پاس کام اور کینسر اور اگر آپ کام نہیں کر سکتے، تو بینیفٹس کا دعویٰ کرنے سے متعلق معلومات موجود ہے۔

میک ملن (Macmillan) کیسے مدد کر سکتی ہے

میک ملن آپ اور آپ کے خاندان کی مدد کے لیے موجود ہے۔ آپ درج ذیل سے مدد حاصل کر سکتے ہیں:

- **میک ملن (Macmillan) سپورٹ لائن (0808 808 00 00)**۔ ہمارے پاس ترجمان موجود ہیں، لہذا آپ ہمارے ساتھ اپنی زبان میں بات کر سکتے ہیں۔ آپ جو زبان استعمال کرنا چاہتے ہیں، ہمیں انگریزی میں صرف اس کا نام بتائیں۔ ہم آپ کے طبی سوالات کے جوابات دے سکتے ہیں، معاشی معاونت کے متعلق معلومات فراہم کر سکتے ہیں یا آپ کے احساسات پر بھی آپ کے ساتھ بات چیت کر سکتے ہیں۔ فون لائن پیر تا جمعہ کھلی ہوتی ہے، صبح 9 تا شام 8 بجے۔
- **میک ملن (Macmillan) کی ویب سائٹ (macmillan.org.uk)**۔ ہماری سائٹ پر کینسر اور کینسر کے ساتھ زندہ رہنے کے متعلق انگریزی زبان میں کافی معلومات موجود ہے۔ کینسر کے بارے میں، دیگر زبانوں میں مزید معلومات یہاں دستیاب ہیں macmillan.org.uk/translations
- **معلوماتی مراکز**۔ آپ کسی معلوماتی مرکز پر کسی کینسر اسپورٹ اسپیشلسٹ سے بات کر سکتے ہیں اور تحریری معلومات حاصل کر سکتے ہیں۔ اپنا قریب ترین مرکز macmillan.org.uk/informationcentres پر تلاش کریں یا ہمیں کال کریں۔ آپ کے ہسپتال میں بھی مرکز موجود ہو سکتا ہے۔
- **مقامی معاونتی گروہ** – اپنے علاقے میں معاونتی گروہ macmillan.org.uk/supportgroups پر جا کر تلاش کریں یا ہمیں کال کریں۔
- **میک ملن آن لائن کمیونٹی** – اپنی طرح کی حالت سے گزرنے والے دیگر لوگوں سے، آپ macmillan.org.uk/community پر بات کر سکتے ہیں

الفاظ کی فہرست

لفظ (اردو)	In English	انگریزی میں کیسے کہیں (انگریزی کے لفظ کی نقل حرفی)	معنی
بینائن	Benign	بینائن	جسم میں خلیوں کا ایسا انبار جس میں کینسر نہ ہو اور جسم کے کسی بھی دوسرے حصے میں نہ پھیل سکتا ہو۔
پلیٹلیٹس	Platelets	پلیٹلیٹس	ایسے خلیے جو خون کو منجمد کرتے ہیں۔
پی آئی سی سی لائن	PICC line	پی آئی سی سی لائن	ایک پتلی ٹیوب جو آپ کے بازو سے ورید میں ڈالی جاتی ہے۔ یہ کیمو تھراپی دینے کے لیے استعمال ہوتی ہے۔ ایک حصہ جسم کے باہر رہتا ہے۔
پیچش	Diarrhoea	ڈائریا	آپ کو نرم یا پانی والا پاخانہ آئے۔ آپ کو معمول سے زیادہ یا فوری طور پر ٹائلیٹ استعمال کرنے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ آپ کو پیٹ میں درد ہو سکتی

