

## ریڈیو تھراپی

یہ معلومات ریڈیو تھراپی کے متعلق ہے۔ کینسر میں مبتلا کئی لوگوں کو ریڈیو تھراپی ان کے علاج کے ایک جزو کے طور پر ملے گی۔

ریڈیو تھراپی کی مختلف اقسام ہیں۔ ہم اس حقائق نامہ میں بنیادی اقسام کی وضاحت کریں گے۔ تمام معلومات آپ سے متعلقہ نہیں ہو گی۔ اپنے ڈاکٹر سے پوچھیں کہ وہ وضاحت کریں کہ آپ کس قسم کی ریڈیو تھراپی لے رہے ہیں، تاکہ آپ اس حقائق نامہ کے درست حصے پڑھ سکیں۔

کوئی اور الفاظ جو خط کشیدہ ہیں، اختتام پر لغت میں موجود ہیں۔

ہو سکتا ہے کہ آپ کی ضرورت کے مطابق ریڈیو تھراپی آپ کے لیے واحد علاج نہ ہو۔ کچھ لوگوں کو کیموتھراپی یا سرجری کی ضرورت بھی پڑ سکتی ہے۔ ہسپتال میں ڈاکٹر آپ سے آپ کے علاج کے متعلق بات کریں گے۔ ہمارے پاس ان علاجوں کے متعلق معلومات اردو میں موجود ہے۔

اگر آپ کے مزید کوئی سوالات ہوں، تو آپ جس ہسپتال میں زیر علاج ہیں اس کے ڈاکٹر یا نرس سے پوچھیں۔

اگر آپ کے پاس کوئی سوالات ہیں یا کسی سے بات کرنا چاہتے ہیں، تو آپ پیر تا جمعہ، صبح 9 تا شام 8 بجے میک ملن کینسر اسپورٹ سے **0808 808 00 00** پر بات کر سکتے ہیں۔ ہمارے پاس ترجمان موجود ہیں، لہذا آپ ہمارے ساتھ اپنی زبان میں بات کر سکتے ہیں۔ آپ جو زبان استعمال کرنا چاہتے ہیں، ہمیں انگریزی میں صرف اس کا نام بتائیں۔

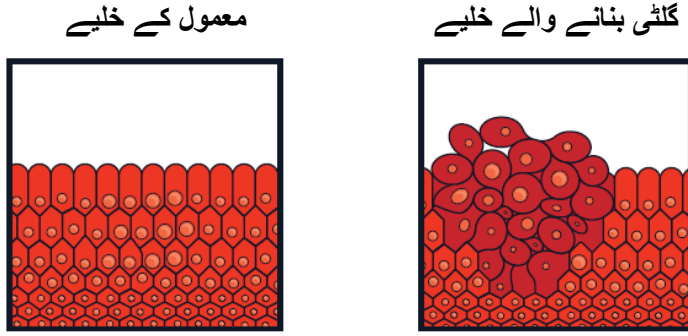
ہمارے پاس مختلف قسم کے کینسر، ان کے علاج اور کینسر کے ساتھ زندگی گزارنے کے متعلق اردو میں معلومات موجود ہیں۔ ملاحظہ کریں [translations.uk.org.macmillan](http://translations.uk.org.macmillan) یا ہمیں **0808 808 00 00** پر کال کریں۔

### اس حقائق نامہ میں:

- بیرونی ریڈیو تھراپی
- اندرونی ریڈیو تھراپی
- ریڈیو آئسو ٹوپس
- ریڈیو تھراپی کے ضمنی اثرات
- طویل مدتی ضمنی اثرات
- میک ملن کیسے مدد کر سکتی ہے
- لغت
- اردو میں مزید معلومات
- کینسر کیا ہے؟
- ریڈیو تھراپی کیا ہے؟
- ریڈیو تھراپی کیوں دی جاتی ہے؟
- ریڈیو تھراپی کا عملہ
- علاج کے لیے رضامندی دینا
- علاج کہاں کیا جاتا ہے؟
- اپنے علاج کی منصوبہ بندی کرنا
- ریڈیو تھراپی کی اقسام

## کینسر کیا ہے؟

کینسر ہمارے جسم کے خلیوں میں شروع ہوتا ہے۔ خلیے چھوٹی اینٹوں کی مانند ہوتے ہیں جن سے ہمارے جسم کے اعضاء اور بافتیں بنتی ہیں۔ یہ خلیے، نئے خلیے بنانے کے لیے عام طور پر زیر قابو طریقے سے الگ ہوتے ہیں۔ اس طرح ہمارے اجسام بڑھتے، ٹھیک اور مرمت ہوتے ہیں۔ اس عمل میں بعض اوقات خرابی پیدا ہو جاتی ہے اور کوئی خلیہ غیر معمولی بن جاتا ہے۔ یہ غیر معمولی خلیہ الگ ہونے کا عمل جاری رکھتا ہے اور مزید بہت زیادہ غیر معمولی خلیے بناتا رہتا ہے۔ یہ خلیے ایک انبار کی شکل میں اکٹھے ہو جاتے ہیں، جسے گلتی کہا جاتا ہے۔



خلیوں کے تمام انبار کینسر نہیں ہوتے۔ ایسا انبار جو کینسر نہ ہو، پینائن کہلاتا ہے۔ یہ جسم میں کہیں اور نہیں پھیل سکتا۔ ایسا انبار جو کینسر ہو میگنٹینٹ کہلاتا ہے۔ یہ جسم کے دیگر حصوں میں پھیل سکتا ہے۔

بعض اوقات ابتدائی کینسر سے خلیے الگ ہو جاتے ہیں اور خون یا لمفاوی نظام کے ذریعے جسم کے دوسرے حصوں میں پہنچ جاتے ہیں۔ کینسر کے وہ خلیے جو جسم کے کسی دوسرے حصے میں پھیلتے ہیں اور گلتی میں تبدیل ہو جاتے ہیں، ثانوی کینسر کہلاتے ہیں۔

کسی اور شخص سے آپ کو کینسر نہیں لگ سکتا۔

## ریڈیو تھراپی کیا ہے؟

ریڈیو تھراپی کینسر کے علاج کے لیے طاقتور ایکس-ریز کا استعمال کرتی ہے۔ اس سے معمول کے خلیے بھی متاثر ہو سکتے ہیں، لیکن یہ اکثر علاج ختم ہونے کے بعد ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

ریڈیو تھراپی لینے کے مختلف طریقے ہیں۔ ان کے بارے میں صفحات 6-8 پر مزید تفصیلات دی گئی ہیں۔

## ریڈیو تھراپی کیوں دی جاتی ہے؟

### کینسر کا علاج کرنے کے لیے

ریڈیو تھراپی اکثر کینسر کو ٹھیک کرنے کے لیے دی جاتی ہے۔ یہ اکیلے دی جا سکتی ہے۔ یا یہ سرجری سے پہلے یا بعد میں دی جا سکتی ہے۔ سرجری سے پہلے، یہ گلتی کو چھوٹا کر سکتی ہے۔ سرجری کے بعد، یہ بچ جانے والے کینسر کے خلیات کو مارنے میں مدد دے گی۔ بعض اوقات کیموتھراپی اور ریڈیو تھراپی بیک وقت دی جاتی ہیں۔

### کینسر کی علامات سے آفاقہ کے لیے

جب کینسر کا علاج نہ ہو سکتا ہو تو، ریڈیو تھراپی علامات میں آفاقہ کے لیے بھی دی جا سکتی ہے۔ اسے مسکن علاج کہا جاتا ہے۔

## ریڈیو تھراپی کا عملہ

ہسپتال میں کئی طرح کا عملہ موجود ہوتا ہے جو آپ کے علاج میں مدد فراہم کر سکتا ہے۔

### کلینکل آنکالوجسٹ یا کینسر اسپیشلسٹ

یہ وہ ڈاکٹر ہے جو ریڈیو تھراپی میں مہارت رکھتا ہے۔ وہ آپ کے علاج کی منصوبہ بندی کریں گے۔ آپ اپنے علاج کے دوران اور علاج کے بعد ان سے ملاقات کر سکتے ہیں تاکہ وہ آپ کا جائزہ لے سکیں۔ آپ اپنی اپوائنٹمنٹس کے درمیان ان کو ملنے کے لیے کہہ سکتے ہیں۔

