WE ARE MACMILLAN. CANCER SUPPORT

Side effects of cancer treatment: Gujarati

કેન્સરની સારવારની આડઅસરો

આ તથ્યપત્ર કેન્સરની સારવાની કેટલીક મુખ્ય આડઅસરો અંગે છે.

અમે આશા કરીએ છીએ કે આ તથ્યપત્ર તમારા સવાલોના જવાબ આપે છે. જો તમને વધુ કોઇ સવાલો હોય તો તમારા ડૉક્ટર અથવા નર્સને પૂછો.

અમે મેકમિલનની અન્ય મદદરૂપ માહિતી પાના 00–00 પર મૂકેલી છે. આમાંની મોટા ભાગની માહિતી અંગ્રેજીમાં છે. જો તમે આ માહિતી બાબતે અમારા કેન્સર સપોર્ટ સ્પેશિયાલિસ્ટ્સ સાથે વાત કરવા ઇચ્છતા હો તો, અમારી પાસે અંગ્રેજી ન બોલતા લોકો માટે દુભાષિયા છે.

તમે Macmillan Support Line - મેકમિલન સપોર્ટ લાઇન **0808 808 00 00** પર, સોમવારથી શુક્રવાર, સવારે 9.00 કલાકથી રાત્રે 8.00 કલાક દરમિયાન મફતમાં ફોન કરી શકો છો. જો તમને સાંભળવામાં તકલીફ હોય તો ટેક્સ્ટફોન 0808 808 0121, અથવા ટેક્સ્ટ રિલેનો ઉપયોગ કરી શકો છો. અથવા તમે **macmillan.org.uk**ની મુલાકાત લઇ શકો છો.

આ પૃષ્ઠ પર

- આડઅસરો શું છે?
- કેન્સરની સારવાર
- સંભવિત આડઅસરો

આડઅસરો શું છે?

આડઅસરો ઘણી વખત કેન્સરની સારવાર દ્વારા પેદા થતી હોય છે. તે મંદ અને ટૂંક સમય સુધી રહી શકે છે. પરંતુ કેટલીક વખત તે તમને વધુ અસર કરી શકે છે.

તમને હોઇ શકે તેવી આડઆસરોનો પ્રકાર તમારી સારવાર પર આધાર રાખે છે. તમને અહીં ઉલ્લેખ કરવામાં આવેલી માત્ર થોડી આડઅસરો હોઇ શકે છે. સારવારથી થઇ શકે તેવી કોઇ પણ આડઅસર અંગે તમારા ડૉક્ટરો અથવા નર્સ તમને કહેશે.

કેન્સરની સારવાર

કેન્સરની વિવિધ પ્રકારની સારવારો છે. તમને આ પૈકીની એક અથવા વધુ સારવાર અપાઇ શકે છેઃ

- સર્જરી – તે ગાંઠ અને તેની આસપાસના કેન્સરના કોષો દૂર કરે છે.
- કિમોથેરાપી – તે કેન્સરના કોષો દૂર કરવા માટે કેન્સર-વિરોધી દવાઓનો ઉપયોગ કરે છે.
- રેડિયોથેરાપી – તે કેન્સરની સારવાર માટે ઊંચી ઊર્જાવાળા એક્સ-રેનો ઉપયોગ કરે છે.

- હોર્મોનલ થેરાપીઓ – તે શરીરમાં ચોક્કસ હોર્મોન્સ બનવાની રીતને અને તેમની કામ કરવાની રીતને પ્રભાવિત કરે છે.
- લક્ષિત થેરાપીઓ – તે કેન્સરના કોષોનો નાશ કરવા માટે શરીરની રોગપ્રતિકારક પ્રણાલીનો ઉપયોગ કરી શકે છે.

સારવાર દરેકને અલગ રીતે અસર કરે છે. અહીં કેન્સરની સારવારની કેટલીક સામાન્ય આડઅસરો અને તમે તેનો સામનો કરી શકે તેવી કેટલીક રીત રજૂ કરાયેલી છે.

