

## ریڈیو تھراپی

یہ معلومات ریڈیو تھراپی کے متعلق ہے۔

کوئی اور الفاظ جو خط کشیدہ ہیں، ان کی تشریح اختتام پر الفاظ کی فہرست میں موجود ہے۔ الفاظ کی اس فہرست میں انگریزی کے الفاظ کا تلفظ بھی شامل ہے۔

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

ریڈیو تھراپی مختلف اقسام کی ہوتی ہیں۔ ہم اس معلومات میں بنیادی اقسام کی وضاحت کریں گے۔ اپنے ڈاکٹر سے پوچھیں کہ وہ وضاحت کریں کہ آپ کس قسم کی ریڈیو تھراپی لے رہے ہیں، تاکہ آپ اس معلومات کے درست حصے پڑھ سکیں۔

کچھ لوگوں کو دیگر علاجوں کی ضرورت بھی پڑ سکتی ہے مثلاً کیموتھراپی یا سرجری۔ ہسپتال میں ڈاکٹر آپ سے آپ کے علاج کے متعلق بات کریں گے۔ ہمارے پاس ان علاجوں کے متعلق معلومات اردو میں بھی موجود ہے۔

اگر آپ کے پاس اس معلومات کے متعلق مزید کوئی سوالات ہوں، تو آپ جس ہسپتال میں زیر علاج ہیں اس کے ڈاکٹر یا نرس سے پوچھیں۔

آپ پیر - جمعہ، صبح 9 - شام 8 بجے تک فری فون **0808 808 00 00** پر میک ملن کینسر سپورٹ (Macmillan Cancer Support) لائن پر بھی کال کر سکتے ہیں۔ ہمارے پاس ترجمان موجود ہیں، لہذا آپ ہمارے ساتھ اپنی زبان میں بات کر سکتے ہیں۔ جب آپ ہمیں کال کریں، تو برائے مہربانی ہمیں انگریزی میں بتائیں کہ آپ کو کون سی زبان درکار ہے (کہیں "اردو")۔

کینسر کے بارے میں اردو میں مزید معلومات [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) پر دستیاب ہیں۔

# MACMILLAN CANCER SUPPORT

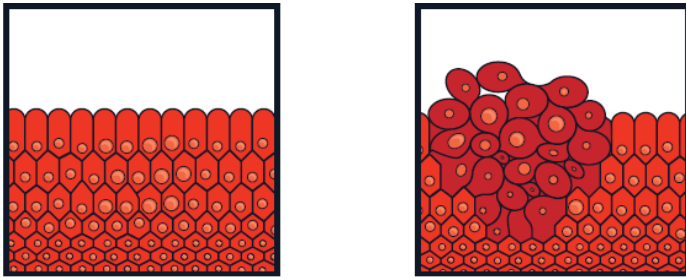
## یہ معلومات درج ذیل کے متعلق ہے:

- کینسر کیا ہے؟
- ریڈیو تھراپی کیا ہے؟
- ریڈیو تھراپی کیوں دی جاتی ہے؟
- آپ کی ریڈیو تھراپی کی ٹیم
- اپنے علاج کو سمجھنا
- ریڈیو تھراپی کہاں دی جاتی ہے؟
- اپنے علاج کی منصوبہ بندی کرنا
- ریڈیو تھراپی کی اقسام
- ریڈیو تھراپی کے ضمنی اثرات
- طویل مدتی ضمنی اثرات
- میک ملن (Macmillan) کیسے مدد کر سکتی ہے
- الفاظ کی فہرست
- [اردو] میں مزید معلومات
- حوالہ جات اور تشکر

## 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 الگ 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 الگ ہونے کا عمل 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۔

## معمول کے خلیے اور گٹھی بنانے والے خلیے



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 میلگنینٹ 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۔ کسی اور شخص سے آپ کو کینسر نہیں لگ سکتا۔

## ریڈیو تھراپی کیا ہے؟

ریڈیو تھراپی کینسر کے علاج کے لیے طاقتور ایکس ریز کا استعمال کرتی ہے۔ اس سے معمول کے خلیے بھی متاثر ہو سکتے ہیں، لیکن یہ اکثر علاج ختم ہونے کے بعد ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

## ریڈیو تھراپی کیوں دی جاتی ہے؟

### کینسر کا علاج کرنے کے لیے

ریڈیو تھراپی کچھ اقسام کے کینسر کے علاج کے لیے دی جا سکتی ہے۔ یہ اکیلے دی جا سکتی ہے۔ یا یہ سرجری سے پہلے یا بعد میں دی جا سکتی ہے۔ سرجری سے پہلے، یہ گٹھی کو چھوٹا کر سکتی ہے۔ سرجری کے بعد، یہ بچ جانے والے کینسر کے خلیات کو مارنے میں مدد دے گی۔ بعض اوقات کیموتھراپی اور ریڈیو تھراپی بیک وقت دی جاتی ہیں۔

