

کیمو تھراپی

یہ حقائق نامہ کیمو تھراپی کے متعلق ہے۔ کینسر میں مبتلا کئی لوگوں کو کیمو تھراپی ان کے علاج کے ایک جزو کے طور پر دی جائے گی۔

ہمارے پاس آپ کی زبان میں ریڈیو تھراپی اور سرجری کے بارے میں بھی حقائق نامے موجود ہیں۔

ہمیں امید ہے کہ اس حقائق نامہ میں آپ کے سوالات کے جوابات موجود ہیں۔ اگر آپ کے مزید کوئی سوالات ہوں تو آپ جس ہسپتال میں زیر علاج ہیں اس کے ڈاکٹر یا نرس سے پوچھ سکتے ہیں۔

ہم نے میک ملن کی جانب سے دیگر معلومات درج کی ہیں۔ ان میں سے کچھ صرف انگریزی زبان میں ہیں۔ اگر آپ ہمارے کینسر سپورٹ اسپیشلسٹ سے ان معلومات کے بارے میں بات کرنا چاہیں، تو ہمارے پاس انگریزی نہ بولنے والوں کے لیے ترجمان موجود ہیں۔ آپ اپنے احساسات اور تفکرات کے بارے میں کسی اور سے بھی بات کر سکتے ہیں۔

آپ پیر-جمعہ، صبح 9 بجے-شام 8 بجے تک 0808 808 00 00 پر میک ملن اسپورٹ لائن پر مفت کال کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کو سننے میں دشواری پیش آ رہی ہے تو، آپ ٹیکسٹ فون 0808 808 0121 یا ٹیکسٹ ریلے استعمال کر سکتے ہیں۔ یا آپ macmillan.org.uk ملاحظہ فرما سکتے ہیں

اس میں درج ذیل کے متعلق معلومات شامل ہیں

- کینسر کیا ہے؟
- کیمو تھراپی کیا ہے؟
- کیمو تھراپی کب استعمال ہوتی ہے؟
- کیمو تھراپی دینا
- اپنے علاج کو سمجھنا
- علاج سے پہلے ٹیسٹ
- علاج کہاں کیا جاتا ہے؟
- علاج پر کتنا عرصہ لگتا ہے؟
- ضمنی اثرات
- اضافی معلومات
- میک ملن کی متعلقہ معلومات

کینسر کیا ہے؟

جسمانی اعضاء اور بافتیں چھوٹی چھوٹی اینٹوں سے مل کر بنے ہوتے ہیں جنہیں خلیات کہا جاتا ہے۔ کینسر ان خلیات کی بیماری ہوتی ہے۔

جسم کے ہر حصے کے خلیات دیکھنے میں مختلف اور ان کے افعال بھی مختلف ہو سکتے ہیں مگر ان میں سے

زیادہ تر اپنی تقسیم اور مرمت ایک ہی طرح سے کرتے ہیں۔ عام طور پر، خلیات ایک زیر قابو طریقے سے تقسیم ہوتے ہیں۔ مگر، اگر کسی وجہ سے یہ عمل قابو سے باہر ہو جائے تو، خلیات تقسیم ہونا جاری رکھتے ہیں اور ایک انبار کی شکل اختیار کر لیتے ہیں جسے گٹھی کہا جاتا ہے۔

ایک بلا کینسر گٹھی کی صورت میں، خلیات جسم کے دیگر حصوں میں نہیں پھیلتے اور انہیں کینسر نہیں کہا جاتا۔ تاہم، خلیات اپنی اصلی جگہ پر افزائش جاری رکھ سکتے ہیں اور جسم کے دیگر حصوں پر دباؤ ڈال کر مسئلہ پیدا کر سکتے ہیں۔

ایک کینسر بھری گٹھی کی صورت میں، خلیات جسم کے دیگر حصوں میں پھیل سکتے ہیں۔ کینسر جسم کے ایک حصے میں بڑھنا شروع ہو جائے گا۔ اسے ابتدائی کینسر کہا جاتا ہے۔ اگر اس کینسر کا علاج نہ کیا جائے تو، یہ پھیل سکتا ہے۔ اگر یہ پھیلتا ہے اور جسم کے دیگر کسی حصے میں بڑھنا شروع ہو جاتا ہے تو، اسے ثانوی یا خراج ثانوی کینسر کہا جاتا ہے۔

