WE ARE MACMILLAN. CANCER SUPPORT

Side effects of cancer treatment: Gujarati

કેન્સર સારવારની આડઅસરો

આ માહિતી કેન્સર સારવારની કેટલીક આડઅસરો વિશે છે.

નીચે લીટી કરેલા શબ્દો અંતમાં આપેલી શબ્દાવલિમાં સમજાવામાં આવ્યા છે.

અમે આશા રાખીએ છીએ કે આ મહિતી પત્રિકા તમારા પ્રશ્નોના જવાબ આપશે. જો તમને કોઇ વધારાના પ્રશ્નો હોય તો જ્યાં તમે સારવાર લઈ રહ્યા હોય ત્યાંના ડૉક્ટર અથવા નર્સને પૂછો.

જો તમને કોઈ પ્રશ્નો હોય અથવા કોઈ સાથે વાત કરવા ઈચ્છતા હોવ તો તમે મેકમિલન કેન્સર સપોર્ટને સોમવાર થી શુક્રવાર સવારે 9 વાગ્યા થી રાત્રે 8 વાગ્યા સુધી **0808 808 00 00**, પર ફોન કરી શકો છો. અમારી પાસે દુભાષિયા છે, તેથી તમે તમારી ભાષામાં અમારી સાથે વાત કરી શકો છો. તમે જે ભાષાનો ઉપયોગ કરવા માંગતા હોય, ફક્ત તે અમને ઈંગલિશમાં જણાવો.

અમારી પાસે ગુજરાતી ભાષામાં, વિવિધ પ્રકારના કેન્સર, સારવારો અને કેન્સર સાથે જીવવા વિશે વધુ માહિતી ઉપલબ્ધ છે. **macmillan.org.uk/translations** ની મુલાકાત લો અથવા **0808 808 00 00** પર અમને ફોન કરો.

આ માહિતી શીટમાં:

- આડઅસરો શું છે?
- કેન્સર માટે સારવાર
- શક્ય આડઅસરો

આડઅસરો શું છે?

આડઅસર – એ કેન્સર સારવારની અનિચ્છનીય આડઅસરો છો. દાખલા તરીકે, વાળ ખરવા, માંદગી કે થાક અનુભવવો. મોટા ભાગની આડઅસરો સમય સાથે મટી જાય છે.

આડઅસરો હળવી હોય શકે છે અને થોડા સમય માટે જ રહે છે. પરંતુ ક્યારેક તે તમને વધારે અસર કરી શકે છે.

તમને થતિ આડઅસરો તમારી સારવાર પર આધાર રાખે છે. સારવાર દરેક વ્યક્તિને અલગ અસર કરી શકે છે. અહીં ઉલ્લેખ કરાયેલી અસરો માંંથી તમને માત્ર થોડી જ હોઈ શકે છે. તમારા ડૉક્ટર કે નર્સ તમને થઈ શક્તી કોઈપણ આડઅસર વિશે જણાવશે.

કેન્સર માટે સારવાર

કેન્સરની સારવાર વિવિધ પ્રકારની હોય છે.

- સર્જરી - ગાંઠ અને કેન્સર કોષો દૂર કરવા માટે ઓપરેશન કરવું.
- કિમોથેરેપી - આ કેન્સરના કોષોનો નાશ કરવા માટે દવાનો ઉપયોગ કરે છે
- રેડિયોથેરેપી - આ કેન્સરના કોષોનો નાશ કરવા માટે ભારે એક્સ-રે નો ઉપયોગ કરે છે.
- હોર્મોનલ ઉપચાર – આ તમારા શરીરના હોર્મોન્સમાં બદલાવ લાવે છે, કે જે કેન્સરને વધવાથી રોકી શકે છે.
- લક્ષિત ઉપચાર - આ એવી દવાઓનો ઉપયોગ કરે છે જે કેન્સરના કોષો વધે તેની ચોક્કસ રીત પર નિશાન કરે.

શક્ય આડઅસરો

ચેપનું જોખમ

કિમોથેરેપી તમારા લોહીમાં સફેદ રક્ત કોષોની સંખ્યા ઘટાડી શકે છે. આ ન્યુટ્રોપેનિઆ કહેવામાં આવે છે. આ તમને ચેપ લાગવાની શક્યતા વધારી શકે છે.