સંભવિત આડઅસરો

ચેપનું જોખમ

કિમોથેરાપી અને કેટલીક લક્ષિત થેરાપીઓ તમારા લોહીમાં શ્વેતકણની સંખ્યા ઘટાડી શકે છે. તેનાથી તમને ચેપ થવાની શક્યતા વધી જાય છે. જ્યારે તમારા શ્વેતકણો ઓછા હોય છે ત્યારે તેને ન્યૂટ્રોપેનિયા કહેવાય છે. સારવારના 7-14 દિવસ બાદ તમને ચેપ લાગે તેવી મહત્તમ શક્યતા હોય છે. તે ઉપયોગમાં લેવાયેલી દવા અથવા દવાઓના સંયોજનને આધારે બદલાઈ શકે છે.

જો તમને નીચેનામાંથી કોઈ તકલીફ થાય તો તમને આપવામાં આવેલા સંપર્ક નંબર પર હોસ્પિટલનો સીધો જ સંપર્ક કરોઃ

- તમારું તાપમાન 37.5°C (99.5F) અથવા 38°C (100.4F) કરતા વધી જાય, તમારી કિમોથેરાપી ટીમ દ્વારા આપવામાં આવેલી સલાહને આધારે
- તમે અચાનકમાંદગી અનુભવો, સામાન્ય તાપમાને પણ
- તમને ચેપના લક્ષણો થાય- તેમાં ધ્રૂજારી થવી, ગળદાહ, ઉધરસ, અતિસાર અથવા પેશાબ કરવાની પુષ્કળ જરૂર પડે તેનો સમાવેશ થાય છે.

તમારા શ્વેતકણો સામાન્ય રીતે ધીમે ધીમે વધે છે અને તમારી આગામી સારવાર પહેલા સામાન્ય સંખ્યાએ પહોંચે છે. તમારી આગામી સારવાર અગાઉ તમારું રૂધિર પરિક્ષણ કરાવવામાં આવશે. જો શ્વેતકણો હજુ પણ ઓછા હોય તો તમારા ડૉક્ટર તમારી સારવાર થોડો સમય માટે મુલતવી રાખી શકે છે.

રેડિયોથેરાપી ઘણી વખતે શ્વેતકણો પર મંદ અને હંગામી અસર કરે છે.

સર્જરીથી પણ તમને ચેપ થવાની શક્યતા વધે છે, ઘણી વખત ઘાના સ્થળ પર. કારણ કે તે ત્વચામાં ભંગાણ સર્જે છે. ત્વચા શરીરના પ્રાકૃતિક રક્ષણનો ભાગ છે.

જો તમારા ડૉક્ટરને લાગે કે તમને ચેપ છે તો તમને એન્ટિબાયોટિક્સની જરૂર પડી શકે છે. તમને મોઢા મારફતે અથવા તમારા બાહુ અથવા હાથમાં એક નસમાં નાની પાતળી નળી મારફતે (કેન્યુલા) ઈન્જેક્શન તરીકે આપી શકાય છે.

પાંડુરોગ (ઓછા રક્તકણ)

કિમોથેરાપી, લક્ષિત થેરાપીઓ, રેડિયોથેરાપી અને કેટલીક વખત સર્જરી તમારા લોહીમાં રક્તકણની સંખ્યા ઘટાડી શકે છે. આ કોષો શરીરમાં ઓક્સિજનનું વહન કરે છે. જો તે ઓછા હોય તો તમને થાક લાગી શકે છે અથવા હાંફ ચડી શકે છે.

- જો તમને આવો અનુભવ થતો હોય તો તમારા ડૉક્ટર અથવા નર્સને કહો.
- જો તમને તીવ્ર પાંડુરોગ હોય તો, તમને વધારાના રક્તકણ આપવા માટે ડ્રિપની જરૂર પડી શકે છે. તેને બ્લડ ટ્રાન્સફ્યુઝન કહેવાય છે.

ઉઝરડા અને રક્તસ્ત્રાવ

કિમોથેરાપી, લક્ષિત થેરાપીઓ અને કેટલીક સર્જરી તામરા લોહીમાં રૂધિરકણિકાઓની સંખ્યા ઘટાડી શકે છે. રૂધિરકણિકાઓ રૂધિરને જામવામાં મદદ કરતા કોષો છે.

