

## কেমোথেরাপি

এই তথ্যপত্রটি কেমোথেরাপি সম্পর্কে। ক্যান্সারে আক্রান্ত অনেক মানুষ তাদের চিকিৎসার অংশ হিসেবে কেমোথেরাপি পাবেন।

এছাড়াও রেডিওথেরাপি ও সার্জারি সম্পর্কে আপনার ভাষায় আমাদের তথ্যপত্র রয়েছে।

আমরা আশা করি এই তথ্যপত্রটি আপনার প্রশ্নগুলোর জবাব দেবে। যদি আপনার আর কোনো প্রশ্ন থাকে, তাহলে আপনি যে হাসপাতালে চিকিৎসা নিচ্ছেন সেই হাসপাতালের ডাক্তার বা নার্সকে জিজ্ঞাস করতে পারেন।

আমরা ম্যাকমিলান থেকে অন্যান্য তথ্য সংযুক্ত করেছি। এর কিছু কিছু শুধুমাত্র ইংরেজিতে রয়েছে। যদি আপনি এই তথ্য সম্পর্কে আমাদের ক্যান্সার সহায়তা বিশেষজ্ঞদের সাথে আলোচনা করতে চান, ইংরেজি ছাড়া অন্যান্য ভাষাভাষীদের জন্য আমাদের দোভাষীরা রয়েছেন। আপনি কেমন বোধ করছেন এবং আপনার কোনো দুশ্চিন্তা থাকলে সেগুলো সম্পর্কে আপনি কারো সাথে কথা বলতে পারেন।

আপনি সোমবার থেকে শুক্রবার, সকাল 9টা থেকে রাত 8টার মধ্যে **0808 808 00 00** নম্বরে বিনামূল্যে ম্যাকমিলান সাপোর্ট লাইনে ফোন করতে পারেন। যদি আপনার কানে শুনতে সমস্যা থাকে তাহলে আপনি **0808 808 0121** নম্বরে টেক্সটফোন, বা টেক্সট রিলে ব্যবহার করতে পারেন। অথবা আপনি **macmillan.org.uk** ওয়েবসাইট দেখতে পারেন।

### এতে নিচে উল্লিখিত বিষয়গুলো সম্পর্কে তথ্য রয়েছে

- ক্যান্সার কী?
- কেমোথেরাপি কী?
- কেমোথেরাপি কখন ব্যবহার করা হয়?
- কেমোথেরাপি দেওয়া
- আপনার চিকিৎসা সম্পর্কে বুঝতে পারা
- চিকিৎসার আগে পরীক্ষা-নিরীক্ষা
- কোথায় চিকিৎসা দেয়া হয়?
- চিকিৎসায় কী পরিমাণ সময় লাগে?
- পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াসমূহ
- আরো তথ্য
- ম্যাকমিলানের সংশ্লিষ্ট তথ্য

### ক্যান্সার কী?

দেহের অঙ্গ ও কলাগুলো (টিস্যু) ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র গাঠনিক একক দিয়ে গঠিত যেগুলোকে কোষ বলা হয়। ক্যান্সার হলো এই কোষগুলোর একটি রোগ।

দেহের প্রতিটি অংশের কোষগুলো দেখতে ও কাজের দিক থেকে ভিন্ন হতে পারে কিন্তু বেশিরভাগ কোষই একইভাবে নিজেদের মেরামত ও পুনরুৎপাদন করে থাকে। স্বাভাবিক অবস্থায়, কোষগুলো একটি সুশৃঙ্খল ও নিয়ন্ত্রিত উপায়ে বিভাজিত হয়ে থাকে। কিন্তু যদি কোনো কারণে এই প্রক্রিয়াটি নিয়ন্ত্রণের বাইরে চলে যায়, তাহলে কোষগুলো ক্রমাগতভাবে বিভাজিত হতে থাকে এবং বৃদ্ধি পেয়ে একটি পিণ্ডে পরিণত হয় যাকে টিউমার বলা হয়।

**নির্দোষ (ক্ষতিকর নয়, বিনাইন) টিউমারের** ক্ষেত্রে, কোষগুলো দেহের অন্যান্য অংশে ছড়িয়ে পড়ে না এবং একে ক্যান্সার বলা হয় না। তবে, কোষগুলো উৎপত্তিস্থলেই ক্রমাগতভাবে বৃদ্ধি পেতে পারে, এবং দেহের অন্যান্য অংশের উপর চাপ দেয়ার মাধ্যমে একটি সমস্যা তৈরি করতে পারে।

**ক্ষতিকর (ম্যালিগন্যান্ট) টিউমারের** ক্ষেত্রে, কোষগুলো দেহের অন্যান্য অংশে ছড়িয়ে পড়তে সক্ষম। দেহের একটি অংশে ক্যান্সার বৃদ্ধি পেতে শুরু করবে। একে বলা হয় প্রাথমিক (প্রাইমারি) ক্যান্সার। যদি ক্যান্সারের চিকিৎসা করা না হয় তাহলে এটি ছড়িয়ে পড়তে পারে। যদি এটি ছড়িয়ে পড়ে এবং দেহের আরেকটি অংশে বৃদ্ধিলাভ করে, তাহলে একে বলা হয় মাধ্যমিক (সেকেন্ডারি) বা মেটাস্ট্যাটিক ক্যান্সার।

## কেমোথেরাপি কী?

ক্যান্সারের কোষগুলোকে ধ্বংস করে দেয়ার জন্য কেমোথেরাপিতে ক্যান্সার-বিরোধী ওষুধ ব্যবহার করা হয়। রক্তপ্রবাহের মাধ্যমে এই ওষুধগুলো ছড়িয়ে দেয়া হয় যাতে সেগুলো দেহের বেশিরভাগ অংশের ক্যান্সার কোষগুলোর কাছে পৌঁছাতে পারে। এই চিকিৎসা কাজ করে থাকে বিভাজনরত কোষগুলোকে ক্ষতিগ্রস্ত করার মাধ্যমে যাতে সেগুলো মারা যায়। সুস্থ কোষগুলোও ক্ষতিগ্রস্ত হবে, কিন্তু সেগুলো সাধারণত নিজেদেরকে মেরামত করে নেয়।

আপনার চিকিৎসার সময় আপনাকে এক বা একাধিক ওষুধ দেয়া হতে পারে। এই চিকিৎসা কিভাবে কাজ করতে পারে এবং কখন এটি আপনাকে সাহায্য করতে পারে সে সম্পর্কে আপনার ডাক্তার আপনার সাথে কথা বলবেন। এছাড়াও আপনি এই ওষুধগুলো নেয়ার সময় কেমন বোধ করার সম্ভাবনা রয়েছে সেই বিষয়েও তারা আপনাকে জানাবেন।

