

Sgîl-ffeithiau triniaeth cancer

Mae'r wybodaeth hon am sgîl-ffeithiau triniaeth cancer.

Ceir esboniad o'r geiriau sydd wedi eu tanlinellu yn y rhestr eiriau ar y diwedd. Mae'r rhestr eiriau hefyd yn cynnwys ynganiad y geiriau yn Saesneg.

Os oes gennych unrhyw gwestiynau am yr wybodaeth hon, gallwch holi'ch meddyg neu nyrs yn yr ysbyty lle rydych yn cael eich triniaeth.

Gallwch hefyd ffonio Cymorth Cancer Macmillan ar radffôn **0808 808 00 00 7** diwrnod yr wythnos rhwng 8am a 8pm. Mae gennym gyfieithwyr felly, gallwch siarad â ni yn eich iaith eich hun. Pan fyddwch yn ein ffonio, dywedwch wrthym yn Saesneg pa iaith yr ydych ei hangen (dywedwch "Welsh").

Mae yna ragor o wybodaeth ar ganser mewn ieithoedd eraill ar macmillan.org.uk/translations

Mae'r wybodaeth hon yn trafod:

- Beth yw sgîl-ffeithiau?
- Triniaethau ar gyfer cancer
- Sgîl-ffeithiau posibl
- Sut y gall Macmillan eich helpu chi
- Rhestr eiriau
- Mwy o wybodaeth yn Gymraeg
- Cyfeiriadau a diolchiadau

Beth yw sgîl-ffeithiau?

Sgîl-ffeithiau yw effeithiau digroeso triniaeth cancer. Er enghraifft, colli gwallt, teimlo'n sâl neu flinedig. Mae'r rhan fwyaf o sgîl-ffeithiau'n mynd ar ôl i'r driniaeth ddod i ben.

Gall sgîl-ffeithiau fod yn ysgafn a phara am gyfnod byr. Ond weithiau gallant gael mwy o effaith arnoch.

Bydd y sgîl-ffeithiau a gewch yn dibynnu ar eich triniaeth. Gall triniaethau effeithio ar bawb yn wahanol. Efallai mai dim ond ychydig o'r sgîl-ffeithiau a ddisgrifir yma y byddwch yn eu cael. Bydd eich meddygon neu nyrsys yn rhoi gwybod i chi am unrhyw sgîl-ffeithiau y gallech eu cael.

Triniaethau ar gyfer cancer

Mae sawl gwahanol fath o driniaeth cancer.

- Llawfeddygaeth - mae hyn yn golygu cael llawdriniaeth i dynnu'r tiwmor a meinwe cyfagos a allai gynnwys celloedd cancer.
- Cemotherapi – mae hyn yn defnyddio cyffuriau i ddinistrio celloedd cancer.
- Radiotherapi – mae hyn yn defnyddio pelydrau X cryf i ddinistrio celloedd cancer.
- Therapi hormonaidd – mae hyn yn newid yr hormonau yn eich corff, a all atal cancer rhag tyfu.
- Therapi wedi'i dargedu – mae hyn yn defnyddio cyffuriau sy'n targedu'r ffordd benodol mae celloedd cancer yn tyfu.
- Imiwnotherapiau – mae'r rhain yn defnyddio'r system imiwnedd i ddinistrio celloedd cancer.

Sgîl-ffeithiau posibl

Risg o haint

Gall cemotherapi leihau nifer y celloedd gwaed gwyn yn eich corff. Gelwir hyn yn niwtropenia. Mae hyn yn eich gwneud yn fwy tebygol o gael haint.

