WE ARE MACMILLAN. CANCER SUPPORT

Side effects of cancer treatment: Punjabi

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਇਹ ਫੈਕਟ ਸ਼ੀਟ (ਤੱਥ ਪਰਚਾ) ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਕੁ ਬਾਰੇ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਫੈਕਟ ਸ਼ੀਟ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ।

ਅਸੀਂ 00–00 ਸਫਿਆਂ ਤੇ ਮੈਕਮਿਲਨ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਹੋਰ ਸਹਾਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਿਰਫ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੈਂਸਰ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਾਡੇ ਮਾਹਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੋਗੇ, ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਨਾ ਬੋਲਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ **0808 808 00 00** ਤੇ ਮੈਕਮਿਲਨ ਸਪੋਰਟ ਲਾਈਨ ਤੇ ਮੁਫਤ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਟੈਕਸਟਫੋਨ 0808 808 0121 ਦੀ, ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਰਿਲੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ **macmillan.org.uk** ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਸਫੇ ਤੇ

- ਕਿਹੜੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਨ?
- ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਇਲਾਜ
- ਸੰਭਾਵੀ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਕਿਹੜੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਨ?

ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਮਾਮੂਲੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਕਈ ਵਾਰੀ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿਹੜੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਨਗੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਥੇ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਿਰਫ ਥੋੜ੍ਹੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਨਰਸਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਕਿਸੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਗੇ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਇਲਾਜ

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਇਲਾਜਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਸਰਜਰੀ - ਇਹ ਟਿਊਮਰ ਅਤੇ ਟਿਊਮਰ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਕੱਢ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।
- ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ - ਇਹ ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕੈਂਸਰ-ਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਰੇਡੀਓਥੈਰੇਪੀ - ਇਹ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਉੱਚ ਊਰਜਾ ਵਾਲੇ ਐਕਸ-ਰੇਜ਼ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਹਾਰਮੋਨਲ ਥੈਰੇਪੀਆਂ - ਇਹ ਉਸ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹਾਰਮੋਨ ਬਣਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਟਾਰਗੇਟੇਡ ਥੈਰਪੀਆਂ (Targeted therapies) - ਇਹ ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੀਰ ਦੀ ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਲਾਜ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੇ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਕੁਝ ਆਮ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸੰਭਾਵੀ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ (ਸੰਕ੍ਰਾਮਣ) ਦਾ ਜੋਖਮ

ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਅਤੇ ਕੁਝ ਟਾਰਗੇਟੇਡ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਚਿੱਟੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦੀ ਹੋਰ ਵੱਧ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋਵੇਗੀ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਚਿੱਟੇ ਸੈੱਲ ਘੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਨਿਊਟ੍ਰੋਪੀਨੀਆ (neutropenia) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਦੇ 7-14 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਇਨਫੈਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦੀ ਵੱਧ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵਰਤੀ ਗਈ ਦਵਾਈ, ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਭਿੰਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿਹੜਾ ਸੰਪਰਕ ਨੰਬਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਉਸ ਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਨਾਲ ਤੁਰੰਤ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਤੁਹਾਡਾ ਤਾਪਮਾਨ 37.5°C (99.5F) ਤੋਂ ਉਪਰ ਜਾਂ 38°C (100.4F) ਤੋਂ ਉਪਰ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਅਚਾਨਕ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗਦੇ ਹੋ, ਬਾਵਜੂਦ ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਤੁਹਾਡਾ ਤਾਪਮਾਨ ਆਮ ਵਰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ - ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਕਾਂਬਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ, ਦੁਖਦਾ ਗਲਾ, ਖਾਂਸੀ, ਦਸਤ ਲੱਗਣੇ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਣੀ।

ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਚਿੱਟੇ ਸੈੱਲ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਧਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਗਲੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਤੇ ਪਰਤ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਅਗਲੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਹੋਵੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਚਿੱਟੇ ਸੈੱਲ ਅਜੇ ਵੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਰੇਡੀਓਥੈਰੇਪੀ ਦਾ ਅਕਸਰ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਚਿੱਟੇ ਸੈੱਲਾਂ ਤੇ ਹਲਕਾ ਅਤੇ ਅਸਥਾਈ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਰਜਰੀ ਨਾਲ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦੀ ਵੱਧ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਕਸਰ ਜ਼ਖ਼ਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਚੀਰੇ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੁਭਾਵਿਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਜਾਂ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਨਾੜੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਪਤਲੀ ਟਿਊਬ (ਕੈਨੂਲਾ) ਜ਼ਰੀਏ ਟੀਕੇ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਅਨੀਮੀਆ (ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਲਾਲ ਸੈੱਲਾਂ ਦਾ ਘਟਣਾ)

ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ, ਟਾਰਗੇਟੇਡ ਥੈਰਪੀਆਂ, ਰੇਡੀਓਥੈਰਪੀ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਸਰਜਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਲਾਲ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੈੱਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਪਾਸੇ ਆਕਸੀਜਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਉਹ ਘੱਟ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਥੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਬਹੁਤ ਕਮੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਅਤਿਰਿਕਤ ਲਾਲ ਸੈੱਲ੍ ਦੇਣ ਲਈ ਡ੍ਰਿਪ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਖ਼ੂਨ ਚੜ੍ਹਾਉਣਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਝਰੀਟ ਲੱਗਣੀ ਜਾਂ ਖ਼ੂਨ ਵਹਿਣਾ

ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ, ਟਾਰਗੇਟੇਡ ਥੈਰਪੀਆਂ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਸਰਜਰੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਪਲੇਟਲੈਟਸ (ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਰੰਗਹੀਣ ਸੈੱਲਾਂ) ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਲੇਟਲੈਟ ਉਹ ਸੈੱਲ ਹਨ ਜੋ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਜਮਾਓ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਝਰੀਟ ਵੱਜੀ ਹੈ ਜਾਂ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਵਹਾਓ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਵਿਆਖਿਆ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।
  ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਨੱਕ ਤੋਂ ਖ਼ੂਨ ਵਹਿਣਾ, ਮਸੂੜਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਵਹਿਣਾ, ਚਮੜੀ ਤੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਧੱਬੇ ਜਾਂ ਧੱਫੜ।
- ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਤਿਰਿਕਤ ਪਲੇਟਲੈੱਟ ਦੇਣ ਲਈ ਡ੍ਰਿਪ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਝੜਨਾ

ਕੁਝ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ ਦੇ ਵਾਲ ਝੜ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੀਮਥੈਰੇਪੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਚੱਕਰ ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਚੱਕਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪਲਕਾਂ, ਭਰਵੱਟਿਆਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਾਲ ਝੜ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਆਉਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।

ਰੇਡੀਓਥੈਰੇਪੀ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਉਸੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਵਾਲ ਝੜਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਲ ਮੁੜ ਤੋਂ ਆ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਰੇਡੀਓਥੈਰੇਪੀ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ।

ਕੁਝ ਹਾਰਮੋਨਲ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਦਾ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਲਾਂ ਤੇ ਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਵਾਲ ਝੜਨੇ ਬੇਹਦ ਬੇਚੈਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਲ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਮੁੜ ਤੋਂ ਆ ਜਾਣਗੇ। ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਵਾਲ ਝੜਨ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਥਕਾਵਟ (ਥਕੇਵਾਂ)

ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ, ਰੇਡੀਓਥੈਰੇਪੀ, ਸਰਜਰੀ, ਟਾਰਗੇਟੇਡ ਥੈਰਪੀਆਂ ਅਤੇ ਹਾਰਮੋਨਲ ਥੈਰਪੀਆਂ, ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਕੁਝ ਲਈ ਇਲਾਜ ਦੇ ਹਫਤਿਆਂ ਜਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਹੋਰ ਵੀ ਬਦਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਦਮ ਦੁਆਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਿੰਨੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਆਰਾਮ ਕਰੋ
- ਅਰਾਮ ਨੂੰ ਹਲਕੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਨਾਲ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰੋ , ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਥੋੜ੍ਹੀ ਸੈਰ ਕਰਨੀ।

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਵਰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਗੱਡੀ ਜਾਂ ਮਸ਼ੀਨ ਨਾ ਚਲਾਓ।

