

## कैंसर के उपचार के दुष्प्रभाव

यह जानकारी कैंसर के उपचार के कुछ दुष्प्रभावों के बारे में है।

सभी रेखांकित शब्दों को अंत में शब्दावली में समझाया गया है।

हम आशा करते हैं कि यह तथ्य पत्रिका आपके सवालों का जवाब देगी। यदि आपके कोई और सवाल हों, तो आप जहाँ अपना उपचार करा रहे हैं उस अस्पताल के अपने डॉक्टर अथवा नर्स से पूछें।

यदि आपके मन में कोई सवाल है या आप किसी से बात करना चाहते हैं तो आप **0808 808 00 00** पर मैकमिलन कैंसर सपोर्ट को सोमवार से शुक्रवार, सुबह 9 बजे से रात 8 बजे तक कॉल कर सकते हैं। हमारे पास दुभाषिए हैं, इसलिए आप अपनी भाषा में हमसे बात कर सकते हैं। बस, हमें अंग्रेज़ी में वह भाषा बताएं, जिसे आप इस्तेमाल करना चाहते हैं।

हमारे पास हिंदी में कैंसर के विभिन्न प्रकार, उपचार और कैंसर के साथ जीने संबंधी और भी अधिक जानकारी है। देखें [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) या हमें कॉल करें **0808 808 00 00** पर।

### इस तथ्य पत्रिका में:

- दुष्प्रभाव क्या होते हैं?
- कैंसर के उपचार
- संभावित दुष्प्रभाव

### दुष्प्रभाव क्या होते हैं?

दुष्प्रभाव कैंसर के उपचार के अवांछित प्रभाव होते हैं। उदाहरण के लिए, बालों का झड़ना, मतली या थकान महसूस करना। अधिकांश दुष्प्रभाव उपचार समाप्त होने के बाद खत्म हो जाते हैं।

दुष्प्रभाव हल्के हो सकते हैं कम समय के लिए ही रहते हैं। लेकिन कभी-कभी ये आपको अधिक प्रभावित कर सकते हैं।

आपको कौन-से दुष्प्रभाव होंगे यह इस बात पर निर्भर करता है, कि आपका कौन-सा उपचार किया जा रहा है। उपचारों का प्रत्येक व्यक्ति पर अलग असर होता है। हो सकता है कि आपको यहाँ उल्लिखित दुष्प्रभावों में से कुछ ही हों। आपके डॉक्टर या नर्स आपको हो सकने वाले संभावित दुष्प्रभावों के बारे में बतायेंगे।

## कैंसर के उपचार

कैंसर के विभिन्न प्रकार के उपचार होते हैं।

- सर्जरी – इसका अर्थ है ट्यूमर और कैंसर की कोशिकाओं को निकालने के लिए ऑपरेशन कराना।
- कीमोथेरेपी - यह कैंसर कोशिकाओं को नष्ट करने के लिए दवाओं का उपयोग करती है।
- रेडियोथेरेपी - यह कैंसर कोशिकाओं को नष्ट करने के लिए उच्च ऊर्जा वाले एक्स-रे का प्रयोग करती है।
- हार्मोनल थेरेपी – यह आपके शरीर में हार्मोन को बदलती है, जो कैंसर के विकास को रोक सकती है।
- लक्षित थेरेपी – यह ऐसी औषधियों का उपयोग करती है जो कैंसर की कोशिकाओं के बढ़ने के किसी विशेष तरीके को लक्ष्य बनाती हैं।

## संभावित दुष्प्रभाव

### संक्रमण का जोखिम

कीमोथेरेपी से आपके शरीर में श्वेत रक्त कणों की संख्या कम हो सकती है। इसे न्यूट्रोपेनिया कहते हैं। इससे आपको कोई संक्रमण होने की संभावना बढ़ जाती है।

सीधे आपको दिये गये संपर्क नंबर पर अस्पताल से संपर्क करें यदि:

- आपकी कीमोथेरेपी टीम के द्वारा दी गई सलाह के अनुसार आपका तापमान 37.5°C (99.5°F) से अधिक अथवा 38°C (100.4°F) से अधिक हो जाए
- आप को अचानक ही तबीयत खराब लगने लगे, भले ही तापमान सामान्य हो
- आपको किसी संक्रमण के लक्षण हों, जैसे कि:
  - गरमी या ठंड लगना
  - कंपकपी महसूस करना
  - खराब गला
  - खाँसी
  - दस्त
  - बार बार पेशाब करना पड़ना।

