

## ক্যান্সার চিকিৎসার পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া

এই তথ্যপত্রটি ক্যান্সার চিকিৎসার প্রধান কয়েকটি পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া সম্পর্কিত।

আমরা আশা করি এই তথ্যপত্রটি আপনার প্রশ্নগুলোর জবাব দেবে। যদি আপনার আর কোনো প্রশ্ন থাকে, তাহলে আপনার ডাক্তার বা নার্সকে জিজ্ঞেস করুন।

আমরা ম্যাকমিলান থেকে আরো কিছু দরকারি তথ্য 00-00 পৃষ্ঠাগুলোতে সংযুক্ত করেছি। এর বেশিরভাগই 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 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 হয় তাহলে আপনি **0808 808 0121** নম্বরে টেক্সটফোন, বা টেক্সট রিলে ব্যবহার করতে পারেন। অথবা আপনি **macmillan.org.uk** ওয়েবসাইট দেখতে পারেন।

এই পৃষ্ঠায় আছে

- পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলো কী?
- ক্যান্সারের চিকিৎসা
- সম্ভাব্য পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াসমূহ

## পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলো কী?

ক্যান্সারের চিকিৎসার কারণে প্রায়শই পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া দেখা দিয়ে থাকে। এগুলো মৃদু হতে পারে এবং অল্প সময় ধরে থাকতে পারে। কিন্তু কখনো কখনো এগুলো আপনাকে আরো বেশি প্রভাবিত করতে পারে।

পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলো আপনার চিকিৎসার উপর নির্ভর করবে। এখানে উল্লিখিত পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলোর মধ্যে আপনার শুধুমাত্র অল্প কয়েকটি দেখা দিতে পারে। চিকিৎসার কারণে আপনার যে সব পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলো দেখা দিতে পারে সেগুলো সম্পর্কে আপনার ডাক্তার বা নার্স আপনাকে জানাবেন।

# ক্যান্সারের চিকিৎসা

ক্যান্সারের বিভিন্ন ধরনের চিকিৎসা রয়েছে। আপনাকে এই সব চিকিৎসাগুলোর মধ্যে এক বা একাধিক চিকিৎসা দেয়া হতে পারে:

- সার্জারি - এর মাধ্যমে টিউমার এবং টিউমারের আশেপাশে থাকা ক্যান্সার কোষগুলো অপসারণ করা হয়।
- কেমোথেরাপি - এই চিকিৎসায় ক্যান্সারের কোষগুলোকে ধ্বংস করে ফেলার জন্য ক্যান্সার-বিরোধী ওষুধ ব্যবহার করা হয়।
- রেডিওথেরাপি - এতে ক্যান্সারের চিকিৎসার জন্য উচ্চশক্তির এক্স-রে ব্যবহার করা হয়।
- হরমোনাল থেরাপি - এসব থেরাপি দেহের কিছু নির্দিষ্ট হরমোনের উৎপাদন ও কর্মপ্রক্রিয়াকে প্রভাবিত করে থাকে।
- টার্গেটেড (লক্ষ্যবস্তুতে) থেরাপি - এক্ষেত্রে ক্যান্সার কোষগুলোকে ধ্বংস করার জন্য দেহের রোগপ্রতিরোধ ব্যবস্থাকে ব্যবহার করা হতে পারে।

চিকিৎসা প্রত্যেক ব্যক্তিকে ভিন্ন ভিন্ন ভাবে প্রভাবিত করে থাকে। এখানে ক্যান্সার চিকিৎসার কিছু সাধারণ পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া এবং আপনি কিভাবে সেগুলো মোকাবিলা করতে পারেন তার কিছু উপায় দেয়া হলো।

## সম্ভাব্য পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াসমূহ

### সংক্রমণের ঝুঁকি

কেমোথেরাপি ও কিছু টার্গেটেড থেরাপির কারণে আপনার রক্তে শ্বেত রক্তকণিকার সংখ্যা কমে যেতে পারে। এর ফলে আপনার সংক্রমণে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি বেড়ে যাবে। আপনার শ্বেত রক্তকণিকার সংখ্যা কম থাকলে, এই অবস্থাকে বলা হয় নিউট্রোপেনিয়া। চিকিৎসার 7-14 দিন পরে আপনার সংক্রমণে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি সবচেয়ে বেশি থাকবে। ব্যবহৃত ওষুধ বা ওষুধগুলোর উপর ভিত্তি করে এটা কমবেশি হতে পারে।