તમને આપવામાં આવેલા નંબર પર હોસ્પિટલનો તુરંત સંપર્ક કરો જો:

- તમારો તાપમાન 37.5° C (99.5° F) અથવા 38°C (100.4° F)ની ઉપર જાય, તમારા કિમોથેરેપીની ટીમ દ્વારા આપવામાં આવતી સલાહ પર આધાર રાખીને
- સામાન્ય તાપમાન હોવા છતા પણ તમને અચાનક અસ્વસ્થા લાગે
- તમને કોઈ ચેપના લક્ષણો હોય, જેમ કે:
    - ગરમી અથવા ઠંડી અનુભવી
    - ધ્રુજારી અનુભવી
    - દુખતું ગળું
    - ઉધરસ
    - અતિસાર
    - બહુ વાર પેશાબ કરવાનીજરૂર.

સામાન્ય રીતે તમારા સફેદ રક્ત કોષો આગામી સારવાર પહેલા પાછા બરાબર થઈ જાય છે. વધુ કિમોથેરેપી લેતા પહેલાં તમારાં રક્તનું પરીક્ષણ કરાશે. સફેદ રક્ત કોષો હજુ પણ ઓછા હશે તો તમારા ડૉક્ટર તમારી સારવારમાં ટૂંકા સમય માટે વિલંબ કરશે.

રેડિયોથેરેપી સફેદ રક્ત કોષોને અસર કરે છે અને કેટલાક લોકોમાં ચેપનું જોખમ વધારી શકે છે. પરંતુ તે તમારા ડૉઝની માત્રા અને શરીરના ક્યા ભાગની સારવાર કરવામાં આવી રહી છે તેના પર આધાર રાખે છે. તમારા ડૉક્ટર કે નર્સ વધુ સમજાવશે.

સર્જરી તમને ચેપ લાગવાની શક્યતા વધારી શકે છે કારણ કે તે ત્વચામાં ચીરો પાડે છે. ત્વચા, શરીરની બહાર બેક્ટેરિયા સામે શરીરને રક્ષણ આપતો કુદરતી ભાગ છે. તમને ઘાની જગ્યા પર ચેપ લાગવાની શક્યતા વધુ રહે છે.

જો તમારો ઘા, ગરમ, સોજાયુક્ત, પીડાદાયક બને અથવા તમને અસ્વસ્થ લાગે તો તમારે તમારા ડૉક્ટરને તરત જણાવવું મહત્વનું છે.

તમારા ડૉક્ટર ને લાગે કે તમને ચેપ છે, તો તમને એન્ટીબાયોટીક્સની જરૂર પડી શકે છે. તમે આ ગોળીઓ તરીકે અથવા તમારા હાથ અથવા બાવડની નસમાં ઈન્જેક્શન તરીકે લઈ શકો છો.

એનેમિયા

કેન્સરની સારવાર તમારા લોહીમાંઁ લાલ રક્ત કોષોની સંખ્યા ઘટાડી શકે છે. આ કોષો શરીરમાં ઓક્સિજન લઈ જાય છે. જો સંખ્યા ઓછી હશે, તો તમને થાક અને હાફ઼ લાગી શકે છે. જો તમને આવું લાગતું હોય તો તમારા ડૉક્ટર કે નર્સને જણાવો. તમને વધારાના લાલ રક્ત કોષો આપવાની જરૂર પડી શકે છે. આને રક્ત ટ્રાન્સફ્યુઝન કહેવામાં આવે છે

ઉઝરડા અથવા રક્તસ્ત્રાવ

કેન્સરની સારવાર તમારા લોહીમાંની પ્લેટીલેટ્સની સંખ્યા ઘટાડી શકે છે. પ્લેટીલેટ્સ તે કોષો છે જે લોહીને જામવામાંઁ મદદ કરે છે. તમારા ડૉક્ટરને કહો જો તમને કોઇ ઉઝરડો અથવા રક્તસ્રાવ હોય. આમાં નાકમાંથી લોહી નીકળવું, પેઢામાંથી લોહી નીકળવું , ત્વચા પર રક્તની ફોલ્લીઓ અથવા ચકામાનો સમાવેશ થાય છે. કેટલાક લોકોને વધારે પ્લેટીલેટ્સ આપવાની જરૂર પડી શકે છે.

વાળ ખરવા

કિમોથેરેપી થી તમારા માથાના વાળ ખરી અથવા પાતળા થઈ શકે છે. બધી દવાઓ થી તમારા વાળ નથી ખરતા. કેટલાક દવા માત્ર થોડા જ વાળ ખારવે છે. અન્ય તમારા તમામ વાળ ખેરવી શકે છે.