ہے۔			
یہ چھوٹی اینٹوں کی مانند ہوتے ہیں جن سے ہمارے جسم کے اعضاء اور بافتیں بنتی ہیں۔	سیلز	Cells	خلیے
ہمارے خون میں وہ خلیے جو جسم میں آکسیجن کو گردش کراتے ہیں۔	ریڈ بلڈ سیلز	Red blood cells	خون کے سرخ خلیے
ہمارے خون کے خلیے جو انفیکشن سے لڑتے ہیں۔	وائٹ بلڈ سیلز	White blood cells	خون کے سفید خلیے
کینسر کا ایک علاج، جو بلند طاقت ایکس ریز کے استعمال سے کینسر کے خلیوں کو مارتا ہے۔	ریڈیو تھراپی	Radiotherapy	ریڈیو تھراپی
ایک پتلی ٹیوب جو آپ کی چھاتی میں ورید سے ڈالی جاتی ہے۔ یہ کیمو تھراپی دینے کے لیے استعمال ہوتی ہے۔ ایک حصہ جسم کے باہر رہتا ہے۔	سنٹرل لائن	Central line	سنٹرل لائن
آپریشن کروانا۔	سرجری	Surgery	سرجری
جب جسم میں کینسر کے کوئی خلیے زندہ نہ بچے ہوں۔	کیورڈ	Cured	شفا یافتہ
کینسر کے علاج کے غیر مطلوبہ اثرات۔ مثلاً، بالوں گرنا، جی متلانا یا تھکاوٹ محسوس کرنا۔ علاج کے اختتام کے بعد زیادہ تر ضمنی اثرات خود ختم ہو جاتے ہیں۔	سائیڈ افیکٹس	Side effects	ضمنی اثرات
جب پاخانہ کا اخراج آپ کے لیے مشکل یا دردناک ہو۔ ہو سکتا ہے کہ رفع حاجت کے لیے آپ اتنا زیادہ نہ جا رہے ہوں جتنا آپ عموماً جاتے تھے، یا آپ کا پاخانہ سخت یا ڈلی دار ہو سکتا ہے۔	کاسٹی پیشن	Constipation	قبض
خلیوں کا ایک ایسا گروہ، جو غیر معمولی طریقے سے بڑھ رہا ہو۔ یہ غیر معمولی خلیے بڑھنا جاری رکھتے ہیں اور ایک انبار کی شکل اختیار کر لیتے ہیں۔	ٹیومر	Tumour	گلتی
پورے جسم میں وریدوں اور غدودوں کا جال جو کہ انفیکشن سے لڑنے میں مدد کرتا ہے۔	لمفیٹک سسٹم	Lymphatic system	لمفاوی نظام
جسم میں خلیوں کا ایسا انبار جس میں کینسر موجود ہوتا ہے اور یہ جسم میں پھیل سکتا ہے۔	میلگننٹ	Malignant	میلگننٹ

اردو میں مزید معلومات

ہمارے پاس ان موضوعات پر اردو میں معلومات موجود ہیں:

کینسر کی اقسام	کینسر سے نمٹنا
<ul style="list-style-type: none"> • چھاتی کا کینسر • بڑی آنت کا کینسر • پھیپھڑوں کا کینسر • پراسٹیٹ کینسر 	<ul style="list-style-type: none"> • اگر آپ میں کینسر کی تشخیص ہو جائے - فوری رہنماء کتابچہ • بینیفٹس کا دعویٰ کرنا • کھانے پینے کے مسائل اور کینسر • زندگی کا اختتام • مالی معاونت - بینیفٹس • مالی امداد - اخراجات میں مدد • صحت بخش غذا • تھکاوٹ (تھکن) اور کینسر • کینسر کے علاج کے ضمنی اثرات • آپ اپنی مدد کرنے کے لیے خود کیا کر سکتے ہیں
<p>علاج</p> <ul style="list-style-type: none"> • کیمو تھراپی • ریڈیو تھراپی • سرجری 	

یہ معلومات ملاحظہ کرنے کے لیے، درج ذیل پر جائیں macmillan.org.uk/translations

ہم سے اردو میں بات کریں

آپ میک ملن کو **0808 808 00 00** پر مفت کال کر سکتے ہیں اور ایک ترجمان کے ذریعے ہمارے ساتھ اپنی زبان میں بات کر سکتے ہیں۔ آپ ہمارے ساتھ اپنی پریشانیوں اور طبی سوالات کے متعلق گفتگو کر سکتے ہیں۔ آپ جو زبان استعمال کرنا چاہتے ہیں، ہمیں انگریزی میں صرف اس کا نام بتائیں۔