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

- আপনার কেমোথেরাপি দলের দেয়া পরামর্শ অনুযায়ী, আপনার তাপমাত্রা  $37.5^{\circ}\text{C}$  ( $99.5\text{F}$ ) এর চেয়ে বেড়ে যায় অথবা  $38^{\circ}\text{C}$  ( $100.4\text{F}$ ) এর চেয়ে বেড়ে যায়
- আপনি হঠাৎ করে অসুস্থ বোধ করেন, এমনকি 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 রক্তকণিকার সংখ্যা সাধারণত ধীরে ধীরে বাড়বে এবং আপনার পরবর্তী চিকিৎসার আগে স্বাভাবিক পর্যায়ে চলে আসবে। আপনার পরবর্তী চিকিৎসার আগে আপনার রক্ত পরীক্ষা করা হবে। যদি তখনো আপনার শ্বেত রক্তকণিকার সংখ্যা কম থাকে, তাহলে আপনার ডাক্তার অল্প কিছু সময়ের জন্য আপনার চিকিৎসা পিছিয়ে দিতে পারেন।

রেডিওথেরাপি প্রায়শই শ্বেত রক্তকণিকার উপর মৃদু ও ক্ষণস্থায়ী প্রভাব ফেলে থাকে।

সার্জারির কারণেও আপনার সংক্রমণের সম্ভাবনা বেড়ে যেতে পারে, বিশেষ করে ক্ষতস্থানে। এর কারণ হল সার্জারির সময় স্বক কাটা হয়। স্বক দেহের প্রাকৃতিক প্রতিরক্ষা ব্যবস্থার একটি অংশ।

যদি আপনার ডাক্তার মনে করেন যে আপনার সংক্রমণ হয়েছে তাহলে আপনার অ্যান্টিবায়োটিকের প্রয়োজন হতে পারে। আপনাকে মুখে খাওয়ার জন্য অ্যান্টিবায়োটিক দেয়া হতে পারে অথবা আপনার বাহুতে বা হাতে একটি ছোট পাতলা নলের (ক্যানুলা) মধ্য দিয়ে ইনজেকশনের মাধ্যমে অ্যান্টিবায়োটিক দেয়া হতে পারে।

## রক্তশূন্যতা (লোহিত রক্তকণিকার সংখ্যা কমে যাওয়া)

কেমোথেরাপি, টার্গেটেড থেরাপি, রেডিওথেরাপি এবং কখনো কখনো সার্জারির কারণে আপনার রক্তে লোহিত রক্তকণিকার সংখ্যা কমে যেতে পারে। এই কোষগুলো সারা দেহে 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 দরকার হতে পারে। একে বলা হয় রক্ত সঞ্চালন।

## কালশিরে পড়া ও রক্তপাত হওয়া

কেমোথেরাপি, টার্গেটেড থেরাপি ও কখনো কখনো সার্জারির 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, মাটি থেকে রক্ত পড়া, স্বকের উপর রক্তের দাগ বা ফুসকুড়ি দেখা যাওয়া।
- কিছু কিছু ব্যক্তিকে স্যালাইনের মাধ্যমে বাড়তি অণুচক্রিকা দেয়ার দরকার হতে পারে।

## চুল পড়া

কেমোথেরাপির কিছু কিছু ওষুধের কারণে আপনার মাথার চুল পড়ে যেতে পারে বা পাতলা হয়ে যেতে পারে। এটা সাধারণত কেমোথেরাপির প্রথম বা দ্বিতীয় সাইকেল দেয়ার পর থেকে শুরু

হয়। আপনার চোখের পাতা, ক্র ও দেহের অন্যান্য জায়গার চুলও পড়ে যেতে পারে বা পাতলা হয়ে যেতে পারে। কেমোথেরাপি দেয়া শেষ হওয়ার পর আপনার চুল আবার গজাতে শুরু করবে।

রেডিওথেরাপির কারণে শুধুমাত্র দেহের চিকিৎসাকৃত অংশের চুল পড়ে যায়। আপনার চিকিৎসার পর এই চুল আবার গজিয়ে ওঠা উচিত। কিন্তু এটা আপনার নেয়া রেডিওথেরাপির ডোজের উপর নির্ভর করবে।

এছাড়া কিছু হরমোন থেরাপিও আপনার চুলকে প্রভাবিত করতে পারে।

আপনার চুল হারানোটা অত্যন্ত মন খারাপের কারণ হতে পারে। কিন্তু চিকিৎসার পর আপনার চুল সাধারণত আবার গজিয়ে উঠবে। চুল পড়ে যাওয়ার সাথে মানিয়ে নিতে আপনার নার্স আপনাকে পরামর্শ দিতে পারেন।