کیمو تھراپی کیا ہے؟

کیموتھراپی کینسر مخالف ادویات کا استعمال کر کے کینسر کے خلیات کو تباہ کرتی ہے۔ ادویات خون میں شامل ہوتی ہیں، لہذا وہ جسم کے زیادہ تر حصوں میں موجود کینسر کے خلیات تک پہنچ جاتی ہیں۔ یہ علاج تقسیم ہونے والے خلیات کو نقصان پہنچا کر کام کرتا ہے تاکہ وہ مر جائیں۔ صحت مند خلیات کو بھی نقصان پہنچے گا، مگر وہ عام طور پر اپنے آپ کو مرمت کر لیتے ہیں۔

آپ کو دورانِ علاج ایک یا ایک سے زیادہ ادویات مل سکتی ہیں۔ آپ کا ڈاکٹر اس بارے میں آپ سے بات کرے گا کہ آپ کا علاج کیسے کام کرے اور وہ کب آپ کی مدد کرے۔ وہ آپ کو یہ بھی بتائیں گے کہ ادویات لیتے وقت آپ کیسا محسوس کریں گے۔

کیمو تھراپی کب استعمال ہوتی ہے؟

کیموتھراپی کینسر کے علاج کی ایک قسم ہے۔ یہ کینسر پر قابو پانے یا اسے ٹھیک کرنے کے لیے دی جا سکتی ہے۔ یہ کینسر کے واپس آ جانے کے امکان کو روکنے کے لیے بھی دی جا سکتی ہے۔ علاج کی دیگر اقسام میں شامل ہیں: سرجری، ریڈیو تھراپی یا بذریعہ ہارمون علاج۔

بعض لوگوں کو سرجری سے پہلے کیموتھراپی دی جا سکتی ہے۔ یہ کینسر کو چھوٹا کر سکتی ہے تاکہ انہیں کم سرجری درکار ہو یا سرجری آسان بن جائے۔

دیگر لوگوں کا علاج سرجری یا ریڈیو تھراپی کے بعد کیا جا سکتا ہے۔ اس کی مدد سے مستقبل میں کینسر کے دوبارہ واپس آ جانے کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔ بعض اوقات اسے ریڈیو تھراپی کے ساتھ دیا جاتا ہے۔

بعض لوگوں میں ہو سکتا ہے کہ کینسر جسم کے دیگر حصوں میں بھی پھیل گیا ہو (ثانوی یا اخراج ثانوی کینسر)۔ کیموتھراپی کینسر کو چھوٹا کرنے میں معاون ثابت ہو سکتی ہے اور اس کو بہتر طور پر زیر قابو رکھتی ہے۔ یہ کینسر کی کچھ علامات میں بھی بہتری لا سکتی ہے اور زیادہ عرصے تک زندہ رہنے میں مدد دیتی ہے۔

کیمو تھراپی دینا

کیموتھراپی آپ کو عام طور پر نشستوں میں دی جائے گی۔ ہر نشست کے بعد آرام کا ایک دورانیہ ہوتا ہے۔ علاج کی نشست اور آرام کے دورانیے کو ایک دور کہا جاتا ہے۔ کئی ادوار مل کر علاج کا ایک کورس مکمل کرتے ہیں۔ آپ کا کینسر کا ڈاکٹر آپ سے اس بارے میں بات کرے گا کہ آپ کو کتنے ادوار ملیں گے۔

کیموتھراپی کی ادویات عام طور پر ورید میں یا بذریعہ منہ دی جاتی ہیں۔ بعض اوقات انہیں زیر جلد، پٹھے میں، ریڑھ کی ہڈی کے گرد موجود سیال میں یا جسم کے کسی جوف، مثلاً مٹانے میں بذریعہ ٹیکہ داخل کیا جاتا ہے۔ جلد کے کینسر کی بعض اقسام میں کیموتھراپی کریمیں میں بھی استعمال کی جا سکتی ہیں۔

