

## الآثار الجانبية لعلاج السرطان

تتناول نشرة المعلومات هذه بعض الآثار الجانبية الرئيسية لعلاج السرطان.

نأمل أن تجيب نشرة المعلومات هذه على أسئلتك. إذا كانت لديك أية أسئلة أخرى، يمكنك أن توجهها إلى الطبيب أو الممرضة.

أضفنا معلومات مفيدة أخرى من مؤسسة ماكميلان في الصفحات 00-00. معظم هذه المعلومات متوفر فقط باللغة الإنجليزية. إذا كنت ترغب في التحدث عن هذه المعلومات مع متخصصي دعم علاج السرطان لدينا، فإنه يوجد لدينا مترجمون لغير الناطقين باللغة الإنجليزية.

يمكنك الاتصال على خط دعم ماكميلان 0808 808 00 00، مجاناً من الاثنين إلى الجمعة من الساعة 9 ص إلى الساعة 8 م. إذا كانت لديك مشاكل في السمع، يمكنك استخدام الهاتف النصي 0808 808 0121 أو المرحل النصي. أو يمكنك زيارة موقع الويب [macmillan.org.uk](http://macmillan.org.uk)

### محتويات الصفحة

- ما هي الآثار الجانبية؟
- علاج السرطان
- الآثار الجانبية المحتملة

### ما هي الآثار الجانبية؟

تحدث الآثار الجانبية في الغالب بسبب علاجات السرطان. يمكن أن تكون خفيفة وتستمر لفترة قصيرة. ولكن في بعض الأحيان يمكن أن تؤثر عليك بصورة أكبر.

سوف تعتمد الآثار الجانبية، التي قد تحدث لك، على العلاج الذي تتلقاه. قد لا يحدث لك سوى عدد قليل من الآثار الجانبية المذكورة هنا. سوف يخبرك الأطباء أو الممرضات بأية آثار جانبية قد تحدث لك بسبب العلاج.

### علاج السرطان

هناك أنواع مختلفة من علاج السرطان. قد تتلقى علاجاً واحداً أو أكثر من هذه العلاجات:

- الجراحة – وهذه تزيل الورم والخلايا السرطانية حول الورم.
- العلاج الكيميائي – يستخدم العلاج الكيميائي أدوية مضادة للسرطان لتدمير الخلايا السرطانية.
- العلاج الإشعاعي – يستخدم العلاج الإشعاعي أشعة سينية عالية الطاقة لعلاج الخلايا السرطانية.
- العلاجات الهرمونية – وهذه تؤثر على طريقة تكوين الهرمونات في الجسم وطريقة عملها.
- العلاجات الموجهة – وهذه قد تستخدم نظام المناعة في الجسم لتدمير الخلايا السرطانية.

يؤثر العلاج على كل شخص بشكل مختلف. وهنا بعض الآثار الجانبية الشائعة لعلاج السرطان وبعض الطرق التي يمكنك التعامل بها.

## الآثار الجانبية المحتملة

### خطر العدوى

يمكن أن يؤدي العلاج الكيميائي وبعض العلاجات الموجهة إلى تقليل عدد الخلايا البيضاء في دمك. وهذا يجعلك أكثر عرضة للإصابة بالعدوى. عندما يكون عدد الخلايا البيضاء لديك منخفضًا، فإن هذا يطلق عليه قلة العدلات. الأرجح أنك ستصاب بعدوى بعد 7 إلى 14 يومًا من العلاج. وهذا قد يختلف تبعًا للدواء المستخدم أو توليفة الأدوية المستخدمة.

اتصل بالمستشفى على الفور على رقم الاتصال، الذي تم إعطاؤه لك، في الحالات التالية:

- إذا زادت درجة حرارة جوارحتك على 37.5 درجة مئوية (99.5 درجة فهرنهايت) أو على 38 درجة مئوية (100.4 درجة فهرنهايت) بناءً على مشورة قدمها لك فريق العلاج الكيميائي الخاص بك
- إذا شعرت بالتوعك فجأة، حتى وإن كانت درجة حرارة جوارحتك عادية
- إذا ظهرت عليك أعراض الإصابة بعدوى، وقد تشمل هذه الأعراض الشعور بالارتعاش والتهاب الحلق والسعال والإسهال أو الحاجة إلى التبول الكثير.

