

રેડિયોથેરેપી

આ માહિતી રેડિયોથેરેપી વિશે છે:

નીચે લીટી કરેલા શબ્દો અંતમાં આપેલી શબ્દ સૂચીમાં સમજાવવામાં આવ્યા છે. શબ્દ સૂચી અંગ્રેજીમાં શબ્દોના ઉચ્ચારણનો પણ સમાવેશ કરે છે.

કેન્સરથી પીડાતા ઘણા લોકો માટે રેડિયોથેરેપી સારવારના ભાગરૂપે હોઈ શકે છે.

રેડિયોથેરેપી અલગ અલગ પ્રકારની હોય છે. આ માહિતીમાં અમે તેના મુખ્ય પ્રકારો સમજાવીએ છીએ. તમે કયા પ્રકારની રેડિયોથેરેપી મેળવી રહ્યા છો તે સમજાવવા તમારા ડોક્ટરને પૂછો, જેથી તમે આ માહિતીના યોગ્ય ભાગો વાંચી શકો.

અમુક લોકોને અન્ય સારવાર જેમ કે કિમોથેરેપી અથવા શસ્ત્રક્રિયાની જરૂર પણ હોઈ શકે છે. હોસ્પિટલ ખાતેના ડોક્ટરો તમારી સારવાર વિશે તમારી સાથે વાત કરશે. અમારી પાસે ગુજરાતી ભાષામાં પણ આ સારવારો વિશે માહિતી ઉપલબ્ધ છે:

જો તમને આ માહિતી વિશે કોઈ પ્રશ્નો હોય, તો જ્યાં તમે સારવાર લઈ રહ્યા હોવ ત્યાંના ડોક્ટર અથવા નર્સને પૂછી શકો છો.

તમે મેકમિલન કેન્સર સપોર્ટ (Macmillan Cancer Support) ને સોમવાર થી શુક્રવાર, સવારે 9 વાગ્યા થી રાત્રે 8 વાગ્યા સુધી ફ્રીફોન **0808 808 00 00**, પર ફોન કરી શકો છો. અમારી પાસે દુભાષિયા છે, તેથી તમે તમારી ભાષામાં અમારી સાથે વાત કરી શકો છો. જ્યારે તમે અમને ફોન કરો, ત્યારે અમને અંગ્રેજીમાં જણાવો કે તમને કઈ ભાષાની જરૂર છે (કહો "ગુજરાતી").

macmillan.org.uk/translations પર ગુજરાતી ભાષામાં કેન્સર વિશે વધુ માહિતી ઉપલબ્ધ છે.

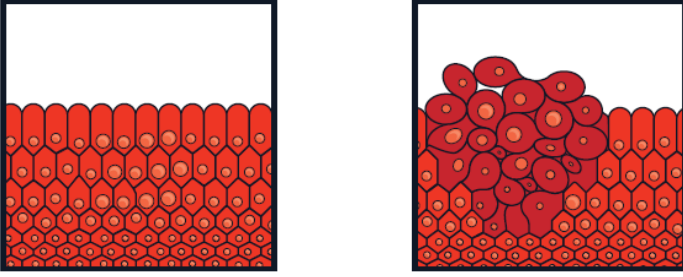
આ માહિતી નીચેની બાબત વિશે છે:

- કેન્સર શું છે?
- રેડિયોથેરેપી શું છે?
- રેડિયોથેરેપી શા માટે આપવામાં આવે છે?
- તમારી રેડિયોથેરેપી ટીમ
- તમારી સારવારની સમજ
- રેડિયોથેરેપી ક્યાં આપવામાં આવે છે?
- તમારી સારવારનું આયોજન કરવું
- રેડિયોથેરેપીના પ્રકારો
- રેડિયોથેરેપીની આડ અસરો
- લાંબા ગાળે થતી આડઅસરો
- મેકમિલન (Macmillan) કેવી રીતે મદદ કરી શકે છે
- શબ્દ સૂચી
- ગુજરાતી ભાષામાં વધુ માહિતી
- સંદર્ભ અને આભારદર્શન

કેન્સર શું છે?

કેન્સર આપણા શરીરના કોષોમાં શરૂ થાય છે. કોષો નાનકડાં આધારભૂત ઘટક છે જે આપણા શરીરના અંગો અને પેશીઓની રચના કરે છે. સામાન્ય રીતે, આ કોષો નવા કોષ બનાવવા માટે નિયંત્રિત રીતે વિભાજિત થાય છે. આ રીતે આપણું શરીર વૃદ્ધિ પામે છે, સાજું થાય છે અને તેની મરામત થાય છે. અમુક વખત, આ ખોટી રીતે થાય ત્યારે કોષ અસામાન્ય બની જાય છે. આ અસામાન્ય કોષો વિભાજિત થતા રહે છે અને વધુને વધુ અસામાન્ય કોષો બનાવતા રહે છે. આ કોષો એક ગોળો રચે છે જેને ગાંઠ કહેવાય છે.

સામાન્ય કોષો જે ગાંઠ બનાવે છે



તમામ ગણ કેન્સરના હોતા નથી. જે ગણ કેન્સરના ન હોય તેને બિનાઇન (સૌમ્ય) કહેવામાં આવે છે. તે શરીરમાં અન્ય ક્યાંય ફેલાઈ શકતા નથી. જે ગણો કેન્સરનો હોય તેને મેલિગ્નન્ટ (અસાધ્ય) કહેવામાં આવે છે. તે શરીરના અન્ય ભાગોમાં વૃદ્ધિ પામી શકે છે.

કેન્સરના કોષો અમુક વખત પ્રથમ કેન્સરમાંથી છુટા પડે છે અને રક્ત અથવા લસિકા તંત્ર મારફતે શરીરના અન્ય ભાગોમાં આગળ વધે છે. કેન્સરના કોષો જે પ્રસરીને શરીરના અન્ય ભાગોમાં ગાંઠમાં વિકસિત થાય છે તેને ગૌણ કેન્સર કહેવામાં આવે છે.

તમને બીજા કોઈ દ્વારા કેન્સર થઈ શકતું નથી.

રેડિયોથેરેપી શું છે?

રેડિયોથેરેપી કેન્સરના કોષોનો નાશ કરવા માટે મજબૂત એક્સ-રે નો ઉપયોગ કરે છે. તે સામાન્ય કોષોને પણ નુકસાન પહોંચાડી શકે છે, પરંતુ મોટા ભાગે તે સારવાર પૂર્ણ થયા પછી ફરીથી સાજા થઈ જાય છે.

રેડિયોથેરેપી શા માટે આપવામાં આવે છે?

કેન્સરનો ઈલાજ કરવા માટે

કેટલાક પ્રકારના કેન્સરનો ઈલાજ કરવા માટે રેડિયોથેરેપી આપી શકાય છે. માત્ર તે જ આપી શકાય છે. અથવા તે શસ્ત્રક્રિયાની પહેલા કે પછી પણ આપવામાં આવી શકે છે. શસ્ત્રક્રિયા પહેલા, તે ગાંઠને નાની બનાવી શકે છે. શસ્ત્રક્રિયા પછી, તે બાકી રહેલા કેન્સરના કોષોને મારવામાં મદદ કરી શકે છે. ઘણીવાર ક્રીમોથેરેપી રેડિયોથેરેપી આપવાના સમયે જ આપવામાં આવે છે.

કેન્સરના લક્ષણો ઘટાડવામાં મદદ કરવા માટે

જ્યારે કેન્સરનો ઈલાજ ન થઈ શકે તેમ હોય ત્યારે લક્ષણો ઘટાડવામાં મદદ મેળવવા માટે રેડિયોથેરેપી આપવામાં આવી શકે છે. આને પેલીએટિવ (ઉપશામક) રેડિયોથેરેપી કહેવામાં આવે છે.