درون وریدی کیموتھراپی
کئی ادویات ورید میں بذریعہ ٹیکہ لگائی جاتی ہیں۔

- کینولا: ایک چھوٹی سی نلکی جسے آپ کے ہاتھ کی ورید یا آپ کے ہاتھ کی پشت میں داخل کیا جاتا ہے۔
 - سنٹرل لائن: ایک پتلی نلکی جسے چھاتی کی جلد کے ذریعے دل کے قریب ایک ورید میں داخل کیا جاتا ہے۔
 - پک (PICC) یا جسم کے بیرونی اعضاء سے بجانب مرکز داخل کیا جانے والا کیتھیٹر: بازو کے بالائی حصے یا موڑ سے ایک پتلی نلکی داخل کی جاتی ہے جس کا آخری سرا دل کے قریب ورید تک پہنچ جاتا ہے۔ قابل دخول سرا، جسے پورٹاکیتھ بھی کہا جاتا ہے: پلاسٹک کی ایک نرم و پتلی نلکی جو کہ آپ کے دل کے قریب ورید میں ڈالی جاتی ہے۔ یہ آپ کی چھاتی کی جلد پر ایک ابھار کی مانند نظر آتی ہے۔
- بعض اوقات دوا کی پیمائش شدہ ہلکی خوراک ایک مخصوص وقت تک دینے کے لیے انفیوژن پمپ استعمال کیے جاتے ہیں۔ ایسا چند دنوں یا ایک ہفتے تک ہو سکتا ہے۔ پمپ لمبے عرصے تک رہ سکتا ہے مگر اسے ہر ہفتے تبدیل کر دیا جاتا ہے۔ آپ اس سمیت گھر جا سکتے ہیں اور اپنی روزمرہ زندگی کو جاری رکھ سکتے ہیں۔

بذریعہ منہ دی جانے والی گولیاں اور کیپسول

بعض لوگوں کو گولیاں یا کیپسول دیے جا سکتے ہیں۔ تمام معالجہ جات ایسے نہیں دیے جا سکتے۔ زیادہ تر لوگ جنہیں گولیاں یا کیپسول دیے جائیں، وہ انہیں گھر لے جا سکتے ہیں۔ یہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ یہ سب کیموتھراپی کی ادویات ہیں اور ان کے ضمنی اثرات مرتب ہو سکتے ہیں۔

اپنے علاج کو سمجھنا

آپ کے علاج سے پہلے، آپ کا ڈاکٹر یا نرس یہ وضاحت کرے گی کہ آپ کو یہ کیوں درکار ہے اور اس کی کثرت کیا ہو گی۔ وہ آپ کو بتائیں گے کہ علاج کے بعد آپ کیسا محسوس کریں گے اور ضمنی اثرات کیا ہوں گے۔ یہ اچھا رہے گا کہ آپ کسی ایسے شخص کو اپنے ہمراہ لے جائیں جو انگریزی اور آپ کی زبان دونوں بول سکتا ہو۔ اگر آپ کو ضرورت پیش آئی تو ترجمان دستیاب ہوں گے، مگر کوشش کریں کہ ہسپتال کو اپنی ضرورت کے بارے میں پیشگی مطلع کریں۔ آپ کو یہ بتانے کے لیے ایک فارم پر دستخط کرنے کے لیے کہا جائے گا کہ آپ کیموتھراپی علاج پر رضامند ہیں اور یہ کہ آپ کو اس کے ممکنہ ضمنی اثرات معلوم ہیں۔ اسے رضامندی دینا کہتے ہیں۔

یاد رکھیں کہ، آپ کو اس وقت تک کوئی علاج نہیں دیا جانا چاہیے تاوقتیکہ آپ یہ نہ سمجھ لیں کہ وہ آپ کو کیوں دیا جا رہا ہے اور آپ اس سے کیسا محسوس کر سکیں گے۔

علاج سے پہلے ٹیسٹ

آپ کو اپنے علاج سے پہلے چند ٹیسٹ کروانے پڑ سکتے ہیں۔ ان کی مدد سے ڈاکٹر کو یہ یقینی بنانے میں مدد ملتی ہے کہ آپ علاج کے متحمل ہو سکتے ہیں۔ ان میں عام طور پر خون اور پیشاب یا دل کے ٹیسٹ ہو سکتے ہیں۔ بعض اوقات علاج کے آغاز سے پہلے آپ کو ایکس رے اور اسکین کروانے کی ضرورت بھی پڑ سکتی ہے۔ علاج کے ہر دور سے پہلے، خون کا ٹیسٹ کروانا اور ڈاکٹر یا نرس سے ملنا ایک معمول کا امر ہے۔ یہ کام آپ کے علاج کے روز یا ایک یا دو دن پہلے ہو سکتا ہے۔ وہ آپ کے خون کے نتائج چیک کریں گے اور آپ سے یہ پوچھیں گے کہ آپ اپنے آخری علاج کے بعد کیسا محسوس کرتے ہیں۔