आपके श्वेत रक्त कण सामान्यतः आपके अगले उपचार से पहले सामान्य हो जाते हैं। और कीमोथेरेपी प्राप्त करने से पहले आपका एक रक्त परीक्षण किया जाएगा। यदि आपके श्वेत रक्त कण अब भी कम हों, तो आपके डॉक्टर आपके उपचार को एक छोटे से अर्से के लिए पीछे कर सकते हैं।

रेडियोथेरेपी श्वेत रक्त कणों को प्रभावित कर सकती है और कुछ लोगों के लिए संक्रमण का जोखिम बढ़ सकती है। लेकिन यह आपको कितना डोज़ मिल रहा है और आपके शरीर के किस हिस्से का उपचार किया जा रहा है उस पर निर्भर करता है। आपके डॉक्टर अथवा नर्स आपको और विवरण देंगे।

सर्जरी से आपको संक्रमण होने की संभावना बढ़ जाती है क्योंकि इसमें त्वचा में दरार पड़ती है। त्वचा बाहरी जीवाणुओं के खिलाफ शरीर की प्राकृतिक रक्षा का एक हिस्सा है। आपको घाव के स्थान पर भी संक्रमण होने की संभावना बढ़ सकती है।

यह महत्वपूर्ण है कि यदि आपका घाव गरम हो, उस पर सूजन हो, दर्द हो, या आपको अपनी तबियत ठीक न लगे तो आप अपने डॉक्टर को फौरन बताएं।

यदि आपके डॉक्टर को लगता है कि आपको कोई संक्रमण है, तो आपको एंटीबायोटिक्स की आवश्यकता हो सकती है। आपको ये गोलियों के रूप में या आपकी बाँह या हाथ में इंजेक्शन के रूप में मिल सकते हैं।

## एनीमिया (खून की कमी)

कैंसर के उपचार से आपके खून में लाल रक्त कणों की संख्या कम हो सकती है। ये कण आपके शरीर में ऑक्सीजन फैलाते हैं। यदि इनकी संख्या कम हों, तो आप थक सकते हैं और आपकी साँस फूल सकती है। यदि आपको ऐसा लगे, तो अपने डॉक्टर अथवा नर्स को बताइए। आपको बाहर से लाल रक्त कण देने पड़ सकते हैं। इसे ब्लड ट्रान्सफ्यूजन या खून चढ़ाना कहते हैं।

## नील पड़ना और खून निकलना

कैंसर के उपचार आपके खून में से प्लेटलेट्स की संख्या को घटा सकते हैं। प्लेटलेट्स वे कोष होते हैं, जो खून को जमने में सहायता करते हैं। यदि आपको कोई ऐसा नील पड़ा हो या खून निकल रहा हो, तो अपने डॉक्टर को बताइए। इसमें नाक में से खून निकलना, मसूड़ों में से खून निकलना, खून के धब्बे या त्वचा पर चकते होना शामिल हैं। कुछ लोगों को अतिरिक्त प्लेटलेट्स देने की ज़रूरत पड़ सकती है।

## बाल झड़ना

कीमोथेरेपी के कारण आपके बाल झड़ सकते हैं या पतले हो सकते हैं। सभी दवाओं से आपके बाल नहीं झड़ते। कुछ दवाओं से बस थोड़े से ही बाल झड़ते हैं। अन्य से आपके सारे बाल झड़ सकते हैं।

यदि आपके बाल झड़ जाते हैं, तो यह सामान्यतः उपचार शुरू करने के दो या तीन सप्ताह बाद होता है। कभी-कभी यह कुछ ही दिनों में हो सकता है। आप एक विग या हेयरपीस (नकली बाल) लगाने के बारे में पूछ सकते हैं।

सामान्यतः यह आपका उपचार समाप्त होने के बाद कुछ ही महीनों में फिर से उग जाते हैं। शुरू-शुरू में आपके बाल अधिक घुँघराले या अलग रंग के हो सकते हैं। लेकिन आम तौर पर वह उपचार से पहले जैसे थे वैसे हो जाते हैं।