### ریڈیوگرافرز

وہ کلینکل آنکالوجسٹس کے ساتھ قربت میں کام کرتے ہیں۔ یہ لوگ علاج کی منصوبہ بندی کرتے ہیں اور ریڈیو تھراپی والی مشینیں چلاتے ہیں۔

آپ اپنے علاج کے دوران اکثر انہیں ریڈیو گرافرز کو دیکھیں گے۔ وہ آپ کے علاج کے کسی بھی حصے کے بارے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں، بشمول آپ پر مرتب ہونے والے ضمنی اثرات یا پریشانیوں کے بارے میں۔

اگر آپ کی ترجیح ہو تو، آپ اپنی ہی جنس کے ریڈیوگرافر سے علاج کروانے کے بارے میں بھی کہہ سکتے/سکتی ہیں۔

### کلینکل نرس اسپیشلسٹس

بہت سے کینسر مراکز میں اسپیشلسٹ کینسر نرسیں موجود ہوتی ہیں۔ وہ آپ کے کینسر کی قسم کی ماہر ہوتی ہیں۔ وہ دوران علاج آپ کو معاونت اور معلومات فراہم کر سکتی ہیں۔ وہ کسی بھی ضمنی اثر کی دیکھ بھال کرنے میں آپ کی مدد کر سکتی ہیں۔

## علاج کے لیے رضامندی دینا

کوئی بھی علاج شروع کرنے سے پہلے، آپ کے ڈاکٹر اس کے بارے میں وضاحت کریں گے کہ یہ کیسے مدد کرے گا۔ وہ آپ کو اس کی وجہ سے ہونے والے تمام ضمنی اثرات کے متعلق بھی بتائیں گے۔ یہ ظاہر کرنے کے لیے کہ آپ علاج کو سمجھتے ہیں اور اس سے متفق ہیں، وہ آپ کو ایک رضامندی فارم پر دستخط کرنے کے لیے کہیں گے۔ اگر آپ کو کوئی بات سمجھ نہ آئے تو آپ اس کے متعلق سوالات پوچھ سکتے ہیں۔ آپ کی رضامندی کے بغیر آپ کا کوئی علاج نہیں کیا جائے گا۔

یہ اچھا رہے گا کہ آپ کسی ایسے شخص کو اپنے ہمراہ لے جائیں جو انگریزی اور آپ کی اپنی زبان بول سکتا ہو۔ اگر آپ کو ضرورت پیش آئی تو شائد ہسپتال میں ترجمان دستیاب ہوں گے، مگر کوشش کریں کہ ہسپتال کو ایک ترجمان کے لیے پیشگی مطلع کریں۔

## علاج کہاں کیا جاتا ہے؟

آپ کا علاج ہسپتال میں ہو گا۔ آپ کا علاج اکثر دن کے مریض کے طور پر کیا جاتا ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ علاج کے بعد آپ گھر جا سکتے ہیں اور آپ کو رات کو رکنے کی ضرورت نہیں پیش آئے گی۔ ریڈیو تھراپی کی کچھ اقسام میں، شائد آپ کو ہسپتال میں کچھ دنوں کے لیے رکننا پڑے۔

اگر آپ ٹھیک نہیں ہیں یا آپ کو کیموتھراپی دی جا رہی ہے تو، ہو سکتا ہے کہ آپ کو ہسپتال میں رکھا جائے۔

## اپنے علاج کی منصوبہ بندی کرنا

ریڈیو تھراپی کی منصوبہ بندی احتیاط سے کی جانی ضروری ہے۔ یہ اس بات کو یقینی بنانے کے لیے ضروری ہے کہ علاج صحیح طرح سے کام کرے اور کم سے کم ضمنی اثرات کا سبب بنے۔ ہو سکتا ہے کہ منصوبہ بندی کے لیے آپ کو کچھ مرتبہ ہسپتال آنا پڑے۔ ہسپتال کا عملہ آپ کو بتائے گا کہ آپ کو کیا توقع رکھنی چاہیے۔

## اسکین

آپ کو اپنا علاج شروع کرنے سے پہلے ایک یا دو اسکین کرانے کی ضرورت پڑے گی۔ یہ ڈاکٹروں کو فیصلہ کرنے میں مدد دے گا کہ آپ کو کتنی ریڈیو تھراپی کی ضرورت ہے۔ یہ اچھا رہے گا کہ آپ کسی ایسے شخص کو اپنے ہمراہ لے جائیں جو انگریزی اور آپ کی اپنی زبان بول سکتا ہو۔

اسکین سے پہلے، ہو سکتا ہے آپ کو کچھ کپڑے ہٹانے اور ایک گاؤن پہننے کے لیے کہا جائے۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کو ایک مشروب یا انجکشن دیا جائے، جس سے اسکین کے لیے واضح تصویر حاصل کرنے میں مدد حاصل ہو گی۔



## سانچہ

ریڈیو تھراپی کے دوران آپ کو بالکل ساکن لیٹنا ہو گا اور صحیح پوزیشن میں ٹھہرنا ہو گا۔ کچھ لوگوں کو پوزیشن میں رکھنے کے لیے سانچہ یا خول پہننا ہو گا۔ ہو سکتا ہے کہ اس میں آپ کو بے چینی محسوس ہو لیکن آپ کو یہ بہت دیر تک نہیں پہننا پڑے گا۔ سانچہ آپ کے علاج شروع ہونے سے پہلے بنایا جاتا ہے۔



## جلد پر نشان

ایک چھوٹا سا، مستقل نشان (ٹیٹو) بھی آپ کی جلد پر بنایا جائے گا۔ اس سے پتا چلتا ہے کہ ریڈیو تھراپی کو کس عین مطابق جگہ پر دینا ہے۔

اگر آپ اس میں سے کسی چیز کے بارے میں پریشان ہیں تو اپنے ڈاکٹروں کو بتائیں۔ آپ کسی بھی وقت سوالات پوچھ سکتے ہیں۔

آپ کو اپنی منصوبہ بندی کی اپوائنٹمنٹ کے بعد علاج کے آغاز کے لیے چند دن انتظار کرنا پڑ سکتا ہے۔

## ریڈیو تھراپی کی اقسام

ریڈیو تھراپی مختلف اقسام کی ہوتی ہیں:

- بیرونی ریڈیو تھراپی – ایکس رے مشینوں کے استعمال سے جسم کے بیرونی حصے پر دی جاتی ہے۔
- اندرونی ریڈیو تھراپی – جب ایک ریڈیو ایکٹو مواد آپ کے جسم میں ڈالا جاتا ہے۔
- ریڈیو انسوتھوپس – جب آپ کو ایک انجیکشن، مشروب یا کیپسول دیا جاتا ہے۔

ان کے بارے میں تفصیلات نیچے بیان کی گئی ہیں۔ اپنے ڈاکٹر سے پوچھیں کہ وہ وضاحت کریں کہ آپ کس قسم کے علاج لے رہے ہیں، تاکہ آپ اس حقائق نامہ کے درست حصے پڑھ سکیں۔

## بیرونی ریڈیو تھراپی

یہ وہ ریڈیو تھراپی ہے جو ایکس رے مشینوں کے ذریعے دی جاتی ہے۔ کینسر کی قسم کے مطابق، ہو سکتا ہے ڈاکٹر مختلف اقسام کی ریڈیو تھراپی مشینیں استعمال کریں۔ زیادہ تر لوگ پیر سے جمعہ ہر روز علاج کروائیں گے، اور پھر ویک اینڈ پر کسی علاج کے بغیر آرام کریں گے۔ آپ کے علاجوں کی تعداد کا انحصار کینسر کی قسم اور سائز پر منحصر ہو گا۔ تمام علاج جن کی آپ کو ضرورت ہے، لینے میں ایک سے سات ہفتے تک لگ سکتے ہیں۔

علاج میں روزانہ صرف چند منٹ لگتے ہیں، مگر ہسپتال عملہ مصروف ہونے کی صورت میں ہو سکتا ہے کہ آپ کو تھوڑا انتظار کرنا پڑے۔ یہ ایک اچھا خیال ہے کہ وقت گزارنے کے لیے اپنے ساتھ کچھ لے جائیں، مثلاً کتاب وغیرہ۔ آپ اپنی ایوانٹمنٹ کا روزانہ ایک ہی وقت مقرر کرنے کے لیے کہہ سکتے ہیں۔