તમારી રેડિયોથેરેપી ટીમ

ક્લિનિકલ ઓન્કોલોજિસ્ટ

આ એ ડોક્ટર છે જે રેડિયોથેરેપી વડે કેન્સરની સારવાર કરે છે. તેઓ તમારી સારવારનું આયોજન કરવામાં મદદ કરશે. તમે તેમને તમારી સારવાર દરમિયાન જોઈ શકો છો જેથી તેઓ તપાસી શકે કે તમને કેવું લાગે છે. તમે તેમને અપોઈન્ટમેન્ટની વચ્ચે પણ મળવાનું કહી શકો છો.

રેડિયોગ્રાફર

રેડિયોગ્રાફરની ટીમ તમારી સારવારનું આયોજન કરવામાં અને રેડિયોથેરેપી મશીનોને કાર્ય કરવામાં સહાય કરે છે. તેઓ તમને થઈ શકે તેવી કોઈપણ આડઅસરો અથવા ચિંતાઓ વિશે પણ સલાહ આપે છે.

ક્લિનિકલ નર્સ નિષ્ણાતો

તે તમને છે તે પ્રકારના કેન્સરમાં નિષ્ણાંત નર્સ છે. તમારી કોઈ પણ ચિંતાઓ વિશે તમે તેમની સાથે વાત કરી શકો છો. તેઓ તમારી સારવાર દરમિયાન અને પછી તમને સહાય અને જાણકારી આપી શકે છે. તેઓ કોઈપણ આડઅસરોનું સંચાલન કરવામાં પણ તમને મદદ કરી શકશે.

તમારી સારવારની સમજ

તમે સારવાર લો તે પહેલા તમારા ડોક્ટર, નર્સ અથવા ફાર્માસિસ્ટ તમને સમજાવશે:

- તમારે તેની શા માટે જરૂર છે
- તે તમારે કેટલી વાર લેવી પડશે
- સંભવિત આડઅસરો
- સારવાર પછી તમે કેવું અનુભવશો.

જ્યાં સુધી તમે સમજી ના લો કે શા માટે તમને આ સારવાર આપી રહ્યા છે અને તમને કેવું લાગશે ત્યાં સુધી તમને કોઈપણ સારવાર આપવામાં આવશે નહીં. તમે સારવાર કરાવવા માટે સંમત છો અને તેની સંભવિત આડઅસરો તમે સમજી ગયા છો એવું દર્શાવવા માટે તમારી પાસે એક ફોર્મ પર સહી કરાવવામાં આવશે. આને સંમતિ પત્રક કહેવામાં આવે છે.

જે ગુજરાતી અને અંગ્રેજી બોલતા હોય તેવા કોઈ વ્યક્તિને તમારી સાથે લઈ જવું સારું રહેશે. ક્યારેક હોસ્પિટલ તમારા માટે દુભાષિયા પ્રદાન કરી શકે છે. તેઓને સામાન્ય રીતે આ માટે અગાઉથી ગોઠવવાની જરૂર છે. તેથી જો તમને દુભાષિયાની જરૂર હોય તો, અપોઇન્ટમેન્ટ પહેલાં હોસ્પિટલને કહો.

રેડિયોથેરેપી ક્યાં આપવામાં આવે છે?

રેડિયોથેરેપી હોસ્પિટલમાં આપવામાં આવે છે. મોટા ભાગે તમે સારવાર દિવસના દર્દી (ડે-પેશન્ટ) તરીકે લેશો. તેનો અર્થ એ થાય કે તમે સારવાર બાદ ઘરે જઈ શકશો અને તમારે રાત રોકાવાની જરૂર નહીં રહે. અમુક પ્રકારની રેડિયોથેરેપીમાં તમારે થોડા દિવસો હોસ્પિટલમાં રહેવાની જરૂરિયાત રહેશે.

જો તમે અસ્વસ્થ હોવ અથવા કિમોથેરેપી પણ લઈ રહ્યા હોવ, તો તમારે હોસ્પિટલમાં રહેવાની જરૂરિયાત રહેશે.

તમારી સારવારનું આયોજન કરવું

રેડિયોથેરેપી દરેક વ્યક્તિ માટે કાળજીપૂર્વક આયોજિત કરવામાં આવે છે. આ સારવાર અસરકારક બને અને શક્ય તેટલી ઓછી આડઅસરો થાય તે સુનિશ્ચિત કરવા માટે છે. તમારી સારવાર શરૂ થાય તે પહેલાં આયોજન માટે તમારે થોડો વખત હોસ્પિટલની મુલાકાત લેવાની જરૂરિયાત રહેશે. તમારી રેડિયોથેરેપી ટીમ તમને તમારે શું અપેક્ષા રાખવી તે જણાવશે.

સ્કેન

તમે સારવાર શરૂ કરો તે પહેલા તમારે એક કે તેથી વધુ સ્કેન કરાવવાની જરૂરિયાત રહેશે. આ તમારે કેટલી રેડિયોથેરેપીની જરૂર પડશે તે નક્કી કરવામાં તમારી ટીમને મદદ કરશે. તે તેમને રેડિયોથેરેપી ચોક્કસ કઈ જગ્યાએ આપવી તેનું આયોજન કરવામાં પણ મદદ કરે છે.

સ્કેન પહેલા, તમને અમુક કપડા કાઢી ગાઉન પહેરવાનું કહેવામાં આવશે. ટીમમાંથી કોઈ તમને પીણું અથવા ઇન્જેક્શન પણ આપી શકે છે. આ સ્કેનમાંથી એક સ્પષ્ટ ચિત્ર મેળવવામાં મદદ કરે છે.



મોલ અને માસ્ક

તમને તમારી સારવાર માટે મોલ અથવા માસ્કની જરૂર પડી શકે છે. જો તમને જરૂર હોય તો તમારી રેડિયોથેરાપી ટીમ તમારા માટે તે બનાવશે. મોલ અથવા માસ્ક તમને સ્થિર અને યોગ્ય સ્થિતિમાં રહેવામાં મદદ કરે છે. મોલ પગ, હાથ અથવા શરીરના અન્ય ભાગ માટે હોય છે. માસ્ક માથા અથવા ગરદન માટે હોય છે.

મોલ્ડ અથવા માસ્ક પ્લાસ્ટિક મેશમાંથી બનાવવામાં આવે છે. તે ચુસ્ત રીતે ફિટ થાય છે પરંતુ તે અસુવિધાજનક ન હોવું જોઈએ. તમે તેને ટૂંકા ગાળા માટે જ પહેરશો. તમે તેને ત્યારે પહેરી શકો છો

- જ્યારે તમારી સારવારનું આયોજન કરવામાં આવી રહ્યું હોય
- જ્યારે તમારી સારવાર થઈ રહી હોય.

જ્યારે તમે મોલ્ડ અથવા માસ્ક પહેર્યા હોય ત્યારે તમે સામાન્ય રીતે શ્વાસ લઈ શકો છો.



ત્વચા પર નિશાનો

તમારી રેડિયોથેરાપી ટીમમાંનું કોઈપણ તમારી ત્વચા પર નાના, કાયમી નિશાનો બનાવી શકે છે. નિશાન રેડિયોથેરાપી ચોક્કસ કઈ જગ્યાએ આપવાની છે તે બતાવે છે. આ નિશાનો ટેટૂની જેમ જ સમાન રીતે બનાવવામાં આવે છે. જો તમને તમારી ચામડી પર નિશાનો હોવા વિશે કોઈ ચિંતાઓ હોય તો રેડિયોગ્રાફરને કહો.

પ્રજનનક્ષમતા

રેડિયોથેરેપી ગર્ભવતી થવા અથવા કોઈને ગર્ભવતી બનાવવાની તમારી ક્ષમતાને અસર કરી શકે છે. ઘણા લોકોને આ બાબત સાથે વ્યવહાર કરવો મુશ્કેલ લાગે છે. જો તમે આ બાબતે ચિંતિત હોવ તો, સારવાર શરૂ થતા પહેલા તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સ સાથે વાત કરો. તેઓ તમને તમારી પ્રજનનક્ષમતાની અપેક્ષા વિશે અને તેનું રક્ષણ કઈ રીતે કરવું તે વિશેના રસ્તા જણાવશે. કાઉન્સેલર અથવા ધાર્મિક નેતા સાથે વાત કરવી પણ મદદરૂપ થઈ શકે છે.