रेडियोथेरेपी से भी बाल झड़ सकते हैं। आपके बाल शरीर के उसी हिस्से से जायेंगे, जहाँ पर आपका उपचार किया जा रहा हो। यदि आप अपने सिर पर उपचार प्राप्त कर रहे हैं, तो आपके सिर से कुछ बाल झड़ सकते हैं। यदि आप अपने स्तन पर उपचार प्राप्त कर रहे हैं, तो आप की बाँह के नीचे से बाल झड़ सकते हैं।

हॉर्मोनल थेरेपी से आपके बाल पतले हो सकते हैं।

आपको अपने बाल खोने से बहुत परेशानी हो सकती है। लेकिन सामान्यतः आपके बाल उपचार के बाद फिर उग जायेंगे। आपकी नर्स आपको बाल झड़ने का सामना करने के बारे में सलाह दे सकती है।

## थकान

कैंसर के सभी उपचारों से आपको थकान महसूस हो सकती है। यह अक्सर उपचार के अंत में और भी बिगड़ जाता है। यह उपचार समाप्त होने के बाद कुछ सप्ताह तक रह सकता है।

जितनी आवश्यकता हो, आराम करें। कुछ हल्के व्यायाम, जैसे कि थोड़ा सा चलना, से भी मदद मिलती है।

## मुँह में जलन और छाले

कैंसर के कुछ उपचारों से आपके मुँह में जलन हो सकती है या वह सूख सकता है। आपको छोटे छाले दिखाई दे सकते हैं। ऐसा करने की कोशिश करें:

- ज्यादा से ज्यादा तरल पदार्थ पिएं
- अपने दाँत एक नरम टूथ ब्रश से हल्के से साफ करें
- गरम और मसालेदार भोजन से बचें

यदि आपके मुँह में जलन हो तो अपने डॉक्टर अथवा नर्स को बताएं। वे संक्रमण के लिए जाँच करेंगे। वे आपकी मदद करने के लिए माउथवॉश या दवा दे सकते हैं।

## मतली होना अथवा उलटी आना

कैंसर के उपचार से आपको मतली हो सकती है या उलटी आ सकती है। आपके डॉक्टर आपको उलटी रोकने या नियंत्रित करने के लिए दवा देंगे।

यदि आपको फिर भी मतली हो, तो अपने डॉक्टर अथवा नर्स को बताएं। वे अन्य दवाएं आजमा सकते हैं जो शायद आपके लिए बेहतर काम करें।

## भूख न लगना

कुछ लोगों को कैंसर के उपचार के दौरान भूख नहीं लगती। यदि ऐसा होता है, तो बड़े भोजन खाने की बजाए पूरा दिन छोटे नाश्ते करने का प्रयत्न कीजिए। यदि आपको खाने से समस्या है, तो अस्पताल के कर्मचारियों को बताना महत्वपूर्ण है। वे आपको आपकी भूख को बेहतर बनाने और स्वस्थ वजन बनाए रखने के संबंध में सलाह देंगे।

## स्वाद में परिवर्तन

आपको ऐसा लग सकता है कि आहार का स्वाद अलग लग रहा है। कुछ लोगों को अपने मुँह में एक अजीब धातु सा अथवा कड़वा स्वाद लगता है। फ्लेवर वाली शुगर-फ्री गोलियाँ अथवा मिंट्स चूसने से आप बेहतर महसूस कर सकते हैं। सामान्यतः उपचार के खत्म होने के बाद सामान्य स्वाद लौट आता है।

## कब्ज़

कैंसर के कुछ उपचारों से कब्ज़ हो सकती है। अन्य दवाओं, जैसे पेनकिलर या उलटी-रोधी दवाओं से भी कब्ज़ हो सकती है। खूब सारे तरल पीने, बहुत रेशेदार आहार खाने, और हल्की कसरत करने से मदद मिल सकती है। यदि फिर भी आपको कब्ज़ र हती है, तो आपको लैक्सेटिव (रेचक) कहलाने वाली एक दवा लेनी पड़ सकती है। आपके डॉक्टर आपको यह दे सकते हैं।

## दस्त

कैंसर के कुछ उपचारों और एंटीबायोटिक्स जैसी अन्य दवाओं से, दस्त हो सकता है। यदि ऐसा हो, तो बहुत से द्रव पीना महत्वपूर्ण है। यदि आपको दस्त हो तो अपने डॉक्टर को बताएं। वे आपको आराम पहुँचाने के लिए दवाएं दे सकते हैं।