آپ کے پہلے علاج سے پہلے، ڈاکٹر آپ کو تفصیل سے بتائے گا کہ کیا ہو گا۔ ہو سکتا ہے کہ وہ آپ کو کچھ کپڑے اتارنے اور ایک گاؤن پہننے کے لیے کہیں۔ علاج لینے کے بارے میں پریشان محسوس کرنا ایک معمول کی بات ہے۔ لیکن جیسے جیسے آپ کو عملے اور کیا ہو گا کے متعلق پتہ چلتا ہے، تو یہ آسان ہوتا جاتا ہے۔

علاج کے لیے آپ کو درست پوزیشن میں لانے کے لیے ہو سکتا ہے کچھ وقت لگے۔ آپ کو پھر بالکل ساکن لیٹنا پڑے گا۔ دوران علاج ہو سکتا ہے کہ بتیاں مدھم کر دی جائیں اور عملہ کمرے سے باہر نکل جائے گا۔ ریڈیو تھراپی زخمی نہیں کرتی۔

دوسرے کمرے کی کھڑکی سے یا بذریعہ ٹیلیویژن اسکرین عملہ آپ کو دیکھتا رہے گا۔ ان کے علاوہ دیگر کوئی شخص آپ کو نہیں دیکھ سکے گا۔ اگر آپ کو کوئی مسئلہ ہو تو، اپنا ہاتھ کھڑا کریں یا الارم بجا دیں تاکہ انہیں معلوم ہو کہ آپ کو کوئی مدد درکار ہے۔

مشین آپ کے جسم کے گرد گھوم سکتی ہے تاکہ آپ کو کئی مختلف سمتوں سے علاج فراہم کیا جائے۔ علاج ختم ہونے پر، ریڈیوگرافر کمرے میں واپس آجائیں گے اور آپ کو مشین سے اٹھنے میں مدد فراہم کریں گے۔

اس علاج سے آپ ریڈیو ایکٹو نہیں بن جائیں گے۔ علاج کے بعد آپ کا دیگر لوگوں، بشمول بچوں کے ساتھ رہنا محفوظ ہو گا۔



### اندرونی ریڈیو تھراپی

اس میں ریڈیو ایکٹو مواد آپ کے جسم میں کینسر کے نزدیک داخل کیا جاتا ہے۔ یہ کینسر کو ریڈیو تھراپی کی ایک مضبوط خوراک دیتا ہے، لیکن معمول کے خلیوں کو ایک کمزور خوراک دیتا ہے۔

خواتین میں یہ کینسر کے مندرجہ ذیل علاجوں کے لیے استعمال کیا جا سکتی ہے رحم کی گردن، بچہ دانی یا اندام نہانی۔ ریڈیو ایکٹو مواد کو پلاسٹک یا دھات کی نلکیوں میں رکھا جاتا ہے۔ نلیوں کو اندام نہانی کے اوپر رکھ دیا جاتا ہے جبکہ آپ عمومی بیہوشی کی حالت میں ہوتے ہیں۔ جب نلکیاں لگی ہوئی ہوں تو، آپ کو تھوڑے وقت کے لیے ہسپتال میں رہنا پڑے گا۔ جب علاج ختم ہو جاتا ہے تو، نلکیاں بھی نکال دی جاتی ہیں۔ اس علاج کو اکیلے یا بیرونی ریڈیو تھراپی (اوپر بیان کی گئی) کے ساتھ ملا کر استعمال کیا جا سکتا ہے۔

بسا اوقات، ڈاکٹر ریڈیو ایکٹو تاریخوں رسولی کے اندر گھساتے ہیں۔ یہ منہ، ہونٹ، رحم کی گردن یا چھاتی کے کینسر کے لیے استعمال ہو سکتی ہیں۔ تاریخوں اپنی جگہ پر ڈالنے کے لیے آپ کو ایک چھوٹے سے آپریشن کی ضرورت ہو گی۔ تاریخوں ڈالنے کے بعد نکالنے تک، آپ کو کمرے میں اکیلا رہنا پڑے گا۔ یہ عام طور پر تین سے آٹھ دنوں کے بعد ہوتا ہے۔

ان علاجوں کے دوران، ہو سکتا ہے کہ ڈاکٹر اور نرسیں آپ کے ساتھ بہت تھوڑا وقت گزاریں۔ حاملہ عورتوں اور بچوں کو ملاقات کی اجازت نہیں ہو گی۔ اس سے شائد آپ کو اکیلا پن یا خوف محسوس ہو۔ اگر آپ کو ایسا محسوس ہو تو عملے کو بتائیں۔ علاج ختم ہو جانے کے بعد، دوسرے لوگوں کے ساتھ رہنا محفوظ ہو گا۔

مردوں میں، اندرونی ریڈیو تھراپی کو پروسٹیٹ گلینڈ کے اندر چھوٹی گلیٹیوں کے علاج میں استعمال کیا جاتا ہے۔ گلیٹی میں چھوٹے ریڈیو ایکٹو سیڈز رکھے جاتے ہیں۔ یہ سیڈز ایک وقت تک ہلکی مقدار میں نہایت آہستہ ریڈی ایشن کی خوراکیں دیتے ہیں۔ انہیں نکالا نہیں جاتا بلکہ انہیں پروسٹیٹ کے اندر ہی رہنے دیا جاتا ہے۔ تقریباً ایک سال کے عرصے میں ریڈی ایشن مدہم پڑ جاتی ہے۔ اس سے سیڈز کے ارد گرد صرف چھوٹی سی جگہ ہی متاثر ہوتی ہے، لہذا یہ دوسرے لوگوں کو متاثر نہیں کریں گے۔ اگر علاج کے فوراً بعد آپ کو کسی احتیاطی تدبیر کی ضرورت ہوئی، تو آپ کا ڈاکٹر آپ کو بتائے گا۔

### ریڈیو آئسو ٹوپس

اس میں ایک ریڈیو ایکٹو مواد آپ کو دیا جاتا ہے، بطور:

- ایک مشروب
- گولیاں
- ایک انجیکشن۔

اس علاج کی سب سے عام قسم ریڈیو ایکٹو آئیوڈین ہے۔ یہ تھائرائیڈ کے کینسر کے علاج میں استعمال ہوتی ہے۔ جب آپ یہ علاج کرواتے ہیں، تو کچھ آئیوڈین پسینے اور پیشاب کے ذریعے آپ کے جسم سے نکل جائے گی۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ ریڈیو ایکٹو ایک محفوظ درجے تک پہنچنے تک آپ کو کمرے میں اکیلے رہنے کی ضرورت ہے۔ اس میں چار سے سات دن لگ سکتے ہیں اس کے بعد آپ گھر جا سکتے ہیں۔ اگر علاج کے فوراً بعد آپ کو کسی احتیاطی تدبیر کی ضرورت ہوئی، تو آپ کا اسپیشلسٹ آپ کو بتائے گا۔

### ریڈیو تھراپی کے ضمنی اثرات

ریڈیو تھراپی ہر کسی کو مختلف طریقے سے متاثر کرتی ہے۔ بعض لوگوں پر بہت کم جبکہ دیگر پر زیادہ ضمنی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ ہم یہاں نہایت عمومی نوعیت کے ضمنی اثرات کا ذکر کرتے ہیں۔ اس کا امکان نہیں ہے کہ آپ کو یہ سب کچھ ہو۔

بہت سے لوگوں کے لیے ضمنی اثرات ہلکے ہوتے ہیں۔ آپ کے علاج سے پہلے، عملہ آپ کو متاثر کر سکنے والے ضمنی اثرات کے بارے میں بات کرے گا۔ کوئی بھی چیز جو آپ کو پریشان کرے، کے بارے میں پوچھنا مت بھولیں۔

### تھکن

دوران علاج اور اس کے ختم ہونے کے بعد کچھ عرصے تک ہو سکتا ہے کہ آپ کو بہت زیادہ تھکن محسوس ہو۔ ہر روز ہسپتال سفر کرنے سے یہ بدتر ہو سکتی ہے۔ اگر آپ کو تھکن محسوس ہوتی ہو تو، آرام کے لیے وقت نکالیں اور دن کے کاموں کی منصوبہ بندی کریں تاکہ آپ پر زیادہ بوجھ نہ پڑے۔