ગર્ભનિરોધ

તમારા ડોક્ટર તમને અમુક સારવાર દરમિયાન ગર્ભવતી ન થવા અથવા કોઈને ગર્ભવતી ના કરવા વિશે સલાહ આપી શકે છે. કારણ કે રેડિયોથેરેપી વિકસતા બાળકને નુકશાન કરી શકે છે. રેડિયોથેરેપી દરમિયાન અને તેના થોડા મહિનાઓ સુધી ગર્ભનિરોધક નો ઉપયોગ કરવો મહત્વપૂર્ણ છે. જો તમે આ બાબતે ચિંતિત હોવ તો તમે તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સ સાથે વાત કરી શકો છો.

રેડિયોથેરેપીના પ્રકારો

રેડિયોથેરેપી અલગ અલગ પ્રકારની હોય છે:

- બાહ્ય રેડિયોથેરેપી – રેડિયોથેરેપી મશીન દ્વારા શરીરની બહારથી આપવામાં આવે છે.
- આંતરિક રેડિયોથેરેપી – જ્યારે એક રેડિયોએક્ટીવ સામગ્રી પદાર્થ તમારા શરીરમાં મૂકવામાં આવે છે. આંતરિક રેડિયોથેરેપી બે પ્રકારની હોય છે: બ્રેકીથેરેપી અને રેડિયોઆઈસોટોપ થેરેપી.

તમે કયો પ્રકાર મેળવી રહ્યા છો તે સમજાવા તમારા ડોક્ટરને પૂછો, જેથી તમે આ માહિતીના યોગ્ય ભાગો વાંચી શકો.

બાહ્ય બીમ રેડિયોથેરેપી

આમાં રેડિયોથેરેપી મશીનનો ઉપયોગ કરીને શરીરની બહારથી રેડિયોથેરેપી આપવામાં આવે છે. મોટાભાગના લોકો સોમવારથી શુક્રવાર સુધી દરરોજ સારવાર મેળવે છે. પછી તેઓ સપ્તાહના અંતે કોઈ સારવાર વિના આરામ કરે છે. તેના બદલે કેટલીક હોસ્પિટલો સપ્તાહના અંતમાં સારવાર આપે છે અને સપ્તાહ દરમિયાન આરામ આપે છે.

તમે કેટલી સારવાર મેળવો છો તે કેન્સરના પ્રકાર અને કદ પર આધારિત છે. તમને જરૂરી તમામ સારવાર માટે તે એક થી સાત અઠવાડિયા લઈ શકે છે.

સારવારમાં દરરોજ થોડી મિનીટ જ લાગે છે પરંતુ હોસ્પિટલ વ્યસ્ત હોય તો તમારે તમારી સારવાર માટે રાહ જોવાની જરૂર પડશે. જ્યારે તમે રાહ જોઈ રહ્યાં હોવ ત્યારે કંઈક કરવામાં મદદ મળી શકે છે, જેમ કે વાંચવું અથવા સંગીત સાંભળવું.

તમારી પ્રથમ સારવાર પહેલા, રેડિયોથેરેપી ટીમ શું થશે તે તમને સમજાવશે. તેઓ તમને અમુક કપડા દુર કરી અને ગાઉન પહેરવાનું કહેશે. સારવાર લેવા વિશે ચિંતિત થવું તે સામાન્ય છે. પરંતુ સામાન્ય રીતે જેમ જેમ તમે તમારી રેડિયોથેરેપી ટીમ સાથે અને શું થાય છે તે વિશે પરિચિત થતા જાવ તેમ તેમ તે સરળ બનતું જાય છે.

સારવાર માટે તમને યોગ્ય સ્થિતિમાં લાવવા માટે થોડો સમય લાગી શકે છે. તમારે એકદમ સ્થિર સૂવું પડશે. રેડિયોગ્રાફર લાઇટને ઝાંખી કરી દેશે. પછી સારવાર થાય ત્યારે તેઓ રૂમ છોડી દેશે. રેડિયોથેરેપી કરાવવાથી નુકસાન થતું નથી અને રેડિયોથેરેપી મશીન સામાન્ય રીતે તમને સ્પર્શતું નથી.

રેડિયોગ્રાફર તમને આગળના રૂમમાંથી બારી અથવા સ્ક્રીન દ્વારા જોશે. અન્ય કોઈ તમને જોઈ શકશે નહીં. જો તમને કોઈ તકલીફ હોય તો તેમને જણાવવા માટે તમે તમારો હાથ ઉંચો કરી શકો છો અથવા એલાર્મ વગાડી શકો છો.

અલગ અલગ દિશાઓમાંથી સારવાર આપવા માટે મશીન તમારા શરીરની આજુબાજુ ફરી શકે છે. એકવાર જ્યારે સારવાર સમાપ્ત થાય, ત્યારે રેડિયોગ્રાફર રૂમમાં પાછા આવશે અને તમને મશીન પરથી નીચે ઉતરવામાં મદદ કરશે.

આ સારવાર તમને રેડિયોએક્ટીવ બનાવશે નહીં. તમારી સારવાર પછી, બાળકો સહીત અન્ય લોકો સાથે રહેવું તમારા માટે સલામતીભર્યું રહેશે.

બાહ્ય બીમ રેડિયોથેરેપી



બ્રેકીથેરેપી

આ એક આંતરિક રેડિયોથેરેપી છે. તમારા શરીરમાં કેન્સરની નજીક એક રેડિયોએક્ટીવ પ્રત્યારોપણ મુકવામાં આવે છે. જ્યારે તેને મુકવામાં આવે ત્યારે સામાન્ય એનેસ્થેટિકની અસર હેઠળ તમને ઊંઘ આવી શકે છે. અથવા તમને દર્દ નાશક ઇન્જેક્શન આપવામાં આવી શકે છે.

તમારી સારવાર દરમિયાન તમે હોસ્પિટલમાં રહો છો. જ્યારે રેડિયોથેરેપી આપવામાં આવે છે ત્યારે તમે થોડા સમય માટે સારવાર રૂમમાં એકલા હોવ છો. આ અન્ય લોકોને સારવારથી બચાવવા માટે છે. જો તમે આના વિશે ચિંતા કરો છો તો તમારી ટીમને કહો જેથી તેઓ તમને સહાય કરી શકે. તેઓ તમારી સારવાર કેટલી લાંબી ચાલશે તે સમજાવશે.

તમારા શરીરમાંથી પ્રત્યારોપણ દૂર કરવામાં આવે એટલે તરત જ, તમે રેડિયોએક્ટીવ નથી રહેતાં.

કેટલાક પ્રકારની બ્રેકીથેરેપી માટે, પ્રત્યારોપણ દૂર કરવામાં આવતું નથી. તમારા માટે સૌથી વધુ લોકોની આસપાસ રહેવું સલામત છે. તમારી ટીમ તમને બાળકો અથવા ગર્ભવતી સ્ત્રીઓ સાથે નજીકથી સંપર્ક ટાળવા માટે કહી શકે છે. તેઓ તમને કહેશે કે તમારે આ કેટલો સમય કરવું પડશે. તેઓ તમને આ વિશે અને તમારે જાણવાની જરૂર હોય તેવું કંઈપણ સમજાવશે.

તમારી ટીમ તમને તમારી સારવાર વિશે છાપેલી માહિતી આપશે. આ હંમેશાં તમારી સાથે રાખવું મહત્વપૂર્ણ છે.

બ્રેકીથેરેપીનો ઉપયોગ અવારનવાર પ્રોસ્ટેટ, સર્વિક્સ, વલ્વા અને ગર્ભાશયના કેન્સરની સારવાર માટે થાય છે. તેનો ઉપયોગ અન્ય પ્રકારના કેન્સરની સારવાર માટે પણ થઈ શકે છે. તેનો ઉપયોગ એકલો અથવા બાહ્ય બીમ રેડિયોથેરેપી સાથે કરી શકાય છે.

