

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕੈਂਸਰ ਇਲਾਜ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਹੈ।

ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਸ਼ਬਦ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਲਕੀਰ ਪਈ ਹੋਈ ਹੈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਅੰਤ ਤੇ ਸ਼ਬਦ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਸ਼ਬਦ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਉਚਾਰਨ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਜੇ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਇਲਾਜ ਕਰ ਰਹੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਤੁਸੀਂ ਮੈਕਮਿਲਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਪੋਰਟ (Macmillan Cancer Support) ਨੂੰ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 8 ਵਜੇ ਤਕ ਮੁਫ਼ਤ-ਫੋਨ **0808 808 00 00** ਤੇ ਕਾਲ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਹਨ, ਇਸਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ (ਕਰੋ “ਪੰਜਾਬੀ”)।

ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ macmillan.org.uk/translations ਹੋਰਨਾਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਕੈਂਸਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਬਾਰੇ ਹੈ:

- ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?
- ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ
- ਸੰਭਾਵੀ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ
- ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਕਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਸ਼ਬਦ ਸੂਚੀ
- ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ
- ਹਵਾਲੇ ਅਤੇ ਧੰਨਵਾਦ

ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕੈਂਸਰ ਇਲਾਜ ਦੇ ਅਣਚਾਹੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਝੜਣਾ, ਬਿਮਾਰ ਜਾਂ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਇਲਾਜ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਮਮੂਲੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਣਗੇ। ਇਲਾਜ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਥੇ ਦੱਸੇ ਗਏ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਹੀ ਹੋਣ। ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਗੇ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

- ਸਰਜਰੀ – ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਟਿਊਮਰ ਅਤੇ ਨੇੜਲੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਨੂੰ ਨਿਕਾਲਾ ਲਈ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਕਰਾਉਣਾ।
- ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ – ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਰੇਡੀਓਥੈਰੇਪੀ – ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨ ਲਈ ਤੇਜ਼ ਐਕਸ-ਰੇ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਹਾਰਮੋਨਲ ਥੈਰੇਪੀ – ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਵਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਲਕਸ਼ਿਤ ਥੈਰੇਪੀ – ਇਸ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਦੇ ਵਧਣ ਦੇ ਖਾਸ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਲਕਸ਼ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਇਮਿਊਨੋਥੈਰੇਪੀਆਂ – ਇਹ ਕੈਂਸਰ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਿਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸੰਭਾਵੀ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਦੇ ਜੋਖਮ

ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਚਿੱਟੀ ਲਹੂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਨੂੰ ਵੀ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਨਿਊਟ੍ਰੋਪੇਨਿਆ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸੰਪਰਕ ਨੰਬਰ ਤੇ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਹਸਪਤਾਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਤਾਪਮਾਨ 37.5°C (99.5°F) ਤੋਂ ਵਧ ਜਾਂ 38°C (100.4°F) ਤੋਂ ਵਧ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸਲਾਹ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ
- ਤੁਸੀਂ ਅਚਾਨਕ ਅਸੁਅਸਥ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਠੀਕ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿੱਚ ਵੀ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ:
 - ਗਰਮੀ ਜਾਂ ਠੰਡ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ
 - ਕਾਂਬਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
 - ਦੁਖਦਾ ਗਲਾ
 - ਖਾਂਸੀ
 - ਦਸਤ
 - ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਣਾ।

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚਿੱਟੀਆਂ ਲਹੂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਗਲੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੁੜ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਕਰਵਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਲਹੂ ਜਾਂਚ ਹੋਵੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚਿੱਟੀਆਂ ਲਹੂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਅਜੇ ਵੀ ਘੱਟ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਰੇਡੀਓਥੈਰੇਪੀ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਚਿੱਟੀਆਂ ਲਹੂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਅਜਿਹਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਲਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਖੁਰਾਕ ਉੱਤੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਇਸਦੀ ਵਧੇਰੇ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਣਗੇ।

ਸਰਜਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸਦੇ ਕਾਰਨ ਤਵਚਾ ਵਿੱਚ ਦਰਾਰ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤਵਚਾ ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਾਹਰੀ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਰੱਖਿਆ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਸਰਜਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਖਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਜਖਮ ਗਰਮ ਹੋਵੇ, ਸੁੱਜ ਜਾਵੇ, ਦਰਦ ਕਰੇ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਗੋਲੀਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ ਜਾਂ ਹੱਥ ਦੀ ਨੱਸ ਵਿੱਚ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਅਨੀਮਿਆ

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਲਾਲ ਲਹੂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਇਹ ਸੰਖਿਆ ਘੱਟ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਥਕੇਵਾਂ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦਾ ਫੁੱਲਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਧੂ ਲਾਲ ਲਹੂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਬਲੱਡ ਟ੍ਰਾਂਸਫਿਊਜ਼ਨ ਯਾਨੀ ਖੂਨ ਚੜਾਉਣਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਨੀਲ ਪੈਣਾ ਅਤੇ ਖੂਨ ਵੱਗਣਾ

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਪਲੇਟਲੈਟਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਨੀਲ ਪਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਖੂਨ ਵੱਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਨੱਕ ਤੋਂ ਖੂਨ ਵੱਗਣਾ, ਮਸੂੜਿਆਂ ਤੋਂ ਖੂਨ ਵੱਗਣਾ, ਤਵਚਾ ਉੱਤੇ ਖੂਨ ਦੇ ਧੱਬੇ ਜਾਂ ਦਾਨੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਪਲੇਟਲੈਟ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਝੜਣਾ

ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ ਦੇ ਵਾਲ ਝੜ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਪਤਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਲ ਨਹੀਂ ਝੜਦੇ। ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਿਰਫ ਥੋੜ੍ਹੇ ਹੀ ਵਾਲ ਝੜਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਪੂਰੇ ਵਾਲ ਝੜ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਲ ਝੜਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਅਜਿਹਾ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਦੋ ਤਿੰਨ ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਵਿਗਾ ਜਾਂ ਹੋਰਪੀਸ (ਨਕਲੀ ਵਾਲ) ਬਾਰੇ ਆਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਉੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਲ ਘੁੰਘਰਾਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਵਾਪਸ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਨ।

ਰੇਡੀਓਥੈਰੇਪੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵਾਲ ਵੀ ਝੜ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਿਰਫ ਉਸ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਵਾਲ ਝੜਣਗੇ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਇਲਾਜ ਕਰਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ ਦੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਵਾਲ ਝੜ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਦੇ ਵਾਲ ਝੜ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹਾਰਮੋਨਲ ਥੈਰੇਪੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਲ ਹੋਰ ਪਤਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਖੋ ਦੇਣਾ ਬਹੁਤ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਲ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਣਗੇ। ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਲ ਝੜਣ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਥਕਾਵਟ

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਇਲਾਜਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਕਸਰ ਇਲਾਜ ਦੇ ਆਖਿਰ ਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਬਦਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਲਾਜ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਵਧ ਤੋਂ ਵਧ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਹ ਕੁਝ ਹਲਕੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਪੈਦਲ ਸੈਰ।

ਮੂੰਹ ਦੁਖਣਾ ਅਤੇ ਛਾਲੇ

ਕੁਝ ਕੈਂਸਰ ਇਲਾਜਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਦੁਖ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਸੁੱਕ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੋਟੇ ਛਾਲੇ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੇਠ ਦਿੱਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ:

- ਢੇਰ ਸਾਰੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪਿਓ
- ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਨਰਮ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ
- ਗਰਮ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਭੋਜਨ ਨਾ ਖਾਓ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮੂੰਹ ਦੁਖਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਉਹ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਏਗੇ। ਉਹ ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਊਥਵਾਸ਼ ਜਾਂ ਦਵਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮਤਲੀ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਉਲਟੀ ਆਉਣਾ

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਉਲਟੀ ਆਉਣ ਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਲਟੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਉਲਟੀ ਰੋਕਣ ਜਾਂ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾ ਦੇਵੇਗਾ।

ਜੇ ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਮਤਲੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਉਹ ਦੂਜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬੇਹਤਰ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣਾ

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਭੁੱਖ ਨਹੀਂ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਕੋ ਵਾਰੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਥੋੜ੍ਹੀ-ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹਲਕੇ ਭੋਜਨ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਭੁੱਖ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਜਨ ਨੂੰ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇਣਗੇ।

ਸਵਾਦ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਹੋਣਾ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦਾ ਸਵਾਦ ਬਦਲਿਆ ਹੋਇਆ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਅਜੀਬ ਜਿਹੀ ਧਾਤ ਦਾ ਜਾਂ ਕੌੜਾ ਸਵਾਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਫਲੇਵਰ ਵਾਲੀਆਂ ਸ਼ੁਗਰ-ਰਹਿਤ ਗੋਲੀਆਂ ਜਾਂ ਮਿੰਟ ਚੂਸਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਧਾਰਨ ਸਵਾਦ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਬਜ

ਕੁਝ ਕੈਂਸਰ ਇਲਾਜਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕਬਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਦੂਜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵੀ ਕਬਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਦਰਦ-ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਉਲਟੀ-ਰੋਧੀ ਦਵਾਈਆਂ। ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣਾ, ਵਧ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਫਾਈਬਰ ਯੁਕਤ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ, ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਹਲਕੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਬਜ਼ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੈਕਸੇਟਿਵ ਨਾਮਕ ਦਵਾ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦਸਤ

ਕੁਝ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜਾਂ, ਅਤੇ ਐਂਟੀਬਾਯੋਟਿਕਸ ਜਿਹੀਆਂ ਦੂਜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦਸਤ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪੀਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸਤ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਉਹ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤਵਚਾ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਤੁਹਾਡੀ ਤਵਚਾ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਕੁਝ ਤਵਚਾ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਤਵਚਾ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਖੁਸ਼ਕ ਜਾਂ ਬੇਰੰਗ ਤਵਚਾ:

- ਬਗੈਰ ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲਾ ਮਾਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰ ਵਰਤ ਕੇ ਦੇਖੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਰੇਡੀਓਥੈਰੇਪੀ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕ੍ਰੀਮਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਲਓ।
- ਗਿੱਲੀ ਸ਼ੇਵ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਬਿਜਲਈ ਉਸਤਰੇ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਚੀਰੇ ਲੱਗਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਘੱਟ ਜਾਏਗਾ।

ਧੁੱਪ ਵੱਲ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ:

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਖੁਦ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰੋ। ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 30 ਸਨ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਫੈਕਟਰ (ਐਸਪੀਐਫ) ਵਾਲੇ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਤੇ ਟੋਪੀ ਜਾਂ ਸਕਾਫ ਪਹਿਣੋ।
- ਸੂਤ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੁਦਰਤੀ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ-ਢੁੱਲ੍ਹੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਣੋ।

ਤਵਚਾ ਦਾ ਲਾਲ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਇਸ ਉੱਤੇ ਜਲਨ ਹੋਣੀ:

- ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲੇ ਸਾਬਣ ਜਾਂ ਕ੍ਰੀਮਾਂ ਨਾ ਵਰਤੋ।
- ਸਿਰਫ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਦੱਸੇ ਗਏ ਡਿਓਡਰੈਂਟ, ਕ੍ਰੀਮਾਂ ਜਾਂ ਸਾਬਣ ਹੀ ਵਰਤੋ।

ਚਟਾਕ ਜਾਂ ਖੁਜਲੀ:

- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਕ੍ਰੀਮਾਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕੋਸ਼ੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾਓ ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ ਲਓ।
- ਖੁਜਲੀ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਰਗੜੋ ਨਹੀਂ। ਆਪਣੇ ਨਹੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਰੱਖੋ।

ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਤਵਚਾ ਤੇ ਜਲਨ ਹੋਣਾ:

- ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਵਧਾਉਣਾ-ਘਟਾਉਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕ੍ਰੀਮਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ ਜੋ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਰੱਖੋ।
- ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਕੱਸੀਆਂ ਜੁਰਾਬਾਂ, ਜੁੱਤੇ ਜਾਂ ਦਸਤਾਨੇ ਨਾ ਪਹਿਣੋ।