اگر ہو سکے تو روزانہ تھوڑی بہت ورزش کرنا بھی اہم ہوتا ہے۔ تھوڑا پیدل چلنا آپ کو زیادہ توانائی فراہم کر سکتا ہے۔

### متلی محسوس کرنا

علاج سے آپ بیمار محسوس کر سکتے ہیں، اور کبھی کبھار بیمار ہو بھی سکتے ہیں۔ پیٹ کے نزدیکی حصوں کے علاج کی صورت میں یہ عام ہے۔ اگر آپ کو ضرورت ہو تو ہسپتال کا عملہ آپ کو دوا بھی دے سکتا ہے۔ اس سے عام طور پر آپ بیمار محسوس کرنا بند کر دیتے ہیں۔



## کھانا اور پینا

کبھی کبھار آپ شائد کھانا نہ کھانا چاہیں۔ اگر ایسا ہو تو، بھاری کھانے کی بجائے ہلکے اسنیکس لینے کی کوشش کریں۔ اگر آپ کو کھانے میں دشواری ہو تو، ہسپتال کے عملہ کو بتانا ضروری ہے۔ وہ آپ کو آپ کی بھوک بہتر کرنے کے لیے مشورہ دیں گے۔ اگر ضرورت ہو تو آپ کھانے کے سپلیمنٹس استعمال کرتے ہوئے اپنی ڈائیٹ میں اضافی توانائی اور پروٹین شامل کر سکتے ہیں۔

## اپنی جلد کا خیال رکھنا

ریڈیو تھراپی آپ کی جلد کو متاثر کر سکتی ہے۔ ایسا عام طور پر تقریباً دس دنوں کے بعد ہوتا ہے۔ جس حصے میں علاج کیا جا رہا ہے، وہاں جلد سرخ، پُر خراش، سوجی ہوئی یا خارش زدہ ہو سکتی ہے۔ اگر آپ کی جلد کالی ہے، تو وہ شائد اور کالی ہو جائے۔ اگر آپ کی جلد سوج جائے یا جلد کا رنگ تبدیل ہو، تو ڈاکٹروں کو بتائیں۔ وہ آپ کو جلد کی دیکھ بھال کے بارے میں بتا سکتے ہیں۔ ذیل میں چند ایسے مشورے ہیں جو مدد کر سکتے ہیں:

- گرم یا ٹھنڈے پانی کی بجائے نیم گرم پانی کا استعمال کریں۔
- ایسے صابن استعمال کریں جس میں پرفیوم موجود نہ ہو۔
- غسل میں زیادہ وقت کے لیے نہ بیٹھیں۔
- نرم تولیے کی ہلکی تھاپ کی مدد سے اپنی جلد کو خشک کریں۔ حصے کو رگڑنے کی کوشش نہ کریں۔
- علاج کے مقام پر ٹیلکم پاؤڈر، ڈی آڈرینٹس اور پرفیوم استعمال نہ کریں۔

اگر آپ کی جلد دکھنا شروع ہو جاتی ہے تو، ہسپتال کا عملہ آپ کو کریم لگانے کے لیے دے سکتا ہے۔ کریم استعمال کرتے وقت ان کی ہدایات پر عمل درآمد کرنا ضروری ہے۔

ریڈیو تھراپی کے دوران اور بعد میں آپ کو اپنی جلد کا خیال رکھنے کی ضرورت ہے:

- دھوپ میں نکلتے ہوئے یا باہر بہت تیز ہوا ہونے کی صورت میں اپنے علاج والے حصے کو ڈھانپیں۔
- کوشش کریں کہ قدرتی ریشوں سے تیار کردہ مثلاً کپاس اور ریشم کے کپڑے پہنیں۔
- ڈھیلے کپڑے پہنیں۔
- ایک زیادہ تحفظ کی سن سکرین کا استعمال کریں۔
- علاج ختم ہونے کے بعد ایک سال تک اپنی جلد کو سورج سے محفوظ رکھیں۔

## بال جھڑنا

آپ کے جسم کے صرف اس حصے سے بال جھڑیں گے جہاں آپ کا علاج ہو رہا ہے۔ اگر آپ کے سر کا علاج ہوا تو، ہو سکتا ہے کہ آپ کے سر کے بال جھڑ جائیں۔ اگر آپ اپنی چھاتی کا علاج کروا رہی ہیں، تو آپ کی بغلوں کے بال شائد جھڑ جائیں۔ کچھ لوگ بالوں کے جھڑنے سے بہت پریشان ہوتے ہیں۔ اگر آپ اس بارے میں پریشان ہیں، تو اپنے ڈاکٹر یا نرس سے بات کرنا مدد گار ہو سکتا ہے۔

## آپ کے خون کے اندر تبدیلیاں

آپ کا علاج، بسا اوقات آپ کے خون میں موجود سرخ خیلوں کی تعداد میں کمی کا باعث بن سکتا ہے۔ اس سے آپ تھکا ہوا محسوس کر سکتے ہیں۔ آپ کو شائد مزید سرخ خون کے خلیے دئے جانے کی ضرورت ہو۔

یہ علاج آپ کے خون میں موجود سفید خون کے خلیوں کی تعداد میں کمی کا باعث بھی بن سکتا ہے۔ اس سے آپ بیمار محسوس کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کے جسم کا درجہ حرارت 37.5 ڈگری سینٹی گریڈ (99.5 ڈگری فارن ہائٹ) سے اوپر یا 38 ڈگری سینٹی گریڈ (100.4 ڈگری فارن ہائٹ) سے زیادہ ہو جائے، اپنے ہسپتال کے ڈاکٹر کو فوراً بتائیں، جو کہ آپ کی ہسپتال کی ٹیم کے مشورے پر منحصر ہے۔ آپ کو انہیں یہ بھی بتانا چاہیے کہ آیا آپ گرم، ٹھنڈا یا لرزا محسوس کرتے ہیں۔

## پیچش

اگر آپ کا علاج آپ کے پیٹ کے نزدیک ہو رہا ہے تو دست یا پیچش ہونا معمول کی بات ہے۔ آپ کو معمول سے بڑھ کر کثرت کے ساتھ بیت الخلاء جانے کی حاجت محسوس ہو سکتی ہے۔ اس سے آپ کو تھکاوٹ اور کمزوری کا احساس ہو سکتا ہے۔ اور آپ کے پیٹ میں درد ہو سکتا ہے۔ کثرت سے مائع پینا ضروری ہوتا ہے۔ اگر آپ کو پیچش ہوں، تو ہسپتال کے عملے کو بتائیں۔ افاقے کے لیے وہ آپ کو گولیاں دے سکتے ہیں۔

## پیشاب کرنے میں مسائل

آپ کو معمول سے زیادہ کثرت سے پیشاب کرنے کی ضرورت محسوس ہو سکتی ہے۔ اگر مٹانے کے قریب آپ کا علاج ہوا تو، ایسا ہو سکتا ہے۔ زیادہ مقدار میں مائع پینا معاون ثابت ہو سکتا ہے۔ بعض لوگوں کے لیے کریں بیری جوس پینا معاون ثابت ہو سکتا ہے۔

پیشاب کرتے وقت دکھن یا خون آنے کی صورت میں، ڈاکٹر یا نرس کو بتائیں۔

پراسٹیٹ کینسر کے لیے ریڈیو تھراپی کے بعد، بعض مرد پیشاب کرنے میں کافی مشکل محسوس کرتے ہیں۔ ان کو شائد اپنے مٹانے میں پلاسٹک ٹیوب ڈالنے کی ضرورت ہو تاکہ پیشاب کو بیگ میں جمع کر لیا جائے۔ اگر آپ کو اس کی ضرورت ہو، تو ہسپتال میں نرسیں آپ کو دکھائیں گی کہ اس کی کیسے دیکھ بھال کی جائے۔ ایک نرس آپ کے گھر بھی آ کر آپ کی مدد کر سکتی ہے۔

## منہ کی دکھن

اگر آپ کے سر یا گردن کا علاج ہو رہا ہو تو، آپ کا منہ دکھنا شروع ہو سکتا ہے۔ کبھی کبھار نکلنے میں مشکل محسوس ہو سکتی ہے۔ یہ نہایت ضروری ہے کہ دورانِ علاج آپ اپنے منہ کی دیکھ بھال کریں۔ ایسا کرنے کے لیے عملہ آپ کو بتا دے گا۔ اگر آپ کو ضرورت ہو تو وہ آپ کو ماؤتھ واش اور پین کلرز دے سکتے ہیں۔ یہ مندرجہ ذیل سے بچنے میں بھی مدد دے سکتے ہیں:

- سگریٹ نوشی
- شراب نوشی
- مصالحے دار کھانا
- بہت گرم کھانا

اگر آپ کے منہ میں زخم بن جائیں یا دکھن پیدا ہو جائے تو، ڈاکٹر یا نرس کو بتانا نہایت ضروری ہے۔ اگر آپ کو نکلنے میں دشواری ہوتی ہے تو مدد کے لیے آپ کا ڈاکٹر ادویات تجویز کر سکتا ہے۔

## ممانعتِ حمل

آپ کا ڈاکٹر آپ کو علاج کے دوران حاملہ نہ ہونے یا بچے کا باپ نہ بننے کا مشورہ دے گا۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ریڈیو تھراپی نشوونما پانے والے زچہ کو نقصان پہنچا سکتی ہیں۔ ریڈیو تھراپی کے دوران اور اس کے بعد چند ماہ تک حمل تدابیر اختیار کرنا ضروری ہے۔ اگر آپ اس بارے میں پریشان ہیں، تو اپنے ڈاکٹر یا نرس کو بتائیں۔

## زرخیزی

آپ کے حاملہ ہونے یا بچے کا باپ بننے کی آپ کی صلاحیت کو علاج متاثر کر سکتا ہے۔ کئی لوگوں کے لیے اس سے نمٹنا مشکل ہو گا۔ اگر اس بارے میں آپ پریشان ہوں تو، علاج سے پہلے اپنے ڈاکٹر یا نرس کو بتائیں۔ وہ آپ کو بتا سکتے ہیں کہ کس چیز کی توقع رکھیں، اور آپ کی اولاد پیدا کرنے کی صلاحیت کی حفاظت کے طریقوں پر بات کر سکتے ہیں۔ کسی کونسلر یا مذہبی رہنما سے بات کرنا بھی مددگار ہو سکتا ہے۔

## طویل مدتی ضمنی اثرات

زیادہ تر ضمنی اثرات تھوڑے عرصے میں ختم ہو جاتے ہیں۔ بعض ضمنی اثرات علاج کے اختتام کے بعد چند ہفتوں میں ختم ہو جاتے ہیں۔ کچھ ضمنی اثرات اس سے زیادہ لمبے عرصے تک رہ سکتے ہیں۔ کبھی کبھار، وہ آپ کی باقی ماندہ زندگی تک رہ سکتے ہیں۔ آپ کے علاج سے پہلے آپ کا ڈاکٹر اس بارے میں آپ سے بات کرے گا۔ یہ سمجھنا آپ کے لیے ضروری ہے کہ کچھ ضمنی اثرات مستقل ہو سکتے ہیں۔

## میک ملن کیسے مدد کر سکتی ہے

میک ملن آپ اور آپ کے خاندان کی مدد کے لیے موجود ہے۔ آپ درج ذیل سے مدد حاصل کر سکتے ہیں:

- **میک ملن سپورٹ لائن (0808 808 00 00)**۔ ہمارے پاس ترجمان موجود ہیں، لہذا آپ ہمارے ساتھ اپنی زبان میں بات کر سکتے ہیں۔ آپ جو زبان استعمال کرنا چاہتے ہیں، ہمیں انگریزی میں صرف اس کا نام بتائیں۔ ہم آپ کے طبی سوالات کے جوابات، معاشی معاونت کے متعلق معلومات دے سکتے ہیں یا آپ کے احساسات پر بھی آپ کے ساتھ بات چیت کر سکتے ہیں۔ فون لائن پیر تا جمعہ کھلی ہوتی ہے، صبح 9 تا شام 8 بجے۔
- **میک ملن کی ویب سائٹ (uk.org.macmillan)**۔ ہماری سائٹ پر کینسر اور کینسر کے ساتھ زندہ رہنے کے متعلق انگریزی زبان میں کافی معلومات موجود ہے۔ کینسر کے بارے میں، دیگر زبانوں میں مزید معلومات یہاں دستیاب ہیں [translations.uk.org.macmillan](http://translations.uk.org.macmillan)
- **معلوماتی مراکز**۔ کسی معلوماتی مرکز پر، آپ کسی کینسر اسپورٹ اسپیشلسٹ سے بات کر سکتے ہیں اور تحریری معلومات حاصل کر سکتے ہیں۔ اپنا قریب ترین مرکز [informationcentres.uk.org.macmillan](http://informationcentres.uk.org.macmillan) پر تلاش کریں یا ہمیں کال کریں۔ آپ کے ہسپتال میں بھی مرکز موجود ہو سکتا ہے۔
- **مقامی معاونتی گروہ** – اپنے علاقے میں معاونتی گروہ [supportgroups.uk.org.macmillan](http://supportgroups.uk.org.macmillan) پر جا کر تلاش کریں یا ہمیں کال کریں۔
- **میک ملن آن لائن کمیونٹی** – اپنی طرح کی حالت سے گزرنے والے دیگر لوگوں سے، آپ [community.uk.org.macmillan](http://community.uk.org.macmillan) پر بات کر سکتے ہیں

## لغت

<b>Benign</b>	[بینائن]	<b>بینائن</b>	جسم میں خلیوں کا ایسا انبار جس میں کینسر نہ ہو اور جسم کے کسی بھی دوسرے حصے میں نہ پھیل سکتا ہو۔
<b>Cells</b>	[سیلز]	<b>خلیے</b>	یہ چھوٹی اینٹوں کی مانند ہوتے ہیں جن سے ہمارے جسم کے اعضاء اور بافتیں بنتی ہیں۔
<b>Cervix</b>	[سروکس]	<b>رحم کی گردن</b>	رحم کی گردن آپ کی بچہ دانی کے نیچے ایک سوراخ کی شکل کی ہوتی ہے۔ یہ عورت کے جسم کے اندرونی حصے میں اندام دہانی کے اوپر موجود ہوتی ہے۔
<b>Chemotherapy</b>	[کیموتھراپی]	<b>کیمو تھراپی</b>	کینسر کا ایک علاج، جو ادویات کے استعمال سے کینسر کے خلیوں کو مارتا ہے۔
<b>Constipation</b>	[کانسٹیپیشن]	<b>قبض</b>	جب پاخانہ کا اخراج آپ کے لیے مشکل یا دردناک ہو۔ ہو سکتا ہے کہ رفع حاجت کے لیے آپ اتنا زیادہ نہ جا رہے ہوں جتنا آپ عموماً جاتے تھے، یا آپ کا پاخانہ سخت یا ڈلی دار ہو سکتا ہے۔
<b>Cured</b>	[کیورڈ]	<b>علاج یافتہ</b>	جب جسم میں کوئی کینسر کے خلیے نہ بچے ہوں۔
<b>Diarrhoea</b>	[ڈائریا]	<b>پیچش</b>	جب آپ کو نرم یا پانی والا پاخانہ آئے۔ آپ کو معمول سے زیادہ یا فوری طور پر ٹائلیٹ استعمال کرنے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ آپ کو پیٹ میں درد ہو سکتی ہے۔
<b>Iodine</b>	[آئیوڈین]	<b>آئیوڈین</b>	آئیوڈین ایک کیمیکل ہے۔ جب یہ ریڈیو ایکٹو ہوتا ہے، تو یہ کینسر کے علاج کے لیے استعمال ہو سکتا ہے۔
<b>Lymphatic system</b>	[لمفیٹک سسٹم]	<b>لمفاوی نظام</b>	پورے جسم میں وریڈوں اور غدودوں کا جال جو کہ انفیکشن سے لڑنے میں مدد کرتا ہے۔
<b>Malignant</b>	[ملیگنٹ]	<b>ملیگنٹ</b>	جسم میں خلیوں کا ایسا انبار جس میں کینسر موجود ہوتا ہے اور یہ جسم میں پھیل سکتا ہے۔
<b>Prostate</b>	[پروسٹیٹ]	<b>پراسٹیٹ</b>	پراسٹیٹ مرد کے جسم میں ایک چھوٹا غدود ہوتا ہے۔ یہ مثانے کے نزدیک ہوتا ہے۔
<b>Radioactive</b>	[ریڈیو ایکٹو]	<b>ریڈیو ایکٹو</b>	اگر کوئی چیز ریڈیو ایکٹو ہے، تو اس کا مطلب ہے کہ اس میں سے تابکاری نکلتی ہے۔
<b>Red blood cells</b>	[ریڈ بلڈ سیلز]	<b>خون کے سرخ خلیے</b>	ہمارے خون میں وہ خلیے جو جسم میں آکسیجن کو گردش کراتے ہیں۔
<b>Scan</b>	[سکین]	<b>اسکین</b>	جب ڈاکٹر آپ کے جسم کے اندر کی تصاویر لیتے ہیں۔
<b>Side effects</b>	[سائیڈ افیکٹ]	<b>ضمنی اثرات</b>	کینسر کے علاج کے غیر مطلوبہ اثرات۔ مثلاً، بالوں