عادةً ما تزداد خلايا الدم البيضاء الخاصة بك ببطء وتعود إلى وضعها الطبيعي قبل دورة علاجك التالية. سوف تقوم بعمل اختبار دم قبل تلقي علاجك التالي. وإذا كانت خلايا الدم البيضاء لديك لا تزال منخفضة، فقد يؤخر طبيبك العلاج لفترة قصيرة.

غالبًا ما يكون للعلاج الإشعاعي تأثير خفيف ومؤقت على خلايا الدم البيضاء.

يمكن أن تجعلك الجراحة أيضًا أكثر عرضة للإصابة بعدوى، وغالبًا في مكان الجرح. وهذا لأنها تؤدي إلى قطع في الجلد. والجلد هو جزء من الحماية الطبيعية للجسم.

إذا كان طبيبك يعتقد أن لديك عدوى، فقد تحتاج إلى مضادات حيوية. قد تتلقى المضادات الحيوية عن طريق الفم أو الحقن من خلال أنبوب قصير ورفيع في وريد الذراع أو اليد (الكانيو لا).

### الأنيميا (انخفاض عدد خلايا الدم الحمراء)

يمكن أن يؤدي العلاج الكيميائي والعلاج الموجه والعلاج الإشعاعي وأحيانًا الجراحة إلى تقليل عدد الخلايا الحمراء في دمك. تحمل هذه الخلايا الأوكسجين في جميع أنحاء الجسم. فإذا كانت قليلة، فربما تشعر بالتعب وانقطاع النفس.

- أبلغ طبيبك أو ممرضتك إذا كنت تشعر بمثل هذه الأعراض.
- إذا كان لديك فقر شديد في الدم، فقد تحتاج إلى قنطرة لإعطائك المزيد من خلايا الدم الحمراء. وهذا ما يسمى نقل الدم.

### الكدمات والنزيف

يمكن أن يؤدي العلاج الكيميائي والعلاجات الموجهة وأحيانًا الجراحة إلى تقليل عدد الصفائح في دمك. والصفائح هي خلايا تساعد الدم على التجلط.

- أبلغ طبيبك إذا كانت لديك أية كدمات أو نزيف لا يمكنك تفسيره.
- وهذا يشمل نزيف الأنف ونزيف اللثة ويقع الدم والطفح الجلدي.
- قد يحتاج بعض الناس إلى قنطرة لإعطائهم المزيد من الصفائح الدموية.

### تساقط الشعر

من الممكن أن تجعل بعض أدوية العلاج الكيميائي شعر رأسك يسقط أو يضعف. يبدأ هذا في المعتاد بعد أول أو ثاني دورة من العلاج الكيميائي. وقد تسقط أو تضعف أيضًا الرموش والحواجب وغير ذلك من شعر الجسم. بعد انتهاء العلاج الكيميائي سيبدأ شعرك في النمو مرة أخرى.

لا يسبب العلاج الإشعاعي فقدان الشعر إلا في منطقة الجسم التي تم علاجها. سوف ينمو الشعر مرة أخرى بعد انتهاء العلاج. ولكن هذا سيعتمد على جرعة العلاج الإشعاعي التي تلقيتها.

يمكن أن تؤثر بعض العلاجات الهرمونية أيضاً على شعرك.

وقد يكون من المزعج جداً أن تفقد شعرك. ولكن شعرك سينمو في المعتاد مرة أخرى بعد انتهاء العلاج. يمكن أن تعطيك ممرضتك بعض النصائح حول التعامل مع سقوط الشعر.

## التعب

العلاج الكيميائي والعلاج الإشعاعي والجراحة والعلاجات الموجهة والعلاجات الهرمونية يمكنها جميعاً أن تسبب لك الشعور بالتعب الشديد. وغالباً ما يكون الأمر أسوأ قبيل نهاية العلاج ولبضعة أسابيع أو أشهر بعد انتهاء العلاج.