Cysylltwch â'r ysbyty ar unwaith ar y rhif cyswllt a roddwyd i chi os:

- bydd eich tymheredd yn uwch na 37.5°C (99.5F) neu dros 38°C (100.4F), yn ddibynnol ar y cyngor a roddwyd i chi gan eich tîm cemotherapi
- ydych yn teimlo'n wael yn sydyn, hyd yn oed os yw eich tymheredd yn normal
- oes gennych symptomau haint, megis:
 - teimlo'n boeth neu oer
 - teimlo'n grynedig
 - dolur gwddf
 - peswch
 - dolur rhydd
 - angen pasio dŵr yn aml.

Bydd eich celloedd gwaed gwyn fel arfer yn dychwelyd i fod yn normal cyn eich triniaeth nesaf. Byddwch yn cael prawf gwaed cyn cael mwy o gemotherapi. Os bydd eich celloedd gwaed gwyn yn dal yn isel, gall eich meddyg ohirio eich triniaeth am gyfnod byr.

Gall radiotherapi effeithio ar y celloedd gwaed gwyn a chynyddu'r risg o haint mewn rhai pobl. Ond mae'n dibynnu ar y dos a gewch a pha ran o'r corff sy'n cael ei drin. Bydd eich meddyg neu nyrs yn egluro mwy.

Gall llawfeddygaeth eich gwneud yn fwy tebygol o gael haint gan ei fod yn achosi toriad yn y croen. Mae'r croen yn rhan o amddiffyniad naturiol y corff yn erbyn bacteria tu allan i'r corff. Efallai byddwch yn fwy tebygol o gael haint yn safle'r clwyf.

Mae'n bwysig eich bod yn dweud wrth eich meddyg ar unwaith os daw eich clwyf yn boeth, wedi chwyddo, yn boenus, neu os teimlwch yn sâl.

Os yw eich meddyg yn meddwl eich bod wedi cael haint, efallai y bydd angen i chi gael gwrthfotigau. Efallai byddwch yn cael y rhain fel tabledi neu fel brechiad i wythien yn eich braich neu law.

Anemia

Gall triniaethau canser leihau'r nifer o gelloedd gwaed coch yn eich gwaed. Os yw'r nifer yn isel, efallai byddwch yn teimlo'n flinedig ac yn fyr o wynt. Dywedwch wrth eich meddyg neu nyrs os ydych yn teimlo fel hyn. Efallai bydd angen i chi gael celloedd gwaed coch ychwanegol. Gelwir hyn yn drallwysiad gwaed.

Cleisio a gwaedu

Gall triniaethau canser leihau'r nifer o platennau yn eich gwaed. Dywedwch wrth eich meddyg os oes gennych unrhyw gleisiau neu waedu. Mae hyn yn cynnwys gwaedlif o'r trwyn, gymiau sy'n gwaedu, smotiau gwaed neu frech ar y croen. Bydd angen platennau ychwanegol ar rai pobl.

Colli gwallt

Gall cemotherapi wneud i'r gwallt ar eich pen syrthio allan neu deneuo. Nid yw pob cyffur yn gwneud i chi golli eich gwallt. Mae rhai cyffuriau yn achosi dim ond ychydig o wallt i ddod allan. Gall eraill wneud i chi golli eich gwallt i gyd.

Os yw eich gwallt yn dod allan, mae fel arfer yn digwydd dwy i dair wythnos ar ôl dechrau'r driniaeth. Weithiau gall ddigwydd o fewn ychydig ddiwrnodau. Gallwch ofyn am gael wig neu ddarn gwallt.

Fel arfer, bydd yn tyfu yn ôl mewn ychydig fisoedd ar ôl i chi orffen y driniaeth. I ddechrau efallai bydd eich gwallt yn fwy cyrliog neu yn lliw gwahanol. Ond mae fel arfer yn dychwelyd i fel yr oedd cyn triniaeth.

Gall radiotherapi hefyd achosi colli gwallt. Dim ond o'r rhan o'r corff lle roeddech yn cael triniaeth y byddwch yn colli gwallt. Os ydych yn cael triniaeth i'ch pen, efallai byddwch yn colli tipyn o wallt oddi ar eich pen. Os ydych yn cael triniaeth i'ch bron, efallai bydd y blew o dan eich braich yn dod i ffwrdd.