ਹਾਰਮੋਨਲ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਕੁਝ ਇਲਾਜ ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਰਮੋਨ ਸਬੰਧੀ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਦੇਣਗੇ। ਹਾਰਮੋਨ ਸਬੰਧੀ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਜਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਚੇਹਰੇ ਦਾ ਲਾਲ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ
- ਸਤਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਸਕ (ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ)
- ਭਾਰ ਵਧਣਾ
- ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਪਤਲਾ ਹੋਣਾ
- ਕਾਮ-ਇੱਛਾ ਘੱਟਣਾ
- ਨਪੁੰਸਕਤਾ (ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ)
- ਮਾਹਵਾਰੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ (ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ)
- ਯੋਨੀ ਦਾ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋਣਾ (ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ)।

ਪੰਨਾ 7 ਕੁੱਲ 24 ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ 2020: ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

- ਆਪਣੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਅਤੇ ਚੱਦਰਾਂ ਲਈ, ਕਈ ਪਤਲੀਆਂ ਪਰਤਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਮੀ ਲੱਗੇ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਤਾਰ ਸਕੋ ਅਤੇ ਲੇੜ ਪੈਣ ਤੇ ਪਹਿਣ ਸਕੋ।
- ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕੋਸ਼ੇ ਜਾਂ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾਓ ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ ਲਓ।
- ਕੁਝ ਪੂਰਕ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਲਓ।
- ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਲਈ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਈ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਉਪਕਰਨ ਹਨ ਜੋ ਨਪੁੰਸਕਤਾ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਦਵਾਈਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਕੁਝ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸੈਰ ਕਰੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਕਸਰ ਇਹੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਕਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੋਂ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- **ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਸੁਪੋਰਟ ਲਾਈਨ (0808 808 00 00)**। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਹਨ, ਇਸਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਿਰਫ ਸਾਨੂੰ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਉਸ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਨਾਮ ਦੱਸੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਅਸੀਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਫ਼ੋਨ ਲਾਈਨ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, ਸਵੇਰੇ 8 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਹੈ।
- **ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ (macmillan.org.uk)**। ਸਾਡੀ ਸਾਈਟ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਨਾਲ ਜਿਊਣ ਬਾਰੇ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ macmillan.org.uk/translations ਤੇ ਦੂਜੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।
- **ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਸੇਵਾਵਾਂ**। ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿਖੇ, ਤੁਸੀਂ ਕੈਂਸਰ ਸੁਪੋਰਟ ਦੇ ਮਾਹਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਲਿਖਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ macmillan.org.uk/informationcentres ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਨੇੜਲੇ ਕੇਂਦਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਜਾਂ ਸਾਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵੀ ਇਸਦਾ ਕੇਂਦਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- **ਸਥਾਨਕ ਸਹਿਯੋਗੀ ਸਮੂਹ** – ਸਹਿਯੋਗੀ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਏ ਹਨ। ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ macmillan.org.uk/supportgroups ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਨੇੜਲੇ ਸਮੂਹ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਜਾਂ ਸਾਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- **ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਆਨਲਾਈਨ ਕਮਿਊਨਿਟੀ** – ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ macmillan.org.uk/community ਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਏ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸ਼ਬਦ ਸੂਚੀ

ਸ਼ਬਦ	ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ	ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਬੋਲਣਾ ਹੈ	ਮਤਲਬ
ਐਂਟੀਬਾਯੋਟਿਕਸ	Antibiotics	ਐਂਟੀਬਾਯੋਟਿਕਸ	ਦਵਾ ਜੋ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਦੀ ਹੈ।
ਸਰਜਰੀ	Surgery	ਸਰਜਰੀ	ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੈ।
ਸੰਕ੍ਰਮਣ	Infection	ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ	ਜਦੋਂ ਜੀਵਾਣੂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਬਿਮਾਰੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।
ਹਾਰਮੋਨਲ ਥੈਰੇਪੀ	Hormonal therapy	ਹਾਰਮੋਨਲ ਥੈਰੇਪੀ	ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਵਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਨ।
ਕਬਜ	Constipation	ਕਾਂਸਟਿਪੇਸ਼ਨ	ਜਦੋਂ ਆਪਣੀ ਅੰਤੜੀਆਂ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰਨ (ਟੱਟੀ ਕਰਨ) ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਜਾਂ ਦਰਦ ਹੋਵੇ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉੱਨੀ ਵਾਰ ਸ਼ੋਚ ਨਾ ਜਾਓ ਜਿੰਨੀ ਵਾਰ ਅਕਸਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਟੱਟੀ ਸਖਤ ਅਤੇ ਢੇਲੇਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ	Chemotherapy	ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ	ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਉਹ ਇਲਾਜ ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਣ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਚਿੱਟੀ ਲਹੂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ	White blood cells	ਵਾਈਟ ਬਲੱਡ ਸੈੱਲਜ਼	ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਜੋ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਨਾਲ ਲੜਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ।
ਜਖਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ	Wound site	ਵਾਊਂਡ ਸਾਈਟ	ਤਵਚਾ ਦੀ ਉਸ ਥਾਂ ਤੇ ਚੀਰਾ ਜਿੱਥੇ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