## ক্লান্তি (অবসন্নতা)

কেমোথেরাপি, রেডিওথেরাপি, সার্জারি, টার্গেটেড থেরাপি ও হরমোনাল থেরাপি এই সবগুলোর কারণে আপনি অত্যন্ত ক্লান্ত বোধ করতে পারেন। প্রায় ক্ষেত্রেই চিকিৎসার শেষদিকে এবং চিকিৎসার পরবর্তী কয়েক সপ্তাহে বা কয়েক মাসে এটা বেশি খারাপের দিকে যায়।

- নিজেকে মানিয়ে নেয়ার চেষ্টা করুন এবং আপনার যতটা প্রয়োজন বিশ্রাম নিন।
- কিছু মৃদু ব্যায়ামের সাথে বিশ্রামের ভারসাম্য তৈরি করে নিন, যেমন অল্প কিছুদূর হাঁটা।
- যদি আপনার তন্দ্রা আসে, তাহলে যন্ত্রপাতি বা গাড়ি চালাবেন না।

## মুখে ঘা ও আলসার

কেমোথেরাপি, রেডিওথেরাপি, ও কিছু টার্গেটেড চিকিৎসার কারণে মুখে ঘা হতে পারে। অথবা, আপনার আলসার হতে পারে।

- খাবার খাওয়ার পর একটি নরম টুথব্রাশ দিয়ে আলতোভাবে আপনার দাঁতগুলো পরিষ্কার করে ফেলুন এবং প্রচুর পরিমাণে তরল পদার্থ পান করুন।
- আপনার মুখে কোনো সমস্যা দেখা দিলে আপনার ডাক্তার বা নার্সকে জানান। মুখের যে কোনো সংক্রমণ প্রতিরোধ বা দূর করার জন্য তারা আপনাকে মাউথওয়াশ ও ওষুধের ব্যবস্থাপত্র দিতে পারেন। যদি আপনার মুখে খুব ব্যথা করে, তাহলে তারা ব্যথানাশকের ব্যবস্থাপত্র দিতে পারেন।

## বমি বমি বোধ করা বা বমি করা

কেমোথেরাপি, রেডিওথেরাপি, টার্গেটেড থেরাপি ও হরমোনাল থেরাপি এই সবগুলোর কারণে আপনার বমির ভাব হতে পারে অথবা আপনি বমি করতে পারেন।

- বমি প্রতিরোধ করা বা কমানোর জন্য আপনার ডাক্তার বমি-প্রতিরোধী (অ্যান্টি-ইমেটিক) ওষুধের ব্যবস্থাপত্র দেবেন।
- যদি তারপরেও আপনার বমির ভাব থাকে, তাহলে আপনার ডাক্তার বা নার্সকে জানান। তারা অন্যান্য ওষুধের ব্যবস্থাপত্র দিতে পারেন যা আপনার জন্য ভালো কাজ করবে।

## ক্ষুধা কমে যাওয়া

কেমোথেরাপি, রেডিওথেরাপি, টার্গেটেড থেরাপি ও হরমোনাল থেরাপি এই সবগুলোর কারণে আপনার ক্ষুধা কমে যেতে পারে। আপনার খাওয়ার ইচ্ছা নাও হতে পারে। অথবা আপনার খুব বেশি বমির ভাব হতে পারে অথবা খুব বেশি ক্লান্ত লাগতে পারে।

- কম কম করে ঘন ঘন খাওয়ার চেষ্টা করুন।
- যদি আপনি খাবার খেতে না পারেন, তাহলে খাওয়ার পরিবর্তে পুষ্টিকর পানীয় পান করার চেষ্টা করুন। যেমন, বিভিন্ন ফলের রস বা মিল্কশেক।
- মাখন, ক্রিম বা পূর্ণ-ননীযুক্ত দুধের সাহায্যে আপনার খাবারে বাড়তি ক্যালরি যোগ করুন।
- আপনার ক্ষুধা কমে গেলে আপনার ডাক্তার বা নার্সকে জানান। তারা পরামর্শ দিতে পারেন বা আপনাকে একজন ডায়েটিশিয়ানের কাছে রেফার করতে পারেন। তারা আপনার জন্য পুষ্টিগত সম্পূরকের ব্যবস্থাপত্র দিতে পারেন।