## त्वचा पर परिवर्तन

कैंसर के उपचार आपकी त्वचा को प्रभावित कर सकते हैं। आपको जो उपचार प्राप्त हो रहा है उसके अनुसार, आपको निम्नलिखित में से कुछ त्वचा संबंधी समस्याएँ हो सकती हैं। आप अपनी त्वचा की देखभाल के लिए कुछ काम कर सकते हैं।

## रूखी या बेरंग त्वचा

- बिना पर्फ्यूम के मॉइस्चराइज़र का उपयोग कर के देखें। यदि आपको रेडियोथेरेपी दी जा रही है, तो क्रीम इस्तेमाल करने से पहले अपने डॉक्टर से पूछें।
- गीली शेव करने के बजाए इलैक्ट्रिक रेज़र का उपयोग करें। इससे कटने का जोखिम कम होगा।

## धूप के प्रति संवेदनशीलता

- यदि आप धूप में बाहर जाते हैं, तो स्वयं को सुरक्षित करें। कम से कम 30 के सन प्रोटेक्शन फैक्टर (SPF) वाला सनक्रीम इस्तेमाल करें।
- अपने सिर पर हैट या स्कार्फ पहनें
- सूती अथवा अन्य प्राकृतिक रेशों के बने ढीले कपड़े पहनें।

## त्वचा पर ललाई या जलन

- पर्फ्यूम वाले साबुन या क्रीम इस्तेमाल न करें।
- केवल आपके डॉक्टर द्वारा अनुशंसित डीओडरेन्ट्स, क्रीम या साबुनों का उपयोग करें।

## ददोरे या खुजली

- अपने डॉक्टर या नर्स से बात करें। वे आपको मदद करने के लिए क्रीम या दवाएं दे सकते हैं।
- गरम पानी के बदले गुनगुने पानी से नहाएं या शॉवर लें।
- खुजली वाले क्षेत्र को खुजाएं नहीं। अपने नाखून साफ और छोटे रखें।

## हाथों और पैरों की त्वचा पर जलन

- यदि ऐसा हो, तो फौरन अपने डॉक्टर को बताएं। उन्हें आपके उपचार में परिवर्तन करना पड़ सकता है।
- अपने डॉक्टर से ऐसे क्रीम के लिए पूछें जो मदद कर सकें।
- अपने हाथ और पैर ठंडे रखें।
- गरम पानी का उपयोग टालें।
- टाइट मोज़े, जूते या दस्ताने न पहनें।

## हॉर्मोन संबंधी परिवर्तन

कैंसर के कुछ उपचार आपके हॉर्मोन्स को प्रभावित कर सकते हैं। यदि आपको हॉर्मोन संबंधी दुष्प्रभाव होने की संभावना है, तो आपके डॉक्टर आपके उपचार से पहले आपको बतायेंगे। हॉर्मोन संबंधी दुष्प्रभाव अस्थायी या स्थायी हो सकते हैं।

लक्षणों में ये शामिल हो सकते हैं:

- अचानक त्वचा गरम हो जाना और पसीना आना
- स्तन में सुकुमारता (पुरुषों में)
- वजन बढ़ना
- हड्डियाँ पतली होना
- कामेच्छा कम होना
- नपुंसकता (पुरुषों में)
- मासिक धर्म आने में परिवर्तन (स्त्रियों में)।
- योनि में सूखापन (स्त्रियों में)

## आप क्या कर सकते हैं

- अपने कपड़ों और चादरों के लिए, अनेक पतली परतों का उपयोग करें। इसका अर्थ है कि यदि आपको गरमी लगने लगे, तो आप आवश्यकतानुसार उन्हें उतार या डाल सकते हैं।
- गरम पानी से नहाने के बदले गुनगुने या ठंड पानी से नहाएं।
- कुछ पूरक थेरेपियाँ लक्षणों को कम करने में सहायता कर सकती हैं, पर उन में से कोई भी लेने से पहले अपने डॉक्टर से पूछें।
- पुरुषों के लिए नपुंसकता का इलाज करने के लिए दवाइयाँ और उपकरण हैं।
- स्त्रियों के लिए ऐसी दवाइयाँ उपलब्ध हो सकती हैं जो कुछ लक्षणों में सहायक हों। अपने डॉक्टर से इस बारे में बात करें।
- शारीरिक रूप से सक्रिय रहने का प्रयास करें, उदाहरण के लिए पैदल चलें। यह आपकी हड्डियों को मजबूत रखने में सहायक हो सकता है।