જો તમારા વાળ ખરતા હોય, તો સામાન્ય રીતે સારવાર શરુ કર્યા પછીના બે કે ત્રણ અઠવાડિયા પછી આવું થઈ શકે છે. કેટલીક વાર થોડા દિવસોમાં થઇ શકે છે. તમે વિગ અથવા હેરપીસ મેળવવા માટે પુછી શકો છો.

સામાન્ય રીતે, એકવાર સારવાર સમાપ્ત થાય પછી થોડા જ મહિનામાં ફરીથી ઉગી જાય છે. શરૂઆતમાંં તમારા વાળ કર્લી અથવા અલગ રંગના થઈ શકે છે. પરંતુ તે સામાન્ય રીતે સારવાર પહેલાં જેવા હતા તેવા થઈ જશે.

રેડિયોથેરેપી થી પણ વાળ ખરી શકે છે. તમારા શરીરમાં તમે જ્યાં સારવાર મેળવો છો માત્ર તે જ ભાગમાં તમારા વાળ ખરશે. જો તમે તમારા માથા પર સારવાર મેળવતા હોવ, તો તમે માથા પરથી કેટલાક વાળ ગુમાવી શકો છો. જો તમે છાતી પર સારવાર મેળવી રહ્યા હોવ તો, તમારા હાથ નીચેના વાળ ખરી શકે છે.

હોર્મોનલ થેરેપી તમારા વાળ પાતળા બનાવી શકે છે.

વાળ ગુમાવવા ખુબ જ ચિંતાજનક હોઇ શકે છે. પરંતુ સામાન્ય રીતે તમારા વાળ સારવાર પછી પાછા આવી જશે. તમારા નર્સ તમને ખરતા વાળનો સામનો કરવા વિશે સલાહ આપી શકે છે.

થાક

બધી કેન્સરની સારવાર તમને થાક લાગાડી શકે છે. આ ઘણી વખતે સારવારના અંત તરફ જતાં વધુ ખરાબ થાય છે. આ તમારી સારવાર સમાપ્ત થયા પછી થોડા સપ્તાહ સુધી રહી શકે છે.

તમને જરૂર હોય એટલો આરામ મેળવાનો પ્રયત્ન કરો. થોડું ચાલવા જેવી હળવી કસરતો પણ મદદ કરે છે.

વ્રણ મોં અને અલ્સર

કેટલીક કેન્સરની સારવાર તમારું મોં વ્રણ અથવા સૂકુ કરી શકે છે. તમને નાના અલ્સનો અનુભવ થઇ શકે છે. આ કરવાનો પ્રયત્ન કરો:

- વધુ પ્રમાણમાં પ્રવાહી લો.
- સોફ્ટ ટૂથબ્રશ સાથે નરમાશથી તમારા દાંત સાફ કરો
- ગરમ અને મસાલેદાર ખોરાક ટાળો.

જો તમારું મોં વ્રણ હોય તો તમારા ડૉક્ટર અથવા નર્સને કહો. તેઓ ચેપ માટે તપાસ કરશે. તેઓ તમને મદદ કરે તેવા માઉથવોશ અને દવા આપી શકે છે.

બિમારી અનુભવવી અથવા બિમાર થવું

કેન્સરની સારવાર તમને બીમાર લાગાડી શકે છે કે તમને બીમારી (ઉલટી) જેવું થઈ શકે છે. તમારા ડૉક્ટર તમને માંદગી અટકાવવા અથવા નિયંત્રિત કરવા દવા આપશે.

જો તમને હજુ પણ માંદગી લાગે તો, તમારા ડૉક્ટર કે નર્સને જણાવો. તેઓ અન્ય દવાઓ આપવાનો પ્રયાસ કરશે જે તમારા માટે સારું કામ કરી શકે.

ભૂખ ન લાગવી

કેટલાક લોકોને કેન્સરની સારવાર દરમિયાન ભૂખ નથી લાગતી. જો આવું થાય તો, મોટા ભોજન બદલે નિયમિત થોડો નાસ્તો કરવાનો પ્રયાસ કરો. જો તમને ખાવામાં કોઈ મુશ્કેલી થતી હોય તો હોસ્પિટલના સ્ટાફને આ કહેવું મહત્વનું છે. તેઓ તમારી ભૂખ વધારવા અને તંદુરસ્ત વજન જાળવી રાખવા માટે તમને સલાહ આપશે.