# MACMILLAN CANCER SUPPORT

کینسر کی علامات میں مدد دینا  
جب کینسر کا علاج ہو سکتا ہو تو، ریڈیو تھراپی علامات میں آفاقے کے لیے بھی دی جا سکتی ہے۔ اسے معاون ریڈیو تھراپی کہا جاتا ہے۔

## آپ کی ریڈیو تھراپی کی ٹیم

### کلینیکل آنکالوجسٹ

یہ وہ ڈاکٹر ہوتا ہے جو ریڈیو تھراپی سے کینسر کا علاج کرتا ہے۔ یہ آپ کے علاج کی منصوبہ بندی میں مدد کرتے ہیں۔ یہ آپ کے علاج کے دوران یہ دیکھنے کے لیے آپ سے مل سکتے ہیں کہ آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں۔ آپ اپنی اپوائنٹمنٹس کے درمیان بھی ان کو ملنے کے لیے کہہ سکتے ہیں۔

### ریڈیوگرافرز

ریڈیوگرافرز کی ٹیم آپ کے علاجوں کی منصوبہ بندی میں مدد دیتی ہے اور وہ ریڈیو تھراپی مشینوں پر کام کرتے ہیں۔ وہ آپ کو ممکنہ ضمنی اثرات یا آپ کے تفکرات کے بارے میں بھی مدد دیتے ہیں۔

### کلینیکل نرس اسپیشلسٹس

یہ وہ نرسیں ہوتی ہیں جو آپ کے کینسر کی قسم میں مہارت رکھتی ہیں۔ آپ اپنے خدشات کے بارے میں بھی ان سے بات کر سکتے ہیں۔ وہ آپ کے علاج کے دوران اور بعد میں بھی آپ کو معاونت اور معلومات فراہم کر سکتی ہیں۔ وہ کسی بھی ضمنی اثر کی دیکھ بھال کرنے میں آپ کی مدد کر سکتی 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۔ بعض اوقات ہسپتال بھی آپ کو ترجمان فراہم کر دیتی ہے۔ عام طور پر انہیں اس کا بندوبست پیشگی کرنا پڑتا ہے۔ لہذا اگر آپ کو ترجمان کی ضرورت ہو، تو ہسپتال کو اپنی اپوائنٹمنٹ سے پہلے بتائیں۔

## ریڈیو تھراپی کہاں دی جاتی ہے؟

ریڈیو تھراپی ہسپتال میں دی جاتی ہے۔ آپ کا علاج اکثر دن کے مریض کے طور پر کیا جاتا ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ علاج کے بعد آپ گھر جا سکتے ہیں اور آپ کو رات کو رکنے کی ضرورت نہیں پیش آئے گی۔ ریڈیو تھراپی کی کچھ اقسام میں، شائد آپ کو ہسپتال میں کچھ دنوں کے لیے رکنا پڑے۔

اگر آپ ٹھیک نہیں ہیں یا آپ کو کیموتھراپی دی جا رہی ہے تو، ہو سکتا ہے کہ آپ کو ہسپتال میں رکھا جائے۔

## اپنے علاج کی منصوبہ بندی کرنا

ریڈیو تھراپی کا منصوبہ ہر شخص کے لیے محتاط طریقے سے بنایا جاتا ہے۔ یہ اس بات کو یقینی بنانے کے لیے ضروری ہے کہ علاج صحیح طرح سے کام کرے اور کم سے کم ضمنی اثرات کا سبب بنے۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کو اپنے علاج سے پہلے منصوبہ بندی کے لیے کچھ مرتبہ ہسپتال آنا پڑے۔ آپ کی ریڈیو تھراپی ٹیم آپ کو بتائے گی کہ کیا توقع کی جانی چاہیے۔

### اسکین

آپ کو اپنا علاج شروع کرنے سے پہلے ایک یا دو اسکین کرانے کی ضرورت پڑے گی۔ یہ آپ کی ٹیم کو یہ فیصلہ کرنے میں مدد دے گا کہ آپ کو کتنی ریڈیو تھراپی کی ضرورت ہے۔ اس کی مدد سے وہ درست طور پر فیصلہ کر سکیں گے کہ آپ کو ریڈیو تھراپی کہاں دی جائے۔

اسکین سے پہلے، ہو سکتا ہے آپ کو کچھ کپڑے ہٹانے اور ایک گاؤن پہننے کے لیے کہا جائے۔ ٹیم کا کوئی بندہ آپ کو کچھ پینے کے لیے دے سکتا ہے یا آپ کو ٹیکہ لگا سکتا ہے۔ اس کی وجہ سے اسکین کی تصویر صاف آتی ہے۔



## مولڈ یا ماسک

آپ کو اپنے علاج کے لیے ایک مولڈ یا ماسک کی ضرورت پیش آ سکتی ہے۔ اگر آپ کو ضرورت ہو، تو آپ کی ریڈیوتھراپی ٹیم آپ کے لیے بندوبست کرے گی۔ مولڈ یا ماسک آپ کو پرسکون اور درست حالت میں رکھتا ہے۔ مولڈ ٹانگ، ہاتھ یا جسم کے دیگر اعضاء کے لیے ہوتے ہیں۔ جبکہ ماسک سر یا گردن کے لیے ہوتے ہیں۔