## কেমোথেরাপি কখন ব্যবহার করা হয়?

কেমোথেরাপি হলো ক্যান্সারের এক ধরনের চিকিৎসা। ক্যান্সার নিরাময় বা নিয়ন্ত্রণের জন্য এটা দেয়া হতে পারে। ক্যান্সারের ফিরে আসা প্রতিরোধের চেষ্টা করার জন্যও এটি দেয়া হতে পারে। অন্যান্য ধরনের চিকিৎসার মধ্যে রয়েছে সার্জারি, রেডিওথেরাপি বা হরমোন থেরাপি।

কিছু কিছু ব্যক্তির সার্জারি করার আগে কেমোথেরাপি দেয়া হতে পারে। এটা ক্যান্সারকে ছোট করে আনতে পারে যাতে সেগুলোর জন্য কম সার্জারি করতে হয় অথবা সার্জারি করাটা সহজ হয়।

অন্যান্য ব্যক্তির সার্জারি বা রেডিওথেরাপির পর চিকিৎসা পেতে পারেন। ভবিষ্যতে ক্যান্সারের ফিরে আসার ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করার জন্য এটা করা হয়। কখনো কখনো রেডিওথেরাপির সাথে এটা দেয়া হয়।

কিছু কিছু ব্যক্তির ক্ষেত্রে, ক্যান্সার হয়তো দেহের অন্যান্য অংশে ছড়িয়ে পড়েছে (সেকেন্ডারি বা মেটাস্ট্যাটিক ক্যান্সার)। কেমোথেরাপি ক্যান্সারকে ছোট করে আনতে এবং আরো ভালোভাবে নিয়ন্ত্রণ

করতে সাহায্য করতে পারে। এছাড়াও এটা ক্যাম্পারের কিছু উপসর্গের উন্নতি ঘটতে পারে এবং কাউকে কাউকে আরো বেশি দিন বেঁচে থাকতে সাহায্য করতে পারে।

## কেমোথেরাপি দেয়া

আপনার কেমোথেরাপি চিকিৎসা সাধারণত কয়েকটি সেশনের মাধ্যমে দেয়া হবে। প্রতিটি সেশনের পর বিশ্রামের সময় থাকবে। চিকিৎসার সেশন ও বিশ্রামের সময়কে বলা হয় চিকিৎসার একটি চক্র। কয়েকটি চিকিৎসার চক্র মিলে একটি চিকিৎসার কোর্স সম্পন্ন করে। আপনার ক্ষেত্রে চিকিৎসার কয়টি চক্র থাকবে সে বিষয়ে আপনার ডাক্তার আপনার সাথে আলোচনা করবেন।

কেমোথেরাপির ওষুধগুলো সাধারণত শিরাপথে বা মুখে খাওয়ার জন্য দেয়া হয়। কখনো কখনো স্বকের নিচে, মাংসপেশিতে, মেরুদণ্ডের চারপাশের তরল পদার্থে, অথবা দেহ অভ্যন্তরের কোনো গহ্বরে যেমন মূত্রথলিতে ইনজেকশনের মাধ্যমে কেমোথেরাপি দেয়া হয়। কয়েক ধরনের স্বকের ক্যাম্পারের ক্ষেত্রে কেমোথেরাপি ক্রিম ব্যবহার করা যেতে পারে।

## শিরাপথে কেমোথেরাপি

অনেকগুলো ওষুধ শিরার মধ্যে ইনজেকশনের মাধ্যমে দেওয়া হয়:

- ক্যানুলা: আপনার বাহুর শিরাতে অথবা হাতের পেছনের অংশের শিরাতে একটি ক্ষুদ্র নল প্রবেশ করানো হয়।
- সেন্ট্রাল লাইন: বুকের স্বকের মধ্য দিয়ে হৃদযন্ত্রের কাছাকাছি জায়গায় অবস্থিত একটি শিরার মধ্যে একটি পাতলা নল প্রবেশ করানো হয়।
- পিআইসিসি অথবা হাতের বা পায়ের মাধ্যমে কেন্দ্রীয় শিরায় প্রবেশ করানো ক্যাথেটার: বাহুর জোড়ায় অথবা উপরের অংশের একটি শিরাতে একটি পাতলা নল ততক্ষণ পর্যন্ত প্রবেশ করানো হতে থাকে যতক্ষণ পর্যন্ত না নলটির শেষ অংশ হৃদযন্ত্রের কাছাকাছি কোনো একটি শিরাতে গিয়ে পৌঁছে। ইমপ্ল্যান্টেবল পোর্ট
- একে পোর্টকেথও বলা হয়ে থাকে: একটি পাতলা, নরম, প্লাস্টিকের নল যা আপনার হৃদযন্ত্রের কাছাকাছি অবস্থিত একটি শিরার মধ্যে প্রবেশ করানো হয়। এটা দেখতে আপনার বুকের উপর স্বকের নিচে একটা স্ফীতির মত দেখা যায়।

একটি নির্দিষ্ট সময় ধরে, পরিমাপকৃত, অল্প পরিমাণে ওষুধ দেয়ার জন্য কখনো কখনো ইনফিউশন পাম্প ব্যবহার করা হয়। এগুলো দুই-চার দিন বা এক সপ্তাহ পর্যন্ত চলতে পারে। পাম্পটি হয়তো আরো দীর্ঘদিন চলতে পারে, কিন্তু প্রতি সপ্তাহে বদলে দেয়া হবে। আপনি এটা নিয়ে বাড়ি যেতে পারেন এবং আপনার দৈনন্দিন জীবন চালিয়ে যেতে পারেন।

## মুখে খাওয়ার ট্যাবলেট বা ক্যাপসুল

কিছু কিছু ব্যক্তিকে ট্যাবলেট বা ক্যাপসুল দেয়া হতে পারে। সবগুলো চিকিৎসা এভাবে দেয়া যায় না। যে সব ব্যক্তিকে ট্যাবলেট বা ক্যাপসুল দেয়া হয় তারা সেগুলো বাড়িতে গ্রহণ করতে পারেন। এটা মনে রাখা গুরুত্বপূর্ণ যে এগুলো কেমোথেরাপির ওষুধ এবং এগুলোর পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া থাকতে পারে।

## আপনার চিকিৎসা সম্পর্কে বুঝতে পারা

আপনার যে কোনো চিকিৎসা করার আগে, আপনার ডাক্তার বা নার্স আপনার কাছে ব্যাখ্যা করবেন

যে এটা আপনার কেন দরকার এবং এটা কত ঘন ঘন দেয়া হবে। আপনার চিকিৎসা করার পর আপনার কেমন অনুভূতি হতে পারে সে সম্পর্কে এবং যে কোনো পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া সম্পর্কে তারা আপনাকে জানাবেন।

ইংরেজি ও আপনার ভাষা উভয়টিই বলতে পারেন এমন কাউকে আপনার সাথে করে নিয়ে গেলে ভালো হবে। আপনার দরকার হলে আপনি একজন দোভাষী পেতে পারেন, কিন্তু আপনি সেখানে একজন দোভাষী পেতে চাইলে আগে থেকে হাসপাতালকে জানিয়ে রাখার চেষ্টা করবেন। আপনি কেমোথেরাপি চিকিৎসার সম্ভাব্য পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলো সম্পর্কে বুঝতে পেরেছেন এবং কেমোথেরাপি চিকিৎসা নিতে সম্মত আছেন তা বোঝানোর জন্য আপনাকে একটি ফরমে স্বাক্ষর করতে বলা হবে। একে বলা হয় সম্মতি দেয়া।