ہم پیر تا جمعہ کھلے ہوتے ہیں، صبح 9 تا رات 8 بجے۔

حوالہ جات اور تشکر

یہ تمام معلومات میک ملن (Macmillan) کینسر انفارمیشن ڈیولپمنٹ ٹیم کی جانب سے تحریر اور مرتب کی گئی ہیں۔

اس حقائق نامہ میں موجود معلومات، میک ملن کے کتابچہ **کیمو تھراپی کو سمجھنا** پر مبنی ہے۔ ہم آپ کو ان کی نقل بھیج سکتے ہیں مگر مکمل کتابچہ صرف انگریزی میں دستیاب ہے۔

یہ مواد متعلقہ ماہرین اور ہمارے چیف میڈیکل ایڈیٹر ڈاکٹر ٹم آئیوسن میک ملن کنسلٹنٹ میڈیکل آنکالوجسٹ کی طرف سے تصدیق شدہ ہے۔

بشکریہ کیتھرین لوگ ہارن، فارماسسٹ کلینر ہیسلوپ، کلینیکل نرس اسپیشلسٹ؛ جینی کنگ، کیموتھراپی کلینیکل نرس اسپیشلسٹ؛ نیٹالی سنجر، میک ملن ایڈوانسڈ ہیماٹولوجی کلینیکل نرس اسپیشلسٹ؛ رابن جونز، کلینیکل آنکالوجسٹ؛ وینڈی اینڈریسن، میک ملن نرس کنسلٹنٹ کیموتھراپی۔

کینسر سے متاثرہ ان لوگوں کا بھی شکریہ جنہوں نے اس مواد پر نظر ثانی کی۔

ہماری تمام معلومات دستیاب شدہ بہترین ثبوتوں پر مبنی ہے۔ ہمارے استعمال کیے گئے ذرائع کے بارے میں مزید جاننے کے لیے ہم سے bookletfeedback@macmillan.org.uk پر رابطہ کریں



مواد کی نظر ثانی: ستمبر 2018
اگلی منصوبہ شدہ نظر ثانی 2020

ہم یہ یقینی بنانے کے لیے بھرپور کوشش کرتے ہیں کہ ہماری فراہم کردہ معلومات درست ہوں مگر تسلسل کے ساتھ تبدیل ہونے والی طبی تحقیق کی تازہ ترین صورت حال کے پیش نظر ان معلومات پر انحصار نہیں کیا جا سکتا۔ اگر آپ کو اپنی صحت کے حوالے سے کوئی خدشہ ہو، تو آپ کو اپنے ڈاکٹر سے رابطہ کرنا چاہیے۔ ان معلومات کی غیر درستگی یا فریق ثالث کی معلومات مثلاً ان ویب سائٹس پر موجود معلومات، جن کے ساتھ ہم مربوط ہیں، کی غیر درستگی کی بناء پر ہونے والے کسی طرح کے نقصان کے لیے میک ملن (Macmillan) کوئی ذمہ داری قبول نہیں کر سکتی۔

ہمیں امید ہے کہ آپ ان معلومات کو مفید پائیں گے۔ اگر آپ کے کوئی سوالات ہوں تو ہم آپ کو آپ ہی کی زبان میں بذریعہ فون مدد فراہم کر سکتے ہیں۔ ہماری خدمات مفت ہیں۔ ہمیں اس نمبر پر فون کریں **0808 808 00 00** (پیر تک جمعہ صبح 9 بجے تا شام 8 بجے تک) اور انگریزی میں اپنی ترجیحی زبان بتائیں۔

© میک ملن کینسر اسپورٹ 2018 (Macmillan Cancer Support)۔ انگلینڈ اور ویلز (261017)، سکاٹ لینڈ (SC039907) اور دی آئل آف مین میں (604) پر رجسٹر شدہ چیریٹی۔ رجسٹر شدہ دفتر

89 Albert Embankment, London SE1 7UQ.

MAC12464_Urdu

Chemotherapy

This information is about chemotherapy.