مولڈ یا ماسک ایک ریشہ دار پلاسٹک سے بنتے ہیں۔ یہ مضبوطی سے فٹ آتا ہے مگر تنگ نہیں کرتا۔ آپ اس کو صرف مختصر اوقات کے لیے پہنتے ہیں۔ آپ اس کو تب پہنیں گے

- جب آپ کے علاج کا منصوبہ بنایا جا رہا ہو
- جب آپ کا علاج ہو رہا ہو۔

جب آپ نے مولڈ یا ماسک پہنا ہو، تو آپ نارمل طریقے سے سانس لے سکتے ہیں۔



## جلد پر نشان

آپ کی ریڈیوتھراپی ٹیم کا کوئی شخص آپ کی جلد پر چھوٹے اور پختہ نشانات بنا سکتا ہے۔ یہ نشانات ریڈیوتھراپی دینے والی جگہوں کی درست نشاندہی کریں گے۔ یہ نشانات ٹیٹو بنانے کے طریقے سے بنائے جاتے ہیں۔ اگر آپ کو اپنی جلد کے نشانات کے بارے میں کوئی فکر ہو، تو ریڈیوگرافر کو بتائیں۔

## تولیدی اہلیت

ریڈیوتھراپی آپ کی حاملہ ہونے یا باپ بننے کی صلاحیت کو متاثر کر سکتی ہے۔ کئی لوگوں کے لیے اس سے نمٹنا مشکل ہو گا۔ اگر اس بارے میں آپ پریشان ہوں تو، علاج سے پہلے اپنے ڈاکٹر یا نرس کو بتائیں۔ وہ آپ کو بتا سکتے ہیں کہ آپ کیا توقع رکھیں، اور آپ کی اولاد پیدا کرنے کی صلاحیت کی حفاظت کے طریقے بتا سکتے ہیں۔ کسی کونسلر یا مذہبی رہنما سے بات کرنا بھی مددگار ہو سکتا ہے۔

## ممانعت حمل

آپ کا ڈاکٹر بھی آپ کو بتا سکتا ہے کہ بعض علاجوں کے دوران آپ حاملہ یا بچے کے باپ نہ بنیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ریڈیو تھراپی نشوونما پانے والے زچہ کو نقصان پہنچا سکتی ہیں۔ ریڈیو تھراپی کے دوران اور اس کے بعد چند ماہ تک مانع حمل تدابیر اختیار کرنا ضروری ہے۔ اگر آپ اس بارے میں پریشان ہیں، تو اپنے ڈاکٹر یا نرس کو بتائیں۔

## ریڈیو تھراپی کی اقسام

ریڈیو تھراپی مختلف اقسام کی ہوتی ہیں:

- **بیرونی ریڈیو تھراپی** – ریڈیو تھراپی مشین کے ذریعے جسم کے بیرونی حصے پر دی جاتی ہے۔
- **اندرونی ریڈیو تھراپی** – جب ایک ریڈیو ایکٹو مواد آپ کے جسم میں ڈالا جاتا ہے۔ اندرونی ریڈیو تھراپی کی دو اقسام ہوتی ہیں: یعنی بریکی تھراپی اور ریڈیو آئسوٹوپ تھراپی۔

اپنے ڈاکٹر سے کہیں کہ وہ وضاحت کریں کہ آپ کون سی قسم لے رہے ہیں، تاکہ آپ اس معلومات کے درست حصوں کو پڑھ سکیں۔

### بیرونی بیم والی ریڈیو تھراپی

اس میں ریڈیو تھراپی مشین کے ذریعے ریڈیو تھراپی جسم کے بیرونی حصے پر دی جاتی ہے۔ زیادہ تر لوگوں کا علاج پیر تا جمعہ، روزانہ ہو گا۔ اس کے بعد اختتام ہفتہ پر وہ علاج کے بغیر آرام کرتے ہیں۔ بعض ہسپتال اختتام ہفتہ پر بھی علاج کرتے ہیں اور آرام کا وقت دوران ہفتہ دیا جاتا ہے۔

آپ کے علاجوں کی تعداد کا انحصار کینسر کی قسم اور سائز پر منحصر ہو گا۔ تمام علاج جن کی آپ کو ضرورت ہے، لینے میں ایک سے سات ہفتے تک لگ سکتے ہیں۔

علاج میں روزانہ صرف چند منٹ لگتے ہیں، مگر ہسپتال عملہ مصروف ہونے کی صورت میں ہو سکتا ہے کہ آپ کو علاج کے لیے انتظار کرنا پڑے۔ انتظار کے دوران کچھ نہ کچھ کرنا بہتر رہتا ہے، مثلاً کچھ پڑھنا یا موسیقی سننا۔