- તમને સમજાવી ના શકાય તેવા કોઇ પણ ઉઝરડા કે રક્તસ્ત્રાવ થાય તો તમારા ડૉક્ટરને કહો. તેમાં નાકમાંથી લોહી પડવું, પેઢામાં લોહી પડવું, ત્વચા પર ફોલ્લીઓ અથવા ચકામાનો સમાવેશ થાય છે.
- કેટલાક લોકોને વધારાની રૂધિરકણિકાઓ આપવા માટે ડ્રિપની જરૂર પડી શકે છે.

વાળ ખરવા

કેટલીક કિમોથેરાપી દવાઓથી તમારા માથા પરના વાળ ખરી શકે છે અથવા પાતળા પડી શકે છે. તે સામાન્ય રીતે તમારી કિમોથેરાપીના પ્રથમ કે બીજા ચક્ર બાદ શરૂ થાય છે. તમારી પાપણ, ભમ્મર અને શરીરના અન્ય વાળ ખરી શકે છે અથવા પાતળા પડી શકે છે. કિમોથેરાપી બાદ તમારા વાળ ફરીથી ઉગવાનું શરૂ થશે.

રેડિયોથેરાપીથી માત્ર શરીરના જે વિસ્તારમાં સારવાર કરાય છે ત્યાં જ વાળ ખરે છે. તમારી સારવાર બાદ આ વાળ ફરીથી ઉગવા જોઇએ. પરંતુ તેનો આધાર તમે લીધેલા રેડિયોથેરાપીના ડોઝ પર રહે છે.

કેટલીક હોર્મોનલ થેરાપીઓ પણ તમારા વાળને અસર કરી શકે છે.

તમારા વાળ ખરવા ખૂબ જ નારાજગીભર્યું હોઇ શકે છે. પરંતુ તમારા વાળ સામાન્ય રીતે સારવાર બાદ ફરીથી ઉગે છે. તમારી નર્સ વાળ ખરવાની સમસ્યાનો સામનો કરવા અંગે તમને સલાહ આપી શકે છે.

થાક (અશક્તિ)

કિમોથેરાપી, રેડિયોથેરાપી, સર્જરી, લક્ષિત થેરાપીઓ અને હોર્મોનલ થેરાપીઓ તમારામાં ખૂબ જ અશક્તિ પેદા કરી શકે છે. તે ઘણી વખત સારવારના અંતે અને સારવારના કેટલાક સપ્તાહો અને મહિનાઓ બાદ વધુ વિકટ હોય છે.

- જાતે ગતિ કરવાનો પ્રયાસ કરો અને તમને જરૂર હોય તેટલો આરામ કરો.
- આરામને હળવી કસરત સાથે સંતુલિત કરો, જેમ કે થોડું અંતર ચાલવું.
- જો તમને ઘેન જેવું લાગતું હોય તો, મશીન કે વાહન ચલાવવું નહિ.

ગલદાહ અને ચાંદા

કિમોથેરાપી, રેડિયોથેરાપી અને કેટલીક લક્ષિત સારવારો ગલદાહ પેદા કરી શકે છે, અથવા તમને ચાંદા પડી શકે છે.

- જમ્યા બાદ નરમ ટૂથબ્રશથી તમારા દાંતને હળવેથી સાફ કરો અને પુષ્કળ પ્રવાહી પીઓ.
- જો તમને મોઢાની સમસ્યાઓ હોય તો તમારી નર્સ અથવા ડૉક્ટરને કહો. તેઓ તમને મોંઢાના ચેપને અટકાવવા અથવા તેનાથી છૂટકારો મેળવવા માટે માઉથવોશ અને દવાઓ લખી આપી શકે છે. જો તમને ખૂબ જ ગલદાહ હોય તો તેઓ પીડાશામકો લખી આપી શકે છે.

માંદગી અનુભવવી (ઉબકા) અથવા માંદા પડવું (ઉલટી)

કિમોથેરાપી, રેડિયોથેરાપી, લક્ષિત થેરાપીઓ અને હોર્મોનલ થેરાપીઓથી તમે માંદગી અનુભવી (ઉબકા) અથવા માંદા પડી (ઉલટી) શકો છો.