Any words that are underlined are explained in the word list at the end.

Many people with cancer will have chemotherapy as part of their treatment.

Some people also have other treatments such as targeted therapies, radiotherapy or surgery. The doctors at the hospital will talk to you about your treatment. We also have information in [language] about these treatments.

If you have any questions, ask your doctor, nurse or pharmacist at the hospital where you are having your treatment.

If you have any questions or want someone to talk to, you can call Macmillan Cancer Support on **0808 808 00 00**, Monday to Friday, 9am to 8pm. We have interpreters, so you can speak to us in your own language. When you call us, please tell us in English which language you need (say “xxxxx”).

We have more information in [language] about different types of cancer, treatments and living with cancer. Visit [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations) or call us on **0808 808 00 00**.

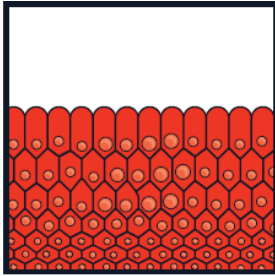
In this fact sheet:

- What is cancer?
- What is chemotherapy?
- When is chemotherapy used?
- Having chemotherapy
- Understanding your treatment
- Tests before treatment
- Where will you have treatment?
- How long does treatment take?
- Changes to your treatment plan
- Side effects
- Other important information
- How Macmillan can help
- Glossary
- More information in [language]

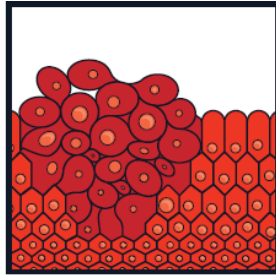
What is cancer?

Cancer starts in the cells in our body. Cells are the tiny building blocks that make up the organs and tissues of our body. Usually, these cells divide to make new cells in a controlled way. This is how our bodies grow, heal and repair. Sometimes, this goes wrong and the cell becomes abnormal. The abnormal cell keeps dividing and making more and more abnormal cells. These cells form a lump called a tumour.

Normal cells



Cells forming a tumour



Not all lumps are cancer. A lump that is not cancer is called benign. It cannot spread to anywhere else in the body. A lump that is cancer is called malignant. It can grow into other areas of the body.

Cancer cells sometimes break away from the first cancer and travel through the blood or lymphatic system to other parts of the body. Cancer cells that spread and develop into a tumour somewhere else in the body are called a secondary cancer.

What is chemotherapy?

Chemotherapy drugs destroy cancer cells. The drugs are carried around the body in the blood. The drugs damage cancer cells so that they die. Healthy cells can also be damaged but they will usually repair themselves.

You may have one or more drugs during your treatment.

When is chemotherapy used?

Chemotherapy can be used on its own or with other types of treatment such as targeted therapies, surgery or radiotherapy. It can be given:

- as the main treatment for certain types of cancer
- before other treatments, to make the cancer smaller
- at the same time as other treatments
- after other treatments, to try to stop the cancer coming back
- to help someone feel better or live longer, if the cancer cannot be cured.

Chemotherapy is also sometimes used to treat conditions that are not cancer.

Having chemotherapy

You will usually have your chemotherapy as a course of treatment sessions. Each session is followed by some rest days when you have no chemotherapy. This is called a **cycle** of treatment. You will usually have a few cycles of chemotherapy. How many you have depends on what type of cancer you have. Your cancer doctor will talk to you about how many cycles you need.