ਦਸਤ	Diarrhoea	ਡਾਯਰਿਆਡਯਰਡਾਯਰਿਆ	ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਰਮ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਵਰਗੀ ਟੱਟੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਧਾਰਨ ਨਾਲੋਂ ਵਧ ਵਾਰੀ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜਲਦੀ ਸ਼ੋਚ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਢਿੱਡ ਵਿੱਚ ਵੀ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
ਪਲੇਟਲੈਟ	Platelets	ਪਲੇਟਲੈਟ	ਉਹ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਜੋ ਖੂਨ ਦੇ ਜੰਮਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
ਪੂਰਕ ਥੈਰੇਪੀਆਂ	Complementary therapies	ਕਾਂਪਲੀਮੈਂਟਰੀ ਥੈਰੇਪੀਜ਼	ਅਜਿਹਾ ਇਲਾਜ ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਜਾਂ ਮਾਲਿਸ਼। ਇਹ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ।
ਨਿਊਟ੍ਰੋਪੇਨਿਆ	Neutropenia	ਨਿਊਟ੍ਰੋਪੇਨਿਆ	ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚਿੱਟੀ ਲਹੂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸੰਖਿਆ ਵਿੱਚ ਨਾ ਹੋਣ। ਇਸਦੇ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
ਰੇਡੀਓਥੈਰੇਪੀ	Radiotherapy	ਰੇਡੀਓਥੈਰੇਪੀ	ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਉਹ ਇਲਾਜ ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨ ਲਈ ਤੇਜ਼ ਐਕਸ-ਰੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਲਾਲ ਲਹੂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ	Red blood cells	ਰੈੱਡ ਬਲੱਡ ਸੈੱਲਜ਼	ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਆਕਸੀਜਨ ਲੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਇਹ ਸੰਖਿਆ ਘੱਟ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਥਕੇਵਾਂ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦਾ ਫੁੱਲਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ:

ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ	ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਜੁੜਣਾ
<ul style="list-style-type: none">ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰਵੱਡੀ ਅੰਤੜੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰਫੇਫੜੇ ਦਾ ਕੈਂਸਰਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ	<ul style="list-style-type: none">ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਗ-ਪਛਾਣ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ – ਇੱਕ ਤਤਕਾਲ ਗਾਈਡਖਾਣ-ਪੀਣ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰਜੀਵਨ ਦਾ ਅੰਤਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ - ਬੈਨਿਫਿਟਸ (ਫਾਇਦੇ)ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ – ਖਰਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨਥਕਾਵਟ (ਥਕੇਵਾਂ) ਅਤੇ ਕੈਂਸਰਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
ਇਲਾਜ <ul style="list-style-type: none">ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀਰੇਡੀਓਥੈਰੇਪੀਸਰਜਰੀ	

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ, ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ macmillan.org.uk/translations

ਹਵਾਲੇ ਅਤੇ ਧੰਨਵਾਦ

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਕੈਂਸਰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖਿਆ ਅਤੇ ਸੰਸ਼ੋਧਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਇੱਕ ਅਨੁਵਾਦ ਕੰਪਨੀ ਦੁਆਰਾ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਦੀ ਪੁਸਤਿਕਾ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜਾਂ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਪੀ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਪੂਰੀ ਪੁਸਤਿਕਾ ਸਿਰਫ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਹੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਸਬੰਧਤ ਮਾਹਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਸਾਡੇ ਚੀਫ ਮੈਡੀਕਲ ਐਡੀਟਰ (Chief Medical Editor), ਡਾ. ਟਿਮ ਇਵੇਸਨ (Dr Tim Iveson), ਕੰਸਲਟੈਂਟ ਮੈਡੀਕਲ ਓਨਕੋਲੋਜਿਸਟ (Consultant Medical Oncologist) ਅਤੇ ਮੈਕਮਿਲਨ ਚੀਫ ਮੈਡੀਕਲ ਐਡੀਟਰ (Macmillan Chief Medical Editor) ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ।