## স্বাদের পরিবর্তন

কিছু কিছু কেমোথেরাপি ও টার্গেটেড থেরাপির কারণে আপনার স্বাদ বদলে যেতে পারে। খাবারে ধাতব স্বাদ পেতে পারেন, ভিন্ন ধরনের স্বাদ লাগতে পারে অথবা কোনো ধরনের স্বাদ নাও পেতে পারেন।

- খাদ্যের স্বাদ বাড়ানোর জন্য রুচিবর্ধক বস্তু, মশলা ও মশলামিশ্রিত সীরা ব্যবহার করুন।
- ঠান্ডা খাবার খান। সেগুলো গরম খাবারের তুলনায় বেশি সুস্বাদু লাগতে পারে।
- আপনার মুখে ধাতব স্বাদ লাগলে প্লাস্টিকের চামচ ব্যবহার করুন।

## কোষ্ঠকাঠিন্য

কেমোথেরাপি, রেডিওথেরাপি, হরমোনাল থেরাপি ও টার্গেটেড থেরাপির কারণে কোষ্ঠকাঠিন্য হতে পারে। এছাড়াও যে সব কারণে কোষ্ঠকাঠিন্য হতে পারে সেগুলো হলো:

- ক্ষুধা কমে যাওয়া
- ব্যথা ভালোভাবে নিয়ন্ত্রণ না করা
- বমি বমি ভাব
- আপনার খাবারে আঁশের অভাব থাকা
- প্রচুর পরিমাণে পানি পান না করা
- হাঁটাচলা না করা।

ওষুধের কারণেও আপনার কোষ্ঠকাঠিন্য হতে পারে। এগুলোর মধ্যে রয়েছে ব্যথানাশক ওষুধ ও কেমোথেরাপির সময় ব্যবহৃত কিছু বমি-প্রতিরোধী ওষুধ।

- প্রত্যেকের স্বাভাবিক মলত্যাগের অভ্যাস ভিন্ন। কিন্তু যদি তিনদিন ধরে আপনার পায়খানা না হয় তাহলে আপনার ডাক্তার বা নার্সকে জানান (যদি না এটা আপনার জন্য স্বাভাবিক হয়)।
- আপনার খাবারে প্রচুর পরিমাণে আঁশ যুক্ত করার চেষ্টা করুন। এগুলোর মধ্যে রয়েছে সকালের নাস্তায় আশ্র শস্যের সিরিয়াল, আশ্র শস্যের রুটি, বাদামি চাল এবং খোসাসহ তাজা ফল ও সবজি।
- দিনে কমপক্ষে দুই লিটার (সাড়ে তিন পাইন্ট) তরল পদার্থ পান করার লক্ষ্য রাখবেন।
- হালকা ব্যায়াম আপনার স্বাভাবিক মলত্যাগের ক্ষেত্রে সাহায্য করবে।
- কখনো কখনো কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করার জন্য আপনার জোলাপ (ল্যাক্সেটিভ) নেয়ার প্রয়োজন হতে পারে।

## ডায়রিয়া

শ্রোণিচক্রে রেডিওথেরাপি, অথবা কেমোথেরাপি ও টার্গেটেড থেরাপির কারণে ডায়রিয়া হতে পারে। এছাড়াও অ্যান্টিবায়োটিকের মত কিছু কিছু ওষুধের কারণে ডায়রিয়া হতে পারে।

- ডায়রিয়ার কারণে হারানো পানির ঘাটতি পূরণের জন্য প্রচুর পরিমাণে তরল পদার্থ পান করুন। কিন্তু অ্যালকোহল ও কফি এড়িয়ে চলুন।
- আপনি যে পরিমাণ আঁশ খান তা কমিয়ে ফেলুন। এগুলো আসতে পারে সিরিয়াল, ফল ও সবজি থেকে।
- দুধ ও দুগ্ধজাত সামগ্রী এড়িয়ে চলুন, এবং সেইসাথে মসলাযুক্ত ও চর্বিযুক্ত খাবার পরিহার করুন।
- যদি দুই দিনের বেশি সময় ধরে ডায়রিয়া অব্যাহত থাকে, তাহলে আপনার ডাক্তারকে বলুন। তিনি কিছু পরীক্ষা করতে পারেন এবং ডায়রিয়া-প্রতিরোধী ওষুধের ব্যবস্থাপত্র দিতে পারেন।