રેડિયોઆઈસોટોપ થેરેપી

આ એક આંતરિક રેડિયોથેરેપી છે. તમને આ રીતે રેડિયોએક્ટીવ પ્રવાહી આપવામાં આવે છે:

- પીણાં અથવા કેપ્સ્યુલ તરીકે મોં દ્વારા
- નસમાં ઇન્જેક્શન તરીકે.

કેન્સરના કોષો સામાન્ય કોષો કરતા વધુ પ્રવાહી લે છે. આ કેન્સરના કોષોનો નાશ કરે છે.

સારવાર પછી તમારા શરીરનું પ્રવાહી થોડું રેડિયોએક્ટીવ રહે છે. આ ધીમે ધીમે સામાન્ય થઈ જશે. તમારી ટીમ તમને શૌચાલયનો ઉપયોગ કરવા અને કોઈપણ છંટકાવને સલામત રીતે સાફ કરવા વિશે સૂચના આપશે. તેઓ તમને બાળકો અથવા ગર્ભવતી સ્ત્રીઓ સાથે ગાઢ સંપર્ક ટાળવા માટે કહી શકે છે. તેઓ તમને કહેશે કે તમારે આ કેટલો સમય કરવું પડશે.

જો તેઓ તમને કહે કે તમારે હોસ્પિટલમાં રહેવું જ પડશે તો તમને આખો સમય તમારા રૂમમાં એકલા રહેવા માટે કહેવામાં આવી શકે છે. જો તમે આના વિશે ચિંતા કરો છો તો તમારી ટીમને કહો જેથી તેઓ તમને સહાય કરી શકે. તેઓ તમારી સારવાર કેટલી લાંબી ચાલશે તે સમજાવશે.

રેડિયોઆઈસોટોપ થેરેપીનો ઉપયોગ મોટાભાગે થ્રાઇરોઇડ ના કેન્સરની સારવાર માટે થાય છે. તેનો ઉપયોગ અસ્થિમાં ફેલાયેલા કેટલાક પ્રકારના કેન્સરની સારવાર માટે પણ થઈ શકે છે.

રેડિયોથેરેપીની આડ અસરો

રેડિયોથેરેપી દરેકને અલગ અલગ રીતે અસર કરે છે. c ઘણા લોકોને ખૂબ ઓછી આડઅસરો થાય છે જ્યારે અન્યોને વધારે. અમે અહીં સૌથી સામાન્ય આડઅસરો વર્ણવીએ છીએ. તમને આ બધી જ અસરો થશે તેવી શક્યતા ઓછી છે.

તમારી સારવાર પહેલા, તમને કઈ આડઅસરો થઈ શકે તે વિશે તમારી રેડિયોથેરેપી ટીમ તમારી સાથે વાત કરશે. તમને ઉદ્ભવતા કોઈ પણ પ્રશ્નો તેમને પૂછો. જો તમારી સારવાર દરમિયાન તમને કોઈ આડઅસરો હોય તો તમારી ટીમને કહો. તેઓ મદદ કરવા માટે તમને સલાહ અથવા દવાઓ આપી શકે છે. જો તમે ઘરે હોવ ત્યારે તમને અસ્વસ્થતા અનુભવાય તો હોસ્પિટલ પર કોલ કરો.

થાક

સારવાર દરમિયાન અને તેના સમાપ્ત થયા પછીના સપ્તાહ અથવા મહિનાઓ માટે તમે ખૂબ થાક અનુભવી શકો છો. દરરોજ હોસ્પિટલની મુલાકાત થાકને વધારે ખરાબ બનાવી શકે છે. જો તમે થાકી ગયા હોવ તો આરામ કરવા માટે સમય કાઢો. તમારા દિવસની યોજના બનાવો જેથી કરીને તમે વધારે પડતું કાર્ય ન કરો.

જો તમે કરી શકો તો, દરરોજ થોડી કસરત કરવી મહત્વપૂર્ણ છે. થોડું ચાલવાનું તમને વધુ ઉર્જા આપી શકે છે.

બીમાર અનુભવવું

સારવારથી તમને બીમાર હોવાનો અનુભવ થઈ શકે છે, અને ઘણીવાર બીમાર પણ કરી શકે છે. જો સારવાર તમારા પેટ (ઉદર) ની આસપાસ હોય તો આ ઘણું સામાન્ય છે. તમારી સારવાર ટીમ તમને બીમાર હોવાનો અનુભવ કરતાં રોકવા માટે દવા આપી શકે છે.

ખાવું અને પીવું

ઘણીવાર તમને ખાવાની ઈચ્છા ન થાય. જો આવું થાય તો, વધુ ભોજનને બદલે નિયમિત થોડો નાસ્તો કરવાનો પ્રયાસ કરો. જો તમને જમવામાં સમસ્યા આવી રહી હોય તો તમારી રેડિયોથેરેપી ટીમને જણાવવું મહત્વપૂર્ણ છે. તેઓ તમને સલાહ આપશે. જો તમને તમારા આહારમાં વધું ઊર્જા અથવા પ્રોટીનની જરૂર હોય, તો તમે પૂરક આહાર લઈ શકો છો.

તમારી ત્વચાની સંભાળ

જે વિસ્તારમાં સારવાર આપવામાં આવે છે તે ત્વચામાં નીચે મુજબ અસર થઈ શકે છે:

- લાલ
- ઘેરી
- વ્રણ અથવા ખંજવાળ આવવી.

જો તમને ત્વચામાં આવો કોઈ ફેરફાર થાય છે, તમારી રેડિયોથેરેપી ટીમને તરત જ કહો. તેઓ તમને સલાહ અને સારવાર આપી શકે છે.

અહીં મદદરૂપ થઈ શકે તેવાં કેટલાક સુચનો આપેલા છે:

- કોટન જેવા પ્રાકૃતિક રેસામાંથી બનાવેલા ઢીલા-ફિટિંગ વાળા કપડાં પહેરો
- તમારી ત્વચા ધીમેધીમે હળવા, સુગંધરહિત સાબુ અને પાણીથી ધોઈ લો અને ધીમેધીમે તેને સુકી કરો
- ત્વચાને ઘસવી નહીં
- ભીની હજામત ન કરો
- વેક્સ સહિત વાળ દૂર કરતી ક્રીમ અથવા ઉત્પાદનોનો ઉપયોગ કરશો નહીં
- તમે ત્વચા પર મોઈશ્રરાઈઝર અથવા ડિઓડરન્ટનો ઉપયોગ કરી શકો છો કે નહીં તે માટે તમારી રેડિયોથેરેપી ટીમ પૂછો
- સૂર્યથી ત્વચાને સુરક્ષિત કરો.

વાળ ખરવા

તમારા શરીરમાં તમે જ્યાં સારવાર મેળવો છો માત્ર તે જ ભાગમાં તમારા વાળ ખરે છે. જો તમે તમારા માથા પર સારવાર મેળવતા હોવ, તો તમે માથા પરથી કેટલાક વાળ ગુમાવી શકો છો. જો તમે છાતી પર સારવાર મેળવી રહ્યા હોવ તો, તમારા બગલના વાળ ખરી શકે છે. કેટલાક લોકો વાળ ગુમાવવાથી અસ્વસ્થતા અનુભવે છે. જો તમે તેના વિશે ચિંતિત હોવ તો, તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સ સાથે વાત કરવાથી તમને મદદ મળી શકે છે.

તમારા લોહીમાં બદલાવ

કેટલીકવાર રેડિયોથેરેપી તમારા રક્તમાં રક્ત કોષો ની સંખ્યા ઘટાડી શકે છે. તમારી રેડિયોથેરેપી ટીમ તમારા માટે તમારાં રક્ત કોષોની સંખ્યા તપાસવા માટે રક્ત પરીક્ષણોની વ્યવસ્થા કરી શકે છે. અમુક લોકોને રક્ત કોષોનું સ્તર ખૂબ ઓછું હોય તો દવા અથવા ક્યારેક રક્ત સંક્રમણની જરૂર હોય છે.