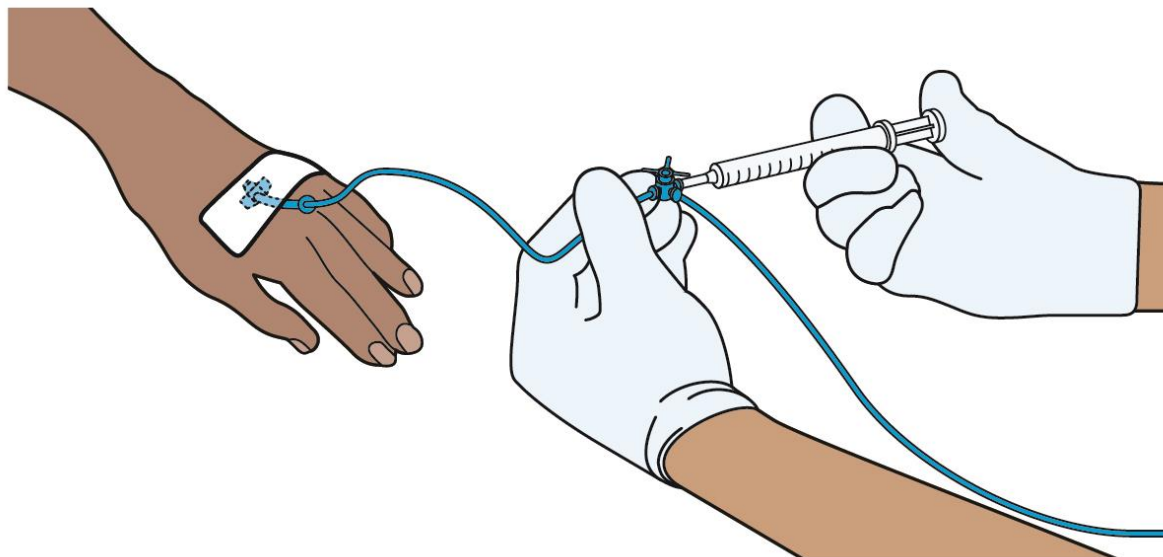
Chemotherapy drugs can be given in different ways. They can be given:

- into a vein
- as tablets or capsules
- by injection under the skin
- by injection into a muscle
- by injection into the fluid around the spine
- into an area such as the bladder
- as a cream for some skin cancers.

Having chemotherapy into a vein

Most chemotherapy drugs are given into a vein. They are usually given through a small tube called a cannula. The nurse will put the cannula into a vein in your hand or arm. The nurse will then connect the cannula to either a fluid bag or a syringe with chemotherapy inside. The cannula will be taken out before you go home.

A cannula:



Chemotherapy can also be given through a tube in your arm or chest. A line in your arm is called a PICC line. A line in your chest is called a central line. The line stays in during your treatment. Your nurse will talk to you about this if you need one.

A central line:



A PICC line:



Many people worry that chemotherapy will be painful, or that they will feel different when it is being given. Having chemotherapy into a vein should not be painful, so tell your nurse straight away if it hurts.

Sometimes, a portable pump can be used to give chemotherapy at home.

Having chemotherapy as tablets

Chemotherapy tablets can be taken at home. Only some types of chemotherapy are tablets. It is important to remember that they can still have side effects.

Understanding your treatment

Before you have treatment, your doctor, nurse or pharmacist will explain:

- why you need it
- how often you will have it
- the possible side effects
- how you may feel after the treatment.

No treatment should be given unless you understand why you are having it and how you may feel. You will be asked to sign a form to show that you agree to the treatment and understand its possible side effects. This is called a consent form.

It is a good idea to take someone with you who speaks [language] and English. The hospital may have interpreters, but try to ask for one in advance if you would like one.

Many people are worried at the thought of having chemotherapy. It can help to ask your doctor, nurse or pharmacist any questions you have about your treatment.

Tests before treatment

You may need some tests before starting your treatment. These help the doctors check that you are well enough to have your treatment. These usually include blood tests and maybe tests on your urine or heart. Sometimes, you may need to have x-rays or scans. You will also have your height and weight measured. Women may be asked to take a pregnancy test.

Before each treatment, you may have a blood test. This may be on the day of your treatment or a day or two before. Your doctor or nurse will check your blood results and ask you how you have felt since your last treatment.

Where will you have treatment?