आपको होने वाले किसी भी दुष्प्रभाव के बारे में अपने डॉक्टर या नर्स को बताना महत्वपूर्ण है। वे आपको सलाह दे सकते हैं। अक्सर ऐसी चीज़ें होती हैं, जो मददगार हों।



## मैकमिलन कैसे मदद कर सकता है

आपकी और आपके परिवार की मदद करने के लिए मैकमिलन यहां है। आप यहाँ से सहायता प्राप्त कर सकते हैं:

- **मैकमिलन सपोर्ट लाइन (0808 808 00 00)**। हमारे पास दुभाषिए हैं, इसलिए आप अपनी भाषा में हमसे बात कर सकते हैं। बस, हमें अंग्रेज़ी में वह भाषा बताएं, जिसे आप इस्तेमाल करना चाहते हैं। हम चिकित्सा संबंधी सवालों का जवाब दे सकते हैं, वित्तीय सहायता संबंधी जानकारी दे सकते हैं, या आपकी भावनाओं के बारे में आपसे बात कर सकते हैं। फोन लाइन सोमवार से शुक्रवार सुबह 9 बजे से शाम 8 बजे तक चालू रहती है।
- **मैकमिलन वेबसाइट (macmillan.org.uk)**। हमारी वेबसाइट पर कैंसर और कैंसर के साथ जीने के विषय में अंग्रेज़ी में ढेर सारी जानकारी है। अन्य भाषाओं में अधिक जानकारी यहां उपलब्ध है [www.macmillan.org.uk/translations](http://www.macmillan.org.uk/translations)
- **सूचना केंद्र**। सूचना केंद्र में आप किसी कैंसर सपोर्ट विशेषज्ञ से बात कर सकते हैं और लिखित जानकारी प्राप्त कर सकते हैं। अपने नजदीकी केंद्र को [macmillan.org.uk/informationcentres](http://macmillan.org.uk/informationcentres) पर खोजें या हमें कॉल करें। आपके अस्पताल में भी एक केंद्र हो सकता है।
- **स्थानीय सहायता समूह** – अपने नजदीक के किसी समूह को [macmillan.org.uk/supportgroups](http://macmillan.org.uk/supportgroups) पर खोजें या हमें कॉल करें।
- **मैकमिलन ऑनलाइन समुदाय** – ऐसी ही परिस्थितियों से जूझ रहे अन्य लोगों से आप यहाँ बात कर सकते हैं [macmillan.org.uk/community](http://macmillan.org.uk/community)

## शब्दावली

<b>Antibiotics</b>	[एंटीबायोटिक्स]	एंटीबायोटिक्स	संक्रमण का उपचार करने वाली दवा।
<b>Complementary therapies</b>	[कोम्प्लीमेन्टरी थेरेपीज़]	पूरक थेरेपियाँ	ऐसे उपचार या गतिविधि जिनसे आपको बेहतर महसूस करने में मदद मिल सकती है, जैसे कि आयुर्वेदिक उपचार या मालिश। ये कैंसर का इलाज नहीं करते हैं।
<b>Constipation</b>	[कॉन्स्टिपेशन]	कब्ज़	जब आपको मल-त्याग करने में मुश्किल या पीड़ा हो। आप सामान्य की तुलना में कम बार जा सकते हैं, या आपका मल कठोर और ढेलेदार हो सकता है।
<b>Diarrhoea</b>	[डायेरिया]	दस्त	जब आपका मल नरम या पानी-जैसा हो। आपको सामान्य से अधिक बार या तत्काल शौचालय की आवश्यकता हो सकती है। आपको पेट में दर्द भी हो सकता है।
<b>Immune system</b>	[इम्युन सिस्टम]	प्रतिरक्षा तंत्र	शरीर के अवयव जो संक्रमणों से लड़ते हैं।
<b>Impotence</b>	[इम्पोटन्स]	नपुंसकता	खड़ा शिश्न प्राप्त नहीं कर पाना।
<b>Menstruation</b>	[मेन्स्ट्रुएशन]	मासिक धर्म	गर्भाशय में से खून का सामान्य बहाव, जो महीने में एक बार योनि से बाहर आता है।
<b>Neutropenia</b>	[न्यूट्रोपीनिया]	न्यूट्रोपेनिया	जब आपके शरीर में पर्याप्त श्वेत रक्त कण न हों। इससे आपको कोई संक्रमण लगने की संभावना बढ़ जाती है।
<b>White blood cells</b>	[व्हाइट ब्लड सेल्स]	श्वेत रक्त कण	हमारे खून के वो कण जो संक्रमण से लड़ते हैं। यह प्रतिरक्षा प्रणाली का हिस्सा है।
<b>Wound site</b>	[वून्ड साइट]	घाव का स्थान	त्वचा में वह चीरा जहाँ पर कोई ऑपरेशन किया गया था।