જો તમને ઉઝરડા અથવા રક્તસ્રાવ થાય છે અને તમને તેનું કારણ ખબર ન હોય તો હંમેશા તમારી ટીમને કહો. આમાં શામેલ છે:

- નાકમાંથી રક્તસ્રાવ
- પેઢાંમાંથી રક્તસ્રાવ
- ત્વચા પર નાના લાલ અથવા જાંબલી ટપકાં જે ફોલ્લીઓ જેવા લાગે છે.

તમારે તમારી રેડિયોથેરેપી ટીમનો તરત જ સંપર્ક કરવો જોઈએ જો:

- તમારું તાપમાન 37.5°C (99.5°F) થી ઉપર જાય છે.
- સામાન્ય તાપમાન હોવા છતાં પણ તમને અચાનક અસ્વસ્થતા લાગે
- તમને ચેપના લક્ષણો હોય - આમાં અસ્થિરતા, ગળામાં બળતરાં, ઉધરસ, ઝાડા અથવા વધું વખત પેશાબ કરવા જવાની જરૂર અનુભવવાનો સમાવેશ થાય છે.

ઝાડા

જો તમે તમારા પેટ (ઉદર) અથવા પેલ્વિસની નજીક સારવાર કરાવો છો, તો તે ઢીલું મળ (પૂ) અથવા ઝાડા થવા સામાન્ય છે. તમારે સામાન્ય કરતા વધુ વાર ટોઇલેટનો ઉપયોગ કરવાની જરૂર પડી શકે છે. આને કારણે તમે થાક અને નબળાઈ અનુભવી શકો. પુષ્કળ પ્રમાણમાં પ્રવાહી પીવું મહત્વનું છે. જો તમને ઝાડા અથવા પેટ (ઉદર) માં પીડા હોય તો હોસ્પિટલ સ્ટાફને કહો. તેઓ મદદ માટે તમને ટેબ્લેટ આપી શકે છે.

પેશાબ ઉતારવામાં સમસ્યા

મૂત્રાશયની નજીક સારવારથી તમને સામાન્ય કરતાં વધુ વાર પેશાબ લાગી શકે છે. વધુ પ્રવાહી પીવાથી તેમાં મદદ મળી શકે છે. ડોક્ટર અથવા નર્સને તરત જ કહો જો:

- પેશાબ કરતી વખતે પીડા થાય
- જ્યારે તમે પેશાબ કરવા જવાની જરૂર હોય ત્યારે તમે રાહ જોઈ શકતા નથી
- તમારા પેશાબમાં લોહી નીકળવું.

પ્રોસ્ટેટ અથવા શિશ્નના કેન્સર માટે રેડિયોથેરેપી ક્યારેક પેશાબ કરવાનું મુશ્કેલ બનાવે છે. જો આવું થાય, તો પેશાબ કરવા જવા માટે તમારે તમારા મૂત્રાશયમાં પાતળી નળી મૂકવાની જરૂર પડી શકે છે. હોસ્પિટલમાં નર્સ તમને બતાવશે કે કેવી રીતે ટ્યુબની સંભાળ રાખવી. તમને મદદ કરવા માટે નર્સ તમારા ઘરની મુલાકાત પણ લઈ શકે છે.

મોઢામાં દુખાવો

જો તમે તમારા માથા અથવા ગરદનની સારવાર લેતા હોવ, તો તમને મોઢામાં દુખાવો થઈ શકે છે. આ ગળવાનું મુશ્કેલ બનાવી શકે છે. સારવાર દરમિયાન તમારા મોઢાની કાળજી લેવી મહત્વપૂર્ણ છે. તમારી ટીમ તમને બતાવશે કે આ કેવી રીતે કરવું. આટલી વસ્તુ ટાળવાથી મદદ મળી શકે છે:

- ધૂમ્રપાન
- આલ્કોહોલ પીવું, મસાલેદાર ખોરાક લેવો
- ખૂબ જ ગરમ ખોરાક.

જો તમારા મોઢામાં દુખાવો હોય અથવા તમને મોઢામાં ચાંદા થઈ ગયા હોય તો તે તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સને જણાવવું મહત્વપૂર્ણ છે. તેઓ તમને મદદ માટે મોં ધોવાંનું અને દુખાવા માટે ગોળી આપી શકે છે. જો ગળવું મુશ્કેલ બની ગયું હોય તો મદદ માટે તમારા ડોક્ટર તમને દવાઓ લખી આપશે.

લાંબા ગાળે થતી આડઅસરો

મોટાભાગની આડઅસરો થોડા સમય માટે રહે છે. કેટલીક આડઅસરો તમારી સારવાર સમાપ્ત થયાના થોડા અઠવાડિયા સુધી રહી શકે છે. કેટલીક વખત, આડઅસરો આનાથી પણ વધુ લાંબો સમય રહી શકે છે. પ્રસંગોપાત, તેઓ તમારા જીવનના બાકીના સમય માટે રહી શકે છે. તમે તમારી સારવાર લો તે પહેલા તમારા ડોક્ટર તમારી સાથે આ વિશે વાત કરશે. તમે કેટલીક આડઅસરો કાયમી થઈ શકે છે તે સમજો એ મહત્વપૂર્ણ છે.

મેકમિલન (Macmillan) તમને કેવી રીતે મદદ કરી શકે છે

મેકમિલન (Macmillan) તમને અને તમારા પરિવારને મદદ કરવા માટે છે. તમે અહીંથી સહાયતા મેળવી શકો છો:

- મેકમિલન (Macmillan) સપોર્ટ લાઇન (0808 808 00 00). તમે તમારી ભાષામાં અમારી સાથે વાત કરી શકો, તે માટે અમારી પાસે દુભાષિયા છે. તમે જે ભાષાનો ઉપયોગ કરવા માંગો છો, ફક્ત તે અમને અંગ્રેજીમાં જણાવો. અમે તબીબી પ્રશ્નોના જવાબ, નાણાંકીય સહાય વિશે માહિતી આપી શકીએ છીએ અથવા તમારી લાગણી વિશે વાત કરી શકીએ છીએ. ફોન લાઇન સોમવાર થી શુક્રવાર, સવારે 9 વાગ્યાથી રાત્રે 8 વાગ્યા સુધી ખુલ્લી છે.
- મેકમિલન (Macmillan) વેબસાઇટ (macmillan.org.uk). અમારી સાઇટમાં કેન્સર અને કેન્સર સાથે જીવવા વિશે ઘણી બધી અંગ્રેજી માહિતી ઉપલબ્ધ છે. અન્ય ભાષામાં વધુ માહિતી macmillan.org.uk/translations પર ઉપલબ્ધ છે.
- માહિતી અને સહાયક સેવાઓ. માહિતી અને સહાયક સેવાઓ પર, તમે કેન્સર સહાય નિષ્ણાંત સાથે વાત કરી શકો છો અને લેખિત માહિતી મેળવી શકો છો. macmillan.org.uk/informationcentres પરથી તમારી નજીકનું કેન્દ્ર શોધો અથવા અમને ફોન કરો. તમારી હોસ્પિટલમાં એક કેન્દ્ર હોઈ શકે છે.
- સ્થાનીય સહાયતા જૂથ – સહાયતા જૂથમાં તમે અન્ય કેન્સરગ્રસ્ત લોકો સાથે વાત કરી શકો છો. macmillan.org.uk/supportgroups પર તમારી નજીકમાં એક જૂથ શોધો અથવા અમને ફોન કરો.
- મેકમિલન (Macmillan) ઓનલાઇન કોમ્યુનિટી – તમે અન્ય કેન્સરગ્રસ્ત લોકો સાથે macmillan.org.uk/community પર ઓનલાઇન પણ વાત કરી શકો છો.