علاج کہاں کیا جاتا ہے؟

آپ کا علاج کسی کیموتھراپی ڈے یونٹ یا وارڈ میں کیا جائے گا۔ بعض اوقات یہ علاج آپ کو اپنے گھر میں یا

آپ کے گھر کے نزدیکی کسی موبائل یونٹ میں بھی مل سکتا ہے۔ آپ علاج کہاں حاصل کر سکتے ہیں کے بارے میں آپ اپنے ڈاکٹر یا نرس سے بات کر سکتے ہیں، مگر یہ ضروری ہے کہ وہ جگہ آپ کے لیے محفوظ ترین ہو۔ علاج حاصل کرنے کے لیے آپ کو سفر کرنا پڑ سکتا ہے جس کا انحصار آپ کی جائے رہائش پر ہے۔ آپ کو سفری خرچے میں بھی مدد مل سکتی ہے یا آپ کے لیے ٹرانسپورٹ کا بندوبست بھی کیا جا سکتا ہے۔

علاج پر کتنا عرصہ لگتا ہے؟

زیادہ تر درون وریدی علاج آپ کو ہسپتال میں بیرونی مریض کے طور پر مل سکتے ہیں۔ اس پر نصف سے لیکر چند گھنٹے لگ سکتے ہیں۔ بعض لوگوں کو مختصر وقت کے لیے ہسپتال میں ٹھہرنا پڑ سکتا ہے۔ اگر آپ کو کیموتھراپی کی گولیاں، کیپسول یا کریمیں ملیں، تو آپ انہیں گھر میں لے سکتے ہیں۔ آپ کو چند ہفتوں یا کئی مہینوں تک علاج مل سکتا ہے۔

آپ کے علاج کے منصوبے میں تبدیلیاں

آپ کے ڈاکٹر آپ کے جسم پر کیموتھراپی کے اثرات جانچنے کے لیے خون یا پیشاب کے ٹیسٹ استعمال کریں گے۔ ڈاکٹر آپ کا معائنہ بھی کر سکتا ہے اور آپ کے خون کے ٹیسٹوں، اسکینز یا ایکس ریز بھی دیکھ سکتا ہے۔ بعض اوقات آپ کا علاج تبدیل کرنے کی ضرورت محسوس ہو سکتی ہے۔ آپ کا ڈاکٹر ہمیشہ اس بارے میں آپ سے بات کرے گا۔

بعض اوقات علاج کا اگلا دور شروع کرنے سے پہلے آپ کا علاج مؤخر بھی کیا جا سکتا ہے تاکہ آپ کے جسم کو بحالی کے لیے وقت میسر آ سکے۔ علاج میں تاخیر کی عام وجہ خون میں موجود سفید خلیات کی تعداد میں کمی ہے۔

ضمنی اثرات

کیموتھراپی کی ادویات ضمنی اثرات مرتب کر سکتی ہیں جن کی وجہ سے آپ کی طبیعت ناساز ہو سکتی ہے، کیونکہ یہ آپ کے جسم کے کچھ صحت مند خلیات کو بھی متاثر کرتی ہیں۔ صحت مند خلیات کو پہنچنے والا نقصان عام طور پر تھوڑے وقت کے بعد ٹھیک ہو جاتا ہے اور زیادہ تر ضمنی اثرات میں بہتری آ جاتی ہے۔ بعض ضمنی اثرات لمبے عرصے تک رہ سکتے ہیں۔ آپ کا ڈاکٹر یا نرس اس بارے میں آپ کو بتائے گی کہ یہ کتنے عرصے تک رہیں گے۔

مختلف ادویات مختلف ضمنی اثرات مرتب کرتی ہیں اور ہر شخص کا ردعمل مختلف ہوتا ہے۔ بعض لوگوں پر بہت کم جبکہ دیگر پر زیادہ ضمنی اثرات مرتب ہو سکتے ہیں۔

ہم یہاں نہایت عمومی نوعیت کے ضمنی اثرات کا ذکر کرتے ہیں۔ یہ ضمنی اثرات علاج حاصل کرنے والے تمام لوگوں کو متاثر نہیں کرتے۔ اگر آپ کو ایسے ضمنی اثرات کا سامنا ہو جن کا یہاں پر ذکر موجود نہیں ہے یا اگر آپ ضمنی اثرات کے بارے میں مزید جاننا چاہتے ہوں، تو اپنے ڈاکٹر یا نرس سے کہیں۔