মনে রাখবেন, আপনাকে কোনো চিকিৎসা কেন দেয়া হচ্ছে এবং আপনি কেমন বোধ করতে পারেন সে সম্পর্কে আপনি বুঝতে না পারলে আপনাকে কোনো চিকিৎসা দেয়া উচিত হবে না।

## চিকিৎসার আগে পরীক্ষা-নিরীক্ষা

আপনার চিকিৎসা শুরু করার আগে আপনার কয়েকটি পরীক্ষা করানোর দরকার হতে পারে। এগুলো ডাক্তারদেরকে নিশ্চিত হতে সাহায্য করে যে আপনি চিকিৎসা গ্রহণ করার পক্ষে যথেষ্ট সুস্থ আছেন। এগুলোর মধ্যে সাধারণত অন্তর্ভুক্ত থাকে রক্ত পরীক্ষা এবং হয়তো মূত্র বা হৃদযন্ত্রের পরীক্ষা। কখনো কখনো, চিকিৎসা শুরু করার আগে আপনার এক্স-রে বা স্ক্যান করানোর দরকার হতে পারে।

চিকিৎসার প্রতিটি চক্রের আগে, রক্ত পরীক্ষা করানো এবং ডাক্তার বা নার্সের সাথে দেখা করা স্বাভাবিক। এটা আপনার চিকিৎসা শুরু করার দিন অথবা তার এক বা দুই দিন আগে হতে পারে। তারা আপনার রক্তের ফলাফলগুলো পরীক্ষা করবেন এবং আপনার সর্বশেষ চিকিৎসার সময় থেকে আপনি কেমন বোধ করেছেন সে সম্পর্কে আপনাকে জিজ্ঞেস করবেন।

## চিকিৎসা কোথায় দেওয়া হয়?

আপনাকে একটি কেমোথেরাপি ডে ইউনিটে বা ওয়ার্ডে চিকিৎসা দেয়া হবে। কখনো কখনো আপনি এটা বাড়িতে, বা আপনার বাড়ির কাছাকাছি জায়গায় অবস্থিত একটি ভ্রাম্যমান ইউনিটে পেতে পারেন। আপনি কোথায় চিকিৎসা পেতে পারেন সে সম্পর্কে আপনি আপনার ডাক্তার বা নার্সের সাথে আলোচনা করতে পারেন কিন্তু সেটা আপনার চিকিৎসা পাওয়ার জন্য সবচেয়ে নিরাপদ জায়গা হওয়া গুরুত্বপূর্ণ। আপনি কোথায় বসবাস করেন তার উপর ভিত্তি করে চিকিৎসা পাওয়ার জন্য আপনাকে ভ্রমণ করতে হতে পারে। ভ্রমণের খরচের জন্য সাহায্য পেতে অথবা আপনার জন্য পরিবহনের ব্যবস্থা পেতে আপনি সক্ষম হতে পারেন।

## চিকিৎসায় কী পরিমাণ সময় লাগে?

আপনি অধিকাংশ আন্তঃশিরা চিকিৎসা হাসপাতালের বহির্বিভাগীয় রোগী (ডে পেশেন্ট) হিসেবে পেতে পারেন। এতে আধা ঘন্টা থেকে কয়েক ঘন্টা পর্যন্ত সময় লাগতে পারে। কিছু কিছু ব্যক্তিকে অল্প সময়ের জন্য হাসপাতালে থাকতে হতে পারে। যদি আপনি কেমোথেরাপি ট্যাবলেট, ক্যাপসুল বা ক্রিম গ্রহণ করে থাকেন, তাহলে আপনি এগুলো বাড়িতে নিয়ে যেতে পারেন। আপনি কয়েক সপ্তাহ বা কয়েক মাস ধরে চিকিৎসা পেতে পারেন।

## আপনার চিকিৎসা পরিকল্পনায় পরিবর্তন

আপনার রক্তের উপর কেমোথেরাপির প্রভাব দেখার জন্য আপনার ডাক্তার রক্ত পরীক্ষাগুলো বা মূত্র পরীক্ষাগুলো ব্যবহার করবেন। এছাড়াও ডাক্তার আপনাকে পরীক্ষা করতে পারেন এবং রক্ত পরীক্ষাগুলো, স্ক্যান বা এক্স-রেগুলো দেখতে পারেন। কখনো কখনো আপনার চিকিৎসা পরিবর্তন করার দরকার হতে পারে। আপনার ডাক্তার এই বিষয়টি নিয়ে সব সময় আপনার সাথে আলোচনা করবেন।

আপনার দেহকে নিরাময়ের জন্য আরো বেশি সময় দেয়ার উদ্দেশ্যে কখনো কখনো চিকিৎসার পরবর্তী চক্র দেয়ার আগে আপনার চিকিৎসায় দেরি করার দরকার হতে পারে। সাধারণত যে কারণে চিকিৎসায় দেরি করা হয় তা হলো রক্তে শ্বেত রক্তকণিকার সংখ্যা খুব কম থাকা।

## পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া

কেমোথেরাপির ওষুধের কারণে পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া সৃষ্টি হতে পারে যেগুলোর কারণে আপনি অসুস্থ বোধ করতে পারেন, কারণ এগুলো আপনার দেহের কিছু সুস্থ কোষকে ক্ষতিগ্রস্ত করে। সুস্থ কোষের এই ক্ষতি সাধারণত অল্প কিছু সময় স্থায়ী হয় এবং বেশিরভাগ পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার উল্লিখিত ঘটনা কিছু কিছু পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া দীর্ঘদিন থাকতে পারে। এগুলো সম্পর্কে এবং এগুলো কতদিন থাকতে পারে সে বিষয়ে আপনার ডাক্তার বা নার্স আপনাকে জানাবেন।

ভিন্ন ভিন্ন ওষুধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া ভিন্ন ভিন্ন হয়ে থাকে এবং প্রত্যেক ব্যক্তি ভিন্ন ভিন্ন ভাবে প্রতিক্রিয়া দেখাবে। কিছু কিছু ব্যক্তির খুব কম পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হয় আবার অন্যদের বেশি হতে পারে।

যে সব পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলো সবচেয়ে বেশি দেখা যায় সেগুলো আমরা এখানে বর্ণনা করবো। চিকিৎসা গ্রহণকারী সব ব্যক্তিকে এগুলো প্রভাবিত করবে না। যদি আপনি এমন কোনো প্রভাব লক্ষ করেন যেগুলো এখানে উল্লেখ করা হয়নি, অথবা যদি আপনি পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া সম্পর্কে আরো জানতে চান, তাহলে আপনার ডাক্তার বা নার্সকে জিজ্ঞেস করুন।