آپ کے پہلے علاج سے پہلے، ریڈیو تھراپی ٹیم آپ کو تفصیل سے بتائے گی کہ کیا ہو گا۔ ہو سکتا ہے کہ وہ آپ کو کچھ کپڑے اتارنے اور ایک گاؤن پہننے کے لیے کہیں۔ علاج لینے کے بارے میں پریشان محسوس کرنا ایک معمول کی بات ہے۔ لیکن جیسے جیسے آپ کو اپنی ریڈیو تھراپی ٹیم اور کیا ہو گا کے متعلق پتہ چلتا ہے، تو یہ آسان ہوتا جاتا ہے۔

علاج کے لیے آپ کو درست پوزیشن میں لانے کے لیے ہو سکتا ہے کچھ وقت لگے۔ آپ کو پھر بالکل ساکن لیٹنا پڑے گا۔ ریڈیو گرافر روشنیوں کو مدہم کر دیں گے۔ اس کے بعد وہ علاج کے دوران کمرے سے باہر چلے جائیں گے۔ ریڈیو تھراپی سے کوئی زخم نہیں ہوتا اور ریڈیو تھراپی کی مشینیں عام طور پر آپ کے جسم کو نہیں چھوتیں۔

دوسرے کمرے کی کھڑکی سے یا بذریعہ ٹیلیویژن ریڈیو گرافر آپ کو دیکھتے رہیں گے۔ ان کے علاوہ دیگر کوئی شخص آپ کو نہیں دیکھ سکے گا۔ اگر آپ کو کوئی مسئلہ ہو تو، اپنا ہاتھ کھڑا کریں یا الارم بجا دیں تاکہ انہیں معلوم ہو جائے۔

مشین آپ کے جسم کے گرد گھوم سکتی ہے تاکہ آپ کو کئی مختلف سمتوں سے علاج فراہم کیا جائے۔ علاج ختم ہونے پر، ریڈیو گرافر کمرے میں واپس آ جائیں گے اور آپ کو مشین سے اٹھنے میں مدد فراہم کریں گے۔

اس علاج سے آپ ریڈیو ایکٹو نہیں بن جائیں گے۔ علاج کے بعد آپ کا دیگر لوگوں، بشمول بچوں کے ساتھ رہنا محفوظ ہو گا۔





### بریکی تھراپی

یہ اندرونی ریڈیو تھراپی کی ایک قسم ہے۔ اس میں ریڈیو ایکٹو مواد آپ کے جسم میں کینسر کے نزدیک داخل کیا جاتا ہے۔ یہ رکھنے کے دوران ہو سکتا ہے کہ آپ عمومی بیہوشی کی وجہ سے خوابیدہ ہوں۔ یا ہو سکتا ہے کہ آپ کو دافع درد ٹیکے لگائے جائیں۔

اپنے علاج کے دوران آپ ہسپتال میں رہتے ہیں۔ ریڈیو تھراپی دینے کے دوران آپ علاج کے کمرے میں عام طور پر اکیلے ہی موجود ہوتے ہیں۔ دوسروں کو محفوظ رکھنے کے لیے ایسا کیا جاتا ہے۔ اگر آپ کو اس سے کوئی پریشانی ہوتی ہو، تو اپنی ٹیم کو بتائیں تاکہ وہ آپ کی مدد کریں۔ وہ آپ کو بتائیں کہ آپ کا علاج کتنے وقت تک چلے گا۔

# MACMILLAN CANCER SUPPORT

جونہی اندرونی مواد آپ کے جسم سے نکال دیا جاتا ہے، تو پھر آپ ریڈیو ایکٹو نہیں رہتے۔

بریکی تھراپی کی بعض اقسام میں، یہ مواد جسم سے نہیں نکالا جاتا۔ دوسرے کئی لوگوں کے پاس رہنا آپ کے لیے محفوظ رہتا ہے۔ آپ کی ٹیم آپ کو کہہ سکتی ہے کہ آپ بچوں اور حاملہ خواتین کے زیادہ قریب نہ جائیں۔ وہ آپ کو بتائیں گے کہ آپ کو کتنے عرصہ کے لیے ایسا کرنا پڑے گا۔ اس بارے میں اور دیگر جو کچھ آپ کو جاننا ہو، وہ آپ کو بتائیں گے۔

آپ کی ٹیم آپ کے علاج کے بارے میں آپ کو طبع شدہ معلومات دیں گے۔ یہ ضروری ہے کہ آپ اس کو ہر وقت اپنے پاس رکھیں۔

بریکی تھراپی کو اکثر پروسیٹیٹ، گردن رحم، فرج اندام نہانی اور بچہ دانی کے کینسر کے علاج میں استعمال کیا جاتا ہے۔ اسے دوسری اقسام کے کینسر کے علاج میں بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اسے اکیلے یا بیرونی بیم ریڈیو تھراپی کے ساتھ ملا کر استعمال کیا جا سکتا ہے۔

## ریڈیو آکسوتوپ تھراپی

یہ اندرونی ریڈیو تھراپی کی ایک قسم ہے۔ آپ کو ایک ریڈیو ایکٹو مائع دیا جاتا ہے:

- مشروب یا کیپسولوں کی صورت میں بذریعہ منہ
- کسی ورید میں بذریعہ ٹیکہ

کینسر کے خلیات عام خلیوں سے زیادہ مائع جذب کرتے ہیں۔ یہ کینسر کے خلیوں کو تباہ کرتا ہے۔