શબ્દ સૂચી

શબ્દ (ગુજરાતી)	અંગ્રેજીમાં	અંગ્રેજીમાં કેવી રીતે કહેવું (અંગ્રેજી શબ્દનું લિપ્યંતર)	અર્થ
ઝડા	Diarrhoea	ડાયરિયા	જ્યારે તમને નરમ અથવા પાણી જેવું મળ આવે. તમને સામાન્ય કરતા વધુ વાર અથવા ખૂબ જ તાત્કાલિક રૂપે શૌચાલયની જરૂર પડી શકે છે. તમને પેટનો દુખાવો પણ થઈ શકે છે.
આડઅસરો	Side effects	સાઈડ ઇફેક્ટ્સ	કેન્સરની સારવારની આડ અસરો. દાખલા તરીકે, વાળ ખરવા, માંદગી કે થાક અનુભવવો. મોટા ભાગની આડઅસરો સમય જતા મટી જાય છે.
ઈલાજ થઈ ગયેલ	Cured	ક્યુર્ડ	જ્યારે શરીરમાં કેન્સરના કોઈ કોષો બાકી ના રહે.
બિનાઈન (સૌમ્ય)	Benign	બેનીગ્ન	શરીરમાં એક ગાંઠ જે કેન્સરનો નથી અને શરીરમાં અન્ય ક્યાંય પ્રસરી શકતો નથી.
કિમોથેરેપી	Chemotherapy	કિમોથેરેપી	કેન્સર સારવાર જે કેન્સરના કોષનો નાશ કરવા માટે દવાઓનો ઉપયોગ કરે છે.

MACMILLAN CANCER SUPPORT

કોષો	Cells	સેલ્સ	નાનકડાં આધારભૂત ઘટક જે આપણા શરીરના અંગો અને પેશીઓની રચના કરે છે.
ગર્ભનિરોધ	Contraception	કોન્ટ્રાસેપ્શન	દવા અથવા ઉપકરણો કે જે ગર્ભાવસ્થા અટકાવે છે.
ગર્ભાશય	Womb	વોમ્બ	ગર્ભાશય એ સ્ત્રીના શરીરમાં પેટના નીચેના ભાગમાં રહેલ એક ગોળાકાર અંગ છે. જો તમે સગર્ભા હોવ તો, આ તે જગ્યા છે જ્યાં બાળકનો વિકાસ થાય છે.
ગાંઠ	Tumour	ટ્યુમર	ગાંઠ એ અસામાન્ય રીતે વધતા કોષોનો સમૂહ છે. અસામાન્ય કોષો વધતાં જ રહે છે અને એક ગણે બનાવે છે.
લસિકા તંત્ર	Lymphatic system	લિમ્ફેટિક સિસ્ટમ	શરીરની અંદરની નળીઓ અને ગ્રંથીઓનું એક તંત્ર જે ચેપ સામે લડવામાં મદદ કરે છે.
મેલિગ્નન્ટ (અસાધ્ય)	Malignant	મેલિગ્નન્ટ	શરીરમાં કેન્સરનો એક ગણે જે સમગ્ર શરીરમાં પ્રસરી શકે છે.
પ્રોસ્ટેટ	Prostate	પ્રોસ્ટેટ	પ્રોસ્ટેટ એ પુરુષના શરીરની અંદરની એક નાની ગ્રંથી છે. તે મૂત્રાશયની નજીક હોય છે.
રેડિયોએક્ટીવ	Radioactive	રેડિયોએક્ટીવ	જો કોઈ વસ્તુ રેડિયોએક્ટીવ છે એનો અર્થ એ કે તે રેડિએશન છોડે

MACMILLAN CANCER SUPPORT

			છે.
સ્કેન	Scan	સ્કેન	જ્યારે ડોક્ટર તમારા શરીરની અંદરનું ચિત્ર લે છે.
સર્વિક્સ	Cervix	સર્વિક્સ	સર્વિક્સ તમારા ગર્ભાશય ના અંતમાં ખૂલતો ભાગ છે. તે સ્ત્રીના શરીરમાં યોનિ ની ઉપરના ભાગમાં હોય છે.
શસ્ત્રક્રિયા	Surgery	સર્જરી	ઓપરેશન કરાવવું.
યોનિ	Vagina	વજાઇના	યોનિ એ સ્ત્રીના શરીરની અંદરનો એક પ્રવેશમાર્ગ છે. યોનિમાર્ગનો પ્રવેશ તમારા પગની વચ્ચે હોય છે. યોનિની ઉપર સર્વિક્સ હોય છે, જે પછી ગર્ભાશય સુધી જાય છે.

ગુજરાતી ભાષામાં વધુ માહિતી

અમારી પાસે ગુજરાતી ભાષામાં નીચેની બાબતો વિશે માહિતી ઉપલબ્ધ છે:

કેન્સરના પ્રકારો	કેન્સરનો સામનો કરવો
<ul style="list-style-type: none">સ્તનનું કેન્સરમોટા આંતરડાનું કેન્સરફેફસાનું કેન્સરપ્રોસ્ટેટ કેન્સર	<ul style="list-style-type: none">જો તમને કેન્સર હોવાનું નિદાન કરવામાં આવ્યું હોય – એક ત્વરિત માર્ગદર્શિકાલાભોનો દાવો કરવોજમવાની સમસ્યા અને કેન્સરજીવનનો અંતનાણાકીય સહાય - લાભોનાણાકીય સહાય - ખર્ચ માટે સહાયસ્વાસ્થ્યપ્રદ આહાર લેવોથાક લાગવો (થકાવટ) અને કેન્સરકેન્સરની સારવારની આડઅસરોપોતાની મદદ કરવા માટે તમે શું કરી શકો છો
સારવારો	
<ul style="list-style-type: none">કિમોથેરેપીરેડિયોથેરેપીશસ્ત્રક્રિયા	

આ માહિતી જોવા માટે macmillan.org.uk/translations પર જાઓ

અમારી સાથે ગુજરાતીમાં વાત કરો

તમે મેકમિલન (Macmillan) ને **0808 808 00 00** પર નિ:શુલ્ક ફોન કરી શકો છો અને દુભાષિયાની મદદ વડે ગુજરાતીમાં અમારી સાથે વાત કરી શકો છો. તમે તમારી ચિંતા અને તબીબી પ્રશ્નો વિશે અમારી સાથે વાત કરી શકો છો. જ્યારે તમે ફોન કરો ત્યારે ફક્ત અંગ્રેજીમાં 'ગુજરાતી' (કહે "ગુજરાતી").

અમે સોમવાર થી શુક્રવાર, સવારે 9 વાગ્યાથી રાત્રે 8 વાગ્યા સુધી ઉપલબ્ધ છીએ.

સંદર્ભ અને આભારદર્શન

આ માહિતી મેકમિલન કેન્સર સપોર્ટ (Macmillan Cancer Support) ની કેન્સર માહિતી વિકાસ ટીમ (Cancer Information Development team) દ્વારા લખવામાં અને સંપાદિત કરવામાં આવી છે. અનુવાદ કંપની દ્વારા તેનો ગુજરાતી માં અનુવાદ કરવામાં આવ્યો છે.

આપેલ માહિતી મેકમિલન (Macmillan) પુસ્તિકા રેડિયોથેરાપીને સમજવા પર આધારિત છે. અમે તમને તેની નકલ મોકલી શકીએ છીએ, પરંતુ સંપૂર્ણ પુસ્તક ફક્ત અંગ્રેજીમાં જ ઉપલબ્ધ છે.

આ માહિતી ની સમીક્ષા સંબંધિત નિષ્ણાતો દ્વારા કરવામાં આવી છે અને અમારા મુખ્ય મેડિકલ સંપાદક, ડો. ટિમ આઈવેસન (Dr Tim Iveson), કન્સલ્ટન્ટ મેડિકલ ઓન્કોલોજિસ્ટ અને મેકમિલન (Macmillan) ચીફ મેડિકલ સંપાદક દ્વારા મંજૂર કરવામાં આવ્યું છે.

કેન્સરગ્રસ્ત લોકોનો પણ આભાર જેઓએ આ માહિતીની સમીક્ષા કરી છે.