સ્વાદમાં બદલાવ આવવો

તમે નોંધી શકશો કે ખોરાકનો અલગ સ્વાદ આવી શકે છે. ઘણા લોકો તેમના મોં માં ધાતુનો વિચિત્ર અથવા કડવો સ્વાદ અનુભવે છે. સુગર-ફ્રી મીઠાઈઓ અથવા ફુદીનાવાળી ગોળી ચગળવાથી મદદ મળી શકે છે. સામાન્ય રીતે, સારવાર સમાપ્ત થયા પછી સામાન્ય સ્વાદ પાછો આવી જાય છે.

કબજીયાત

અમુક દવાઓ કબજિયાતકરી શકે છે. અન્ય દવાઓ જેમ કે પેઈન કિલર અથવા માંદગી વિરોધી દવાઓપણ કબજિયાતનું કારણ બની શકે છે. ખુબ જ પ્રવાહી પીવું, ખૂબ ફાઈબર વાળુ ભોજન લેવું અને હળવી કસરતો મદદ કરી શકે છે. જો તમને હજુ પણ કબજિયાત હોય, તો તમારે લેક્સેટીવ નામક દવા લેવાની જરૂરિયાત થઈ શકે છે. તમારા ડૉક્ટર તમને તે આપી શકે છે.

અતિસાર

કેટલીક કેન્સરની સારવાર, અને એન્ટીબાયોટીક્સ જેવી અન્ય દવાઓથી અતિસાર થઈ શકે છે. જો અતિસાર થાય તો પુષ્કળ પ્રમાણમાં પ્રવાહી પીવું મહત્વનું છે. જો તમને અતિસાર હોય તો તમારા ડૉક્ટરને જાણ કરો. તેઓ મદદ માટે તમને દવા આપી શકે છે.

ત્વચામાં ફેરફારો

કેન્સરની સારવાર તમારી ત્વચાને અસર કરી શકે છે. તમારી સારવાર પર આધારિત તમને આમાંની અમુક ત્વચાની તકલીફો થઈ શકે છે. તામારી ત્વચાનું ધ્યાન રાખવા તમે અમુક વસ્તુઓ કરી શકો.

શુષ્ક અથવા ત્વચાના રંગમાં ફેરફાર

- સુગંધ વિનાનું ક્રીમ વાપરવાની કોશિશ કરો. જો તમે રેડીઓથેરાપી લેતા હોવ તો ક્રીમનો ઉપયોગ કરતા પહેલા ડૉક્ટરની સાથે વાત કરો.
- શેવિંગના બદલે ઈલેક્ટ્રિક રેઝરનો ઉપયોગ કરો. આ જખ્મ થવાના જોખમમાં ઘટાડો કરશે.

સૂર્યપ્રકાશ પ્રત્યે સંવેદનશીલતા

- જો તમે સૂર્યપ્રકાશમાં બહાર જાવ તો તમારી જાતને તેનાથી રક્ષણ આપો. એવા સનસ્ક્રીમનો ઉપયોગ કરો જેમાં સન પ્રોટેકશન ફેક્ટર (SPF) ઓછામાં ઓછુ ૩૦ હોય.
- તમારા માથા પર ટોપી અથવા સ્કાર્ફ પહેરો
- કોટન અથવા બીજા કુદરતી તારથી બનાવામાં આવતા ઢીલા કપડા પહેરો.

લાલ અથવા બળતી ત્વચા

- અત્તર ધરાવતા સાબુ અથવા ક્રિમનો ઉપયોગ કરશો નહીં.
- માત્ર એવા ડિઓડરન્ટ, ક્રિમ અથવા સાબુ નો ઉપયોગ કરો જેની તમારા ડૉક્ટર દ્વારા ભલામણ કરવામાં આવી છે.

ચકામા અથવા ખંજવાળ

- તમારા ડૉક્ટર કે નર્સ સાથે વાત કરો. તેઓ રાહત થાય તેવી દવા અથવા ક્રિમ પૂરી પાડી શકે છે.
- ગરમ સ્નાન ને બદલે નવશેકું સ્નાન અથવા શાવર લો.
- ખૂજલીવાળું વિસ્તાર ખંજવાળો નહીં. તમારા નખને સ્વચ્છ અને ટૂંકા રાખો.