ਮੂੰਹ ਦੇ ਤਕਲੀਫਦੇਹ ਜ਼ਖਮ ਅਤੇ ਅਲਸਰ

ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ, ਰੇਡੀਓਥੈਰੇਪੀ ਅਤੇ ਕੁਝ ਟਾਰਗੇਟੇਡ ਇਲਾਜ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫਦੇਹ-ਜ਼ਖਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਲਸਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਰਮ ਟੂੱਥਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਦੰਦ ਸਾਫ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫੇਰ ਸਾਰੇ ਤਰਲ ਪੀਓ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੂੰਹ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਉਹ ਮੂੰਹ ਦੀਆਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਖਹਿੜਾ ਛੁਡਾਉਣ ਲਈ ਮਾਊਥਵਾਸ਼ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲਿਖ ਕੇ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮੂੰਹ ਬਹੁਤ ਦਰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਦਰਦ-ਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ ਲਿਖ ਕੇ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ (ਜੀ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ) ਜਾਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣਾ (ਉਲਟੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ)

ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ, ਰੇਡੀਓਥੈਰੇਪੀ, ਟਾਰਗੇਟੇਡ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਅਤੇ ਹਾਰਮੋਨਲ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀਆਂ (ਜੀ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ) ਹਨ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ (ਉਲਟੀ ਆਉਣੀ) ਹਨ।

- ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਜਾਂ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਲਈ ਬਿਮਾਰ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਪਹੁੰਚਾਉਣ (ਉਲਟੀ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਪਹੁੰਚਾਉਣ) ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲਿਖ ਕੇ ਦੇਵੇਗਾ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫੇਰ ਵੀ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਉਹ ਦੂਜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲਿਖ ਕੇ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਅਸਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣੀ

ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ, ਰੇਡੀਓਥੈਰੇਪੀ, ਟਾਰਗੇਟੇਡ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਅਤੇ ਹਾਰਮੋਨਲ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣ ਦਾ ਦਿਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਐਨੇ ਬਿਮਾਰ ਜਾਂ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਖਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ।

- ਥੋੜ੍ਹਾ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਪੇਯ-ਪਦਾਰਥ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਫਰੂਟ ਸਮੂਦੀ (fruit smoothie) ਜਾਂ ਮਿਲਕਸ਼ੇਕ।
- ਮੱਖਣ, ਕਰੀਮ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਅਤਿਰਿਕਤ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੁੱਖ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਆਹਾਰ-ਮਾਹਰ (ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ) ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਪੂਰਕ-ਆਹਾਰ (ਸਪਲੀਮੈਂਟ) ਲਿਖ ਕੇ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸੁਆਦ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

ਕੁਝ ਕੀਮੋਥੈਰਪੀ ਅਤੇ ਟਾਰਗੇਟੇਡ ਥੈਰਪੀਆਂ ਸੁਆਦ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਿਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਦਾ ਸਵਾਦ ਧਾਤ ਵਰਗਾ, ਵੱਖਰੀ ਸਰੰਚਨਾ ਦਾ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਬਿਨਾ ਕਿਸੇ ਸੁਆਦ ਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

- ਭੋਜਨ ਦਾ ਸੁਆਦ ਹੋਰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਸੀਜ਼ਨਿੰਗ (seasonings), ਮਸਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਮੈਰੀਨੇਡਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਠੰਡੇ ਭੋਜਨ ਖਾਓ। ਉਹ ਗਰਮ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੁਆਦ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਧਾਤ ਵਰਗਾ ਸੁਆਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਛੁਰੀ-ਕਾਂਟੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਕਬਜ਼

ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ, ਰੇਡੀਓਥੈਰੇਪੀ, ਹਾਰਮੋਨਲ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਅਤੇ ਟਾਰਗੇਟੇਡ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਕਬਜ਼ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਬਜ਼ ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਕਾਰਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਭੁੱਖ ਵਿੱਚ ਕਮੀ
- ਮਾੜੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਿਯੰਤ੍ਰਤ ਕੀਤਾ ਦਰਦ
- ਜੀ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਰੇਸ਼ੇ (roughage) ਦੀ ਕਮੀ
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਨਾ ਪੀਣਾ
- ਇੱਧਰ-ਉਧਰ ਨਾ ਜਾਣਾ

ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਬਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਦੌਰਾਨ ਵਰਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਕੁਝ ਦਰਦ-ਨਿਵਾਰਕ ਅਤੇ ਕੁਝ ਬਿਮਾਰੀ (ਜੀ-ਮਚਲਣ) ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

- ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਬਾਊਲ ਪੈਟਰਨ (ਟੱਟੀ ਜਾਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ) ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਟੱਟੀ ਨਹੀਂ ਆਈ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ (ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਮ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ)।
- ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਢੇਰ ਸਾਰੇ ਰੇਸ਼ੇ ਨੂੰ ਸਾਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਹੋਲਗ੍ਰੇਨ ਬ੍ਰੇਕਫਾਸਟ ਸੀਰਿਅਲ, ਹੋਲਮੀਲ ਬਰੈਡ, ਬਰਾਊਨ ਚਾਵਲ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ਾ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਹਨਾਂ ਦੇ ਉਪਰ ਛਿਲਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

- ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਲਿਟਰ (ਸਾਢੇ ਤਿੰਨ ਪਾਇੰਟ) ਤਰਲ ਪੀਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ।
- ਹਲਕੀ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੱਟੀ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।
- ਕਈ ਵਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਬਜ਼ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਲਈ ਲੈਗਜ਼ੇਟਿਵ (ਕਬਜ਼ ਖੋਲ੍ਹਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ) ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਦਸਤ ਲੱਗਣੇ

ਪੇਡੂ ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਰੇਡੀਓਥੈਰੇਪੀ ਜਾਂ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਅਤੇ ਟਾਰਗੇਟੇਡ ਥੈਰਪੀਆਂ ਦਸਤ ਲਗਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਵਰਗੀਆਂ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ ਦਸਤ ਲਗਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

- ਦਸਤ ਕਾਰਨ ਹੋਈ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਢੇਰ ਸਾਰੇ ਤਰਲ ਪੀਓ। ਪਰ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਕੌਫੀ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨਾ ਰੇਸ਼ਾ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਉਸ ਵਿੱਚ ਕਟੌਤੀ ਕਰੋ। ਇਹ ਸੀਰਿਅਲ, ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੋਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਡਾਇਰੀ ਉਤਪਾਦ, ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਅਤੇ ਚਰਬੀਦਾਰ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਜੇ ਦਸਤ ਦੋ ਦਿਨ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਉਹ ਕੁਝ ਟੈਸਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਡਾਇਰੀਏ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਲਿਖ ਕੇ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ, ਰੇਡੀਓਥੈਰੇਪੀ ਅਤੇ ਟਾਰਗੇਟੇਡ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਅਤੇ ਹਾਰਮੋਨਲ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਪ੍ਰਗਟਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਕੁ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

ਖੁਸ਼ਕ ਅਤੇ ਬੇਰੰਗੀ ਚਮੜੀ (ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਦੀ ਕਾਰਨ ਹੋਈ)

- ਨਮੀਦਾਰ ਕਰੀਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਰੇਡੀਓਥੈਰੇਪੀ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਰੀਮਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਰੇਡੀਓਗ੍ਰਾਫਰ ਤੋਂ ਪਤਾ ਕਰੋ।
- ਗਿੱਲੀ ਸ਼ੇਵਿੰਗ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਰੇਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਇਹ ਚੀਰੇ ਲੱਗਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਏਗਾ।

ਧੁੱਪ ਪ੍ਰਤੀ ਵਧੀ ਹੋਈ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ (ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਅਤੇ ਰੇਡੀਓਥੈਰੇਪੀ ਕਾਰਨ ਹੋਈ)

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਬਚਾਅ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਸਨ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਫੈਕਟਰ (SPF) 30 ਦੀ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਵਾਲੀ ਕਰੀਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

- ਆਪਣੀ ਸਿਰ ਤੇ ਟੋਪੀ ਜਾਂ ਸਕਾਫ ਪਹਿਨੋ, ਅਤੇ ਸੂਤੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕੁਦਰਤੀ ਰੇਸ਼ੇ ਦੇ ਬਣੇ ਢਿੱਲੇ ਕਪੜੇ ਪਹਿਨੋ।