			کا گرنا، جی متلانا یا تھکاوٹ محسوس کرنا۔ علاج کے اختتام کے بعد زیادہ تر ضمنی اثرات ختم ہو جاتے ہیں۔
<b>Surgery</b>	[سرجری]	سرجری	آپریشن کروانا۔
<b>Tumour</b>	[ٹیومر]	گلتی	گلتی خلیوں کا ایک ایسا گروہ ہوتا ہے جو غیر معمولی طریقے سے بڑھ رہے ہوتے ہیں۔ یہ غیر معمولی خلیے بڑھنا جاری رکھتے ہیں اور ایک انبار کی شکل اختیار کر لیتے ہیں۔
<b>Vagina</b>	[وجائنا]	اندام نہانی	اندام نہانی عورت کے جسم میں ایک گزرگاہ ہوتی ہے۔ اندام نہانی کا داخلہ آپ کی ٹانگوں کے درمیان ہے۔ رحم کی گردن اندام نہانی کے اوپر اندرونی جانب موجود ہوتی ہے، جو پھر بچہ دانی میں جاتی ہے۔
<b>White blood cells</b>	[وائیٹ بلڈ سیلز]	خون کے سفید خلیے	ہمارے خون کے خلیے جو انفیکشن سے لڑتے ہیں
<b>Womb</b>	[ووم]	بچہ دانی	بچہ دانی ایک عورت کے جسم میں پیٹ کے نچلے حصے میں ایک گول عضو ہے۔ جب آپ حاملہ ہوتی ہیں، تو یہاں پر بچہ نمو پاتا ہے۔

## اردو میں مزید معلومات

ہمارے پاس ان موضوعات پر اردو میں معلومات موجود ہیں:

کینسر کی اقسام	کینسر سے نمٹنا
<ul style="list-style-type: none"><li>• چھاتی کا کینسر</li><li>• بڑی آنت کا کینسر</li><li>• پھیپھڑوں کا کینسر</li><li>• پراسٹیٹ کینسر</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• اگر آپ میں کینسر کی تشخیص ہو جائے – ایک فوری رہنماء کتابچہ</li><li>• بینیفٹس کا دعویٰ کرنا</li><li>• کھانے پینے کے مسائل اور کینسر</li><li>• زندگی کا اختتام</li><li>• صحت بخش غذا</li><li>• تھکاوٹ (تھکن) اور کینسر</li><li>• کینسر کے علاج کے ضمنی اثرات</li><li>• آپ اپنی مدد کرنے کے لیے خود کیا کر سکتے ہیں</li></ul>
<p>علاج</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• کیمو تھراپی</li><li>• ریڈیو تھراپی</li><li>• سرجری</li></ul>	

یہ معلومات ملاحظہ کرنے کے لیے، درج ذیل پر جائیں [translations/uk.org.macmillan](http://translations/uk.org.macmillan)

ہم سے اردو میں بات کریں

آپ میک ملن کو 0808 808 00 00 پر مفت کال کر سکتے ہیں اور ایک ترجمان کے ذریعے ہمارے ساتھ اپنی زبان میں بات کر سکتے ہیں۔ آپ ہمارے ساتھ اپنی پریشانیوں اور طبی سوالات کے متعلق گفتگو کر سکتے ہیں۔ آپ جو زبان استعمال کرنا چاہتے ہیں، ہمیں انگریزی میں صرف اس کا نام بتائیں۔

ہم پیر تا جمعہ کھلے ہوتے ہیں، صبح 9 تا رات 8 بجے۔

## حوالہ جات اور تشکر

یہ معلومات میک ملن کینسر اسپورٹس کینسر انفارمیشن ڈیولپمنٹ ٹیم کی جانب سے تحریر اور مرتب کی گئی ہیں۔

اس حقائق نامہ میں موجود معلومات، میک ملن کے کتابچہ ریڈیو تھراپی کو سمجھنا پر مبنی ہے۔ ہم آپ کو ان کی نقل بھیج سکتے ہیں مگر مکمل کتابچہ صرف انگریزی میں دستیاب ہے۔

یہ مواد متعلقہ ماہرین اور ہمارے چیف میڈیکل ایڈیٹر ڈاکٹر ٹم آئیوسن میک ملن کنسلٹنٹ میڈیکل آنکالوجسٹ کی طرف سے تصدیق شدہ ہے۔

بشکریہ ہیلن سپارکس، لنگ کینسر نرس سپیشلسٹ، اور لنڈزے فٹریٹرک، میک ملن لنگ کینسر کلینیکل نرس سپیشلسٹ۔ کینسر سے متاثرہ ان لوگوں کا بھی شکریہ جنہوں نے اس ایڈیشن پر نظر ثانی کی۔

ہماری تمام معلومات دستیاب شدہ بہترین ثبوتوں پر مبنی ہے۔ ہمارے استعمال کیے گئے ذرائع کے بارے میں مزید جاننے کے لیے ہم سے [uk.org.macmillan@bookletfeedback](mailto:uk.org.macmillan@bookletfeedback) پر رابطہ کریں

MAC12465



مواد کی نظر ثانی: نومبر 2016

اگلی نظر ثانی کا منصوبہ: 2018

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

© میک ملن کینسر اسپورٹ 2016۔ انگلینڈ اور ویلز (261017)، سکاٹ لینڈ (039907SC) اور دی اٹل آف مین (604) میں رجسٹر شدہ چیریٹی۔ رجسٹر شدہ دفتر 89 Albert Embankment, UQ7 1 London SE

MAC12465

## Radiotherapy

This information is about radiotherapy. Many people with cancer will have radiotherapy as part of their treatment.

There are different types of radiotherapy. We explain the main types in this fact sheet. Not all of the information will be relevant for you. Ask your doctor to explain which type of radiotherapy you are having, so you can read the right parts of this fact sheet.

Any words that are underlined are explained in the glossary at the end.

Radiotherapy may not be the only treatment you need. Some people also need chemotherapy or surgery. The doctors at the hospital will talk to you about your treatment. We also have information in [language] about these treatments.

If you have any questions, ask your doctor or nurse at the hospital where you are having your treatment.

If you have any questions or want someone to talk to, you can call Macmillan Cancer Support on **0808 808 00 00**, Monday to Friday, 9am to 8pm. We have interpreters, so you can speak to us in your own language. Just tell us, in English, the language you want to use.

We have more information in [language] about different types of cancer, treatments and living with cancer. Visit [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) or call us on **0808 808 00 00**.

### In this fact sheet:

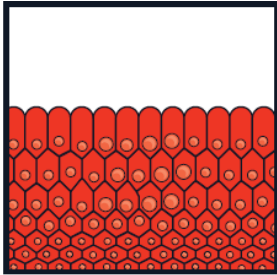
- What is cancer?
- What is radiotherapy?
- Why is radiotherapy given?
- Radiotherapy staff
- Giving consent for treatment
- Where is treatment given?
- Planning your treatment
- Types of radiotherapy
- External radiotherapy
- Internal radiotherapy
- Radioisotopes
- Side effects of radiotherapy
- Long-term side effects
- How Macmillan can help
- Glossary
- More information in [language]



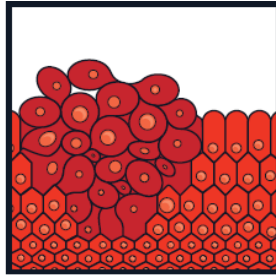
## What is cancer?