ਸਾਡੀ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਰਵਸਰੋਸ਼ਠ ਉਪਲਬਧ ਸਬੂਤ ਉੱਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਇੱਥੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

cancerinformationteam@macmillan.org.uk

MAC14364_Punjabi

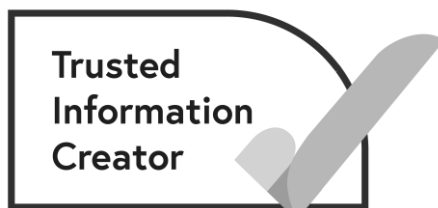
ਵਿਸ਼ਾ-ਵਸਤੂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ: 2020

ਅਗਲੀ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਸਮੀਖਿਆ: 2023

ਅਸੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਹਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਿਲਕੁਲ ਦਰੁਸਤ ਹੋਵੇ ਪਰ ਚਿਕਿਤਸਕੀ ਖੋਜ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਬਦਲਣ-ਯੋਗ ਵਰਤਮਾਨ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਇਸ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਤੀਜੀ-ਪਾਰਟੀ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗਲਤੀ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਖਰਾਬੀ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦੇਣਦਾਰੀ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਲਿੰਕ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।

© ਮੈਕਮਿਲਨ ਕੈਂਸਰ ਸਪੋਰਟ (Macmillan Cancer Support) 2020। ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਸ (261017),

ਸਕਾਟਲੈਂਡ (SC039907) ਅਤੇ ਆਈਲ ਆਫ ਮੈਨ (604) ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪੰਜੀਕ੍ਰਿਤ ਦਾਨੀ-ਸੰਸਥਾ। ਪੰਜੀਕ੍ਰਿਤ ਦਫਤਰ 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ.



Patient Information Forum

ਪੰਨਾ 13 ਕੁੱਲ 24 ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ 2020: ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

Side effects of cancer treatment

This information is about the side effects of cancer treatment.

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.

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**, 7 days a week, 8am 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 "Punjabi").

There is more cancer information in other languages at macmillan.org.uk/translations

This information is about:

- What are side effects?
- Treatments for cancer
- Possible side effects
- How Macmillan can help you
- Word list
- More information in [Punjabi]
- References and thanks

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 nearby tissues that may contain 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.
- Immunotherapies – these use the immune system to destroy cancer cells.

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.

ਪੰਨਾ 15 ਕੁੱਲ 24 ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ 2020: ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

It is important to tell your doctor 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. 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. 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 are having problems eating, it is 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 may 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 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 7 days a week, 8am 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	In English	How to say in English	Meaning
	Antibiotics		Medicine that treats an <u>infection</u>
	Chemotherapy		A cancer treatment that uses drugs to kill cancer cells.
	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 empty your bowels (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.
	Hormonal therapy		A cancer treatment that changes hormones in your body, which can stop cancer from growing.
	Infection		When bacteria gets into your body and causes an illness.
	Neutropenia		When you do not have enough white blood cells. This makes you more likely to get an infection.
	Platelets		Cells that help the blood to clot.
	Radiotherapy		A cancer treatment that uses strong x-rays to destroy cancer cells.

	Red blood cells		Cells that carry oxygen around the body. If the number is low, you may feel tired and breathless
	Surgery		A cancer treatment that means having an operation.
	White blood cells		Cells 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 [Punjabi]

We have information in [Punjabi] 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 are diagnosed with cancer – a quick guide• 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](https://www.macmillan.org.uk/translations)

References and thanks

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

The information included is based on the Macmillan booklet Side effects of cancer treatments. 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**

MAC14364 _Punjabi

Content reviewed: 2020

Next planned review: 2023

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 2020. Registered charity in England and Wales (261017), Scotland (SC039907) and the Isle of Man (604). Registered office 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ.