Gall therapi hormonaidd wneud eich gwallt yn fwy tenau.

Gall y profiad o golli eich gwallt fod yn anodd iawn. Ond fel arfer bydd eich gwallt yn tyfu'n ôl ar ôl y driniaeth. Gall eich nyrs roi cyngor i chi ar sut i ymdopi â cholli gwallt.

Blinder

Gall pob triniaeth canser wneud i chi deimlo'n flinedig. Yn aml, mae'n waeth tuag at ddiwedd y driniaeth. Gall bara am rai wythnosau ar ôl i'ch triniaeth orffen.

Ceisiwch orffwys gymaint ag sydd ei angen. Mae'n helpu hefyd i wneud ychydig o ymarfer corff ysgafn, fel mynd am dro bach.

Ceg ddolurus neu wiserau

Gall rhai triniaethau canser wneud eich ceg yn ddolurus neu yn sych. Efallai y sylwch ar wiserau bach. Ceisiwch:

- yfed digon o hylif
- lanhau eich dannedd yn ysgafn gyda brws dannedd meddal
- osgoi bwyd poeth a sbeislyd.

Dywedwch wrth eich meddyg neu nyrs os yw eich ceg yn ddolurus. Byddant yn gwirio am haint. Efallai y byddant yn rhoi golch ceg neu feddyginiaeth i helpu.

Teimlo'n sâl neu fod yn sâl

Gall triniaeth canser wneud i chi deimlo'n sâl neu fod yn sâl (chwydu). Bydd eich meddyg yn rhoi meddyginiaeth i chi i atal neu reoli salwch.

Os byddwch yn dal i deimlo'n sâl, dywedwch wrth eich meddyg neu nyrs. Gallant roi cynnig ar feddyginiaethau eraill a allai weithio'n well i chi.

Colli chwant bwyd

Mae rhai pobl yn colli eu chwant bwyd yn ystod triniaeth canser. Os yw hyn yn digwydd, ceisiwch gael byrbrydau bach yn rheolaidd yn hytrach na phrydau mawr. Os ydych yn cael problemau bwyta, mae'n bwysig eich bod yn dweud wrth staff yr ysbyty. Byddant yn rhoi cyngor i chi ar wella eich chwant a chadw at bwysau iach.

Blasau yn newid

Efallai y sylwch fod bwyd yn blasu'n wahanol. Mae rhai pobl yn cael blas metel rhyfedd neu chwerw yn eu ceg. Gall sugno ar fferins di-siwgr â blas neu fintys helpu. Daw blas normal yn ôl wedi i'r driniaeth orffen fel arfer.

Rhwymedd

Gall rhai triniaethau canser achosi rhwymedd. Gall meddyginiaethau eraill hefyd achosi rhwymedd, fel poenladdwyr neu gyffuriau gwrth-salwch. Gall yfed llawer, bwyta bwyd gyda llawer o ffibr, a gwneud ymarfer corff ysgafn helpu. Os ydych dal yn rhwym, efallai bydd angen i chi gymryd meddyginiaeth i'ch gweithio. Gall eich meddyg roi hwn i chi.

Dolur rhydd

Gall rhai triniaethau canser, a meddyginiaethau eraill fel gwrthfotigau, achosi dolur rhydd. Mae'n bwysig yfed digon o hylif os yw hyn yn digwydd. Dywedwch wrth eich meddyg os oes gennych ddolur rhydd. Gallant roi meddyginiaethau i helpu.

Newidiadau i'r croen

Gall triniaethau canser effeithio ar eich croen. Gan ddibynnu ar eich triniaeth, efallai byddwch yn cael rhai o'r problemau croen canlynol. Mae yna bethau y gallwch eu gwneud i ofalu am eich croen.