آپ کی طبیعت ناساز ہونے یا دن یا رات کے کسی بھی وقت مشورہ درکار ہونے کی صورت میں آپ کی نرس آپ کو ہسپتال میں کال کرنے کے لیے نمبر دے گی۔ یہ نمبر اپنے موبائل فون یا کسی محفوظ جگہ پر رکھیں۔

انفیکشن

کیموتھراپی آپ کے خون میں سفید خلیات کی تعداد کو کم کر سکتی ہے۔ یہ آپ کو انفیکشن لاحق ہونے کے امکانات بڑھا دے گا۔ ان کی تعداد میں کمی کو نیوٹروپینیا کہا جاتا ہے۔

ہسپتال کی طرف سے آپ کو فراہم کردہ نمبر پر براہ راست کال ملائیں، اگر:

- آپ کا درجہ حرارت 37.5°C (F99.5) یا 38°C (F100.4) سے زیادہ ہو جاتا ہے؛ یہ آپ کی کیموتھراپی ٹیم کی طرف سے دیے گئے مشورے گئی پر منحصر ہے۔
- آپ کی طبیعت اچانک خراب ہو جائے، بے شک آپ کا درجہ حرارت عمومی ہو۔
- آپ کو انفیکشن کی علامات ہوں – اس میں کپکپاہٹ محسوس کرنا، گلا ڈکھنا، کھانسی، پیچش یا زیادہ پیشاب کرنے کی ضرورت شامل ہو سکتی ہیں۔

عام طور پر، آپ کے خون کے سفید خلیات آہستہ آہستہ بڑھتے ہیں اور آپ کے اگلے علاج سے پہلے عمومی سطح پر آجاتے ہیں۔ مزید کیموتھراپی سے پہلے آپ کے خون کا ایک ٹیسٹ کیا جائے گا۔ اگر آپ کے خون کے سفید خلیوں کی سطح کم ہوئی تو آپ کا ڈاکٹر آپ کے علاج کو مختصر وقت کے لیے ملتوی کر سکتا ہے۔

خون کی کمی

کیموتھراپی آپ کے خون میں سرخ خلیات کی تعداد کو کم کر سکتی ہے۔ یہ سیل پورے جسم میں آکسیجن لے کے جاتے ہیں۔ اگر ان کی سطح کم ہو، تو آپ تھکاوٹ اور سانس کا اکھڑنا محسوس کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کو ایسا محسوس ہوتا ہے تو اپنے ڈاکٹر یا نرس سے بات کریں۔ اگر آپ میں خون بہت زیادہ کم ہے، تو آپ کو ڈرپ کے ذریعے فالتو خون کے سرخ خلیات لینے کی ضرورت پیش آسکتی ہے (انتقال خون)۔

خون کا رسنا اور بہنا

آپ کا علاج آپ کے خون میں موجود پلیٹلیٹس کی تعداد میں کمی کا باعث بن سکتا ہے۔ پلیٹلیٹس وہ خلیات ہیں جو خون کو جمنے میں مدد دیتے ہیں۔ اپنے ڈاکٹر کو خون کے کسی قسم کے بھی رساؤ اور بہاؤ کے بارے میں بتائیں جس کی آپ وضاحت نہ کر سکتے ہوں۔ اس میں نکسیر پھوٹنا، مسوڑوں سے خون بہنا، خون کے دھبے یا جلد پر سرخ دانے شامل ہیں۔ کچھ لوگوں کو مزید پلیٹلیٹس دینے کے لیے ڈرپ لگانے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

تھکن

زیادہ تھکن محسوس کرنا عمومی نوعیت کا ایک ضمنی اثر ہے۔ یہ صورت حال علاج کے اختتام کے قریب عموماً زیادہ ابتر ہو جاتی ہے اور علاج کے اختتام کے بعد بھی کچھ عرصہ تک جاری رہ سکتی ہے۔ اپنے آپ کو پرسکون رکھنے کی کوشش کریں اور اپنی ضرورت کے مطابق زیادہ سے زیادہ آرام کریں۔ کچھ ہلکی ورزشیں مفید ہوتی ہیں، جیسے کہ کچھ دیر کے لیے چلنا۔ اگر آپ غنودگی محسوس کریں تو کوئی مشین یا گاڑی نہ چلائیں۔