Cancer starts in our body's cells. Cells are the tiny building blocks that make up the organs and tissues of our body. Usually, these cells split to make new cells in a controlled way. This is how our bodies grow, heal and repair. Sometimes, this goes wrong and the cell becomes abnormal. The abnormal cell keeps splitting and making more and more abnormal cells. These cells form a lump called a tumour.

**Normal cells**



**Cells forming a tumour**



Not all lumps are cancer. A lump that is not cancer is called benign. It cannot spread to anywhere else in the body. A lump that is cancer is called malignant. It can grow into other areas of the body.

Cancer cells sometimes break away from the first cancer and travel through the blood or lymphatic system to other parts of the body. Cancer cells that spread and develop into a tumour somewhere else in the body are called a secondary cancer.

You cannot catch cancer from someone else.

## What is radiotherapy?

Radiotherapy uses strong x-rays to destroy cancer cells. It can damage normal cells too, but they usually recover after treatment finishes.

There are different ways of having radiotherapy. These are explained more on pages xx.

## Why is radiotherapy given?

### To cure the cancer

Radiotherapy is often given to try to cure the cancer. It may be given on its own. Or, it may be given before or after surgery. Before surgery, it may make the tumour smaller. After surgery, it can help kill any cancer cells left behind. Sometimes chemotherapy is given at the same time as radiotherapy.

### To relieve cancer symptoms

When a cancer cannot be cured, radiotherapy may be given to relieve symptoms. This is called palliative treatment.

## **Radiotherapy staff**

There are different staff at the hospital who may help with your treatment.

### **Clinical oncologist or cancer specialist**

This is a doctor who specialises in radiotherapy. They will plan your treatment. You may see them during and after your treatment so they can check how you are. You can also ask to see them between appointments.

### **Radiographers**

They work closely with clinical oncologists. They plan your treatments and operate the radiotherapy machines.

You will often see the same radiographers during your treatment. They can help with any part of your treatment, including any side effects or worries you have.

You can ask to be treated by a radiographer of the same sex, if you prefer.

### **Clinical nurse specialists**

Many cancer centres have specialist cancer nurses. They are experts in your type of cancer. They can give you support and information during your treatment. They can also help with managing any side effects.

## **Giving consent for treatment**

Before you have any treatment, your doctor or nurse will explain how it may help. They will also tell you about any side effects it might cause. They will ask you to sign a form to show that you understand this and that you agree to have the treatment. You can ask questions about anything you do not understand. No treatment will be given without your consent.

It's a good idea to take someone with you who speaks your language and English. Interpreters may be available at the hospital, but try to ask for one in advance if you would like one.

## **Where is treatment given?**

You will have your treatment at hospital. You usually have your treatment as a day patient. This means you can go home after the treatment and you don't need to stay overnight. With some types of radiotherapy, you may need to stay in hospital for a few days.

If you are unwell or also having chemotherapy, you may need to stay in hospital.

## Planning your treatment

Radiotherapy must be carefully planned. This is to make sure the treatment works well and causes as few side effects as possible. You may need to visit the hospital a few times for planning. The staff at hospital will tell you what to expect.

### Scans

You will need to have one or more scans before you start treatment. This helps the doctors decide how much radiotherapy you need. It is a good idea to take someone with you who speaks your language and English.

Before a scan, you may be asked to remove some clothing and put on a gown. You may also be given a drink or injection, which can help to get a clear picture from the scan.



## **Mould**

You must lie very still during radiotherapy and stay in the correct position. Some people have a mould or shell to wear to keep them in position. It might feel uncomfortable but you will not have it on for very long. The mould is made before your treatment starts.



## **Marks on the skin**

A small, permanent mark (tattoo) may also be made on your skin. This shows the exact place the radiotherapy needs to be given.

Let your doctors know if you are worried about any of this. You can ask questions at any time.

**You may have to wait a few days after your planning appointment until your treatment starts.**

## Types of radiotherapy

There are different types of radiotherapy:

- **External radiotherapy** – given from outside the body using x-ray machines.
- **Internal radiotherapy** – when a radioactive substance is put into your body.
- **Radioisotopes** – when you are given an injection, drink or capsule.

These are explained below. Ask your doctor to explain which type of treatment you are having, so you can read the right parts of this fact sheet.

## External radiotherapy

This is when radiotherapy is given using x-ray machines. Doctors may use different radiotherapy machines depending on the type of cancer. Most people will have treatment each day from Monday to Friday, and then have a rest with no treatment at the weekend. The number of treatments you have will depend on the type and size of the cancer. It can take from one to seven weeks to have all the treatment you need.

Treatment only takes a few minutes each day, but you may need to wait for a while if the hospital is busy. It's a good idea to take something with you to pass the time, like a book. You can ask for your appointment to be at the same time every day.

Before your first treatment, the doctor will explain what will happen. They may ask you to take off some clothes and wear a gown. It is normal to feel worried about having treatment. But it usually becomes easier as you get to know the staff and what happens.

It may take a little while to get you in the correct position for treatment. You will then need to lie very still. The lights in the room may be dimmed and the staff will leave the room while the treatment happens. Radiotherapy does not hurt.

The staff will watch you from the next room, either through a window or on a television screen. No one else will be able to see you. If you have any problems, you can raise your hand or ring an alarm to let them know you need some help.

The machine may move around your body to give the treatment from different directions. Once the treatment is over, the radiographers will come back into the room and help you off the machine.

This treatment will not make you radioactive. It is safe for you to be with other people, including children, after your treatment.

## External radiotherapy:



## Internal radiotherapy

This is when a radioactive substance is placed into your body near the cancer. It gives a strong dose of radiotherapy to the cancer, but only a weak dose to normal cells.

In women, this can be used to treat cancers of the cervix, womb or vagina. The radioactive substance is placed inside plastic or metal tubes. The tubes are placed at the top of the vagina while you are under a general anaesthetic. When the tubes are in, you have to stay in hospital for a short time. When the treatment is finished, the tubes are removed. This treatment can be used on its own or with external radiotherapy (described above).

Sometimes, doctors put radioactive wires into a tumour. This can be used for cancer in the mouth, lip, cervix or breast. You need a small operation to put the wires in place. You will need to stay in a room on your own until the wires are removed. This is usually after three to eight days.

**During these treatments, doctors and nurses may only spend a short time with you. Pregnant women and children will not be allowed to visit. This might make you feel alone or frightened. Let the staff know if you feel like this. Once the treatment is over, it's safe to be with other people.**

In men, internal radiotherapy may be used to treat small tumours in the prostate gland. Small radioactive seeds are placed into the tumour. The seeds give out small doses of radiation very slowly over a period of time. They are not removed but are left in the prostate. The radiation gradually fades away over about a year. It affects only a small area around the seeds, so it won't affect other people. Your doctor will tell you if there are any precautions you need to take immediately after treatment.

## **Radioisotopes**

This is when a radioactive substance is given to you as:

- a drink
- tablets
- an injection.

The most common type of this treatment is radioactive iodine. It is used to treat thyroid cancer. When you have this treatment, some iodine will leave your body in sweat and urine. This means that you need to stay in a room on your own until the radiation drops to a safe level. This can take about four to seven days. After this you can go home. Your specialist will tell you if there are any precautions you need to take after treatment.

## **Side effects of radiotherapy**

Radiotherapy affects everyone differently. Some people have very few side effects while others have more. We describe the most common side effects here. It is unlikely that you will get all of these.

For many people side effects are mild. Before your treatment, the staff will talk to you about which side effects you may get. Remember to ask about anything that worries you.

### **Tiredness**

You may feel very tired during treatment and for some time after it finishes. Travelling to hospital each day can often make this worse. If you are tired, allow yourself time to rest and plan your day so that you don't do too much.

It is important to get a little bit of exercise each day if you can. A short walk may give you more energy.

### **Feeling sick**

Treatment can make you feel sick, and sometimes be sick. This is more common if you have treatment near the tummy. The hospital staff can give you a medicine for this if you need it. This will usually stop you feeling sick.

## **Eating and drinking**

Sometimes you may not want to eat. If this happens, try having regular small snacks rather than large meals. If you're having problems with eating it's important to tell the hospital staff. They will give you advice on how to improve your appetite. If needed you can add extra energy and protein to your diet by using food supplements.