علاج کے بعد آپ کے جسم کے مائعوں کے ساتھ سے ریڈیو ایکٹو بن جاتے ہیں۔ یہ بتدریج عمومی حالت میں آ جائیں گے۔ آپ کی ٹیم آپ کو ٹائٹل کے استعمال اور گر جانے والے مواد کو محفوظ طریقے سے صاف کرنے کے بارے میں ہدایات دے گی۔ وہ آپ کو کہہ سکتے ہیں کہ آپ بچوں اور حاملہ خواتین کے زیادہ قریب نہ جائیں۔ وہ آپ کو بتائیں گے کہ آپ کو کتنے عرصہ کے لیے ایسا کرنا پڑے گا۔

اگر وہ آپ کو بتاتے ہیں کہ آپ کو ہسپتال میں لازمی رہنا ہو گا، تو آپ کو اپنے کمرے میں زیادہ تر اکیلا رہنے کے لیے کہا جا سکتا ہے۔ اگر آپ کو اس سے کوئی پریشانی ہوتی ہو، تو اپنی ٹیم کو بتائیں تاکہ وہ آپ کی مدد کریں۔ وہ آپ کو بتائیں کہ آپ کا علاج کتنے وقت تک چلے گا۔

ریڈیو آکسوتوپ تھراپی کو اکثر تھائیرائیڈ کینسر کے علاج کے لیے استعمال کیا جاتا ہے اس کو کینسر کی کچھ ایسی اقسام کے علاج میں بھی استعمال کیا جا سکتا ہے جو ہڈی تک پھیل گئے ہوں۔

## ریڈیو تھراپی کے ضمنی اثرات

ریڈیو تھراپی ہر کسی کو مختلف طریقے سے متاثر کرتی ہے۔ بعض لوگوں پر بہت کم جبکہ دیگر پر زیادہ ضمنی اثرات مرتب ہو تے 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۔

آپ کے علاج سے پہلے، آپ کی ریڈیو تھراپی ٹیم آپ کو متاثر کر سکنے والے ضمنی اثرات کے بارے میں آپ سے بات کرے گی۔ اگر آپ کے کوئی سوالات ہوں، تو ان سے پوچھیں۔ اگر علاج کے دوران آپ کو کوئی ضمنی اثرات محسوس ہوں، تو اپنی ٹیم کو بتائیں۔ وہ آپ کو مدد کے لیے کچھ مشورہ یا ادویات دے سکتے ہیں۔ اگر گھر پر آپ کو کوئی تکلیف محسوس ہو، تو ہسپتال میں کال کریں۔

## تھکن

دوران علاج اور اس کے ختم ہونے کے بعد کچھ ہفتوں یا مہینوں تک ہو سکتا ہے کہ آپ کو بہت زیادہ تھکن محسوس ہو۔ ہر روز ہسپتال کو جانے سے یہ بدتر ہو سکتی ہے۔ اگر آپ کو تھکاوٹ محسوس ہو، تو آرام کے لیے وقت نکالیں۔ اپنے دن کی منصوبہ بندی کریں تاکہ آپ کو بہت زیادہ کام نہ کرنے پڑیں۔

اگر ہو سکے تو روزانہ کچھ ورزش کرنا بھی اہم ہوتا ہے۔ تھوڑا پیدل چلنا آپ کو زیادہ توانائی فراہم کر سکتا ہے۔

## متلی محسوس کرنا

علاج سے آپ متلی محسوس کر سکتے ہیں اور بعض اوقات آپ کو قے بھی ہو سکتی ہے۔ پیٹ کے نزدیکی حصوں کے علاج کی صورت میں یہ عام ہے۔ متلی میں افاقہ کے لیے، آپ کے علاج کی ٹیم آپ کو دوا دے سکتی ہے۔

## کھانا اور پینا

کبھی کبھار آپ شائد کھانا نہ کھانا چاہیں۔ اگر ایسا ہو تو، بھاری کھانے کی بجائے ہلکے اسنیکس لینے کی کوشش کریں۔ اگر آپ کو کھانے پینے میں کوئی مسئلہ درپیش ہو، تو آپ کو اپنی ریڈیوتھراپی ٹیم کو بتانا چاہیے۔ وہ آپ کو مشورہ دیں گے۔ اگر آپ کو اضافی توانائی یا کھانے میں زیادہ پروٹین درکار ہو، تو آپ کوئی غذائی سپلیمنٹ استعمال کر سکتے ہیں۔

## اپنی جلد کا خیال رکھنا

علاج والی جگہ پر درج ذیل مسائل ہو سکتے ہیں:

- سرخی
- گاڑھا رنگ
- خراش یا خارش۔

اگر آپ کی جلد پر اس طرح کی تبدیلیاں نمودار ہوں، تو اپنی ریڈیوتھراپی ٹیم کو فوراً بتائیں۔ وہ آپ کو مشورہ اور علاج دے سکتے ہیں۔

ذیل میں چند ایسے مشورے ہیں جو مدد دے سکتے ہیں:

- قدرتی ریشوں سے بنے ہوئے ڈھیلے کپڑے پہنیں، مثلاً سوتی کپڑے
- ہلکے اور بغیر پرفیوم والے صابن اور پانی سے اپنی جلد کو نرمی سے دھوئیں اور اسے ہلکی تھپکیوں سے خشک ہونے دیں
- جلد کو رگڑیں نہیں
- پانی لگا کر شیو نہ کریں
- بال صفا کریمیں یا مصنوعات استعمال نہ کریں، بشمول موم
- اگر آپ اپنی جلد پر مونسچرانرز یا ڈیوڈرینٹس استعمال کرنا چاہتے ہوں، تو اپنی ریڈیوتھراپی ٹیم سے پوچھیں
- جلد کو دھوپ سے بچائیں۔

## بال جھڑنا

آپ کے جسم کے صرف اس حصے سے بال جھڑتے ہیں جہاں پر علاج ہوتا ہے۔ اگر آپ کے سر کا علاج ہوتا ہے تو، ہو سکتا ہے کہ آپ کے سر کے بال جھڑ جائیں۔ اگر آپ اپنی چھاتی کا علاج کرواتے ہیں، تو آپ کی بغلوں کے بال شاید جھڑ جائیں۔ بال جھڑنے سے بعض لوگ پریشان ہو جاتے ہیں۔ اگر آپ اس بارے میں پریشان ہیں، تو اپنے ڈاکٹر یا نرس سے بات کرنا مددگار ہو سکتا ہے۔

## آپ کے خون کے اندر تبدیلیاں

بعض اوقات ریڈیوتھراپی کی وجہ سے آپ کے خون کے خلیات میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔ آپ کے خون کے خلیات کی تعداد چیک کرنے کے لیے، آپ کی ریڈیوتھراپی ٹیم آپ کے خون کے ٹیسٹ کروا سکتی ہے۔ اگر خون کے مخصوص خلیات کی تعداد کافی کم ہو جائے، تو بعض لوگوں کو ادویات دی جاتی ہیں جبکہ بعض کو انتقال خون کی ضرورت پیش آتی ہے۔

اگر آپ کا خون رستا ہو یا جاری ہو جاتا ہو اور آپ کو وجہ معلوم نہ ہو، تو ہمیشہ اپنی ٹیم کو بتائیں۔ اس میں مندرجہ ذیل شامل ہیں:

- ناک سے خون بہنا
- مسوڑوں سے خون بہنا
- جلد پر موجود سرخ یا جامنی دھبے جو دھپڑ جیسے لگتے ہوں۔

آپ کو اپنی ریڈیوتھراپی ٹیم سے فوراً رابطہ کرنا چاہیے، اگر:

- آپ کا درجہ حرارت  $37.5^{\circ}\text{C}$  ( $99.5^{\circ}\text{F}$ ) یا اس سے زیادہ ہو۔
- آپ کی طبیعت اچانک خراب ہو جائے، خواہ آپ کا درجہ حرارت نارمل ہی کیوں نہ ہو
- آپ کو انفیکشن کی علامات ہوں – اس میں کپکپاہٹ محسوس کرنا، گلا دکھنا، کھانسی، پیچش یا زیادہ پیشاب کرنے کی ضرورت بھی شامل ہو سکتی ہیں۔

## پیچش

اگر آپ کا علاج آپ کے پیٹ یا پیڑوں کے نزدیک ہو رہا ہے تو پیٹ کا نرم ہو جانا یا پیچش ہونا معمول کی بات ہے۔ آپ کو معمول سے بڑھ کر کثرت کے ساتھ بیت الخلاء جانے کی حاجت محسوس ہو سکتی ہے۔ اس سے آپ کو تھکاوٹ اور کمزوری کا احساس ہو سکتا ہے۔ کثرت سے مائع پینا ضروری ہوتا ہے۔ اگر آپ کو پیچش ہوں یا پیٹ (معدہ) میں درد ہو، تو ہسپتال کے عملے کو بتائیں۔ افاقے کے لیے وہ آپ کو گولیاں دے سکتے ہیں۔

## پیشاب کرنے میں مسائل

مٹانے کے قریب ہونے والے علاج کی وجہ سے آپ کو عام حالات سے زیادہ پیشاب آ سکتا ہے۔ زیادہ مقدار میں مائعات پینا معاون ثابت ہو سکتا ہے۔ اگر آپ کو ان حالات کا سامنا ہو، تو اپنے ڈاکٹر کو فوراً بتائیں، اگر:

- پیشاب کے اخراج کے وقت آپ کو تکلیف ہوتی ہو
- پیشاب کو تھوڑی دیر کے لیے روکنا مشکل ہو جائے
- آپ کے پیشاب میں خون آتا ہو۔