- તમારા ડૉક્ટર માંદગીને નિયંત્રિત કરવા માટે માંદગી-વિરોધી (એન્ટી-ઈમેટિક) દવાઓ લખી આપશે.
- જો તમે હજુ પણ માંદગી અનુભવતા હો તો તમારા ડૉક્ટર અથવા નર્સને કહો. તેઓ અન્ય દવાઓ લખી આપી શકે છે જે તમારા માટે સારી રીતે કામ કરી શકે છે.

ભૂખ મરી જવી

કિમોથેરાપી, રેડિયોથેરાપી, લક્ષિત થેરાપીઓ અને હોર્મોનલ થેરાપીઓથી તમારી ભૂખ મરી જઇ શકે છે. તમને જમવાનું ના ગમે તેવું થઇ શકે. અથવા તમને જમવું ખૂબ જ માંદગીભર્યું અથવા થકવનારું લાગી શકે.

- થોડું અને અવારનવાર જમવાનો પ્રયાસ કરો
- જો તમને ખોરાક લેવું ના ગમતું હોય તો તેના સ્થાને પૌષ્ટિક પીણું લેવાનો પ્રયાસ કરો. દાખલા તરીકે, ફ્રૂટ સ્મૂથી અથવા મિલ્કશેક.
- માખણ, ક્રીમ અથવા ફુલ-ફેટ દૂધ સાથે તમારા ખોરાકમાં વધારાની કેલરી ઉમેરો
- જો તમારી ભૂખ મરી જાય તો તમારા ડૉક્ટર અથવા નર્સને કહો. તેઓ સલાહ આપી શકે છે અથવા તમને ડાયાટિશિયનને રિફર કરી શકે છે. તેઓ તમને ન્યૂટ્રિશનલ સપ્લિમેન્ટ્સ લખી આપી શકે છે.

સ્વાદ ફેરફારો

કેટલીક કિમોથેરાપી અને લક્ષિત થેરાપીઓ સ્વાદ ફેરફારો પેદા કરી શકે છે. ખોરાકને ધાત્વિક સ્વાદ, અલગ રચના કે સહેજ પણ સ્વાદ ના હોય તેવું લાગી શકે.

- ખોરાકને વધુ સ્વાદિષ્ટ બનાવવા સીઝનિંગ, મરીમસાલા અને મરિનેડ્સનો ઉપયોગ કરો.
- ઠંડો ખોરાક લો. તે સ્વાદમાં ગરમ ખોરાક કરતા વધુ સારા લાગી શકે છે.
- જો તમને તમારા મોઢામાં ધાત્વિક સ્વાદ આવતો હોય તો પ્લાસ્ટિક કટલરીનો ઉપયોગ કરો.

અપચો

કિમોથેરાપી, રેડિયોથેરાપી, હોર્મોનલ થેરાપીઓ અને લક્ષિત થેરાપીઓ અપચો પેદા કરી શકે છે. અપચો નીચેના લક્ષણોને કારણે પણ થઇ શકે છેઃ

- ભૂખ મરી જવી
- પીડાનું ખૂબ જ નબળું નિયંત્રણ
- ઉબકા
- તમારા ખોરાકમાં રેસા (ભૂંસા)નો અભાવ
- પૂરતું પ્રવાહી ના પીવું
- આસપાસ ખસવું નહિ

દવાઓથી પણ તમને અપચો થઇ શકે છે. તેમાં કિમોથેરાપી દરમિયાન ઉપયોગમાં લેવાતા પીડાશામકો અને કેટલીક માંદગી-વિરોધી દવાઓનો સમાવેશ થાય છે.

- દરેકની આંતરડાની રચના અલગ હોય છે. પરંતુ જો ત્રણ દિવસ સુધી આંતરડામાં હિલચાલ ના થાય તો તમારા ડૉક્ટર અથવા નર્સને કહો (અન્યતા તે તમારા માટે સામાન્ય છે).
- તમારા ખોરાકમાં પુષ્કળ રેસાને સામેલ કરવાનો પ્રયાસ કરો. તેમાં હોલગ્રેઇન બ્રેકફાસ્ટ અનાજ, હોલમીલ બ્રેડ, છીંકણી ચોખા અને તાજા ફળ અને છોતરાવાળી શાકભાજીનો સમાવેશ થાય છે.
- દિવસમાં ઓછામાં ઓછું બે લિટર (સાડા ત્રણ પિન્ટ) પ્રવાહી પીવાનો લક્ષ્યાંક રાખો.
- હળવી કસરત તમારા આંતરડાને હિલચાલ કરતા રાખવામાં મદદ કરશે.
- કેટલીક વખત તમને અપચામાંથી મુક્ત થવા માટે રેચકની જરૂર પડી શકે છે.