## হৃদয়ে পরিবর্তন

কেমোথেরাপি, রেডিওথেরাপি, টার্গেটেড থেরাপি ও হরমোনাল থেরাপির কারণে হৃদয়ে সমস্যা হতে পারে। আপনার চিকিৎসা এবং আপনি এর প্রতি কিভাবে প্রতিক্রিয়া দেখান তার উপর ভিত্তি করে, আপনার নিচের লক্ষণগুলোর কয়েকটি দেখা দিতে পারে:

### শুষ্ক বা বিবর্ণ হৃদয় (কেমোথেরাপির কারণে হয়ে থাকে)

- একটি আর্দ্রতাকারক ক্রিম ব্যবহারের চেষ্টা করে দেখুন। কিন্তু যদি আপনি কেমোথেরাপির সাথে সাথে রেডিওথেরাপিও ব্যবহার করেন, তাহলে ক্রিম ব্যবহারের আগে আপনার ডাক্তার বা রেডিওগ্রাফারের সাথে কথা বলে নিন।

- ভেজা অবস্থায় শেভ করার পরিবর্তে একটি ইলেকট্রিক রেজর ব্যবহার করুন। এতে স্বক কেটে যাওয়ার ঝুঁকি কমে যাবে।

**রোদের প্রতি সংবেদনশীলতা বেড়ে যাওয়া (কেমোথেরাপি ও রেডিওথেরাপির কারণে হয়ে থাকে)**

- আপনি বাইরে রোদে গেলে নিজেকে সুরক্ষিত রাখুন। আপনার এমন একটি সান ক্রিম ব্যবহার করা উচিত যার সান প্রোটেকশন ফ্যাক্টর (এসপিএফ) কমপক্ষে 30
- আপনার মাথায় একটি টুপি বা স্কার্ফ পরুন, এবং সুতির বা অন্য কোনো প্রাকৃতিক আঁশের তৈরি টিলাঢালা কাপড় পরুন।

**লাল বা যন্ত্রণাময় স্বক (রেডিওথেরাপির কারণে হয়ে থাকে)**

- শুধুমাত্র সুগন্ধীমুক্ত সাবান ও ক্রিম ব্যবহার করুন।
- আপনার বিশেষজ্ঞ বা রেডিওগ্রাফার ব্যবস্থাপত্র বা পরামর্শ না দিলে কোনো ক্রিম বা ড্রেসিং ব্যবহার করবেন না। তারা অ্যাকোয়াস ক্রিম, অ্যালো ভেরা বা আর্নিকা ব্যবহারের পরামর্শ দিতে পারেন।

**ফুসকুড়ি বা চুলকানি (কিছু টার্গেটেড ও হরমোনাল থেরাপির কারণে হয়ে থাকে)**

- আপনার ডাক্তার বা নার্সের সাথে কথা বলুন, তারা সাহায্য করার জন্য ওষুধের ব্যবস্থাপত্র দিতে পারেন অথবা ক্রিম ব্যবহারের পরামর্শ দিতে পারেন।

**আপনার হাতের তালুতে ও পায়ের পাতার নিচে যন্ত্রণাময় স্বক (কেমোথেরাপির কিছু ওষুধ ও টার্গেটেড থেরাপির কারণে হয়ে থাকে)**

- এটা দেখা দেয়ার সাথে সাথে যত দ্রুত সম্ভব আপনার বিশেষজ্ঞকে বলুন। তাদের আপনার চিকিৎসায় ছোটখাট পরিবর্তন করার দরকার হতে পারে।

**হরমোনজনিত পরিবর্তন**

কিছু নির্দিষ্ট ক্যান্সারের কিছু চিকিৎসার কারণে হরমোনজনিত লক্ষণ দেখা দিতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, আপনার শ্রোণিচক্রের জায়গায় সার্জারি করা হতে পারে ও রেডিওথেরাপি দেয়া হতে পারে যার ফলে হরমোন উৎপাদনকারী অঙ্গগুলো প্রভাবিত হতে পারে। কিছু কিছু কেমোথেরাপি ও হরমোনাল থেরাপির কারণেও হরমোনজনিত লক্ষণগুলো দেখা দিতে পারে।

লক্ষণগুলোর মধ্যে থাকতে পারে:

- হঠাৎ করে খুব গরম লাগা ও ঘামানো
- বৃকে স্পর্শকাতরতা (পুরুষদের ক্ষেত্রে)
- ওজন বেড়ে যাওয়া
- হাড় পাতলা হয়ে যাওয়া
- যৌনাকাঙ্ক্ষা কমে যাওয়া