## हिंदी में अधिक जानकारी

हमारे पास इन विषयों के बारे में हिंदी में भी जानकारी है:

कैंसर के प्रकार	कैंसर का सामना करना
<ul style="list-style-type: none"><li>○ स्तन कैंसर</li><li>○ बड़ी आंत का कैंसर</li><li>○ फेफड़े का कैंसर</li><li>○ प्रोस्टेट कैंसर</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ यदि आपको कैंसर हो तो- एक छोटी मार्गदर्शिका</li><li>○ बेनिफिट्स का दावा करना</li><li>○ आहार संबंधी समस्याएं और कैंसर</li><li>○ जीवन का अंत</li><li>○ स्वास्थ्यप्रद भोजन</li><li>○ थकावट (थकान) और कैंसर</li><li>○ कैंसर के उपचार के दुष्प्रभाव</li><li>○ आप अपनी सहायता के लिए क्या कर सकते हैं</li></ul>
उपचार	
<ul style="list-style-type: none"><li>○ कीमोथेरेपी</li><li>○ रेडियोथेरेपी</li><li>○ ऑपरेशन</li></ul>	

इस जानकारी को देखने के लिए [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) पर जाएं

### हम से हिंदी में बात करें

आप मैकमिलन को **0808 808 00 00** पर निःशुल्क कॉल कर किसी दुभाषिए के माध्यम से हम से अपनी भाषा में बात कर सकते हैं। आप हमसे अपनी चिंताओं और चिकित्सा संबंधी सवालों के बारे में बात कर सकते हैं। बस, हमें अंग्रेज़ी में वह भाषा बताएं, जिसे आप इस्तेमाल करना चाहते हैं।

हम सोमवार से शुक्रवार सुबह 9 बजे से शाम 8 बजे तक काम करते हैं।

## संदर्भ और धन्यवाद

यह सारी जानकारी मैकमिलन कैंसर सपोर्ट की कैंसर इन्फॉर्मेशन डेवलॉपमेन्ट टीम द्वारा लिखी, सुधारी और संपादित की गई है।

इस तथ्य पत्रिका में दी गई जानकारी मैकमिलन बुकलेट **द साइड इफेक्ट्स ऑफ कैंसर ट्रीटमेन्ट (The side effects of cancer treatment)** पर आधारित है। हम आपको एक प्रति भेज सकते हैं, लेकिन पूर्ण पुस्तिका केवल अंग्रेजी में ही उपलब्ध है।

संबंधित विशेषज्ञों द्वारा इस सामग्री की समीक्षा की गई है और हमारे मुख्य चिकित्सा संपादक, डॉ. टिम ईवसन, मैकमिलन कन्सल्टन्ट मेडिकल ऑन्कोलॉजिस्ट द्वारा स्वीकृत की गई है। सेरा ग्रेन्थम, लिम्फोमा सीएनएस और निकोला जैकसन, मैकमिलन लंग कैंसर सीएनएस के प्रति आभार सहित। इस संस्करण की समीक्षा करने वाले कैंसर से प्रभावित लोगों का भी धन्यवाद।

हमारी सारी जानकारी सबसे अच्छे उपलब्ध सबूतों पर आधारित है। हम जिन स्रोतों का उपयोग करते हैं, उनके बारे में अधिक जानकारी के लिए, कृपया हमें यहाँ पर संपर्क करें [bookletfeedback@macmillan.org.uk](mailto:bookletfeedback@macmillan.org.uk)

MAC14364



सामग्री की समीक्षा की गई : जनवरी 2017

अगली नियोजित समीक्षा: 2018

## Side effects of cancer treatment

This information is about some of the side effects of cancer treatment.

Any words that are underlined are explained in the glossary at the end.

We hope this fact sheet answers your questions. If you have any more questions, ask your doctor or nurse at the hospital where you are having your treatment.

If you have any questions or want someone to talk to, you can call Macmillan Cancer Support on **0808 808 00 00**, Monday to Friday, 9am to 8pm. We have interpreters, so you can speak to us in your own language. Just tell us, in English, the language you want to use.