અતિસાર

પેડા પર રેડિયોથેરાપી અથવા કિમોથેરાપી અને લક્ષિત થેરાપીઓ અતિસાર પેદા કરી શકે છે. એન્ટિબાયોટિક્સ જેવી કેટલીક દવાઓ પણ અતિસાર પેદા કરી શકે છે.

- અતિસારને કારણે થતી પાણીની ઘટને સરભર કરવા પુષ્કળ પ્રવાહી પીઓ. પરંતુ આલ્કોહોલ અને કોફી લેવાનું ટાળો.
- તમે જેટલા રેસા ખાઓ છો તેમાં ઘટાડો કરો. તે અનાજ, ફળ અને શાકભાજીમાંથી હોઇ શકે છે.
- દૂધ અને દૂધની બનાવટો તેમજ મરીમસાલાવાળા અને ચરબીવાળા ખોરાક લેવાનું ટાળો.
- જો અતિસાર બે દિવસથી વધુ ચાલુ રહે તો તમારા ડૉક્ટરને કહો. તેઓ કેટલાક ટેસ્ટ કરી શકે છે અને અતિસાર-વિરોધી દવાઓ લખી આપી શકે છે.

ત્વચામાં ફેરફાર

કિમોથેરાપી, રેડિયોથેરાપી, લક્ષિત થેરાપીઓ અને હોર્મોનલ થેરાપીઓ ત્વચાની સમસ્યાઓ પેદા કરી શકે છે. તમારી સારવાર અને તમે તેના પર કેવી પ્રતિક્રિયા આપો છો તેના આધારે તમે નીચેનામાંથી કેટલાક લક્ષણો અનુભવી શકો છોઃ

શુષ્ક અથવા રંગહીન ત્વચા (કિમોથેરાપીને કારણે પેદા થયેલી)

- મોઇસ્ચરાઇઝિંગ ક્રીમનો ઉપયોગ કરવાનો પ્રયાસ કરો. જો તમને રેડિયોથેરાપી તેમજ કિમોથેરાપી લઇ રહ્યાં હો તો ક્રીમનો ઉપયોગ કરતા પહેલા તમારા ડૉક્ટર અથવા રેડિયોગ્રાફરને પૂછો.
- ભીની દાઢી કરવાના સ્થાને ઇલેક્ટ્રિક રેઝરનો ઉપયોગ કરો. તે કાપા પડવાનું જોખમ ઘટાડશે.

સૂર્યપ્રકાશ પ્રત્યે વધેલી સંવેદિતા (કિમોથેરાપી અને રેડિયોથેરાપી દ્વારા પેદા થયેલી)

- જો તમે તડકામાં બહાર નિકળો તો તમારી જાતને ઢાંકો. તમારે ઓછામાં ઓછા 30 સન પ્રોટેક્શન ફેક્ટર (SPF)વાળા સન ક્રીમનો ઉપયોગ કરવો જોઇએ.
- તમારા માથા પર ટોપી અથવા સ્કાર્ફ પહેરો, અને સુતરાઉ અને અન્ય પ્રાકૃતિક રેસામાંથી બનેલા ઢીલા વસ્ત્રો પહેરો.

લાલ અથવા ઉઝરડાવાળી ત્વચા (રેડિયોથેરાપી દ્વારા પેદા થયેલી)

- માત્ર પર્ફ્યુમ-હીન સાબુ અને ક્રીમનો ઉપયોગ કરો.
- તમારા સ્પેશિયાલિસ્ટ અથવા રેડિયોગ્રાફર દ્વારા લખાઇ અથવા ભલામણ ના કરાય ત્યાં સુધી કોઇ પણ ક્રીમ અથવા ડ્રેસિંગનો ઉપયોગ ના કરો. તેઓ તમને જલીય ક્રીમ, એલો વેરા અથવા આર્નિકાનો ઉપયોગ કરવાનું સૂચન કરી શકે છે.