હાથ અને પગ પર બળતી ત્વચા

- આ બને તો, તમારા ડૉક્ટરને તરત કહો. તેઓને તમારી સારવારમાં ફેરફાર કરવાની જરૂર પડી શકે છે.
- રાહત થાય તેવી ક્રિમ વિશે તમારા ડૉક્ટરને પૂછો.
- તમારા હાથ અને પગ ઠંડા રાખો.
- ગરમ પાણી ટાળો.
- ચુસ્ત મોજાં, બુટ અથવા ગ્લોવ્ઝ પહેરવા નહીં.

હોર્મોનલ ફેરફારો

કેટલાક કેન્સરની સારવાર તમારા હોર્મોન્સ પર અસર કરી શકે છે. તમને હોર્મોનલ આડઅસરો હોય તેવી શક્યતા હશે, તો તમારા ડૉક્ટર તમારી સારવાર પહેલાં તમને જણાવશે. હોર્મોનલ આડઅસરો થોડા સમય માટે અથવા કાયમી હોઈ શકે છે.

લક્ષણોમાં સમાવેશ થાય છે:

- બળતરા અને પરસેવો
- છાતીમાં નરમાશ (પુરુષો)
- વજનમાં વધારો
- હાડકા પાતળા થવા
- કામેચ્છામાં ઘટાડો
- નપુંસકતા (પુરુષો)
- માસિક સ્રાવમાં ફેરફારો (સ્ત્રીઓ)
- યોનિમાર્ગમાં શુષ્કતા (સ્ત્રીઓ).

તમે શું કરી શકો છો

- તમારા કપડાં અને પલંગની ચાદરો માટે, અનેક પાતળાં પડ વાપરો. આનો અર્થ એ થાય કે જો તમને બળતરા થતી હોય તો તમે તેમને કાઢી શકો અથવા જરૂર પ્રમાણે મૂકી શકો.
- ગરમ સ્નાનને બદલે નવશેકું સ્નાન અથવા શાવર લો.
- લક્ષણોને ઘટાડવા માટે કેટલાક પૂરક ઉપચાર મદદ કરી શકે છે, પરંતુ આ લેતા પહેલાં તમારા ડૉક્ટર સાથે તપાસ કરો.
- પુરૂષો માટે એવી દવાઓ અને ઉપકરણો છે જે નપુંસકતાનો ઈલાજ કરવામાં મદદ કરી શકે છે.
- સ્ત્રીઓ માટે, કેટલાક લક્ષણો સાથે મદદ કરી શકે તેવી દવાઓ હોઈ શકે છે. આ વિશે તમારા ડૉક્ટર સાથે વાત કરો.
- શારીરિક રીતે સક્રિય રહેવાનો પ્રયાસ કરો, જેમકે ચાલવું. તે તમારા હાડકાંને મજબૂત રાખવામાં મદદ કરી શકે છે.

કોઈપણ આડઅસરનો તમારા ડૉક્ટર કે નર્સ પાસે ઉલ્લેખ કરવો મહત્વપૂર્ણ છે. તેઓ તમને સલાહ આપી શકે છે. એવી કેટલીક વસ્તુઓ છે જે મદદ કરી શકે છે.

મેકમિલન કેવી રીતે મદદ કરી શકે છે

મેકમિલન તમને અને તમારા પરિવારને મદદ કરવા માટે છે. તમે નીચેની રીતે મદદ મેળવી શકો છો:

- **ધ મેકમિલન સપોર્ટ લાઇન (0808 808 00 00)**. અમારી પાસે દુભાષિયા છે, તેથી તમે તમારી ભાષામાં અમારી સાથે વાત કરી શકો છો. તમે જે ભાષાનો ઉપયોગ કરવા માંગો છો, ફક્ત તે અમને ઇંગલિશમાં જણાવો. અમે તબીબી પ્રશ્નોના જવાબ અથવા તમને નાણાંકિય સહાય વિશે માહિતી અથવા તમારી લાગણી વિશે પણ વાત કરી શકીએ છીએ. ફોન લાઇન સોમવાર થી શુક્રવાર, સવારે 9 વાગ્યાથી રાત્રે 8 વાગ્યા સુધી ઉપલબ્ધ છે.

- **મેકમિલન વેબસાઇટ (macmillan.org.uk)**. અમારી સાઇટમાં કેન્સર અને કેન્સર સાથે જીવવા વિશે ઘણી માહિતી અંગ્રેજીમાં ઉપલબ્ધ છે. અન્ય ભાષામાં વધુ માહિતી macmillan.org.uk/translations પર થી મળશે.