You usually have treatment in a day unit or a hospital ward. Sometimes you can have it at home. You can talk to your doctor, nurse or pharmacist about where you will have treatment. It is important to make sure that this is the safest place for you to have it. You may need to travel for your treatment. Talk to your nurse if you need help getting to hospital or if you need help with the cost of travelling there.

How long does treatment take?

You can usually have chemotherapy into a vein as a 'day patient'. This means you do not need to stay overnight and you can go home after the treatment. Treatment may take from half an hour to a few hours. Some people may need to stay in hospital for a short time.

Your course of treatment will usually last for a few months. This will depend on what type of cancer you have.

Changes to your treatment plan

Your doctors use tests to check the effect of the treatment on your body. Sometimes your treatment may need to be delayed or changed to give your body time to recover. Your doctor will talk to you about this.

Side effects

Chemotherapy drugs can cause side effects that make you feel unwell. This is because they affect healthy cells in your body. Most side effects will improve after treatment ends, but some can last longer. Your doctor, nurse or pharmacist will talk to you about any side effects you may get.

Different drugs cause different side effects. Some people have very few side effects while others may have more.

We describe the most common side effects here. It is unlikely that you will get all of these. If you notice any side effects which are not listed here, or if you have any questions about side effects, ask your doctor, nurse or pharmacist.

Your nurse will give you telephone numbers so you can call the hospital if you feel unwell or need advice. You can call any time of the day or night. Save these numbers in your phone or keep them somewhere safe.

Infection

Chemotherapy can reduce the number of white blood cells in your blood. This is called neutropenia. This makes you more likely to get an infection.

Contact the hospital straight away on the contact number you've been given if:

- your temperature goes over 37.5°C (99.5°F)
- you suddenly feel unwell, even with a normal temperature
- you have symptoms of an infection, such as:
 - feeling hot or cold
 - feeling shaky
 - a sore throat
 - a cough
 - diarrhoea
 - needing to pee a lot.

Your white blood cells usually return to normal before your next treatment. You will have a blood test before having more chemotherapy. If your white blood cells are still low, your doctor may delay your treatment for a short time.

Sometimes you may have injections of a drug called G-CSF to help your bone marrow make more white blood cells.

Anaemia

Chemotherapy can reduce the number of red blood cells in your blood. This can make you feel tired and breathless. Tell your doctor or nurse if you feel like this. You may need to be given extra red blood cells (blood transfusion).

Bruising and bleeding

Chemotherapy can reduce the number of platelets in your blood. Platelets are cells that help the blood to clot. Tell your doctor or nurse if you have any bruising or bleeding. This includes nosebleeds, bleeding gums, blood spots or rashes on the skin. Some people may need to be given extra platelets.

Tiredness

Feeling very tired is a common side effect. It is often worse towards the end of treatment. It can last for some time after your treatment finishes. Try to get as much rest as you need. It helps to also do some gentle exercise such as short walks. If you feel sleepy, do not drive or operate machines.

Feeling sick or being sick

You might feel sick if you have chemotherapy. Your doctor may give you anti-sickness drugs (medicine) to help. Take them exactly as your doctor, nurse or pharmacist explains to you. If you still feel sick, contact the hospital as soon as possible. They can give you advice and change the medicine to one that works better for you.

Constipation

Chemotherapy can cause constipation. Drinking lots of fluids, eating foods with lots of fibre, and taking gentle exercise can help. If you still have constipation, you may need to take a medicine called a laxative. Your doctor can give these to you.

Diarrhoea

Chemotherapy can also cause diarrhoea. Your doctor or nurse will tell you if this might happen with your treatment. They will also tell you when you should contact the hospital if this happens. There are medicines that can help. It is important to drink plenty of fluids if you have diarrhoea.

Sore mouth

Your mouth may become sore or dry, or you may notice small ulcers. Drinking lots of fluids and cleaning your teeth gently with a soft toothbrush can help.

Try to avoid hot and spicy foods that can irritate your mouth. Tell your doctor or nurse if your mouth feels sore. They will check for infection and may give you a mouthwash or medicine to help.