**আপনি অসুস্থ বোধ করলে অথবা দিবা-রাত্রির যে কোনো সময়ে আপনার পরামর্শের দরকার হলে হাসপাতালে ফোন করার জন্য আপনার নার্স আপনাকে এক বা একাধিক টেলিফোন নম্বর দেবেন। এই নম্বরগুলো আপনার মোবাইল ফোনে ভরে রাখুন বা সেগুলো নিরাপদ কোনো জায়গায় রাখুন।**

## সংক্রমণ

কেমোথেরাপির কারণে আপনার রক্তে শ্বেত রক্তকণিকার সংখ্যা কমে যেতে পারে। এর ফলে আপনার সংক্রমণে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি বেড়ে যাবে। শ্বেত রক্তকণিকার সংখ্যা কম থাকলে, এই অবস্থাকে বলা হয় নিউট্রোপেনিয়া।

আপনাকে দেয়া টেলিফোন নম্বরে আপনার হাসপাতালের সাথে তাৎক্ষণিকভাবে যোগাযোগ করবেন যদি:

- আপনার কেমোথেরাপি দলের দেয়া পরামর্শ অনুযায়ী, আপনার দেহের তাপমাত্রা 37.5°C (99.5F) এর চেয়ে বেড়ে যায় অথবা 38°C (100.4F) এর চেয়ে বেড়ে যায়
- আপনি হঠাৎ করে অসুস্থ বোধ করেন, এমনকি আপনার দেহের তাপমাত্রা স্বাভাবিক থাকলেও

- আপনার সংক্রমণের লক্ষণ দেখা দেয় - এর মধ্যে অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে দুর্বল বোধ করা, গলা ব্যথা, কাশি, ডায়রিয়া বা ঘন ঘন প্রস্রাব করার প্রয়োজন হওয়া।

আপনার শ্বেত কণিকার সংখ্যা সাধারণত নিয়মিতভাবে বাড়বে এবং আপনার পরবর্তী চিকিৎসার আগে স্বাভাবিক পর্যায়ে চলে আসবে। আরো কেমোথেরাপি দেওয়ার আগে আপনার রক্ত পরীক্ষা করা হবে। যদি তখনো আপনার রক্তকণিকার সংখ্যা কম থাকে, তাহলে আপনার ডাক্তার অল্প কিছু সময়ের জন্য আপনার চিকিৎসা পিছিয়ে দিতে পারেন।

### **রক্তশূন্যতা বা অ্যানিমিয়া**

কেমোথেরাপির কারণে আপনার রক্তে লোহিত কণিকার সংখ্যা কমে যেতে পারে। এই কোষগুলো সারাদেহে অক্সিজেন বহন করে নিয়ে যায়। এই কোষগুলোর সংখ্যা কমে গেলে, আপনার ক্লান্ত লাগতে পারে এবং দম ফুরিয়ে গেছে বলে মনে হতে পারে। আপনার এই রকম অনুভূতি হলে আপনার ডাক্তার বা নার্সকে জানান। আপনি খুব বেশি রক্তশূন্যতায় ভুগলে, আপনাকে বাড়তি লোহিত রক্তকণিকা সরবরাহ করার জন্য রক্ত দেয়ার (রক্ত সঞ্চালনের) দরকার হতে পারে।

### **কালশিরে পড়া ও রক্তপাত হওয়া**

আপনার চিকিৎসার কারণে আপনার রক্তে অণুচক্রিকার সংখ্যা কমে যেতে পারে। অণুচক্রিকা নামক রক্তকণিকাগুলো রক্তকে জমাট বাঁধতে সাহায্য করে। কোনো ব্যাখ্যাযুক্ত কারণে আপনার কালশিরে পড়লে বা রক্তপাত হলে আপনার ডাক্তারকে বলুন। এগুলোর মধ্যে রয়েছে নাক থেকে রক্ত পড়া, মাড়ি থেকে রক্ত পড়া, স্বকের উপর রক্তের দাগ বা ফুসকুড়ি দেখা যাওয়া। কিছু কিছু ব্যক্তিকে শিরাপথে বাড়তি অণুচক্রিকা দেয়ার দরকার হতে পারে।

### **ক্লান্তি**

সচরাচর দেখা যায় এরকম একটা পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হলো অত্যন্ত ক্লান্ত বোধ করা। সাধারণত চিকিৎসার শেষদিকে এটা বেশি খারাপ থাকে এবং আপনার চিকিৎসা শেষ হওয়ার পর কিছু সময় ধরে এটা থাকতে পারে। নিজেকে মানিয়ে নেয়ার চেষ্টা করুন এবং আপনার যতটা প্রয়োজন বিশ্রাম নিন। কিছু মুদু ব্যায়ামের সাথে বিশ্রামের ভারসাম্য তৈরি করে নিলে উপকার পাওয়া যায়, যেমন অল্প কিছুদূর হাঁটা। যদি আপনার তন্দ্রা আসে, তাহলে গাড়ি বা যন্ত্রপাতি চালাবেন না।

### **বমি বমি বোধ করা বা বমি করা**

কেমোথেরাপির পর প্রথম কয়েক দিন এটা ঘটতে পারে। বমি হওয়া প্রতিরোধ করা বা কমাতে সাহায্য করার জন্য আপনার ডাক্তার বমি-প্রতিরোধী ওষুধের ব্যবস্থাপত্র দেবেন। আপনার নার্স বা ফার্মাসিস্ট যেভাবে বলে দেবেন ঠিক সেভাবে সেগুলো গ্রহণ করুন।

যদি তারপরেও আপনার বমি বমি লাগে বা বমি হয়, তাহলে অবিলম্বে হাসপাতালের সাথে যোগাযোগ করুন। তারা আপনাকে পরামর্শ দিতে পারেন এবং বমি-প্রতিরোধী ওষুধ বদলে এমন ওষুধ দিতে পারেন যা আপনার জন্য আরো ভালোভাবে কাজ করবে।

### **কোষ্ঠকাঠিন্য**

কোষ্ঠকাঠিন্যের অর্থ হলো বেশ কিছু সময় ধরে আপনার পায়খানা না হওয়া। সাধারণত প্রচুর পরিমাণে তরল পদার্থ পান করা, বেশি করে উষ্ণ আঁশ-যুক্ত খাবার খাওয়া এবং মৃদু ব্যায়াম করার মাধ্যমে এক্ষেত্রে উপকার পাওয়া যেতে পারে। উপকার পাওয়ার জন্য আপনার জোলাপ (ল্যাঞ্চেটিভ) নামক একটি ওষুধ নেয়ার প্রয়োজন হতে পারে। আপনার ডাক্তার আপনার জন্য এগুলোর ব্যবস্থাপত্র দিতে পারেন অথবা আপনি এগুলো একটি ওষুধের দোকান থেকে কিনে নিতে পারেন।

## ডায়রিয়া

ডায়রিয়া হলো যখন আপনার স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি পরিমাণে পাতলা পায়খানা হয়ে থাকে। আপনার পেটে কিছুটা ব্যথা হতে পারে। এটা ঘটলে আপনার ডাক্তারকে জানান। সাধারণত ওষুধের মাধ্যমে এটা সহজেই নিয়ন্ত্রণ করা যায়। আপনার ডায়রিয়া হলে প্রচুর পরিমাণে তরল পদার্থ পান করা গুরুত্বপূর্ণ।