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

### In this fact sheet:

- What are side effects?
- Treatments for cancer
- Possible side effects

### What are side effects?

Side effects are unwanted effects of cancer treatment. For example, hair loss, feeling sick or tiredness. Most side effects go away after treatment finishes.

Side effects can be mild and last for a short time. But sometimes they can affect you more.

The side effects you get will depend on your treatment. Treatments can affect each person differently. You may only have a few of the side effects mentioned here. Your doctors or nurses will tell you about any side effects you may have.

### Treatments for cancer

There are different types of cancer treatment.

- Surgery – this means having an operation to remove the tumour and cancer cells.
- Chemotherapy – this uses drugs to destroy cancer cells.
- Radiotherapy – this uses strong x-rays to destroy cancer cells.

- Hormonal therapy – this changes hormones in your body, which can stop cancer from growing.
- Targeted therapy – this uses drugs that target the specific way that cancer cells grow.

## Possible side effects

### Risk of infection

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

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

- your temperature goes over 37.5°C (99.5°F) or over 38°C (100.4°F), depending on the advice given by your chemotherapy team
- you suddenly feel unwell, even with a normal temperature
- you have symptoms of an infection, such as:
  - feeling hot or cold
  - feeling shaky
  - a sore throat
  - a cough
  - diarrhoea
  - needing to pass urine a lot.

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

**Radiotherapy** can affect the white blood cells and increase the risk of infection in some people. But it depends on the dose you have and which part of your body is being treated. Your doctor or nurse will explain more.

**Surgery** can make you more likely to get an infection because it causes a break in the skin. The skin is part of the body's natural protection against bacteria outside the body. You may be more likely to get an infection at the wound site.

**It's important to let your doctor know straight away if your wound becomes hot, swollen, painful, or if you feel unwell.**

If your doctor thinks you have an infection, you may need antibiotics. You may have these as tablets or as an injection into a vein in your arm or hand.

## **Anaemia**

Cancer treatments can reduce the number of red blood cells in your blood. These cells carry oxygen around the body. If the number is low, you may feel tired and breathless. Tell your doctor or nurse if you feel like this. You may need to be given extra red blood cells. This is called a blood transfusion

## **Bruising and bleeding**

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

## **Hair loss**

**Chemotherapy** can make the hair on your head fall out or get thinner. Not all drugs make your hair fall out. Some drugs make only a little bit of hair fall out. Others can make all of your hair fall out.

If your hair falls out, it usually happens two to three weeks after starting treatment. Sometimes it can happen within a few days. You can ask about getting a wig or hairpiece.

It usually grows back over a few months, once you have finished treatment. At first your hair may be curlier or a different colour. But it usually returns to what it was like before treatment.

**Radiotherapy** can also cause hair loss. You will only lose hair from the area of your body having treatment. If you are having treatment to your head, you may lose some hair from your head. If you are having treatment to your breast, the hair under your arm might fall out.

**Hormonal therapy** may make your hair become thinner.

It can be very upsetting to lose your hair. But your hair will usually grow back after treatment. Your nurse can give you advice about coping with hair loss.

## **Tiredness**

All cancer treatments can make you feel tired. This is often worse towards the end of treatment. It can last for some weeks after treatment finishes.

Try to get as much rest as you need. It helps to also do some gentle exercise such as short walks.

## **Sore mouth and ulcers**

Some cancer treatments can make your mouth sore or dry. You may notice small ulcers. Try to:

- drink lots of fluids
- clean your teeth gently with a soft toothbrush
- avoid hot and spicy foods.

Tell your doctor or nurse if your mouth is sore. They will check for infection. They may give you mouthwashes or medicine to help.

## **Feeling sick or being sick**

Cancer treatment can make you feel sick or be sick (vomit). Your doctor will give you medicine to prevent or control sickness.

If you still feel sick, tell your doctor or nurse. They can try other medicines that may work better for you.

## **Loss of appetite**

Some people lose their appetite during cancer treatment. If this happens, try having regular small snacks rather than large meals. If you're having problems eating, it's important to tell the hospital staff. They will give you advice on improving your appetite and keeping to a healthy weight.

## **Taste changes**

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

## **Constipation**

Some cancer treatments can cause constipation. Other medicines can also cause constipation, like painkillers or anti-sickness drugs. Drinking lots of fluids, eating foods with lots of fibre, and doing some gentle exercise can help. If you still have constipation, you may need to take a medicine called a laxative. Your doctor can give this to you.