અમારી તમામ માહિતી ઉપલબ્ધ શ્રેષ્ઠ પુરાવા પર આધારિત છે. અમારા દ્વારા ઉપયોગ કરાતાં સ્ત્રોતો વિશે વધુ માહિતી માટે, કૃપા કરીને cancerinformationteam@macmillan.org.uk પર અમારો સંપર્ક કરો

MAC12465_Gujarati



સાહિત્યની સમીક્ષા: ડિસેમ્બર 2018

આગામી આયોજિત સમીક્ષા: 2021

અમે જે માહિતી પૂરી પાડી રહ્યાં છીએ તે ચોક્કસ છે તેની ખાતરી કરવા માટે અમે પૂરતા પ્રયત્નો કરેલ છે પરંતુ તબીબી સંશોધનની વર્તમાન પરિસ્થિતિને દર્શાવવા માટે તેના પર આધાર રાખવો ન જોઈએ, જે સતતપણે બદલતી રહે છે. જો તમે તમારા સ્વાસ્થ્ય માટે ચિંતિત હોવ, તો તમારે તમારા ડોક્ટરનો સંપર્ક કરવો જોઈએ. મેકમિલન (Macmillan) આ માહિતીમાં અથવા ત્રાહિત પક્ષની માહિતી જેમ કે અમે જે વેબસાઇટને લિંક કરીએ છીએ તે માહિતીની અચોક્કસાઈમાંથી પરિણમતી કોઈ પણ ખોટ અથવા નુકસાન માટે જવાબદારી સ્વીકારી શકતા નથી.

MACMILLAN CANCER SUPPORT

અમને આશા છે કે તમને આ માહિતી મદદરૂપ લાગી હશે. જો તમને કોઈ પ્રશ્નો હોય, તો અમે તમને તમારી ભાષામાં ટેલિફોન દ્વારા માહિતી અને સહાય આપી શકીએ છીએ. અમારી સેવાઓ નિઃશુલ્ક છે. અમને માત્ર **0808 808 00 00** પર કોલ કરો (સોમવાર-શુક્રવાર, સવારે 9 વાગ્યાથી સાંજે 8 વાગ્યા સુધી) અને તમારી પસંદીગીની ભાષા માટે અંગ્રેજીમાં કહો.

© મેકમિલન કેન્સર સપોર્ટ (Macmillan Cancer Support) 2018. ઇંગ્લેન્ડ અને વેલ્સ (261017), સ્કોટલેન્ડ (SC039907) અને આઇલ ઓફ મેન (604) માં નોંધાયેલ ચેરિટી સંસ્થા. નોંધાયેલી ઓફિસ 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ.

MAC12465_Gujarati

Radiotherapy

This information is about radiotherapy.

Any words that are underlined are explained in the word list at the end. The word list also includes the pronunciation of the words in English.

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

There are different types of radiotherapy. We explain the main types in this information. Ask your doctor to explain which type of radiotherapy you are having so you can read the right parts of this information.

Some people will also need other treatments, such as chemotherapy 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 about this information, ask your doctor or nurse at the hospital where you are having treatment.

You can also call Macmillan Cancer Support on freephone **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").

There is more cancer information in [language] at [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations)

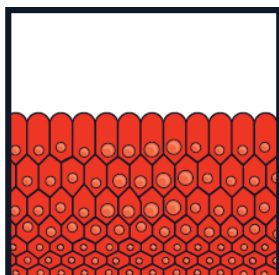
This information is about:

- What is cancer?
- What is radiotherapy?
- Why is radiotherapy given?
- Your radiotherapy team
- Understanding your treatment
- Where is radiotherapy given?
- Planning your treatment
- Types of radiotherapy
- Side effects of radiotherapy
- Long-term side effects
- How Macmillan can help
- Word list
- More information in [language]
- References and thanks

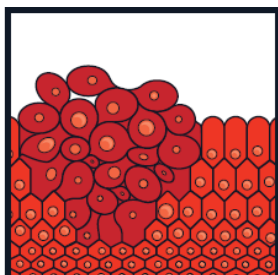
What is cancer?

Cancer starts in our body's cells. Cells are the tiny building blocks that make up the organs and tissues of our body. Usually, these cells split 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 splitting 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.

You cannot catch cancer from someone else.

What is radiotherapy?

Radiotherapy uses strong x-rays to destroy cancer cells. It can damage normal cells too but they usually recover after treatment finishes.

Why is radiotherapy given?

To cure the cancer

Radiotherapy can be given to cure some types of cancer. It may be given on its own. Or it may be given before or after surgery. Before surgery it may make the tumour smaller. After surgery, it can help kill any cancer cells left behind. Sometimes chemotherapy is given at the same time as radiotherapy.

To help with cancer symptoms

When cancer cannot be cured, radiotherapy may be given to help with symptoms. This is called palliative radiotherapy.

Your radiotherapy team

Clinical oncologist

This is a doctor who treats cancer with radiotherapy. They help plan your treatment. You may see them during your treatment so they can check how you are feeling. You can also ask to see them between appointments.

Radiographers

The team of radiographers help plan your treatments and work the radiotherapy machines. They also give you advice about any side effects or worries that you may have.

Clinical nurse specialists

They are nurses who are experts in the type of cancer you have. You can talk to them about any concerns you have. They can give you support and information during and after your treatment. They can also help you manage any 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. Sometimes the hospital can provide an interpreter for you. They usually need to arrange this in advance. So if you need an interpreter, tell the hospital before the appointment.

Where is radiotherapy given?

Radiotherapy is given in hospital. You usually have your treatment as a day patient. This means you can go home after the treatment and you don't need to stay overnight. With some types of radiotherapy, you may need to stay in hospital for a few days.

If you are unwell or also having chemotherapy, you may need to stay in hospital.

Planning your treatment

Radiotherapy is planned carefully for each person. This is to make sure the treatment works well and causes as few side effects as possible. You may need to visit the hospital a few times for planning before your treatment can start. Your radiotherapy team will tell you what to expect.

Scans

You will need to have one or more scan before you start treatment. This helps your team decide how much radiotherapy you need. It also helps them plan exactly where to give the radiotherapy.

Before a scan, you may be asked to remove some clothing and put on a gown. Someone from the team may also give you a drink or injection. This helps get a clear picture from the scan.



Moulds and masks

You may need a mould or mask for your treatment. If you need one, your radiotherapy team will make it for you. A mould or mask helps you stay still and in the correct position. Moulds are for a leg, arm, or other body part. Masks are for the head or neck.

A mould or mask is made of a plastic mesh. It fits tightly but it should not be uncomfortable. You only wear it for short periods of time. You would wear it

- when your treatment is being planned
- when you have your treatment.

You can breathe normally while you are wearing a mould or mask.



Marks on the skin

Someone from your radiotherapy team may make small, permanent marks on your skin. The marks show exactly where to give the radiotherapy. The marks are made in the same way as a tattoo. Tell the radiographer if you have any worries about having marks on your skin.

Fertility

Radiotherapy can affect your ability to get pregnant or make someone pregnant. Many people find this difficult to deal with. If you are worried about this, talk to your doctor or nurse before treatment starts. They can tell you what to expect and about ways to protect your fertility. Speaking to a counsellor or religious leader may also be helpful.

Contraception

Your doctor may advise you not to become pregnant or make someone pregnant during some treatments. This is because radiotherapy may harm a developing baby. It is important to use contraception during and for a few months after radiotherapy. You can talk to your doctor or nurse if you are worried about this.

Types of radiotherapy

There are different types of radiotherapy:

- **External radiotherapy** – given from outside the body by a radiotherapy machine.
- **Internal radiotherapy** – when a radioactive material is put into your body. There are two types of internal radiotherapy: brachytherapy and radioisotope therapy.

Ask your doctor to explain which type you are having, so you can read the right parts of this information.

External beam radiotherapy

This is when radiotherapy is given from outside the body using a radiotherapy machine. Most people have treatment each day from Monday to Friday. Then they have a rest with no treatment at the weekend. Some hospitals give treatment at the weekends too, with a rest during the week instead.

How many treatments you have will depend on the type and size of the cancer. It can take from one to seven weeks to have all the treatment you need.