Loss of appetite

Some people lose their appetite. This may last a few days or longer. If you think you are not eating enough, or if you are losing weight, talk to your doctor or nurse. They can suggest ways to increase your appetite and keep to a healthy weight.

Taste changes

You may notice that food tastes different. Some people get a strange taste in their mouth. Sucking on flavoured sugar-free sweets or mints may help. Normal taste usually comes back after treatment finishes.

Effects on the nerves

Some chemotherapy drugs can damage some nerves in the body. This can cause numbness, tingling or pain. This feeling usually starts in the fingers and toes. Tell your doctor or nurse if this happens. This usually improves after treatment has finished. For some people, it can last longer.

Hair loss

Many people find this side effect very upsetting. Not all chemotherapy drugs make your hair fall out. Some drugs make some hair fall out. Others can make all of your hair fall out. This can include other body hair too. Your doctor or nurse will explain what might happen. They can also give you advice on how to look after your hair and scalp.

If your hair falls out, it usually happens 2 to 3 weeks after starting treatment. Sometimes it can happen within a few days. Hair usually grows back over a few months once you' finish treatment. You can also ask about getting a wig or hairpiece.

Some people may be able to reduce hair loss by using something called scalp cooling or a cold cap. This lowers the temperature of your scalp during treatment. Not everyone can have scalp cooling, but you can ask your nurse whether it would be useful for you.

It's important to let your doctor know straight away if you feel unwell or have any severe side effects, even if they're not mentioned here.

Other important information

Blood clots

Both cancer and chemotherapy can increase the chance of developing a blood clot. A blood clot can cause pain, redness, swelling, breathlessness and chest pain. Contact your doctor straight away if you have any of these symptoms. A blood clot is serious but your doctor can treat it with drugs. Your doctor or nurse can give you more information.

Other medicines

Some medicines can affect chemotherapy or be harmful when you are having it. This includes medicines you can buy in a shop or chemist. Tell your cancer doctor about any drugs you are taking, including vitamins, herbal drugs and complementary therapies.

Fertility

Your treatment may affect your ability to get pregnant or father a child. If you are worried about this, talk to your doctor or nurse before treatment starts.

Contraception

Your doctor will advise you not to become pregnant or father a child during treatment. The chemotherapy may harm a developing baby. It is important to use contraception during your treatment.

Sex

If you have sex within the first couple of days of having chemotherapy, you need to use a condom. This is to protect your partner from the chemotherapy drugs. Talk to your doctor or nurse if you are worried about this.

Breastfeeding

You should not breastfeed during treatment. This is because chemotherapy could be passed to a baby through breast milk.

Medical and dental treatment

If you need to go into hospital for any reason other than cancer, always tell the doctors and nurses that you are having chemotherapy. Tell them the name of your cancer doctor so they can ask for advice.

Talk to your cancer doctor or nurse if you need dental treatment. Always tell your dentist you are having chemotherapy.

Travel

Talk to your doctor or nurse if you are planning to travel abroad during treatment. You may not be able to have certain vaccines. They will also check if it is safe for you to fly.

Remember to take extra care in the sun. Some chemotherapy drugs can make your skin more likely to burn.

Working during chemotherapy

You may need to take time off work during chemotherapy. Some people need to keep working for financial reasons. Your doctor or nurse can give you advice and tell you about support that is available. We have information about work and cancer and about claiming benefits if you cannot work.

How Macmillan can help

Macmillan is here to help you and your family. You can get support from:

- **The Macmillan Support Line (0808 808 00 00).** We have interpreters, so you can speak to us in your language. Just tell us, in English, the language you want to use. We can answer medical questions, give you information about financial support, or talk to you about your feelings. The phone line is open Monday to Friday, 9am to 8pm.
- **The Macmillan website (macmillan.org.uk).** Our site has lots of English information about cancer and living with cancer. There is more information in other languages at macmillan.org.uk/translations
- **Information centres.** At an information centre, you can talk to a cancer support specialist and get written information. Find your nearest centre at macmillan.org.uk/informationcentres or call us. Your hospital might have a centre.
- **Local support groups** – Find a group near you at macmillan.org.uk/supportgroups or call us.
- **Macmillan Online Community** – You can talk to other people in similar situations at macmillan.org.uk/community