ચકામા અથવા ખંજવાળ (કેટલીક લક્ષિત અને હોર્મોનલ થેરાપીઓ દ્વારા પેદા થયેલી)

- તમારા ડૉક્ટર અથવા નર્સ સાથે વાત કરો જે તમને મદદ કરવા માટે તમને દવાઓ લખી આપે અથવા ક્રીમ ભલામણ કરી શકે.

તમારા હાથની હથેળીઓ અને પગના તળીયા પર વ્રણ ત્વચા (કેટલીક કિમોથેરાપી દવાઓ અને લક્ષિત થેરાપીઓ દ્વારા પેદા થયેલી)

- જેવું તે થાય કે તુરંત જ તમારા સ્પેશિયાલિસ્ટને કહો. તેમને તમારી સારવારમાં ફેરફાર કરવાની જરૂર પડી શકે છે.

હોર્મોનલ ફેરફારો

ચોક્કસ કેન્સરોની કેટલીક સારવારો હોર્મોનલ લક્ષણો પેદા કરી શકે છે. દાખલા તરીકે, તમે પેડાના વિસ્તારમાં સર્જરી અથવા રેડિયોથેરાપી કરાવી હોઇ શકે છે જે હોર્મોન્સ પેદા કરતા અંગોને અસર કરી શકે છે. કેટલીક કિમોથેરાપી અને હોર્મોનલ થેરાપીઓ હોર્મોનલ લક્ષણો પણ પેદા કરી શકે છે.

નીચેના લક્ષણોનો સમાવેશ થઈ શકે છે:

- ગરમીની અચાનક સંવેદના અને પરસેવો
- છાતીમાં મૃદુતા (પુરૂષોમાં)
- વજન વધવું
- હાડકા પાતળા પડવા
- કામેચ્છા ઘટવી
- નપુંસકતા (પુરૂષોમાં)
- માસિકમાં ફેરફાર (મહિલાઓમાં)
- યોની શુષ્કતા (મહિલાઓમાં).

જો તમને હોર્મોનલ લક્ષણો થવાની શક્યતા હોય તો તમારા ડૉક્ટરો તમારી સારવાર શરૂ થાય તે પહેલા તમને કહેશે. હોર્મોનલ અસરો હંગામી કે કાયમી હોઇ શકે છે.

- એકની ઉપર એક હળવા વસ્ત્રો પહેરો. જો તમને ગરમીની અચાનક સંવેદના અને પરસેવો થાય તો તમે પહેરી શકો છો અથવા ઉતારી શકો છો.
- બેડ લિનેનના સ્તરોનો ઉપયોગ કરો. તમે રાત્રી દરમિયાન ગરમીની અચાનક સંવેદના અને પરસેવાનો સામનો કરવા તેમને ગોઠવી શકો છો.
- ગરમના બદલે હૂંફાળા પાણીના બાથ અને શાવર લો.
- કેટલીક પૂરક થેરાપીઓ લક્ષણો ઘટાડવામાં મદદ કરી શકે છે પરંતુ તેનો ઉપયોગ કરતા પહેલા તમારા ડૉક્ટરને પૂછો.
- પુરૂષો માટે, નપુંસકતાનો સામનો કરવામાં મદદ કરી શકે તેવી અનેક દવાઓ અને ઉપકરણો છે.
- મહિલાઓ માટે, મેનોપોઝ્યુઅલ લક્ષણોનું વ્યવસ્થાપન કરવામાં મદદ કરી શકે તેવી દવાઓ હોઇ શકે છે.
- શારીરિક રીતે સક્રિય રહેવાનો પ્રયાસ કરો, દાખલા તરીકે ચાલવું. તે તમારા હાડકા મજબૂત રાખવામાં મદદ કરે છે.

તમને કોઇ પણ આડઅસર થાય તો તમારા ડૉક્ટર અથવા નર્સને કહેવું મહત્ત્વનું છે. તેઓ તમને સલાહ આપી શકે છે.