## **Diarrhoea**

Some cancer treatments, and other medicines like antibiotics, can cause diarrhoea. It is important to drink plenty of fluids if this happens. Tell your doctor if you have diarrhoea. They can give you medicines to help.

## **Skin changes**

Cancer treatments can affect your skin. Depending on your treatment, you may have some of the following skin problems. There are things you can do to look after your skin.



**Dry or discoloured skin**

- Try using an unperfumed moisturiser. Check with your doctor before using creams if you are having radiotherapy.
- Use an electric razor instead of wet shaving. This will reduce the risk of cuts.

**Sensitivity to sunlight**

- Protect yourself if you go out in the sun. Use a suncream with a sun protection factor (SPF) of at least 30.
- Wear a hat or scarf on your head
- Wear loose clothes made of cotton or other natural fibres.

**Red or sore skin**

- Do not use soaps or creams that contain perfume.
- Only use deodorants, creams or soaps recommended by your doctor.

**Rashes or itching**

- Speak to your doctor or nurse. They can provide medicines or creams to help.
- Have lukewarm baths or showers rather than hot ones.
- Don't scratch the itchy area. Keep your nails clean and short.

**Sore skin on the hands and feet**

- If this happens, tell your doctor straight away. They may need to adjust your treatment.
- Ask your doctor about creams that might help.
- Keep your hands and feet cool.
- Avoid hot water.
- Don't wear tight socks, shoes or gloves.

**Hormonal changes**

Some cancer treatments can affect your hormones. If you are likely to have hormonal side effects, your doctors will tell you before your treatment. Hormonal side effects may be temporary or permanent.

Symptoms can include:

- hot flushes and sweats
- breast tenderness (in men)
- weight gain
- bone thinning
- lowered sex drive

- impotence (in men)
- changes to menstruation (in women)
- vaginal dryness (in women).

### What you can do

- For your clothes and bed linen, use several thin layers. This means you can take them off and put them on as needed if you have hot flushes.
- Have lukewarm or cool baths and showers instead of hot ones.
- Some complementary therapies can help reduce symptoms, but check with your doctor before taking these.
- For men, there are medicines and devices that can help deal with impotence.
- For women, there may be medicines that can help with some symptoms. Talk to your doctor about this.
- Try to be physically active, for example walking. It can help to keep your bones strong.

**It is important to mention any side effect you have to your doctor or nurse. They can give you advice. There are often things that can help.**

### How Macmillan can help

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

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

## Glossary

**Antibiotics** – Medicine that treats an infection.

**Complementary therapies** – Treatments or activities that can help you feel better, like herbal treatments or massage. They do not treat cancer.

**Constipation** – When you find it difficult or painful to poo. You might not be going as often as usual, or your poo might be hard and lumpy.

**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.

**Immune system** – The parts of the body that fight against infections.

**Impotence** – Not being able to have an erection.

**Menstruation** – The normal discharge of blood from the womb that comes out of the vagina once a month.

**Neutropenia** – When you do not have enough white blood cells. This makes you more likely to get an infection.

**White blood cells** – Cells in our blood that fight infection. They are part of the immune system.

**Wound site** – The cut in the skin where an operation was done.

## More information in [language]

We have information in [language] about these topics:

Types of cancer	Coping with cancer
<ul style="list-style-type: none"><li>• Breast cancer</li><li>• Large bowel cancer</li><li>• Lung cancer</li><li>• Prostate cancer</li></ul>	<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>• 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>
<b>Treatments</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chemotherapy</li><li>• Radiotherapy</li><li>• Surgery</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 your own language through an interpreter. You can talk to us about your worries and medical questions. Just tell us, in English, the language you want to use.

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

## References and thanks

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

The information in this fact sheet is based on the Macmillan booklet **Side effects of cancer treatment**. We can send you a copy, but the full booklet is only available in English.

This content has been reviewed by relevant experts and approved by our Chief Medical Editor, Dr Tim Iveson, Macmillan Consultant Medical Oncologist. With thanks to Sarah Grantham, Lymphoma CNS and Nicola Jackson, Macmillan Lung Cancer CNS. Thanks also to the people affected by cancer who reviewed this edition.

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

MAC14364



Content reviewed: January 2017

Next planned review: 2018