Word list

Word (target language)	In English	How to say in English (transliteration of English word)	Meaning
	Benign		A lump in the body that is not cancer and cannot spread to anywhere else in the body.
	Cells		The tiny building blocks that make up the organs and tissues of our body.
	Central line		A thin tube that goes into a vein in your chest. It is used to give chemotherapy. One end stays outside the body.
	Constipation		When you find it difficult or painful to poo. You might not be going as often as usual, or your poo might be hard and

			lumpy.
	Cured		When there are no cancer cells left in the body.
	Diarrhoea		When you have soft or watery poo. You might need the toilet more than usual or very urgently. You may also have tummy pain.
	Lymphatic system		A network of vessels and glands throughout the body that helps to fight infection.
	Malignant		A lump in the body that is cancer and can spread around the body.
	PICC line		A thin tube that goes into a vein in your arm. It is used to give chemotherapy. One end stays outside the body.
	Platelets		Cells that help the blood to clot.
	Radiotherapy		A cancer treatment that uses high-energy x-rays to kill cancer cells.
	Red blood cells		Cells in our blood that carry oxygen around the body.
	Side effects		Unwanted effects of cancer treatment. For example, hair loss, feeling sick or tiredness. Most side effects go away after treatment finishes.
	Surgery		Having an operation.
	Tumour		A group of cells that are growing in an abnormal way. The abnormal cells keep multiplying and form a lump.
	White blood cells		Cells in our blood that fight infection.

More information in [language]

We have information in [language] about these topics:

<p>Types of cancer</p> <ul style="list-style-type: none">• Breast cancer• Large bowel cancer• Lung cancer• Prostate cancer <p>Treatments</p> <ul style="list-style-type: none">• Chemotherapy• Radiotherapy• Surgery	<p>Coping with cancer</p> <ul style="list-style-type: none">• If you're diagnosed with cancer – A quick guide• Claiming benefits• Eating problems and cancer• End of life• Financial support – benefits• Financial support – help with costs• Healthy eating• Tiredness (fatigue) and cancer• Side effects of cancer treatment• What you can do to help yourself
---	--

To see this information, go to macmillan.org.uk/translations

Speak to us in [language]

You can call Macmillan free on **0808 808 00 00** and speak to us in your own language through an interpreter. You can talk to us about your worries and medical questions. Just tell us, in English, the language you want to use.

We are open Monday to Friday, 9am to 8pm.

References and thanks

All of this information has been written and edited by Macmillan Cancer Support's Cancer Information Development team.

The information in this fact sheet is based on the Macmillan booklet **Understanding chemotherapy**. We can send you a copy, but the full booklet is only available in English.

This content has been reviewed by relevant experts and approved by our Chief Medical Editor, Dr Tim Iveson, Macmillan Consultant Medical Oncologist.

With thanks to Catherine Loughran, Pharmacist; Claire Haslop, Clinical Nurse Specialist; Jenny King, Chemotherapy Clinical Nurse Specialist; Natalie Singer, Macmillan Advanced Haematology Clinical Nurse Specialist; Robin Jones, Clinical Oncologist; Wendy Anderson, Macmillan Nurse Consultant Chemotherapy.

Thanks also to the people affected by cancer who reviewed this content.

All our information is based on the best evidence available. For more information about the sources we use, please contact us at bookletfeedback@macmillan.org.uk



Content reviewed: September 2018
Next planned review: 2020

We make every effort to ensure that the information we provide is accurate but it should not be relied upon to reflect the current state of medical research, which is constantly changing. If you are concerned about your health, you should consult your doctor. Macmillan cannot accept liability for any loss or damage resulting from any inaccuracy in this information or third-party information such as information on websites to which we link.

© Macmillan Cancer Support 2018. Registered charity in England and Wales (261017), Scotland (SC039907) and the Isle of Man (604). Registered office 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ.

MAC12464_Language