## **Looking after your skin**

Radiotherapy can affect your skin. This usually happens after about ten days. The skin in the area being treated may become red, sore or itchy. If you have dark skin, it may get darker. If you get sore skin or a change in skin colour, let the doctors know. They can tell you how to look after your skin. Here are some tips that might help:

- Use lukewarm water rather than hot or cold.
- Use soaps that have no perfume.
- Do not lie in the bath for long.
- Dry your skin by patting it gently with a soft towel. Try not to rub the area.
- Do not use talcum powder, deodorants and perfumes in the treatment area.

If your skin does get sore, the hospital staff may give you cream for it. It's important to follow their instructions when using the cream.

You need to look after your skin during and after radiotherapy:

- Cover the area that has been treated when you go out in the sun or if it is windy.
- Try to wear clothes made of natural fibres like cotton and silk.
- Wear loose clothes.
- Use a high-protection suncream.
- Protect the skin from the sun for a year after treatment has finished.

## **Hair loss**

You will only lose hair from the area of your body where you are having treatment. If you are having treatment to your head, you may lose some hair from your head. If you are having treatment to your breast, the hair under your arm might fall out. Some people find hair loss very upsetting. If you are worried about it, talking to your doctor or nurse can help.



## **Changes in your blood**

Sometimes, treatment can reduce the number of red blood cells in your blood. This can make you feel tired. You may need to be given extra red blood cells.

Treatment can also reduce the number of white blood cells in your blood. This can make you feel unwell. Tell your hospital doctor straight away if your temperature goes above 37.5°C (99.5°F) or over 38°C (100.4°F), depending on the advice given by your hospital team. You should also tell them if you feel hot, cold or shaky.

## **Diarrhoea**

It is common to have diarrhoea if you have treatment near your tummy. You may need to use the toilet more often than normal. It can make you feel tired and weak. Your tummy may hurt. It is important to drink plenty of fluids. Tell the staff at the hospital if you have diarrhoea. They can give you tablets to help.

## **Problems with passing urine**

You may have to pass urine more often than usual. This can happen if you are having treatment near the bladder. Drinking more fluids may help. Some people find it helps to drink cranberry juice.

If it hurts when you pass urine, or if you can see blood in it, tell the doctor or nurse.

After radiotherapy for prostate cancer, some men find it more difficult to pass urine. They may need to have a plastic tube put into their bladder to drain urine into a bag. If you need this, the nurses at the hospital will show you how to look after it. A nurse can also visit you at home to help you.

## **Sore mouth**

If you have treatment to your head or neck, your mouth may become sore. Sometimes swallowing may become difficult. It's very important to look after your mouth during treatment. The staff will show you how to do this. They can give you mouthwashes and painkillers if you need them. It can help to avoid:

- smoking
- drinking alcohol
- spicy food
- very hot food

It is very important to tell the doctor or nurse if your mouth feels sore or you have mouth ulcers. If it becomes difficult to swallow your doctor can prescribe medicines to help.

## Contraception

Your doctor will advise you not to become pregnant or father a child during treatment. This is because radiotherapy may harm a developing baby. It is important to use contraception during and for a few months after radiotherapy. You can talk to your doctor or nurse if you are worried about this.

## Fertility

Treatment can affect your ability to get pregnant or father a child. Many people find this difficult to deal with. If you are worried about this, talk to your doctor or nurse before treatment starts. They can tell you what to expect, and talk to you about ways to protect your fertility. Speaking to a counsellor or religious leader may also be helpful.

## Long-term side effects

Most side effects only last for a short time. Some may last for a few weeks after your treatment has finished. Sometimes, side effects can last longer than this. Occasionally, they can last for the rest of your life. Your doctor will talk to you about this before you have your treatment. It is important that you understand that some side effects may be permanent.

## How Macmillan can help

Macmillan is here to help you and your family. You can get support from:

- **The Macmillan Support Line (0808 808 00 00).** We have interpreters, so you can speak to us in your language. Just tell us, in English, the language you want to use. We can answer medical questions, give you information about financial support, or talk to you about your feelings. The phone line is open Monday to Friday, 9am to 8pm.
- **The Macmillan website ([macmillan.org.uk](http://macmillan.org.uk)).** Our site has lots of English information about cancer and living with cancer. There is more information in other languages at [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations)
- **Information centres.** At an information centre, you can talk to a cancer support specialist and get written information. Find your nearest centre at [macmillan.org.uk/informationcentres](http://macmillan.org.uk/informationcentres) or call us. Your hospital might have a centre.
- **Local support groups** – Find a group near you at [macmillan.org.uk/supportgroups](http://macmillan.org.uk/supportgroups) or call us.
- **Macmillan Online Community** – You can talk to other people in similar situations at [macmillan.org.uk/community](http://macmillan.org.uk/community)

## Glossary

**Benign** – A lump in the body that is not cancer and cannot spread to anywhere else in the body.

**Cells** – The tiny building blocks that make up the organs and tissues of our body.

**Cervix** – The cervix is the opening at the bottom of your womb. It is inside a woman's body at the top of the vagina.

**Chemotherapy** – A cancer treatment that uses drugs to kill cancer cells.

**Constipation** – When you find it difficult or painful to poo. You might not be going as often as usual, or your poo might be hard and lumpy.

**Cured** – When there are no cancer cells left in the body.

**Diarrhoea** – When you have soft or watery poo. You might need the toilet more than usual or very urgently. You may also have tummy pain.

**Iodine** – Iodine is a chemical. When it is radioactive, it can be used as a treatment for cancer.

**Lymphatic system** – A network of vessels and glands throughout the body that helps to fight infection.

**Malignant** – A lump in the body that is cancer and can spread around the body.

**Prostate** – The prostate is a small gland inside a man's body. It is near the bladder.

**Radioactive** – If something is radioactive, it means it releases radiation.

**Red blood cells** – Cells in our blood that carry oxygen around the body.

**Scan** – When doctors take a picture of the inside of your body.

**Side effects** – Unwanted effects of cancer treatment. For example, hair loss, feeling sick or tiredness. Most side effects go away after treatment finishes.

**Surgery** – Having an operation.

**Tumour** – A tumour is a group of cells that are growing in an abnormal way. The abnormal cells keep multiplying and form a lump.

**Vagina** – The vagina is a passageway inside a woman's body. The entrance to the vagina is between your legs. At the top of the vagina is the cervix, which then leads to the womb.

**White blood cells** – Cells in our blood that fight infection.

**Womb** – The womb is a round organ inside a woman's body in the lower tummy area. It is where a baby grows if you are pregnant.

## More information in [language]

We have information in [language] about these topics:

<p><b>Types of cancer</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Breast cancer</li><li>• Large bowel cancer</li><li>• Lung cancer</li><li>• Prostate cancer</li></ul> <p><b>Treatments</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chemotherapy</li><li>• Radiotherapy</li><li>• Surgery</li></ul>	<p><b>Coping with cancer</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• If you're diagnosed with cancer – A quick guide</li><li>• Claiming benefits</li><li>• Eating problems and cancer</li><li>• End of life</li><li>• Healthy eating</li><li>• Tiredness (fatigue) and cancer</li><li>• Side effects of cancer treatment</li><li>• What you can do to help yourself</li></ul>
---	---

To see this information, go to [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations)

## Speak to us in [language]

You can call Macmillan free on **0808 808 00 00** and speak to us in your own language through an interpreter. You can talk to us about your worries and medical questions. Just tell us, in English, the language you want to use.

We are open Monday to Friday, 9am to 8pm.

## References and thanks

This information has been written and edited by Macmillan Cancer Support's Cancer Information Development team.

The information in this fact sheet is based on the Macmillan booklet **Understanding radiotherapy**. We can send you a copy, but the full booklet is only available in English.

This information has been reviewed by relevant experts and approved by our Chief Medical Editor, Dr Tim Iveson, Macmillan Consultant Medical Oncologist.

With thanks to Helen Sparkes, Lung Cancer Nurse Specialist, and Lindsey Fitzpatrick, Macmillan Lung Cancer Clinical Nurse Specialist. Thanks also to the people affected by cancer who reviewed this edition.

All our information is based on the best evidence available. For more information about the sources we use, please contact us at **bookletfeedback@macmillan.org.uk**

MAC12465



Content reviewed: November 2016

Next planned review: 2018

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 2016. Registered charity in England and Wales (261017), Scotland (SC039907) and the Isle of Man (604). Registered office 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ.

MAC12465