ਲਾਲ ਅਤੇ ਤਕਲੀਫਦੇਹ ਚਮੜੀ (ਰੇਡੀਓਥੈਰੇਪੀ ਕਾਰਨ ਹੋਈ)

- ਸਿਰਫ ਖੁਸ਼ਬੂ-ਰਹਿਤ ਸਾਬਣਾਂ ਅਤੇ ਕਰੀਮਾਂ ਦੀ ਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਕੋਈ ਵੀ ਕਰੀਮ ਜਾਂ ਡਰੈਸਿੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਹਰ ਜਾਂ ਰੇਡੀਓਗ੍ਰਾਫਰ ਵੱਲੋਂ ਇਸ ਲਈ ਮਸ਼ਵਰਾ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਜਾਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਉਹ ਪਾਣੀ ਅਧਾਰਤ ਕਰੀਮ, ਐਲੋ ਵੇਰਾ ਜਾਂ ਅਰਨੀਕਾ ਵਰਤਣ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਧੱਫੜ ਅਤੇ ਖਾਰਸ਼ (ਕੁਝ ਟਾਰਗੇਟੇਡ ਅਤੇ ਹਾਰਮੋਨਲ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਕਾਰਨ ਹੋਈ)

- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਜੋ ਮਦਦ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਲਿਖ ਕੇ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕਰੀਮਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਤਲੇ ਤੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਜ਼ਖਮ (ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਟਾਰਗੇਟੇਡ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਕਾਰਨ ਹੋਈ)

- ਜਿਉਂ ਹੀ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮਾਹਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਤਾਲਮੇਲ ਬਿਠਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹਾਰਮੋਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

ਖਾਸ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਕੁਝ ਇਲਾਜ ਹਾਰਮੋਨ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਪੇਡੂ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਸਰਜਰੀ ਅਤੇ ਰੇਡੀਓਥੈਰੇਪੀ ਕਰਵਾਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਅੰਗਾਂ ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਹਾਰਮੋਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਅਤੇ ਹਾਰਮੋਨਲ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਵੀ ਹਾਰਮੋਨ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਤ੍ਰੇਲੀਆਂ (ਹਾਟ ਫਲਸ਼ੇਜ਼) ਅਤੇ ਪਸੀਨਾ
- ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ (ਮਰਦਾਂ ਵਿੱਚ)
- ਭਾਰ ਦਾ ਵਾਧਾ
- ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਘਣਤਾ ਘੱਟ ਹੋਣੀ
- ਸੈਕਸ (ਸੰਭੋਗ) ਇੱਛਾ ਵਿੱਚ ਕਮੀ
- ਨਪੁੰਸਕਤਾ (ਮਰਦਾਂ ਵਿੱਚ)
- ਮਾਹਵਾਰੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ (ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ)

- ਯੋਨੀ ਦੀ ਖੁਸ਼ਕੀ (ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ)।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਰਮੋਨ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ। ਹਾਰਮੋਨ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਸਥਾਈ ਜਾਂ ਸਥਾਈ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਕਈ (ਪਰਤ-ਦਰ-ਪਰਤ) ਹਲਕੇ ਕਪੜੇ ਪਹਿਨੋ। ਤ੍ਰੇਲੀਆਂ ਜਾਂ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਨ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਤਾਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਬਿਸਤਰ ਤੇ ਕਈ (ਪਰਤ-ਦਰ-ਪਰਤ) ਚੱਦਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਤ੍ਰੇਲੀਆਂ ਅਤੇ ਪਸੀਨੇ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਰਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ ਲਵੋ।
- ਕੁਝ ਪੂਰਕ (ਸਹਾਇਕ) ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਲੱਛਣ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲਗਾਓ।
- ਮਰਦਾਂ ਲਈ, ਅਨੇਕਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸਾਧਨ ਹਨ ਜੋ ਨਪੁੰਸਕਤਾ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਔਰਤਾਂ ਲਈ, ਅਜਿਹੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਮਾਹਵਾਰੀ ਚੱਕਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਲੀ ਅਵਸਥਾ (ਮੀਨੋਪੌਜ਼) ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਸੈਰ ਕਰਨੀ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਮਜਬੂਤ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਕੋਲ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਨਾ ਅਹਿਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਉਪਯੋਗੀ ਸੰਗਠਨ