- পুরুষস্বহীনতা (পুরুষদের ক্ষেত্রে)
- মাসিকে পরিবর্তন (নারীদের ক্ষেত্রে)
- যোনিপথ শুষ্ক হয়ে যাওয়া (নারীদের ক্ষেত্রে)

যদি আপনার হরমোনজনিত লক্ষণগুলো দেখা দেয়ার সম্ভাবনা থাকে, তাহলে আপনার চিকিৎসার আগে আপনার ডাক্তাররা আপনাকে তা জানাবেন। হরমোনজনিত প্রভাবগুলো সাময়িক বা স্থায়ী হতে পারে।

- স্তরবিশিষ্ট হালকা পোশাক পরিধান করুন। আপনি সেগুলো পরে নিতে পারেন এবং আপনার হঠাৎ করে খুব গরম লাগলে ও ঘাম হলে সেগুলো খুলে ফেলতে পারেন।
- কয়েক স্তরের বিছানার চাদর ব্যবহার করুন। হঠাৎ করে খুব গরম লাগলে ও ঘাম হলে আপনি রাতের বেলায় সেগুলো কম-বেশি করে নিতে পারবেন।
- গরম পানির বদলে ঠাণ্ডা পানি দিয়ে গোসল ও শাওয়ার করুন।
- কিছু সম্পূর্ণ থেরাপি লক্ষণগুলো দূর করতে সাহায্য করতে পারে, কিন্তু এগুলোর কোনোটি ব্যবহার করার আগে প্রথমে আপনার ডাক্তারের সাথে আলাপ করে নিন।
- পুরুষদের ক্ষেত্রে, পুরুষস্বহীনতার সমস্যা সমাধানে সাহায্য করার জন্য বেশ কিছু ওষুধ ও সরঞ্জাম রয়েছে।
- নারীদের ক্ষেত্রে, মাসিকের লক্ষণগুলো নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করার জন্য ওষুধ থাকতে পারে।
- শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকার চেষ্টা করুন, যেমন হাঁটুন। এটা আপনার হাড়গুলোকে শক্তিশালী রাখতে সাহায্য করতে পারে।

আপনার কোনো পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া দেখা গেলে সেগুলো সম্পর্কে আপনার ডাক্তার বা নার্সকে জানানো গুরুত্বপূর্ণ। তারা পরামর্শ দিতে পারবেন।

### সহায়ক সংগঠনসমূহ

#### আরো তথ্যসূত্র

- বমি বমি ভাব ও বমি নিয়ন্ত্রণ
- ক্লাস্তির সাথে মানিয়ে নেয়া
- চুল পড়ে যাওয়ার সাথে মানিয়ে নেয়া
- কেমোথেরাপির সময় মুখের যত্ন

### **সূত্রসমূহ ও ধন্যবাদ জ্ঞাপন**

এই তথ্যপত্রটি ম্যাকমিলান ক্যান্সার সাপোর্টের ক্যান্সার বিষয়ক তথ্য উন্নয়ন দল লিখেছে, পরিমার্জন ও সম্পাদনা করেছে। আমাদের প্রধান মেডিকেল সম্পাদক ড. Tim Iveson, কনসালটেন্ট মেডিকেল অনকোলজিস্ট ও ম্যাকমিলানের প্রধান মেডিকেল সম্পাদক এটি অনুমোদন করেছেন।



ধন্যবাদ জ্ঞাপন: Claire Haslop, ফুসফুসের ক্যান্সার বিষয়ক ক্লিনিক্যাল নার্স স্পেশালিস্ট; Jenny King, কেমোথেরাপি নার্স স্পেশালিস্ট; এবং ক্যান্সার আক্রান্ত যে সব ব্যক্তি এই সংস্করণটি পর্যালোচনা করেছেন।

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

Dougherty & Lister (eds). *The Royal Marsden Hospital Manual of Clinical Nursing Procedures*. 7th edition. Wiley-Blackwell. 2010. - ডোঘার্টি অ্যান্ড লিস্টার (সম্পাদনা)। *দি রয়্যাল মার্সডেন হাসপাতালের ক্লিনিক্যাল নার্সিং প্রক্রিয়ার ম্যানুয়াল*। ৭ম সংস্করণ। উইলি-ব্ল্যাকওয়েল। 2010.

Tobias & Hochhauser. *Cancer and its management*. Wiley and Blackwell. 2010. - তবিয়াস অ্যান্ড হোচহাসার। *ক্যান্সার ও এর নিয়ন্ত্রণ*। উইলি অ্যান্ড ব্ল্যাকওয়েল। 2010.

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.

MAC14364



## 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