- حاول أن تمشي ببطء وبخطى موزونة واحصل على أكبر قدر من الراحة التي تحتاجها.
- قم بالموازنة بين الراحة وممارسة بعض التمارين الرياضية الخفيفة مثل المشي القصير.
- إذا كنت تشعر بالنعاس، فتجنّب قيادة السيارة أو تشغيل الآلات.

## التهاب الفم والقرح

يمكن أن يسبب العلاج الكيميائي والعلاج الإشعاعي وبعض العلاجات الموجهة التهاب الفم. أو قد تصاب بالقرح.

- قم بتنظيف أسنانك برفق بعد الأكل باستخدام فرشاة أسنان ناعمة واشرب الكثير من السوائل.
- أخبر ممرضتك أو طبيبك إذا كانت لديك مشاكل في الفم. يمكن أن يصفوا لك غسولات فم وأدوية لمنع أي عدوى بالفم أو التخلص منها. إذا كان فمك ملتهباً للغاية، فقد يصفوا لك بعض مسكنات الألم.

## الشعور بالغثيان أو القيء

يمكن أن يجعلك العلاج الكيميائي والعلاج الإشعاعي والعلاجات الموجهة والعلاجات الهرمونية تشعر بالغثيان أو يحدث لك قيء.

- سوف يصف لك طبيبك أدوية مضادة للغثيان لمنع الغثيان أو تسيطر عليه.
- إذا استمر لديك الشعور بالغثيان، أخبر طبيبك أو ممرضتك. حيث يمكن أن يصفوا لك أدوية أخرى تحقق نتيجة أفضل بالنسبة لك.

## فقدان الشهية

يمكن أن يجعلك العلاج الكيميائي والعلاج الإشعاعي والعلاجات الموجهة والعلاجات الهرمونية تفقد شهيتك. قد لا تشعر بالرغبة في الأكل. أو ربما تشعر بأنك مريض جداً أو متعب جداً لتناول الطعام.

- حاول أن تأكل قليلاً وبشكل متكرر.
- إذا كنت لا تستطيع مواجهة الطعام، حاول تناول مشروب مغذٍ بدلاً من ذلك. على سبيل المثال، عصير الفواكه أو الحليب بالفواكه.
- أضف سعرات حرارية زائدة إلى غذائك من خلال الزبدة أو القشدة أو الحليب الكامل الدسم
- أبلغ طبيبك أو ممرضتك إذا فقدت شهيتك. حيث يمكنهم أن يقدموا لك المشورة أو يحيلوك إلى أخصائي تغذية. وربما يصفوا لك مكملات غذائية.

## تغيرات التذوق

يمكن أن تسبب بعض أنواع العلاج الكيميائي والعلاجات الموجهة تغيرات في حاسة التذوق. فقد يكون للطعام مذاق معدني أو قوام مختلف أو ربما لا تكون له نكهة على الإطلاق.

- استخدم التوابل والبهارات والمخللات لإعطاء الطعام نكهة أكثر.
- تناول الأطعمة الباردة. فربما يكون مذاقها أفضل من الأطعمة الساخنة.
- استخدم أدوات مائدة بلاستيكية، إذا كان لديك طعم معدني في فمك.

## الإمساك

يمكن أن يسبب العلاج الكيميائي والعلاج الإشعاعي والعلاجات الهرمونية والعلاجات الموجهة للإمساك. ويمكن أن يحدث الإمساك أيضًا بسبب:

- فقدان الشهية
- سوء السيطرة على الألم
- الغثيان
- نقص الألياف (الطعام الخشن) في نظامك الغذائي
- عدم الشرب بما فيه الكفاية
- عدم الحركة.

هناك بعض الأدوية أيضًا يمكن أن تسبب لك الإمساك. وهذه الأدوية تشمل مسكنات الألم وبعض الأدوية المضادة للغثيان المستخدمة أثناء العلاج الكيميائي.