Croen sych neu liw gwahanol:

- Ceisiwch ddefnyddio hufen lleithio di-bersawr. Gwiriwch gyda'ch meddyg cyn defnyddio hufenau os ydych yn cael radiotherapi.
- Defnyddiwch eiliwr trydan yn hytrach nag eillio gwlyb. Bydd hyn yn lleihau'r risg o dorri'r croen.

Sensitifrwydd i olau'r haul:

- Dylech amddiffyn eich croen os ydych yn mynd allan i'r haul. Defnyddiwch eli haul gyda ffactor diogelwch uchel (SPF) sydd o leiaf 30.
- Gwisgwch het neu sgarff ar eich pen.
- Gwisgwch ddillad llac wedi'u gwneud o gotwm neu ffibrau naturiol eraill.

Croen coch neu ddolurus:

- Peidiwch â defnyddio sebonau neu hylifau sy'n cynnwys persawr.
- Defnyddiwch ddiaroglyddion, hufenau neu sebonau a argymhellwyd gan eich meddyg yn unig.

Llid neu gosi:

- Siaradwch â'ch meddyg neu nyrs. Gallant ddarparu meddyginiaethau neu hufenau i helpu.
- Ceisiwch gael bath neu gawod cynnes yn hytrach na phoeth.
- Peidiwch â chrafu'r ardal sy'n cosi. Cadwch eich ewinedd yn lân ac yn fyr.

Croen dolurus ar y dwylo a'r traed:

- Os yw hyn yn digwydd, dywedwch wrth eich meddyg yn syth. Efallai y bydd angen iddynt addasu eich triniaeth.
- Gofynnwch i'ch meddyg am hufenau a allai helpu.
- Cadwch eich dwylo a'ch traed yn lled oer.
- Ceisiwch osgoi dŵr poeth.
- Peidiwch â gwisgo hosanau, esgidiau neu fenig tynn.

Newidiadau hormonaidd

Gall rhai triniaethau canser effeithio ar eich hormonau. Os ydych yn debygol o gael sgîl-ffeithiau hormonaidd, bydd eich meddyg yn dweud wrthych cyn eich triniaeth. Gall sgîl-ffeithiau hormonaidd fod yn rhai dros dro neu barhaol.

Gall y symptomau gynnwys:

- pyliau o wres a chwysu
- tynerwch yn y bronnau (mewn dynion)
- ennill pwysau
- teneuo esgyrn
- colli chwant am ryw
- analluedd rhywiol (mewn dynion)
- newidiadau i'r misglwyf (mewn merched)
- sychder yn y wain (mewn merched).

Beth allwch chi ei wneud

- Ar gyfer eich dillad a dillad gwely, defnyddiwch lawer o haenau tenau. Mae hyn yn golygu y gallwch eu tynnu a'u rhoi fel bo'r angen os byddwch yn cael pwl poeth.
- Cael bath a chawodydd lled-oer neu lugoer yn hytrach na phoeth.
- Gall rhai therapiau cyflenwol helpu i leihau symptomau, ond holwch eich meddyg yn gyntaf cyn cymryd y rhain.
- I ddynion, mae meddyginiaethau a dyfeisiadau a all helpu i ddelio ag analluedd rhywiol.
- I ferched, mae meddyginiaethau sy'n helpu i reoli rhai symptomau. Siaradwch â'ch meddyg am hyn.
- Ceisiwch fod yn weithgar yn gorfforol, trwy gerdded, er enghraifft. Gall helpu i gadw'ch esgyrn yn gryf.

Mae'n bwysig eich bod yn sôn am unrhyw sgîl-ffaith wrth eich meddyg neu nyrs. Gallant roi cyngor i chi. Yn aml mae yna bethau y gellir eu gwneud i helpu.