Treatment only takes a few minutes each day but you may need to wait for your treatment if the hospital is busy. It can help to do something while you wait, like read or listen to music.

Before your first treatment, the radiotherapy team will explain what will happen. They may ask you to take off some clothes and wear a gown. It is normal to feel worried about having treatment. But it usually gets easier as you get to know your radiotherapy team and what happens.

It may take a little while to get you in the correct position for treatment. You will need to lie very still. The radiographers will dim the lights. Then they will leave the room while the treatment happens. Having radiotherapy does not hurt and the radiotherapy machine does not usually touch you.

The radiographers will watch you from the next room, either through a window or on a screen. No one else will be able to see you. If you have any problems you can raise your hand or ring an alarm to let them know.

The machine may move around your body to give the treatment from different directions. Once the treatment is over, the radiographers will come back into the room and help you down from the machine.

This treatment will not make you radioactive. It is safe for you to be with other people, including children, after your treatment.

External beam radiotherapy



Brachytherapy

This is a type of internal radiotherapy. A radioactive implant is placed in your body near the cancer. You may be asleep under a general anaesthetic when it is put in. Or you may have painkiller injections.

During your treatment you stay in hospital. You are usually alone in the treatment room for some time while the radiotherapy is given. This is to protect others from the treatment. Tell your team if you are worried about this so they can help. They will explain how long your treatment will take.

As soon as the implant is removed from your body, you are not radioactive.

For some types of brachytherapy, the implants are not removed. It is safe for you to be around most other people. Your team may ask you to avoid close contact with children or pregnant women. They will tell you how long you need to do this. They will explain this and anything else you need to know.

Your team will give you printed information about your treatment. It is important to carry this with you all the time.

Brachytherapy is often used to treat cancer of the prostate, cervix, vulva and womb. It may also be used to treat other types of cancer. It can be used on its own or with external beam radiotherapy.

Radioisotope therapy

This is a type of internal radiotherapy. You have a radioactive liquid:

- by mouth as a drink or capsules
- as an injection into a vein.

Cancer cells take in the liquid more than normal cells do. This destroys the cancer cells.

After treatment your body fluids are slightly radioactive. This will gradually return to normal. Your team will give you instructions about using the toilet and cleaning up any spillages safely. They may ask you to avoid close contact with children or pregnant women. They will tell you how long you need to do this.

If they tell you that you must stay in hospital, you may be asked to stay alone in your room all the time. Tell your team if you are worried about this so they can help. They will explain how long your treatment will take.

Radioisotope therapy is often used to treat thyroid cancer. It may also be used to treat some types of cancer that have spread to the bone.

Side effects of radiotherapy

Radiotherapy affects everyone differently. Some people have very few side effects while others have more. We describe the most common side effects here. It is unlikely that you will get all of these.

Before your treatment, your radiotherapy team will talk to you about which side effects you may get. Ask them any questions you may have. Tell your team if you have any side effects during treatment. They can give you advice or medicines to help. If you feel unwell when you are at home, call the hospital.

Tiredness

You may feel very tired during treatment and for weeks or months after it finishes. Travelling to hospital each day can make tiredness worse. If you are tired, allow yourself time to rest. Plan your day so that you don't do too much.

It is important to do some exercise each day if you can. A short walk may give you more energy.

Feeling sick

Treatment can make you feel sick, and sometimes be sick. This is more common if you have treatment near the tummy (abdomen). Your treatment team can give you a medicine to stop you feeling sick.

Eating and drinking

Sometimes you may not want to eat. If this happens, try having regular small snacks rather than large meals. If you are having problems with eating it is important to tell your radiotherapy team. They will give you advice. If you need extra energy or protein in your diet, you can take food supplements.

Looking after your skin

The skin in the area that is treated may get:

- red
- darker
- sore or itchy.

If you have skin changes like these, tell your radiotherapy team straight away. They can give you advice and treatments.

Here are some tips that may help:

- wear loose-fitting clothes made from natural fibres, such as cotton
- wash your skin gently with mild, unperfumed soap and water and gently pat it dry
- do not rub the skin
- do not wet shave
- do not use hair-removing creams or products, including wax
- ask your radiotherapy team if you can use moisturisers or deodorants on the skin
- protect the skin from the sun.

Hair loss

You only lose hair from the area of your body where you have treatment. If you have treatment to your head, you may lose some hair from your head. If you have treatment to your breast, the hair under your arm might fall out. Some people feel upset about losing hair. If you are worried about it, talking to your doctor or nurse can help.

Changes in your blood

Sometimes radiotherapy can lower the number of blood cells in your blood. Your radiotherapy team may arrange blood tests for you to check the number of blood cells you have. Some people need medicine or sometimes a blood transfusion if the level of certain types of blood cells is too low.

Always tell your team if you have bruising or bleeding and you do not know why. This includes:

- nosebleeds
- bleeding gums
- tiny red or purple spots on the skin that may look like a rash.

You should also contact your radiotherapy team straight away 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 – this can include feeling shaky, a sore throat, a cough, diarrhoea or needing to pass urine a lot.

Diarrhoea

It is common to have loose stools (poo) or diarrhoea if you have treatment near your tummy (abdomen) or pelvis. You may need to use the toilet more often than usual. This can make you feel tired and weak. It is important to drink plenty of fluids. Tell the staff at the hospital if you have diarrhoea or tummy (abdominal) pain. They can give you tablets to help.

Problems with passing urine

Treatment near the bladder can make you pass urine (pee) more often than usual. Drinking more fluids may help. Tell the doctor or nurse straight away if

- it hurts when you pass urine
- you cannot wait when you need to pass urine
- you have blood in your urine.

Radiotherapy for prostate or penis cancer sometimes makes it difficult to pass urine. If this happens, you may need to have a thin tube put into your bladder to drain the urine. The nurses at the hospital will show you how to look after the tube. A nurse can also visit you at home to help you.

Sore mouth

If you have treatment to your head or neck, your mouth may get sore. This may make swallowing difficult. It is important to look after your mouth during treatment. Your team will show you how to do this. It can help to avoid:

- smoking
- drinking alcohol spicy food
- very hot food.

It is important to tell the doctor or nurse if your mouth feels sore or you have mouth ulcers. They can give you mouthwashes and painkillers to help. If it becomes difficult to swallow your doctor can prescribe medicines to help.

Long-term side effects

Most side effects only last for a short time. Some may last for a few weeks after your treatment has finished. Sometimes, side effects can last longer than this. Occasionally, they can last for the rest of your life. Your doctor will talk to you about this before you have your treatment. It is important that you understand that some side effects may be permanent.

How Macmillan can help you

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 and support services.** At an information and support service, 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** – At a support group you can talk to other people affected by cancer. Find a group near you at macmillan.org.uk/supportgroups or call us.
- **Macmillan Online Community** – You can also talk to other people affected by cancer online 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.
	Cervix		The cervix is the opening at the bottom of your <u>womb</u> . It is inside a woman's body at the top of the <u>vagina</u> .
	Chemotherapy		A cancer treatment that uses drugs to kill cancer cells.
	Contraception		Drugs or devices that prevent pregnancy.
	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.
	Prostate		The prostate is a small gland inside a man's body. It is near the bladder.
	Radioactive		If something is radioactive, it means it releases radiation.

	Scan		When doctors take a picture of the inside of your 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 tumour is a group of cells that are growing in an abnormal way. The abnormal cells keep multiplying and form a lump.
	Vagina		The vagina is a passageway inside a woman's body. The entrance to the vagina is between your legs. At the top of the vagina is the <u>cervix</u> , which then leads to the <u>womb</u> .
	Womb		The womb is a round organ inside a woman's body in the lower tummy area. It is where a baby grows if you are pregnant.

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 [language] through an interpreter. You can talk to us about your worries and medical questions. Just say [language] in English when you call (say “xxxxx”).

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

References and thanks

This information has been written and edited by Macmillan Cancer Support's Cancer Information Development team. It has been translated into [language] by a translation company.

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

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

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

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

MAC12465_Language



Content reviewed: December 2018

Next planned review: 2021

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.

MAC12465_Language