## মুখে ক্ষত

চিকিৎসা চলাকালে আপনার মুখে ঘা হতে পারে বা মুখ শুষ্ক হতে পারে অথবা আপনি ছোট ছোট ক্ষত দেখতে পারেন। প্রচুর পরিমাণে তরল পদার্থ পান করলে এবং একটি নরম টুথব্রাশ দিয়ে আলতোভাবে আপনার দাঁতগুলো পরিষ্কার করলে উপকার পেতে পারেন।

এছাড়াও মুখে জ্বালাপোড়া সৃষ্টি করতে পারে এমন খাদ্য যেমন রসুন, পেঁয়াজ, মরিচ ও লেবু জাতীয় ফলের রস আপনার বর্জন করা উচিত। যদি আপনার মুখের ভেতরে ব্যথার অনুভূতি হয়, তাহলে আপনার ডাক্তার বা নার্সকে জানান। তারা আপনাকে মুখের যত্ন সম্পর্কে পরামর্শ দিতে পারেন এবং মুখের সংক্রমণ প্রতিরোধ বা দূর করার জন্য মাউথওয়াশ ও ওষুধ দিতে পারেন।

## ক্ষুধা কমে যাওয়া

কিছু কিছু ব্যক্তির ক্ষুধা কমে যায়। এটা অল্প কয়েক দিন বা আরো বেশি সময় ধরে থাকতে পারে। যদি আপনার মনে হয় যে আপনি যথেষ্ট পরিমাণে খাচ্ছেন না, অথবা যদি আপনার ওজন কমে যায়, তাহলে আপনি আপনার হাসপাতালের একজন ডায়েটিশিয়ান বা বিশেষজ্ঞ নার্সের সাথে দেখা করার জন্য অনুরোধ জানাতে পারেন। তারা আপনার ক্ষুধা বাড়ানো এবং স্বাস্থ্যসম্মত ওজন বজায় রাখা সম্পর্কে আপনাকে পরামর্শ দিতে পারবেন।

## স্বাদের পরিবর্তন

আপনি খাদ্যের ভিন্ন রকম স্বাদ পেতে পারেন। চিকিৎসা শেষ হওয়ার পর সাধারণত স্বাভাবিক স্বাদ ফিরে আসে। কিছু কিছু ব্যক্তি তাদের মুখে অদ্ভুত ধাতব বা তিক্ত স্বাদ পেয়ে থাকেন। জোরালো গন্ধযুক্ত মিষ্টি সামগ্রী বা মিন্ট চুষলে তা কাজে লাগতে পারে।

## চুল পড়া

কেমোথেরাপির সব ওষুধের কারণে আপনার চুল পড়ে যাবে না। কিছু কিছু ওষুধের কারণে সামান্য চুল পড়তে পারে। কেমোথেরাপির অন্য কিছু ওষুধের কারণে আপনার সব চুল পড়ে যেতে পারে এবং এটা অত্যন্ত মনঃকষ্টের কারণ হতে পারে।

যদি আপনার চুল পড়ে যায়, তাহলে তা সাধারণত চিকিৎসা শুরু হওয়ার দুই থেকে তিন সপ্তাহ পর শুরু হয়, যদিও কখনো কখনো তা অল্প কয়েকদিনের মধ্যে শুরু হতে পারে। সাধারণত আপনার চিকিৎসা শেষ হওয়ার কয়েক মাসের মধ্যে পুনরায় চুল উঠবে।

কিছু ব্যক্তি কিছু নির্দিষ্ট ধরনের কেমোথেরাপি নেওয়ার সময় একটি ‘কোল্ড ক্যাপ’ (‘ঠান্ডা টুপি’) ব্যবহারের মাধ্যমে হয়তো চুল পড়া কমিয়ে আনতে পারবেন। এটাকে বলা হয় মাথার স্বক ঠান্ডা রাখা বা স্ক্যাল্প কুলিং। সবাই স্ক্যাল্প কুলিং করতে পারেন না, কিন্তু আপনার ক্ষেত্রে এটা উপকারী হবে কিনা তা জানার জন্য আপনার ডাক্তার বা নার্সকে জিজ্ঞেস করতে পারেন।

**আপনার খারাপ লাগলে বা কোনো মারাত্মক পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া দেখা দিলে তাৎক্ষণিকভাবে আপনার ডাক্তারকে জানানো গুরুত্বপূর্ণ, এমনকি সে সব পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলো সম্পর্কে এখানে উল্লেখ করা না হলেও।**

## বাড়তি তথ্য

### রক্ত জমাট বাঁধার ঝুঁকি

ক্যান্সার রক্তের জমাট বাঁধার সম্ভাবনা বাড়িয়ে দেয় এবং কেমোথেরাপি এটাকে বাড়িয়ে তুলতে পারে। রক্ত জমাট বেঁধে যাওয়ার ফলে বিভিন্ন লক্ষণ দেখা দিতে পারে যেমন পায়ের ব্যথা, লালচে ভাব বা ফুলে যাওয়া, শ্বাসকষ্ট ও বৃকে ব্যথা। যদি আপনার এই লক্ষণগুলোর কোনোটি দেখা দেয়, তাহলে তাৎক্ষণিকভাবে আপনার ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করুন। রক্ত জমাট বেঁধে যাওয়াটা মারাত্মক একটি বিষয় কিন্তু রক্ত-পাতলাকারক ওষুধের মাধ্যমে আপনার ডাক্তার এর চিকিৎসা করতে পারেন। আপনার ডাক্তার বা নার্স আপনাকে আরো তথ্য দিতে পারবেন।

### অন্যান্য ওষুধপত্র

আপনি কেমোথেরাপি নেয়ার সময় কিছু কিছু ওষুধ গ্রহণ করা ক্ষতিকর হতে পারে, যেগুলো আপনি দোকান বা কেমিস্টের কাছ থেকে কিনতে পারেন সেগুলোও এর মধ্যে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। আপনি কোনো ওষুধ গ্রহণ করতে থাকলে আপনার ডাক্তারকে জানান, এর মধ্যে রয়েছে প্রেসক্রিপশন-বিহীন ওষুধ, সম্পূর্ণরূপে থেরাপি ও ভেষজ ওষুধ।

### উর্বরতা

আপনার চিকিৎসা আপনার গর্ভবতী হওয়ার বা সন্তানের বাবা হওয়ার সক্ষমতাকে প্রভাবিত করতে পারে। যদি আপনি এ বিষয়ে চিন্তিত থাকেন, তাহলে চিকিৎসা শুরু করার আগে আপনি আপনার ডাক্তার বা নার্সের সাথে কথা বলতে পারেন।