Sut y gall Macmillan eich helpu chi

Mae Macmillan yma i'ch helpu chi a'ch teulu. Gallwch gael cefnogaeth gan:

- **Linell Gymorth Macmillan (0808 808 00 00)**. Mae gennym gyfieithwyr, felly gallwch siarad gyda ni yn eich iaith. Dywedwch wrthym, yn Saesneg, yr iaith rydych am ei defnyddio. Gallwn ateb cwestiynau meddygol, rhoi gwybodaeth am gymorth ariannol i chi neu siarad gyda chi am eich teimladau. Gallwch ffonio 7 diwrnod yr wythnos rhwng 8am a 8pm.
- **Gwefan Macmillan (macmillan.org.uk)**. Mae gan ein safle lawer o wybodaeth yn Saesneg am ganser a byw gyda chanser. Mae mwy o wybodaeth mewn ieithoedd eraill yn **macmillan.org.uk/translations**
- **Gwasanaethau gwybodaeth a chefnogaeth**. Mewn gwasanaeth gwybodaeth a chefnogaeth, gallwch siarad ag arbenigwr canser a chael gwybodaeth ysgrifenedig. Chwiliwch am eich canolfan agosaf yn **macmillan.org.uk/informationcentres** neu ffoniwch ni. Efallai y bydd gan eich ysbyty ganolfan.
- **Grwpiau cefnogaeth lleol** – Mewn grŵp cefnogaeth, gallwch siarad â phobl eraill wedi'u heffeithio gan ganser. Dewch o hyd i grŵp gerllaw yn **macmillan.org.uk/supportgroups** neu ffoniwch ni.
- **Cymuned Ar-lein Macmillan** – Gallwch hefyd siarad â phobl eraill wedi'u heffeithio gan ganser ar-lein yn **macmillan.org.uk/community**

Rhestr eiriau

Gair	Yn Saesneg	Sut i'w ddweud yn Saesneg	Ystyr
Celloedd Gwaed Coch	Red blood cells	Red Blyd Séls	Celloedd sy'n cario ocsigen o gwmpas y corff. Os yw'r nifer yn isel, efallai byddwch yn teimlo'n flinedig ac yn fyr o wynt.
Celloedd Gwaed Gwyn	White blood cells	Wait Blyd Séls	Celloedd sy'n ymladd haint. Maent yn rhan o'r system imiwnedd.
Cemotherapi	Chemotherapy	Ci-mo-ther-ypi	Triniaeth cancer sy'n defnyddio cyffuriau i ladd celloedd cancer.
Dolur rhydd	Diarrhoea	Dai-yr-î-a	Pan fydd eich pŵ yn feddal neu'n ddyfrllyd. Efallai byddwch angen y toiled yn amlach neu ar frys. Efallai bydd gennych boen bol hefyd.
Gwrthfotigau	Antibiotics	Anti-baiotics	Meddyginiaethau sy'n trin <u>haint</u> .
Haint	Infection	In-ffec-shyn	Pan fo bacteria yn mynd i'ch corff ac yn achosi salwch.
Llawfeddygaeth	Surgery	Syr-jeri	Triniaeth ar gyfer cancer sy'n golygu cael llawdriniaeth.
Niw-tropenia	Neutropenia	Niw-tro-penia	Pan nad oes gennych ddigon o gelloedd gwaed gwyn. Mae hyn yn eich gwneud yn fwy tebygol o gael haint.
Platennau	Platelets	Pleit-lets	Celloedd sy'n helpu'r gwaed i geulo.
Radiotherapi	Radiotherapy	Rei-dio ther-api	Triniaeth cancer sy'n defnyddio pelydr-x cryf i ladd celloedd cancer.