پراسٹیٹ یا آلہ تناسل کے کینسر کی ریڈیوتھراپی میں بعض اوقات پیشاب کا اخراج مشکل ہو جاتا ہے اگر ایسا ہوتا ہے، تو ہو سکتا ہے کہ پیشاب کو نکالنے کے لیے آپ کے مٹانے میں ایک پتلی ٹیوب ڈالی جائے۔ ہسپتال میں نرسیں آپ کو دکھائیں گی کہ اس کی دیکھ بھال کیسے کی جائے۔ ایک نرس آپ کے گھر پر آ کر بھی آپ کی مدد کر سکتی ہے۔

## منہ کا ترش ہو جانا

اگر آپ کے سر یا گردن کا علاج ہو رہا ہو تو، آپ کا منہ دکھنا شروع ہو سکتا ہے۔ اس کی وجہ چباننا مشکل ہو سکتا ہے۔ یہ ضروری ہے کہ دوران علاج آپ اپنے منہ کی دیکھ بھال کریں۔ ایسا کرنے کے لیے آپ کی ٹیم آپ کو بتائے گی۔ درج ذیل سے پرہیز مفید ہو سکتی ہے:

- سگریٹ نوشی
- الکحل اور مصالحہ دار غذائیں
- بہت گرم کھانا۔

اگر آپ کے منہ میں زخم بن جائیں یا دکھن پیدا ہو جائے تو، ڈاکٹر یا نرس کو بتانا ضروری ہے۔ وہ آپ کو افاقہ کے لیے ماؤتھ واش اور پین کلرز دے سکتے ہیں۔ اگر آپ کو نکلنے میں دشواری ہوتی ہے تو مدد کے لیے آپ کا ڈاکٹر ادویات تجویز کر سکتا ہے۔

## طویل مدتی ضمنی اثرات

زیادہ تر ضمنی اثرات تھوڑے عرصے میں ختم ہو جاتے ہیں۔ بعض ضمنی اثرات علاج کے اختتام کے بعد چند ہفتوں میں ختم ہو جاتے ہیں۔ کچھ ضمنی اثرات اس سے زیادہ لمبے عرصے تک رہ سکتے ہیں۔ کبھی کبھار، وہ آپ کی باقی ماندہ زندگی تک رہ سکتے ہیں۔ آپ کے علاج سے پہلے آپ کا ڈاکٹر اس بارے میں آپ سے بات کرے گا۔ یہ سمجھنا آپ کے لیے ضروری ہے کہ کچھ ضمنی اثرات مستقل ہو سکتے ہیں۔

## میک ملن (Macmillan) آپ کی کیسے مدد کر سکتی ہے

میک ملن (Macmillan) 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 زندگی گزارنے کے متعلق انگریزی زبان میں کافی معلومات موجود ہے۔ اس کے بارے میں [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) پر دیگر زبانوں میں مزید معلومات موجود ہیں۔
- **معلومات اور مدد کی سروسز**۔ کسی معلوماتی اور مدد کی سروس پر، آپ کسی کینسر اسپورٹ اسپیشلسٹ سے بات کر سکتے ہیں اور تحریری معلومات حاصل کر سکتے ہیں۔ اپنا قریب ترین مرکز [macmillan.org.uk/informationcentres](http://macmillan.org.uk/informationcentres) پر تلاش کریں یا ہمیں کال کریں۔ آپ کے ہسپتال میں بھی مرکز موجود ہو سکتا ہے۔
- **مقامی مدد کے گروپ** – مدد کے کسی گروپ میں آپ ایسے دیگر افراد سے بات چیت کر سکتے ہیں جو کینسر سے متاثرہ ہیں۔ اپنے ارد گرد [macmillan.org.uk/supportgroups](http://macmillan.org.uk/supportgroups) پر جا کر کوئی گروہ تلاش کریں یا ہمیں کال کریں۔
- **میک ملن (Macmillan) آن لائن کمیونٹی** – آپ کینسر سے متاثرہ دیگر لوگوں سے [macmillan.org.uk/community](http://macmillan.org.uk/community) پر آن لائن بات کر سکتے ہیں

## الفاظ کی فہرست

لفظ (اردو)	انگریزی میں	انگریزی میں کیسے کہیں (انگریزی کے لفظ کی نقلِ حرفی)	معنی
اسکین	Scan	سکین	جب ڈاکٹر آپ کے جسم کے اندر کی تصاویر لیتے ہیں۔
اندام نہانی	Vagina	ویجائنا	اندام نہانی عورت کے جسم میں ایک گزرگاہ ہوتی ہے۔ اندام نہانی کا داخلہ آپ کی ٹانگوں کے درمیان ہے۔ رحم کی گردن، اندام نہانی کے اوپر اندرونی جانب موجود ہوتی ہے، جو پھر بچہ دانی میں جاتی ہے۔
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۔
پراسٹیٹ	Prostate	پروسٹیٹ	پراسٹیٹ مرد کے جسم میں ایک چھوٹا غدد ہوتا ہے۔ یہ مٹائے کے نزدیک ہوتا ہے۔
پیچش	Diarrhoea	ڈائریا	جب آپ کو نرم یا پانی والا پاخانہ آئے۔ آپ کو معمول سے زیادہ یا فوری طور پر ٹائیلٹ استعمال کرنے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ آپ کو پیٹ میں درد ہو سکتی ہے۔
خایے	Cells	سیلز	یہ چھوٹی اینٹوں کی مانند ہوتے ہیں جن سے ہمارے جسم کے اعضاء اور بافتیں بنتی ہیں۔
رحم	Womb	ووم	بچہ دانی ایک عورت کے جسم میں پیٹ کے نچلے حصے میں ایک گول عضو ہے۔ جب آپ حاملہ ہوتی ہیں، تو یہاں پر بچہ نمو پاتا ہے۔
رحم کی گردن	Cervix	سرویکس	رحم کی گردن آپ کی بچہ دانی کے نیچے ایک سوراخ کی شکل کی ہوتی ہے۔ یہ عورت کے جسم کے اندرونی حصے میں اندام نہانی کے اوپر موجود ہوتی ہے۔
ریڈیو ایکٹو	Radioactive	ریڈیو ایکٹو	اگر کوئی چیز ریڈیو ایکٹو ہے، تو اس کا مطلب ہے کہ اس میں سے تابکاری