- نمط الأمعاء الطبيعي مختلف من شخص لآخر. ولكن أخبر طبيبك أو الممرضة إذا لم يكن لديك حركة أمعاء لمدة ثلاثة أيام (ما لم يكن هذا أمر طبيعي بالنسبة لك).
- حاول أن تضيف الكثير من الألياف إلى نظامك الغذائي. وهذا يشمل حبوب الإفطار الكاملة والخبز المصنوع من الحنطة الكاملة والأرز البني والفواكه والخضروات الطازجة ذات القشرة.
- حاول شرب ما لا يقل عن اثنين لتر (ثلاثة ونصف باينت) من السوائل يوميًا.
- ممارسة التمارين الخفيفة سوف تساعد على جعل أمعائك تتحرك.
- قد تحتاج في بعض الأحيان إلى تناول ملين للتخفيف من الإمساك.

## الإسهال

العلاج الإشعاعي لمنطقة الحوض والعلاج الكيميائي والعلاجات الموجهة يمكن أن تسبب الإسهال. بعض الأدوية مثل المضادات الحيوية يمكن أن تسبب الإسهال.

- اشرب الكثير من السوائل لتعويض المياه المفقودة مع الإسهال. ولكن تجنب الكحول والقهوة.
- قم بتقليل كمية الألياف التي تتناولها. يمكن أن تأتي هذه الألياف من الحبوب والفواكه والخضروات.
- تجنب الحليب ومنتجات الألبان وكذلك التوابل والأطعمة الدهنية.
- إذا استمر الإسهال لأكثر من يومين، أخبر طبيبك. حيث قد يجري لك بعض الاختبارات ويصف لك أدوية مضادة للإسهال.

## تغيرات الجلد

العلاج الكيميائي والعلاج الإشعاعي والعلاجات الموجهة والعلاجات الهرمونية يمكن أن تُسبب تغيرات في الجلد. تبعًا للعلاج الذي تتلقاه ومدى استجابتك له، قد تواجه بعض الأعراض التالية:

### جفاف الجلد أو تغير لونه (بسبب العلاج الكيميائي)

- حاول استخدام كريم مرطب. ولكن إذا كنت تتلقى العلاج الإشعاعي إلى جانب العلاج الكيميائي، استشر طبيبك أو فني التصوير بالأشعة قبل استخدام الكريمات.
- استخدم ماكينة حلاقة كهربائية بدلاً من الحلاقة الرطبة. فهذا من شأنه تقليل خطر حدوث قروح للجلد.

### زيادة الحساسية لأشعة الشمس (بسبب العلاج الكيميائي والعلاج الإشعاعي)

- احرص على حماية نفسك عند خروجك في الشمس. يجب عليك استخدام كريم حماية من الشمس بعامل حماية من الشمس (SPF) لا يقل عن 30.
- احرص على ارتداء قبعة أو وشاح على رأسك، وحرص كذلك على ارتداء ملابس فضفاضة مصنوعة من القطن أو الألياف الطبيعية الأخرى.

### احمرار الجلد أو التهابه (بسبب العلاج الإشعاعي)

- لا تستخدم سوى أنواع الصابون والكريمات الخالية من العطور.
- لا تستخدم أية كريمات أو ضمادات ما لم يصفها أو يوصى بها طبيبك أو فني التصوير بالأشعة. قد يقترحون استخدام كريم ماني أو صبار الألو فيرا أو زهرة العطاس (الأرنكة).

### الطفح الجلدي أو الحكة (بسبب بعض العلاجات الموجهة والهرمونية)

- تحدث إلى طبيبك أو ممرضتك، حيث يمكنهم أن يصفوا لك أدوية أو يوصوا بكريمات للمساعدة.

### التهاب الجلد على كفي يديك وأخمص قدميك (بسبب بعض أدوية العلاج الكيميائي والعلاجات الموجهة)

- أخبر طبيبك بمجرد حدوث ذلك. فربما يحتاج طبيبك إلى تعديل علاجك.