### জন্মনিয়ন্ত্রণ

চিকিৎসা চলাকালীন সময়ে গর্ভবতী না হওয়ার বা সন্তানের বাবা না হওয়ার জন্য আপনার ডাক্তার আপনাকে পরামর্শ দেবেন। এর কারণ হলো এই ওষুধগুলো বর্ধনশীল বাস্চার ক্ষতি করতে পারে। কেমোথেরাপি নেয়ার সময় এবং তারপর কয়েক মাস পর্যন্ত জন্মনিয়ন্ত্রণ সামগ্রী ব্যবহার করা গুরুত্বপূর্ণ। আপনি এ বিষয়ে আপনার ডাক্তার বা নার্সের সাথে কথা বলতে পারেন।

### যৌনসঙ্গম

যদি কেমোথেরাপি নেয়ার প্রথম কয়েক দিন আপনি যৌনসঙ্গম করে থাকেন তাহলে আপনার একটি কনডম ব্যবহার করা উচিত। এটা আপনার সঙ্গীর সুরক্ষার জন্য।



## বুকের দুধ খাওয়ানো

চিকিৎসা চলাকালীন সময়ে এবং তারপর কয়েক মাস পর্যন্ত বাচ্চাকে আপনার বুকের দুধ খাওয়ানো উচিত নয়। এর কারণ হলো বুকের দুধে কেমোথেরাপির ওষুধগুলো কোনোভাবে চলে যেতে পারে।

## মেডিকেল ও দাঁতের চিকিৎসা

যদি ক্যান্সার ছাড়া অন্য কোনো কারণে আপনার হাসপাতালে যাওয়ার দরকার হয়, তাহলে সব সময় ডাক্তার ও নার্সদেরকে বলবেন যে আপনি কেমোথেরাপি গ্রহণ করছেন। তাদেরকে আপনার ক্যান্সারের ডাক্তারের নাম বলুন যাতে তারা পরামর্শের জন্য তাকে বলতে পারেন।

যদি আপনার মনে হয় যে আপনার দাঁতের চিকিৎসা দরকার তাহলে আপনার ক্যান্সারের ডাক্তার বা নার্সের সাথে কথা বলুন। সব সময় আপনার ডেন্টিস্টকে বলবেন যে আপনি কেমোথেরাপি গ্রহণ করছেন।

## ভ্রমণ

যদি আপনি ছুটি কাটানোর পরিকল্পনা করে থাকেন তাহলে আপনার পরিকল্পনা সম্পর্কে আপনার ডাক্তার বা নার্সের সাথে কথা বলা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। যেহেতু এই চিকিৎসা রোগপ্রতিরোধ ব্যবস্থাকে প্রভাবিত করে থাকে, তাই আপনি কিছু কিছু টিকা নিতে পারবেন না এবং আপনাকে উড়োজাহাজে ভ্রমণ না করার জন্য পরামর্শ দেয়া হতে পারে।

## ম্যাকমিলানের সংশ্লিষ্ট তথ্য

- কেমোথেরাপি সম্পর্কিত তথ্যপত্র
- বমি বমি ভাব ও বমি নিয়ন্ত্রণ
- ক্লান্তির সাথে মানিয়ে নেয়া
- চুল পড়ে যাওয়ার সাথে মানিয়ে নেওয়া
- আপনি কেমন অনুভব করেছেন? ক্যান্সারের আবেগগত প্রভাব
- ক্যান্সারের সাথে এবং তারপর বেঁচে থাকা
- কেমোথেরাপির সময় মুখের যত্ন
- কেমোথেরাপি সম্পর্কে বুঝতে পারা

এই তথ্যপত্রটি লিখেছে, পরিমার্জন ও সম্পাদনা করেছে ম্যাকমিলান ক্যান্সার সাপোর্টের ক্যান্সার বিষয়ক তথ্য উন্নয়ন দল। আমাদের মেডিকেল সম্পাদক, Dr T Iveson (ড. টি ইভসন), কনসালটেন্ট ক্লিনিক্যাল অনকোলজিস্ট এটি অনুমোদন করেছেন।

কেমোথেরাপি কনসালটেন্ট নার্স Michael Flynn (মাইকেল ফ্লিন), এবং ক্যান্সার আক্রান্ত যে সব ব্যক্তি এই সংস্করণটি পর্যালোচনা করেছেন তাদের সবার প্রতি আমাদের ধন্যবাদ রইলো।

এই তথ্যপত্রটি অনেকগুলো নির্ভরযোগ্য উৎস থেকে সংগৃহীত তথ্য থেকে সংকলিত করা হয়েছে, এর মধ্যে রয়েছে:

- *British National Formulary. 65<sup>th</sup> edition. 2013. British Medical Association and Royal Pharmaceutical Society of Great Britain. - ব্রিটিশ ন্যাশনাল ফর্মুলারী। 65তম সংস্করণ। 2013. ব্রিটিশ মেডিকেল অ্যাসোসিয়েশন এবং রয়্যাল ফার্মাসিউটিক্যাল সোসাইটি অব গ্রেট ব্রিটেন।*

- electronic Medicines Compendium (eMC). [www.medicines.org.uk](http://www.medicines.org.uk) (accessed August 2013). - ইলেক্ট্রনিক মেডিসিনস কম্পেনডিয়াম (ইএমসি)। [www.medicines.org.uk](http://www.medicines.org.uk) (2013 সালের অগাস্টে ব্যবহৃত)।
- National Chemotherapy Advisory Group - **জাতীয় কেমোথেরাপি উপদেষ্টা গ্রুপ, অগাস্ট 2009**. ইংল্যান্ডে কেমোথেরাপি পরিষেবা: মান ও নিরাপত্তা নিশ্চিতকরণ। এই তথ্যপত্রটি 2013 সালে পরিমার্জন করা হয়েছে। পরবর্তী সংস্করণটি 2014 সালে পাওয়া যাবে। আমরা সব সময় সঠিক তথ্য দেয়ার বিষয়টি নিশ্চিত করার জন্য সব রকমভাবে চেষ্টা করে থাকি কিন্তু প্রতিনিয়ত পরিবর্তনশীল মেডিকেল গবেষণার বর্তমান অবস্থার প্রতিফলনের জন্য এর উপর নির্ভর করা উচিত হবে না। যদি আপনি আপনার স্বাস্থ্য নিয়ে উদ্বিগ্ন থাকেন, তাহলে আপনার উচিত হবে আপনার ডাক্তারের সাথে আলোচনা করা। এই তথ্যে বা তৃতীয় পক্ষের কোনো তথ্যে, যেমন আমাদের লিংক দেয়া ওয়েবসাইটের তথ্যে, কোনো ভুল থাকার কারণে সৃষ্ট কোনো ক্ষতি বা হানির জন্য ম্যাকমিলান কোনো দায়-দায়িত্ব গ্রহণ করবে না।

আমরা সব সময় সঠিক তথ্য দেয়ার বিষয়টি নিশ্চিত করার জন্য সব রকমভাবে চেষ্টা করে থাকি কিন্তু প্রতিনিয়ত পরিবর্তনশীল মেডিকেল গবেষণার বর্তমান অবস্থার প্রতিফলনের জন্য এর উপর নির্ভর করা উচিত হবে না। যদি আপনি আপনার স্বাস্থ্য নিয়ে উদ্বিগ্ন থাকেন, তাহলে আপনার উচিত হবে আপনার ডাক্তারের সাথে আলোচনা করা। এই তথ্যে বা তৃতীয় পক্ষের কোনো তথ্যে, যেমন আমাদের লিংক দেয়া ওয়েবসাইটের তথ্যে, কোনো ভুল থাকার কারণে সৃষ্ট কোনো ক্ষতি বা হানির জন্য ম্যাকমিলান কোনো দায়-দায়িত্ব গ্রহণ করবে না।

© ম্যাকমিলান ক্যান্সার সাপোর্ট 2013. ইংল্যান্ড ও ওয়েলসে (261017), স্কটল্যান্ডে (SC039907) এবং আয়েল ও ম্যান-এ (604) নিবন্ধিত দাতব্য প্রতিষ্ঠান। নিবন্ধিত অফিস: 89 Albert Embankment, London, SE1 7UQ.