Rhwymedd	Constipation	Con-sti-pe-shyn	Pan mae'n anodd neu'n boenus gwagio eich coluddyn (cael pŵ). Efallai na fyddwch yn mynd mor aml, neu efallai bod eich pŵ yn galed a lympiog.
Safle'r clwyf	Wound site	Wwnd Sait	Y toriad yn y croen lle gwnaed y llawdriniaeth.
Therapiau cyflenwol	Complementary therapies	Comp-li-ment-ari thêr-apîs	Triniaethau neu weithgareddau a all eich helpu i deimlo'n well, fel triniaethau llysiuol neu dyliu. Nid ydynt yn trin cancer.
Therapi hormonaidd	Hormonal therapy	Hor-mown-yl ther-api	Triniaeth cancer sy'n newid yr hormonau yn eich corff, a all atal cancer rhag tyfu.

Rhagor o wybodaeth yn Gymraeg

Mae gennym wybodaeth yn Gymraeg am y pynciau hyn:

<p>Mathau o ganser</p> <ul style="list-style-type: none">• Canser y fron• Canser y coluddyn mawr• Canser yr ysgyfaint• Canser y brostad <p>Triniaethau</p> <ul style="list-style-type: none">• Cemotherapi• Radiotherapi• Llawfeddygaeth	<p>Ymdopi â chanser</p> <ul style="list-style-type: none">• Os cewch ddiagnosis o ganser – canllaw cyflym• Problemau bwyta a chanser• Diwedd oes• Cymorth ariannol - budd-daliadau• Cymorth ariannol – help gyda chostau• Bwyta'n iach• Blinder a chanser• Sgîl-ffeithiau triniaeth canser• Yr hyn y gallwch ei wneud i helpu'ch hun
---	---

I weld yr wybodaeth hon, ewch i [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations)

Cyfeiriadau a diolchiadau

Mae'r wybodaeth hon wedi ei hysgrifennu a'i golygu gan dîm Datblygu Gwybodaeth Canser Cymorth Canser Macmillan. Mae wedi cael ei chyfieithu gan gwmni cyfieithu.

Mae'r wybodaeth hon yn seiliedig ar lyfryn Macmillan Side effects of cancer treatments. Gallwn anfon copi atoch chi, ond mae'r llyfryn llawn ar gael yn Saesneg yn unig.

Mae'r wybodaeth wedi ei hadolygu gan arbenigwyr perthnasol a'i chymeradwyo gan ein Prif Olygydd Meddygol, Dr Tim Iveson, Oncolegydd Meddygol Ymgynghorol a Phrif Olygydd Meddygol Macmillan.

Diolch hefyd i'r bobl sydd wedi eu heffeithio gan ganser a adolygodd yr wybodaeth hon.

Mae'r holl wybodaeth yn seiliedig ar y dystiolaeth orau sydd ar gael. Am ragor o wybodaeth am y ffynonellau a ddefnyddiwn, cysylltwch â ni yn **cancerinformationteam@macmillan.org.uk**

MAC14364_Welsh

Adolygwyd y cynnwys: 2020

Adolygiad arfaethedig nesaf: 2023

Rydym yn gwneud pob ymdrech i sicrhau bod yr wybodaeth a ddarperir gennym yn gywir, ond ni ddylid dibynnu arni i adlewyrchu cyflwr presennol ymchwil feddygol, sy'n newid o hyd. Os ydych chi'n poeni am eich iechyd, siaradwch â'ch meddyg. Ni all Macmillan fod yn gyfrifol am unrhyw golled neu ddifrod sy'n deillio o unrhyw gamgymeriad yn yr wybodaeth hon na gwybodaeth trydydd parti fel gwybodaeth ar wefannau rydym yn rhoi dolenni atyn nhw.

© Cymorth Canser Macmillan 2020. Elusen gofrestredig yng Nghymru a Lloegr (261017), Yr Alban (SC039907) ac Ynys Manaw (604). Swyddfa gofrestredig 89 Albert Embankment, Llundain, SE1 7UQ.



Patient Information Forum

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 “Welsh”).

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 [Welsh]
- 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.

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 [Welsh]

We have information in [Welsh] 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 _Welsh

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.



Patient Information Forum