الٹی یا متلی آنا

کیموتھراپی کے آغاز کے بعد چند دنوں میں ایسا ہو سکتا ہے۔ آپ کا ڈاکٹر اس سے بچنے یا قابو پانے کے لیے آپ کو متلی اور قے روکنے والی ادویات تجویز کرے گا۔ انہیں نرس یا فارماسسٹ کی ہدایات کے عین مطابق لیں۔

اگر پھر بھی آپ کو متلی یا قے محسوس ہو تو، جتنا جلد ممکن ہو ہسپتال سے رابطہ کریں۔ وہ آپ کو مشورہ دے سکتے ہیں اور آپ کے لیے کوئی بہتر دافع الٹی ادویات تجویز کر سکتے ہیں۔

قبض

جب آپ قدرے زیادہ وقت کے لیے رفع حاجت نہیں کرتے تو اسے قبض کہا جاتا ہے۔ زیادہ مقدار میں مائع پینے، زیادہ ریشوں والی غذا کے استعمال اور ہلکی پھلکی ورزش سے اس میں آفاقہ محسوس ہو سکتا ہے۔ آپ ایک دوا جسے قبض کشا کہا جاتا ہے بھی لے سکتے ہیں، جو فائدہ مند ہو سکتی ہے۔ آپ کا ڈاکٹر یہ دوا آپ کے لیے تجویز کر سکتا ہے یا آپ یہ کیمسٹ سے خرید سکتے ہیں۔

پیچش

پیچش کی صورت میں آپ کو معمول سے زیادہ رفع حاجت کی ضرورت محسوس ہوتی ہے۔ آپ کو پیٹ میں کچھ درد ہو سکتا ہے۔ اگر ایسا ہو، تو اپنے ڈاکٹر کو بتائیں۔ اس پر عام طور سے ادویات کے ذریعے آسانی سے قابو پایا جا سکتا ہے۔ پیچش کی صورت میں کافی مقدار میں مائع لینا ضروری ہوتا ہے۔

منہ کی دکھن

دوران علاج آپ کا منہ دکھ سکتا ہے یا خشک ہو سکتا ہے یا آپ کو اپنے منہ کے اندر چھوٹے چھوٹے زخموں محسوس کر سکتے ہیں۔ کافی مقدار میں مائع کے استعمال اور نرم ٹوٹھ برش سے دانت صاف کرنے سے افاقہ ہو سکتا ہے۔

آپ کو ایسی غذاؤں سے بھی گریز کرنا چاہیے جو منہ کو نقصان پہنچا سکتی ہوں، مثلاً لہسن، پیاز، مرچیں اور ترش پھلوں کے رس۔ اگر آپ کا منہ دکھتا ہو، تو اپنے ڈاکٹر یا نرس کو بتائیں۔ وہ آپ کو منہ کی نگہداشت کے بارے میں مشورہ دے سکتے ہیں اور آپ کو انفیکشن سے بچانے کے لیے ماؤتھ واشز اور ادویات دے سکتے ہیں۔

بھوک کی کمی

بعض لوگوں کی بھوک ختم ہو جاتی ہے۔ یہ صورت حال چند دنوں یا زیادہ عرصے تک رہ سکتی ہے۔ اگر آپ سمجھتے ہوں کہ آپ کے کھانے پینے میں کمی واقع ہو گئی ہے یا اگر آپ کا وزن کم ہو رہا ہے تو آپ کسی ماہر غذا یا ہسپتال کی اسپیشلسٹ نرس سے ملاقات کے لیے کہہ سکتے ہیں۔ بھوک میں بہتری لانے اور مناسب وزن کی بحالی کے لیے وہ آپ کو مشورہ دے سکتے ہیں،

ذائقہ میں تبدیلی

آپ کو غذا کا ذائقہ مختلف محسوس ہو سکتا ہے۔ عام طور پر اختتام علاج پر ذائقہ ٹھیک ہو جاتا ہے۔ بعض لوگوں کے منہ میں عجیب قسم کا دھاتی یا کڑوا ذائقہ آتا ہے۔ تیز خوشبودار گولیاں یا منٹس چوسنے سے فائدہ ہو سکتا ہے۔