# MACMILLAN CANCER SUPPORT

نکلتی ہے۔			
آپریشن کروانا۔	سرجری	Surgery	سرجری
جب جسم میں کوئی کینسر کے خلیے نہ بچے ہوں۔	کیورڈ	Cured	شفا یافتہ
کینسر کے علاج کے غیر مطلوبہ اثرات۔ مثلاً، بالوں کا گرنا، جی متلانا یا تھکاوٹ محسوس کرنا۔ علاج کے اختتام کے بعد زیادہ تر ضمنی اثرات ختم ہو جاتے ہیں۔	سائیڈ افیکٹس	Side effects	ضمنی اثرات
کینسر کا ایک علاج، جو ادویات کے استعمال سے کینسر کے خلیوں کو مارتا ہے۔	کیمو تھراپی	Chemotherapy	کیمو تھراپی
گلی خلیوں کا ایک ایسا گروہ ہوتا ہے جو غیر معمولی طریقے سے بڑھ رہے ہوتے ہیں۔ یہ غیر معمولی خلیے بڑھنا جاری رکھتے ہیں اور ایک انبار کی شکل اختیار کر لیتے ہیں۔	ٹیومر	Tumour	گلی
پورے جسم میں وریدوں اور غدودوں کا جال جو کہ انفیکشن سے لڑنے میں مدد کرتا ہے۔	لمفیٹک سسٹم	Lymphatic system	لمفاوی نظام
ایسی ادویات یا ڈیوائسز، جو حمل کو روکتی ہیں۔	کنٹراسپیشن	Contraception	ممانعتِ حمل
جسم میں خلیوں کا ایسا انبار جس میں کینسر موجود ہوتا ہے اور یہ جسم میں پھیل سکتا ہے۔	میلگنیٹ	Malignant	میلگنیٹ



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

یہ معلومات ملاحظہ کرنے کے لیے، درج ذیل پر جائیں [macmillan.org.uk/translations](http://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 اردو میں بات کر سکتے ہیں۔ آپ ہمارے ساتھ اپنی پریشانیوں اور طبی سوالات کے متعلق گفتگو کر سکتے ہیں۔ کال کرتے وقت، انگریزی زبان میں بس 'اردو' کا نام لیں ('اردو' بولیں)۔

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

# MACMILLAN CANCER SUPPORT

## حوالہ جات اور تشکر

یہ معلومات میک ملن کینسر اسپورٹ (Macmillan Cancer Support) کی کینسر انفارمیشن ڈویلپمنٹ ٹیم کی جانب سے تحریر اور مرتب کی گئی ہیں۔ اس کا اردو میں ترجمہ ایک ٹرانسلیشن کمپنی نے کیا ہے۔

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

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

کینسر سے متاثرہ ان لوگوں کا بھی شکریہ جنہوں نے اس معلومات 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 [cancerinformationteam@macmillan.org.uk](mailto:cancerinformationteam@macmillan.org.uk) پر رابطہ کریں

MAC12465\_Urdu



مواد کی نظر ثانی: دسمبر 2018

اگلی نظر ثانی: 2021

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 **0808 808 00 00** پر فون کریں (پیر تا جمعہ صبح 9 بجے تا شام 8 بجے تک) اور انگریزی میں اپنی ترجیحی زبان کا نام بتائیں۔

© میک ملن کینسر اسپورٹ (Macmillan Cancer Support) 2018۔ 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

MAC12465\_Urdu

## 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)

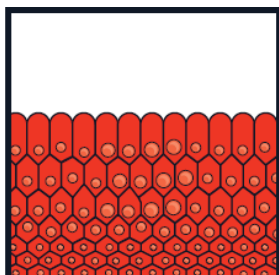
## **This information is about:**

- 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

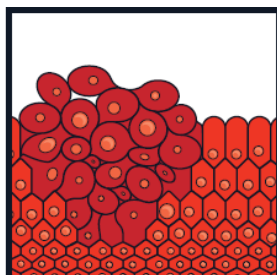
## What is cancer?

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

To see this information, go to [macmillan.org.uk/translations](http://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