### التغيرات الهرمونية

يمكن أن تسبب بعض العلاجات الخاصة بأنواع معينة من السرطان أعراضًا هرمونية. على سبيل المثال، ربما تخضع للجراحة وتتلقى علاجًا إشعاعيًا لمنطقة الحوض والذي قد يؤثر على الأجهزة التي تنتج الهرمونات. قد تسبب أيضًا بعض العلاجات الكيميائية والهرمونية أعراضًا هرمونية.

يمكن أن تشمل الأعراض:

- الهبات الساخنة والتعرق
- ألم الثدي (عند الرجال)
- زيادة الوزن
- ترقق العظام
- انخفاض الرغبة الجنسية
- العجز الجنسي (عند الرجال)
- تغيرات الدورة الشهرية (عند النساء)
- جفاف المهبل (عند النساء).

إذا كانت هناك احتمالية لأن تصيبك أعراض هرمونية، فسوف يبلغك أطباؤك بذلك قبل العلاج. قد تكون التأثيرات الهرمونية مؤقتة أو دائمة.

- احرص على ارتداء طبقات من الملابس الخفيفة. يمكنك ارتداؤها أو خلعها إذا كانت لديك هبات ساخنة أو تعرق.
- استخدم طبقات من أغطية السرير. يمكنك تعديلها أثناء الليل للتعامل مع الهبات الساخنة والتعرق.
- احرص على الاستحمام في البانيو أو الدش بالمياه الفاترة بدلاً من الساخنة.
- يمكن أن تساعد بعض العلاجات التكميلية في تقليل الأعراض، ولكن استشر طبيبك أولاً قبل استخدام أي من هذه العلاجات.
- بالنسبة للرجال، يوجد عدد من الأدوية والأجهزة التي يمكن أن تساعد في علاج العجز الجنسي.
- بالنسبة للنساء، قد تكون هناك أدوية يمكن أن تساعد في إدارة أعراض سن اليأس.
- حاول ممارسة نشاط بدني، على سبيل المثال المشي. حيث يمكنه أن يساعد في الحفاظ على عظامك قوية.

من المهم أن تبلغ طبيبك أو الممرضة بأي أثر جانبي لديك. حيث يمكنهم أن يقدموا لك المشورة.

## منظمات مفيدة مصادر أخرى

- السيطرة على الغثيان والقيء
- التعامل مع التعب
- التعامل مع تساقط الشعر
- رعاية الفم أثناء العلاج الكيميائي

## المراجع والشكر

تم كتابة ومراجعة وتحرير نشرة المعلومات هذه بواسطة فريق تطوير معلومات السرطان بمؤسسة ماكميلان لدعم علاج السرطان. وتم اعتمادها من قبل كبير المحررين الطبيين الدكتور تيم إيفيسون استشاري الأورام الطبية وكبير المحررين الطبيين بمؤسسة ماكميلان.

مع الشكر لكل من: كلير هسلوب أخصائية التمريض السريري لسرطان الرئة؛ جيني كينج أخصائية تمريض العلاج الكيميائي؛ والأشخاص المصابين بالسرطان الذين راجعوا هذا الإصدار.

تم إعداد نشرة المعلومات هذه باستخدام معلومات من عدد من المصادر الموثوق بها، بما في ذلك:

دوجيرتي وليستر (محررات). دليل مستشفى رويال مارسدن للإجراءات التمرضية السريرية. الإصدار السابع. ويلي بلاكويل. 2010.

توبياس وهوخهاوزر. السرطان وإدارته. ويلي وبلاكويل 2010.



## Side effects of cancer treatment

This fact sheet is about some of the main side effects of cancer treatment.

We hope this fact sheet answers your questions. If you have any more questions, ask your doctor or nurse.

We have listed other helpful information from Macmillan on page 6. Most 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 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 are side effects?
- Treatment for cancer
- Possible side effects

### What are side effects?

Side effects are often caused by cancer treatments. They can be mild and last a short time. But sometimes they can affect you more.

The side effects you may have will depend on your treatment. 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 from treatment.

### Treatment for cancer

There are different types of cancer treatment. You may have one or more of these treatments:

- Surgery – this removes the tumour and cancer cells around the tumour.
- Chemotherapy – this uses anti-cancer drugs to destroy cancer cells.
- Radiotherapy – this uses high energy x-rays to treat cancer.
- Hormonal therapies – these influence the way certain hormones are made in the body, and the way they work.