<u>ઉપયોગી સંસ્થાઓ</u>

<u>વધુ સંસાધનો</u>

- ઉબકા અને ઉલટીનું નિયંત્રણ કરવું
- થાકનો સામનો કરવો
- વાળ ઉતરવાનો સામનો કરવો
- કિમોથેરાપી દરમિયાન મોઢાની સંભાળ

સંદર્ભો અને આભાર

આ તથ્યપત્ર Macmillan Cancer Support's Cancer Information Development team-મેકમિલન કેન્સર સપોર્ટર્સ કેન્સર ઈન્ફર્મેશન ડેવલપમેન્ટ ટીમ દ્વારા લખાયું, સુધારાયુ અને સંપાદિત કરાયું છે. તેને અમારા Chief Medical Editor Dr Tim Iveson, Consultant Medical Oncologist and Macmillan Chief Medical Editor - ચીફ મેડિકલ એડિટર ડો. ટિમ ઈવેસન, કન્સલ્ટન્ટ મેડિકલ ઓન્કોલોજિસ્ટ એન્ડ મેકમિલન ચીફ મેડિકલ એડિટરની મંજૂરી મળેલી છે.

આભાર સહ: Claire Haslop, Lung Cancer Clinical Nurse Specialist - ક્લેરી હાસ્લોપ, લન્ગ કેન્સર ક્લિનિકલ નર્સ સ્પેશિયાલિસ્ટ; Jenny King, Chemotherapy Nurse Specialist - જેની કિંગ, કિમોથેરાપી નર્સ સ્પેશિયાલિસ્ટ અને કેન્સરથી અસરગ્રસ્ત થયેલા લોકો જેમણે આ આવૃત્તિની સમીક્ષા કરી છે.

આ તથ્યપત્ર નીચેના સ્રોત સહિત સંખ્યાબંધ વિશ્વાસપાત્ર સ્રોતમાંથી મેળવેલી માહિતીનો ઉપયોગ કરીને તૈયાર કરાયું છેઃ

Dougherty & Lister (eds) - ડગર્ટી એન્ડ લિસ્ટર (ઈડીએસ). *The Royal Marsden Hospital Manual of Clinical Nursing Procedures - ધ રોયલ માર્સડેન હોસ્પિટલ મેન્યુઅલ ઓફ ક્લિનિકલ નર્સિંગ પ્રોસિઝર.* 7મી આવૃત્તિ. Wiley-Blackwell - વિલી-બ્લેકવેલ. 2010.

Tobias & Hochhauser - ટોબિયસ એન્ડ હોછૌજર. *Cancer and its management - કેન્સર એન્ડ ઈટ્સ મેનેજમેન્ટ.* Wiley and Blackwell - વિલી એન્ડ બ્લેકવેલ.2010.

અમે તે સુનિશ્ચિત કરવા પુરતો પ્રયાસ કરીએ છીએ કે અમે જે માહિતી આપીએ છીએ તે ચોક્કસ હોય પરંતુ સતત બદલાતા રહેતા તબીબી સંશોધનની વર્તમાન સ્થિતિને પ્રતિબિંબિત કરવા માટે તેનો આધાર લેવો જોઈએ નહીં. જો તમને તમારા આરોગ્યની ચિંતા હોય તો તમારે તમારા ડોક્ટરનો સંપર્ક કરવો જોઈએ. મેકમિલન આ માહિતી કે ત્રાહિત પક્ષ દ્વારા અપાયેલી માહિતી જેમકે અમે જેમની સાથે લિન્ક થઈએ છીએ તે વેબસાઈટ પરની માહિતીમાંથી પરિણમતા કોઈ પણ હાનિ કે નુકસાનની જવાબદારી સ્વીકારી શકે નહીં.

© Macmillan Cancer Support 2013 - મેકમિલન કેન્સર સપોર્ટ 2013. ઈંગ્લેન્ડ અને વેલ્સમાં (261017), સ્કૉટલૅન્ડ (SC039907) અને આઈલ ઑફ મેન - Isle of Man (604) માં રજિસ્ટર્ડ ચેરિટી. રજિસ્ટર્ડ ઑફિસ 89 Albert Embankment, London, SE1 7UQ.

MAC14364

The Information Standard

Certified member

This organisation has been certified as a producer of reliable health and social care information.

www.theinformationstandard.org

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

The Information Standard
Certified member
This organisation has been certified as a producer of reliable health and social care information.
www.theinformationstandard.org