بال گرنا

کیموتھراپی کی ساری ادویات آپ کے بال گرنے کا سبب نہیں بنتیں۔ بعض ادویات سے تھوڑے سے بال جھڑتے ہیں۔ دیگر ادویات سے آپ کے تمام بال گر سکتے ہیں اور یہ نہایت پریشان کن ہو سکتا ہے۔

اگر آپ کے بال گرنے لگیں، تو یہ عمل عام طور پر علاج کے آغاز سے دو - تین ہفتے بعد شروع ہو جاتا ہے، مگر بعض اوقات یہ عمل چند دنوں کے اندر بھی شروع ہو سکتا ہے۔ آپ کے علاج کے اختتام کے بعد یہ عام طور پر چند مہینوں کے بعد واپس اگنا شروع ہو جاتے ہیں۔

مخصوص قسم کی کیموتھراپی لینے والے بعض لوگوں کو بال گرنے میں کمی کے لیے کولڈ کیپ کے استعمال سے فائدہ پہنچتا ہے۔ اسے کھوپڑی کو ٹھنڈا کرنا کہتے ہیں۔ ہر کوئی کھوپڑی ٹھنڈی نہیں رکھ سکتا مگر آپ اپنے ڈاکٹر یا نرس سے پوچھ سکتے ہیں کہ آیا یہ عمل آپ کے لیے مفید ثابت ہو سکتا ہے یا نہیں۔

اگر آپ کی طبیعت ناساز ہو جائے یا شدید ضمنی اثرات کا سامنا ہو، تو بیشک ان کا ذکر یہاں موجود نہ بھی ہو، پھر بھی اپنے ڈاکٹر کو براہ راست بتا دینا ضروری ہے۔

اضافی معلومات

خون کا لوتھڑہ بننے کا خطرہ

کینسر کی وجہ سے خون کا لوتھڑہ بننے کا خطرہ بڑھ سکتا ہے اور کیموتھراپی اس میں اضافہ کر سکتی ہے۔ خون کے لوتھڑے کی وجہ سے اس طرح کی علامات سامنے آ سکتی ہیں مثلاً ٹانگ میں درد، سرخی یا سوجن، سانس اکھڑنا اور سینے میں درد۔ اگر ان میں سے کوئی علامت آپ میں موجود ہو، تو اپنے ڈاکٹر سے براہ راست رابطہ کریں۔ خون کا لوتھڑہ نقصان دہ ہو سکتا ہے، مگر آپ کا ڈاکٹر خون پتلا کرنے والی ادویات سے اس کا علاج کر سکتا ہے۔ آپ کا ڈاکٹر یا نرس آپ کو مزید معلومات دے سکتے ہیں۔

دیگر ادویات

کیموتھراپی کے دوران بعض ادویات بشمول ان کے جو آپ کسی دکان یا کیمسٹ سے خرید سکتے ہیں، نقصان دہ ثابت ہو سکتی ہیں۔ آپ جو ادویات لے رہے ہیں ان کے بارے میں اپنے ڈاکٹر کو بتائیں، بشمول ان کے جو آپ کو دکان سے مل جاتی ہیں، ضروری معالجہ جات اور دیسی ادویات۔

بار آوری

آپ کا علاج، بچے کی ماں یا باپ بننے کی آپ کی صلاحیت کو متاثر کر سکتا ہے۔ اگر آپ اس بارے میں پریشان ہوں، تو علاج سے پہلے اپنے ڈاکٹر یا نرس کو بتائیں۔

ممانعتِ حمل

آپ کا ڈاکٹر آپ کو مشورہ دے گا کہ آپ دورانِ علاج حاملہ نہ ہوں یا بچے کا باپ نہ بنیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ادویات نشوونما پانے والے زچہ کو نقصان پہنچا سکتی ہیں۔ کیموتھراپی کے دوران اور اس کے بعد چند ماہ تک مانعِ حمل تدابیر اختیار کرنا ضروری ہے۔ آپ اس بارے میں اپنے ڈاکٹر یا نرس سے بات کر سکتے ہیں۔

جنسی ملاپ

کیموتھراپی کے پہلے چند ایام کے دوران جنسی ملاپ کی صورت میں آپ کو کنڈوم استعمال کرنا پڑے گا۔ یہ آپ کے جیون ساتھی کی حفاظت کے لیے ہے۔