- Targeted therapies – these may use the body’s immune system to destroy cancer cells.

Treatment affects each person differently. Here are some common side effects of cancer treatment and some ways you can deal with them.

## **Possible side effects**

### **Risk of infection**

Chemotherapy and some targeted therapies can reduce the number of white blood cells in your blood. This will make you more likely to get an infection. When your white blood cells are low, it’s called neutropenia. You are most likely to get an infection 7–14 days after treatment. This can vary depending upon the drug, or combination of drugs, used.

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 urinate a lot.

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

Radiotherapy often has a mild and temporary effect on the white blood cells.

Surgery can also make you more likely to get an infection, often at the wound site. This is because it causes a break in the skin. The skin is part of the body’s natural protection.

If your doctor thinks you have an infection you may need antibiotics. You may have antibiotics by mouth or as an injection through a short thin tube into a vein in your arm or hand (cannula).

### **Anaemia (low red blood cells)**

Chemotherapy, targeted therapies, radiotherapy and sometimes surgery 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 blood cells. This is called a blood transfusion.



## **Bruising and bleeding**

Chemotherapy, targeted therapies and sometimes surgery 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 that 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.

## **Hair loss**

Some chemotherapy drugs can make the hair on your head fall out or thin. This usually starts after your first or second cycle of chemotherapy. Your eyelashes, eyebrows and other body hair may also fall out or thin. After chemotherapy your hair will start to grow again.

Radiotherapy causes hair loss only in the area of the body that was treated. The hair should grow back after your treatment. But this will depend on the dose of radiotherapy you've had.

Some hormonal therapies can also affect your hair.

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 (fatigue)**

Chemotherapy, radiotherapy, surgery, targeted therapies and hormonal therapies can all cause you to feel very tired. It's often worse towards the end of treatment and for some weeks or months after.

- Try to pace yourself and get as much rest as you need.
- Balance rest with some gentle exercise, such as short walks.
- If you feel sleepy, don't operate machinery or drive.

## **Sore mouth and ulcers**

Chemotherapy, radiotherapy and some targeted treatments can cause a sore mouth. Or, you may get ulcers.

- Gently clean your teeth after meals with a soft toothbrush and drink plenty of fluids.
- Tell your nurse or doctor if you have mouth problems. They can prescribe mouthwashes and medicines to prevent or get rid of any mouth infections. If your mouth is very sore, they may prescribe pain killers.

## **Feeling sick (nausea) or being sick (vomiting)**

Chemotherapy, radiotherapy, targeted therapies and hormonal therapies can all make you feel sick (nausea) or be sick (vomit).

- Your doctor will prescribe anti-sickness (anti-emetic) drugs to prevent or control sickness.
- If you still feel sick, tell your doctor or nurse. They can prescribe other drugs that should work better for you.

### **Loss of appetite**

Chemotherapy, radiotherapy, targeted therapies and hormonal therapies can make you lose your appetite. You may not feel like eating. Or you may feel very sick or too tired to eat.

- Try to eat little and often.
- If you can't face food, try having a nourishing drink instead. For example, a fruit smoothie or milkshake.
- Add extra calories to your food with butter, cream or full-fat milk.
- Tell your doctor or nurses if you have lost your appetite. They can give advice or refer you to a dietitian. They may prescribe nutritional supplements for you.

### **Taste changes**

Some chemotherapy and targeted therapies can cause taste changes. Food may have a metallic taste, a different texture or no flavour at all.

- Use seasonings, spices and marinades to give food more flavour.
- Eat cold foods. They may taste better than hot foods.
- Use plastic cutlery if you have a metallic taste in your mouth.

### **Constipation**

Chemotherapy, radiotherapy, hormonal therapies and targeted therapies can cause constipation. Constipation can also be caused by:

- loss of appetite
- poorly controlled pain
- nausea
- lack of fibre (roughage) in your diet
- not drinking enough
- not moving around.