MAC12464



## Chemotherapy

This fact sheet is about chemotherapy. Many people with cancer will have chemotherapy as part of their treatment.

We also have fact sheets in your language about radiotherapy and surgery.

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

We've listed other information from Macmillan. Some of this is only in English. If you'd like to talk about this information with our cancer support specialists, we have interpreters for non-English speakers. You can also talk to someone about how you are feeling and about any worries you may have.

You can call the Macmillan Support Line free on **0808 808 00 00**, Monday–Friday, 9am–8pm. If you have problems hearing you can use textphone 0808 808 0121, or Text Relay. Or you can visit [macmillan.org.uk](http://macmillan.org.uk)

### On this page

- What is cancer?
- What is chemotherapy?
- When is chemotherapy used?
- Giving chemotherapy
- Understanding your treatment
- Tests before treatment
- Where is treatment given?
- How long does treatment take?
- Side effects
- Additional information
- Related Macmillan information

## What is cancer?

The organs and tissues of the body are made up of tiny building blocks called cells. Cancer is a disease of these cells.

Cells in each part of the body may look and work differently but most repair and reproduce themselves in the same way. Normally, cells divide in an orderly and controlled way. But if for some reason this becomes out of control, the cells carry on dividing and grow into a lump called a tumour.

In a **benign tumour**, the cells do not spread to other parts of the body and it is not called cancer. However, the cells may carry on growing at the original site, and may cause a problem by pressing on other parts of the body.

In a **malignant tumour**, the cells are able to spread to other parts of the body. The cancer will begin to grow in one part of the body. This is called primary cancer. If the cancer is not treated it may spread. If it spreads and grows in another part of the body, it is called secondary or metastatic cancer.

## What is chemotherapy?

Chemotherapy uses anti-cancer drugs to destroy cancer cells. The drugs are carried in the blood so they can reach cancer cells in most parts of the body. The treatment works by damaging dividing cells so that they die. Healthy cells will also be damaged, but they will usually repair themselves.

You may have one or more drugs during your treatment. Your doctor will talk to you about how the treatment may work and when it may help you. They will also tell you about how you are likely to feel while you are having the drugs.

## When is chemotherapy used?

Chemotherapy is one type of cancer treatment. It can be given to cure or control a cancer. It may also be given to try to prevent cancer from coming back. Other types of treatment include surgery, radiotherapy or hormonal treatment.

Some people may have chemotherapy before they have surgery. This can make the cancer smaller so they need less surgery or the surgery is easier.

Other people may have treatment after surgery or radiotherapy. This is to help reduce the risk of the cancer coming back in the future. Sometimes it is given with radiotherapy.

In some people, the cancer may have spread to other parts of the body (secondary or metastatic cancer). Chemotherapy can help make the cancer smaller and control it better. It may also improve some cancer symptoms and help someone live longer.

## **Giving chemotherapy**

You will usually have your chemotherapy treatment in sessions. Each session is followed by a rest period. The session of treatment and the rest period is called a cycle of treatment. A number of cycles makes up a course of treatment. Your cancer doctor will discuss with you how many cycles you have.

Chemotherapy drugs are usually given into a vein or by mouth. Sometimes they are given by injection under the skin, into the muscle, into the fluid around the spine or into a body cavity such as the bladder. Chemotherapy creams may be used for some skin cancers.

### **Intravenous chemotherapy**

Many drugs are given by injection into a vein:

- **Cannula:** A small tube inserted into a vein in your arm or in the back of your hand.
- **Central line:** A thin tube put in through the skin of the chest into a vein near the heart.
- **PICC or a peripherally inserted central catheter:** A thin tube is passed into a vein in the bend or upper part of the arm and threaded through until the end of the tube lies in a vein near the heart.
- **Implantable port, also called a portacath:** A thin, soft, plastic tube that is put into a vein near your heart. It looks like a bump under the skin on your chest.

Infusion pumps are sometimes used to give a measured, small amount of the drug over a period of time. They may run for a couple of days or up to a week. The pump may stay on longer, but will be changed every week. You can go home with this and carry on with your everyday life.

### **Oral tablets or capsules**

Some people may have tablets or capsules. Not all treatments can be given this way. Most people who have tablets or capsules can take them at home. It is important to remember that they are chemotherapy drugs and can still have side effects.

## **Understanding your treatment**

Before you have any treatment, your doctor or nurse will explain why you need it and how often it will be given. They will tell you how you may feel after you have had the treatment and about any side effects.

It's a good idea to take someone with you who speaks both your language and English. Interpreters may be available if you need one, but try to let the hospital know in advance if you would like one to be there. You will be asked sign a form to show that you agree to the chemotherapy treatment and understand its possible side effects. This is called giving consent.

Remember, no treatment should be given unless you understand why you are having it and how you may feel.

## **Tests before treatment**

You may need some tests before starting your treatment. These help the doctors make sure you're well enough to have your treatment. They will usually include blood tests and maybe urine or heart tests. Sometimes, you may also need to have x-rays or scans before treatment starts.

Before each cycle of treatment, it is normal to have a blood test and to see the doctor or nurse. This may be on the day of your treatment or a day or two before it. They will check your blood results and ask you how you have felt since your last treatment.

## **Where is treatment given?**

You will have treatment in a chemotherapy day unit or ward. Sometimes you may be able to have it at home, or in a mobile unit near your home. You can discuss with your doctor or nurse where you can have treatment but it is important that it is the safest place for you to have it. You may need to travel to get your treatment depending on where you live. You may be able to get help with the cost of travel or have transport arranged for you.

## **How long does treatment take?**

You can have most intravenous treatments as a day patient at the hospital. This may take from half an hour to a few hours. Some people may need to stay in hospital for a short time. If you're having chemotherapy tablets, capsules or creams, you can take these at home. You may have treatment for a few weeks or for a number of months.

## **Changes to your treatment plan**

Your doctors will use blood tests or urine tests to check the effect of the chemotherapy on your body. The doctor may also examine you and look at the results of blood tests, scans or x-rays. Sometimes your treatment may need to be changed. Your doctor will always discuss this with you.