ਹੋਰ ਸ੍ਰੋਤ

- ਜੀ ਕੱਚਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਉਲਟੀ ਕਰਨ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ
- ਥਕਾਵਟ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨਾ
- ਵਾਲ ਝੜਨ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨਾ
- ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਦੌਰਾਨ ਮੂੰਹ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਹਵਾਲੇ ਅਤੇ ਧੰਨਵਾਦ

ਇਹ ਫੈਕਟਸ਼ੀਟ ਮੈਕਮਿਲਨ ਕੈਂਸਰ ਸਪੋਰਟ (Macmillan Cancer Support) ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਇਨਫਾਰਮੇਸ਼ਨ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਟੀਮ (Cancer Information Development team) ਵੱਲੋਂ ਲਿਖੀ, ਸੋਧੀ ਅਤੇ ਸੰਪਾਦਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਚੀਫ ਮੈਡੀਕਲ ਐਡੀਟਰ ਡਾ. ਟਿਮ ਇਵੈਸਨ (Dr Tim Iveson), ਕੰਸਲਟੈਂਟ ਮੈਡੀਕਲ ਆਨਕੋਲੋਜਿਸਟ ਅਤੇ ਮੈਕਮਿਲਨ ਚੀਫ ਮੈਡੀਕਲ ਐਡੀਟਰ ਵੱਲੋਂ ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਕਲੇਅਰ ਹੈਸਲੋਪ (Claire Haslop), ਫੇਫੜੇ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਕਲਿਨਿਕਲ ਨਰਸ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ; ਜੇਨੀ ਕਿੰਗ (Jenny King), ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਨਰਸ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ; ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਇਸ ਸੰਸਕਰਣ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਧੰਨਵਾਦ ਸਹਿਤ।
ਇਸ ਫੈਕਟ ਸ਼ੀਟ ਨੂੰ ਅਨੇਕਾਂ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸੰਕਲਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:

ਡਾਊਘਰਟੀ ਅਤੇ ਲਿਸਟਰ (Dougherty & Lister) (eds). *ਦ ਰੌਇਲ ਮੈਰਸਡਨ ਹਾਸਪਿਟਲ ਮੈਨੂਅਲ ਆਫ ਕਲਿਨਿਕ ਨਰਸਿੰਗ ਪ੍ਰੋਸੀਜਰਜ਼(The Royal Marsden Hospital Manual of Clinical Nursing Procedures)*/ 7ਵਾਂ ਸੰਸਕਰਨ, ਵਾਈਲੀ-ਬਲੈਕਵੇਲ (Wiley-Blackwell)2010

ਟਾਬੀਅਸ ਐਂਡ ਹੋਚਹਾਉਜ਼ਰ (Tobias & Hochhauser) *ਕੈਂਸਰ ਐਂਡ ਇਟਸ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ (Cancer and its management)*/ ਵਾਈਲੀ ਅਤੇ ਬਲੈਕਵੇਲ (Wiley-Blackwell)2010

ਅਸੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜੋ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਦਰੁਸਤ ਹੋਵੇ ਪਰ ਡਾਕਟਰੀ ਖੋਜ ਦੀ ਮੌਜੂਦਾ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ (ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬਤ ਕਰਨ) ਲਈ ਇਸ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਜੋ ਲਗਾਤਾਰ ਬਦਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮੈਕਮਿਲਨ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਤੀਜੀ ਧਿਰ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਸੰਪਰਕ ਹੈ, ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਰੁੱਟੀ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵੱਜੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਵਿਗਾੜ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।

© ਮੈਕਮਿਲਨ ਕੈਂਸਰ ਸਪੋਰਟ 2013, ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਜ਼ (261017), ਸਕਾਟਲੈਂਡ (SC039907) ਅਤੇ ਆਇਲੈਂਡ ਆਫ ਮੈਨ (604) ਵਿੱਚ ਰਜਿਸਟਰਡ ਚੈਰਿਟੀ। ਰਜਿਸਟਰਡ ਦਫਤਰ 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

WE ARE MACMILLAN. CANCER SUPPORT

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