Medicines can also make you constipated. These include painkillers and some anti-sickness drugs used during chemotherapy.

- Everyone's normal bowel pattern is different. But tell your doctor or nurse if you've not had a bowel movement for three days (unless this is normal for you).
- Try to include plenty of fibre in your diet. This includes wholegrain breakfast cereals, wholemeal bread, brown rice and fresh fruit and vegetables with skins on.
- Aim to drink at least two litres (three and a half pints) of fluid a day.

- Gentle exercise will help keep your bowels moving.
- Sometimes you may need a laxative to relieve constipation.

## **Diarrhoea**

Radiotherapy to the pelvis or chemotherapy and targeted therapies can cause diarrhoea. Some medicines such as antibiotics can also cause diarrhoea.

- Drink plenty of fluids to replace the water lost with diarrhoea. But avoid alcohol and coffee.
- Cut down how much fibre you eat. This could be from cereals, fruit and vegetables.
- Avoid milk and dairy products, as well as spicy and fatty foods.
- If the diarrhoea continues for more than two days, tell your doctor. They may do some tests and prescribe anti-diarrhoea medicines.

## **Skin changes**

Chemotherapy, radiotherapy, targeted therapies and hormonal therapies can cause skin problems. Depending on your treatment and how you react to it, you may experience some of the following symptoms:

### **Dry or discoloured skin (caused by chemotherapy)**

- Try using a moisturising cream. But if you're having radiotherapy as well as chemotherapy, check with your doctor or radiographer before using creams.
- Use an electric razor instead of wet shaving. This will reduce the risk of cuts.

### **Increased sensitivity to sunlight (caused by chemotherapy and radiotherapy)**

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

### **Red or sore skin (caused by radiotherapy)**

- Only use perfume-free soaps and creams.
- Don't use any creams or dressings unless prescribed or recommended by your specialist or radiographer. They may suggest using aqueous cream, aloe vera or arnica.

### **Rashes or itching (caused by some targeted and hormonal therapies)**

- Speak to your doctor or nurse, who can prescribe medicines or recommend creams to help.

### **Sore skin on the palms of your hands and the soles of your feet (caused by some chemotherapy drugs and targeted therapies)**

- Tell your specialist as soon as this develops. They may need to adjust your treatment.

## Hormonal changes

Some treatments for certain cancers can cause hormonal symptoms. For example, you may have surgery and radiotherapy to the pelvic area that may affect organs that produce hormones. Some chemotherapy and hormonal therapies may also cause hormonal symptoms.

Symptoms can include:

- hot flushes and sweats
- breast tenderness (in men)
- weight gain
- bone thinning
- lowered sex drive
- impotence (in men)
- menstrual changes (in women)
- vaginal dryness (in women).

If you are likely to have hormonal symptoms, your doctors will tell you before your treatment. Hormonal effects may be temporary or permanent.

- Wear layers of light clothing. You can put them on or take them off if you are having hot flushes and sweats.
- Use layers of bed linen. You can adjust them during the night to deal with hot flushes and sweats.
- Have lukewarm baths and showers instead of hot ones.
- Some complementary therapies can help reduce symptoms, but check with your doctor first before using any of these.
- For men, there are a number of medicines and devices that can help deal with impotence.
- For women, there may be medicines that can help manage menopausal symptoms.
- 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 advice.**

## Related Macmillan information

- Controlling nausea and vomiting
- Coping with fatigue
- Coping with hair loss
- Mouth care during chemotherapy

For copies of this related information call free on **0808 808 00 00**, or see it online at **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 Chief Medical Editor Dr Tim Iveson, Consultant Medical Oncologist and Macmillan Chief Medical Editor.

With thanks to: Claire Haslop, Lung Cancer Clinical Nurse Specialist; Jenny King, Chemotherapy Nurse Specialist; 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:

- Dougherty & Lister (eds). *The Royal Marsden Hospital Manual of Clinical Nursing Procedures*. 7th edition. Wiley-Blackwell. 2010.
- Tobias & Hochhauser. *Cancer and its management*. Wiley and Blackwell. 2010.

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.

MAC14364