Sometimes your treatment may need to be delayed to give your body more time to recover before the next cycle of treatment is given. The most common reason to delay treatment is because the number of white cells in the blood is too low.

## **Side effects**

Chemotherapy drugs can cause side effects that make you feel unwell, as they affect some of the healthy cells in your body. Damage to the healthy cells usually only lasts a short time and most side effects will improve. Some side-effects can last longer. Your doctor or nurse will tell you about them and how long they may last.

Different drugs cause different side effects and each person will react in a different way. Some people have very few side effects while others may have more.

We describe the most common side effects here. These won't affect all people who have treatment. If you notice any effects which aren't listed here, or if you want to know more about side effects, ask your doctor or nurse.

**Your nurse will give you a telephone number or numbers to call the hospital if you feel unwell or need advice any time of day or night. Save these numbers in your mobile phone or keep them somewhere safe.**

### **Infection**

Chemotherapy can reduce the number of white cells in your blood. This will make you more likely to get an infection. When they are low it's called neutropenia.

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 – this can include feeling shaky, a sore throat, a cough, diarrhoea or needing to pass urine a lot.

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

### **Anaemia**

Chemotherapy can reduce the number of red cells in your blood. These cells carry oxygen around the body. If they are low you may be tired and breathless. Tell your doctor or nurse if you feel like this. If you are very anaemic, you may need a drip to give you extra red cells (blood transfusion).

### **Bruising and bleeding**

Your treatment 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 you can't explain. This includes nosebleeds, bleeding gums, blood spots or rashes on the skin. Some people may need a drip to give them extra platelets.

### **Tiredness**

Feeling very tired is a common side effect. It's often worse towards the end of treatment and can last for a time after your treatment finishes. Try to pace yourself and get as much rest as you need. It helps to balance this with some gentle exercise, such as short walks. If you feel sleepy, don't drive or operate machinery.

### **Feeling sick or being sick**

This may happen in the first few days after chemotherapy. Your doctor will prescribe anti-sickness drugs to help prevent or control sickness. Take them exactly as your nurse or pharmacist explains to you.

If you still feel sick or are being sick, contact the hospital as soon as possible. They can give you advice and change the anti-sickness drug to one that works better for you.

### **Constipation**

Constipation is when you have not opened your bowels for a while. This can usually be helped by drinking lots of fluids, eating more high-fibre foods and taking gentle exercise. You may need to take a medicine called a laxative to help. Your doctor can prescribe these for you or you can buy them at a chemist.

### **Diarrhoea**

Diarrhoea is when you have loose bowel movements more often than usual. You may get some stomach pain. Tell your doctor if this happens. It can usually be easily controlled with medicine. It's important to drink plenty of fluids if you have diarrhoea.

### **Sore mouth**

Your mouth may become sore or dry or you may notice small ulcers during treatment. It can help to drink lots of fluids and to clean your teeth gently with a soft toothbrush.

You should also avoid foods which irritate the mouth, such as garlic, onions, chillies and citrus fruit juices. Tell your doctor or nurse if your mouth feels sore. They can advise you on mouth care and give you mouthwashes and medicine to prevent or clear mouth infections.

### **Loss of appetite**

Some people lose their appetite. This may last a few days or longer. If you think you are not eating enough, or if you are losing weight, you can ask to see a dietitian or specialist nurse at your hospital. They can advise you on improving your appetite and keeping to a healthy weight.

### **Taste changes**

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

### **Hair loss**

Not all chemotherapy drugs make your hair fall out. Some may make only a little fall out. Others can make all of your hair fall out and this can be very upsetting.

If your hair falls out, it usually starts two–three weeks after starting treatment, although sometimes it can start within a few days. It will usually grow back over a few months once you've finished your treatment.

Some people having certain types of chemotherapy may be able to reduce hair loss by using a cold cap. This is called scalp cooling. Not everyone can have scalp cooling, but you can ask your doctor or nurse whether it would be useful for you.



It's important to let your doctor know straight away if you feel unwell or have any severe side effects, even if they're not mentioned here

## **Additional information**

### **Blood clot risk**

Cancer increases the chance of a blood clot and chemotherapy can add to this. A clot can cause symptoms such as pain, redness and swelling in a leg, breathlessness and chest pain. Contact your doctor straight away if you have any of these symptoms. A blood clot is serious but your doctor can treat it with drugs that thin the blood. Your doctor or nurse can give you more information.

### **Other medicines**

Some medicines, including ones you can buy in a shop or chemist, can be harmful when you are having chemotherapy. Tell your doctor about any medicines you are taking, including over-the-counter drugs, complementary therapies and herbal drugs.

### **Fertility**

Your treatment may affect being able to get pregnant or father a child. If you are worried about this, you can talk to your doctor or nurse before treatment starts.

### **Contraception**

Your doctor will advise you not to become pregnant or to father a child during treatment. This is because the drugs may harm a developing baby. It's important to use contraception during and for a few months after chemotherapy. You can talk to your doctor or nurse about this

### **Sex**

If you have sex within the first couple of days of having chemotherapy you need to use a condom. This is to protect your partner.

### **Breastfeeding**

You should not breastfeed during treatment and for a few months after. This is in case there is chemotherapy in the breast milk.

### **Medical and dental treatment**

If you need to go into hospital for any reason other than cancer, always tell the doctors and nurses that you are having chemotherapy. Tell them the name of your cancer doctor so they can ask for advice.

Talk to your cancer doctor or nurse if you think you need dental treatment. Always tell your dentist you are having chemotherapy.

### **Travel**

If you have a holiday planned it's very important to talk to your doctor or nurse about your plans. Because the treatment affects the immune system, you cannot have some vaccines and you may be advised not to fly.

## Related Macmillan information

- Chemotherapy fact sheets
- Controlling nausea and vomiting
- Coping with fatigue
- Coping with hair loss
- How are you feeling? The emotional effects of cancer
- Living with and after cancer
- Mouth care during chemotherapy
- Understanding chemotherapy

For copies of this information call free on **0808 808 00 00** or visit **macmillan.org.uk**

This fact sheet has been written, revised and edited by Macmillan Cancer Support's Cancer Information Development team. It has been approved by our medical editor, Dr Tim Iveson, Consultant Clinical Oncologist.

With thanks to Michael Flynn, Chemotherapy Nurse Consultant, and the people affected by cancer who reviewed this edition.

This fact sheet has been compiled using information from a number of reliable sources, including:

- *British National Formulary*. 65<sup>th</sup> edition. 2013. British Medical Association and Royal Pharmaceutical Society of Great Britain.
- electronic Medicines Compendium (eMC). [www.medicines.org.uk](http://www.medicines.org.uk) (accessed August 2013).
- National Chemotherapy Advisory Group, August 2009. Chemotherapy Services in England: Ensuring Quality and Safety.

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 2013. Registered charity in England and Wales (261017), Scotland (SC039907) and the Isle of Man (604). Registered office 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ.

MAC12464