چھاتی سے دودھ پلانا

آپ کو دورانِ علاج اور اسے کے بعد چند ماہ تک چھاتی سے دودھ نہیں پلانا چاہیے۔ یہ اس وجہ سے ہے کہ کیموتھراپی چھاتی کے دودھ میں موجود ہو سکتی ہے۔

میڈیکل اور ڈینٹل علاج

اگر آپ کو کینسر کے علاوہ دیگر کسی مسئلے میں ہسپتال جانا پڑے، تو ڈاکٹروں اور نرسوں کو ہمیشہ بتائیں کہ آپ کیموتھراپی لے رہے ہیں۔ انہیں اپنے کینسر ڈاکٹر کا نام بتائیں تاکہ وہ مشورہ لے سکیں۔

اگر آپ سمجھتے ہوں کہ آپ کو دانتوں کے علاج کی ضرورت ہے، تو اپنے کینسر ڈاکٹر سے بات کریں۔ اپنے ڈینٹسٹ کو ہمیشہ بتائیں کہ آپ کیموتھراپی لے رہے ہیں۔

سفر

اگر آپ نے چھٹی گزارنے کا منصوبہ بنایا ہوا ہے تو، اپنے ڈاکٹر یا نرس کو اس بارے میں بتانا نہایت ضروری ہے کیونکہ علاج قوت مدافعت کو متاثر کرتا ہے، آپ کو چند ویکسینیں نہیں لگائی جا سکتیں اور ہو سکتا ہے کہ آپ کو ہوائی سفر سے منع کر دیا جائے۔

میک ملن کی متعلقہ معلومات

- کیموتھراپی حقائق نامے
- متلی اور قے کو قابو میں لانا
- تھکان کے ساتھ نیٹنا
- بالوں کے گرنے کے ساتھ نیٹنا

- آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں؟ کینسر کے جذباتی اثرات
- کینسر کے ساتھ اور بعد میں زندہ رہنا
- کیموتھراپی کے دوران منہ کی دیکھ بھال
- کیمو تھراپی کو سمجھنا

یہ حقائق نامہ میک ملن کینسر اسپورٹس کینسر انفارمیشن ڈیولپمنٹ ٹیم کی جانب سے تحریر کیا گیا ہے، اس پر نظر ثانی کی گئی ہے اور اسے مرتب کیا گیا ہے۔ یہ ہمارے میڈیکل ایڈیٹر ڈاکٹر ٹی اویسن، کنسلٹنٹ کلینیکل آنکالوجسٹ سے منظور شدہ ہے۔

بشکر یہ مائیکل فلائن، کیموتھراپی نرس کنسلٹنٹ اور کینسر سے متاثر شدہ وہ لوگ جنہوں نے اس ایڈیشن پر نظر ثانی کی ہے۔

اس حقائق نامے کو کئی قابل بھروسہ ذرائع سے معلومات لے کے مکمل کیا گیا ہے، بشمول:

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

اس حقائق نامے پر 2013 میں نظر ثانی کی گئی۔ اگلا ایڈیشن 2014 میں دستیاب ہو گا

ہم یہ یقینی بنانے کے لیے بھرپور کوشش کرتے ہیں کہ ہماری فراہم کردہ معلومات درست ہوں مگر تسلسل کے ساتھ تبدیل ہونے والی طبی تحقیق کی تازہ ترین صورت حال کے پیش نظر ان معلومات پر انحصار نہیں کیا جا سکتا۔ اگر آپ کو اپنی صحت کے حوالے سے کوئی خدشہ ہو تو آپ کو اپنے ڈاکٹر سے رابطہ کرنا چاہیے۔ ان معلومات کی غیر درستگی یا فریق ثالث کی معلومات مثلاً جن ویب سائٹس کے ساتھ ہم مربوط ہیں، ان پر موجود معلومات کی غیر درستگی کی بناء پر ہونے والے کسی طرح کے نقصان کے لیے میک ملن کوئی ذمہ داری قبول نہیں کر سکتی۔

© میک ملن کینسر اسپورٹ 2013۔ انگلینڈ اور ویلز میں رجسٹرڈ چیریٹی (261017)، اسکاٹ لینڈ (SC039907) اور آئل آف مین (604)۔ رجسٹر شدہ دفتر 89 البرٹ امبارک منٹ، لندن، 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

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*. 65th edition. 2013. British Medical Association and Royal Pharmaceutical Society of Great Britain.
- electronic Medicines Compendium (eMC). 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