- **માહિતી કેન્દ્રો**. માહિતી કેન્દ્રો પર તમે કેન્સર સહાય નિષ્ણાંત સાથે વાત કરી શકો છો અને લેખિત માહિતી મેળવી શકો છો. **macmillan.org.uk/informationcentres**પર થી તમારી નજીકનું કેન્દ્ર શોધો અથવા અમને ફોન કરો. તમારી હોસ્પિટલ પણ કેન્દ્ર ધરાવતી હોઇ શકે છે.

- **સ્થાનિક સહાય સમૂહ** – તમારી નજીકના સમૂહ **macmillan.org.uk/supportgroups પર થી શોધો** અથવા અમને ફોન કરો.

- **મેકમિલન ઓનલાઇન કોમ્યુનિટી** – સમાન પરિસ્થિતી ધરાવતા અન્ય લોકો સાથે તમે **macmillan.org.uk/community**
  પર વાત કરી શકો છો.

શબ્દાવલિ

Antibiotics	[એન્ટીબાયોટીક્સ]	**એન્ટીબાયોટિક્સ**	દવા જે ચેપની સારવાર કરે
Complementary therapies	[કોમ્પ્લીમેન્ટ્રી થેરેપીઝ]	**પૂરક ઉપચારો**	સારવાર અથવા પ્રવૃત્તિઓ જે તમને સામનો કરવામાં વધુ મદદ કરે, હર્બલ ઉપચાર અથવા મસાજ જેવી. આ કેન્સરની સારવાર કરતા નથી.
Constipation	[કોન્સ્ટીપેશન]	**કબજીયાત**	જયારે તમને ઝાડો જવામાં મુશ્કેલી અથવા દુખાવાનો અનુભવ થાય. તમે સામાન્ય રીતે જતાં હોવ તેટલું ના જાવ, અથવા તમારા મળ કડક અને ગઠ્ઠાવાળા હોય શકે છે.
Diarrhoea	[ડાયેરીયા]	**અતિસાર**	જયારે તમને નરમ અથવા પાણી જેવો ઝાડો થાય. તમને સામાન્ય કરતા ટોઈલેટની જરૂર વધુ વાર અથવા ખૂબ જ તાત્કાલિક પડી શકે છે. તમને પેટનો દુખાવો પણ થઈ શકે છે.
Immune system	[ઈમ્યુન સિસ્ટમ]	**રોગપ્રતિકારક સિસ્ટમ**	શરીરના ભાગો જે ચેપ સામે લડે
Impotence	[ઈમ્પોટેન્સ]	**નપુંસકતા**	ઉત્થાન માટે અસમર્થ હોય.
Menstruation	[મેન્સ્ટ્રુરેશન]	**માસિક સ્રાવ**	ગર્ભાશય માંથી લોહીનો સામાન્ય સ્રાવ જે યોનિ માંથી એક મહિને એકવાર બહાર આવે.
Neutropenia	[ન્યુટ્રોપેન્યા]	**ન્યુટ્રોપેનિયા**	જ્યારે તમે પૂરતા સફેદ રક્ત કોષો નથી ધરાવતા. આ તમને ચેપ લાગવાની શક્યતા વધારી શકે છે.
White blood cells	[વાઈટ બ્લડ સેલ્સ]	**સફેદ રક્ત કોષો**	આપણા લોહીમાં રહેલ કોષ જે ચેપ સામે લડે છે. તે રોગપ્રતિકારક સિસ્ટમનો એક ભાગ છે.
Wound site	[વુંડ સાઈટ]	**ઘાની જગ્યા**	ચામડીમાં કાંપો જ્યાંં ઓપરેશન કરવામાં આવ્યું હોય.

ગુજરાતી ભાષામાં વધુ માહિતી

અમારી પાસે ગુજરાતી ભાષામાં નીચેની બાબતો વિશે માહિતી ઉપલબ્ધ છે:

કેન્સરના પ્રકારો	**કેન્સર સામે મુકાબલો કરવો**
• સ્તન કેન્સર • મોટા આંતરડાનું કેન્સર • ફેફસાંનું કેન્સર • પ્રોસ્ટેટ કેન્સર **સારવારો** • કિમોથેરેપી • રેડિયોથેરેપી • સર્જરી	• જો તમને કેન્સર હોવાનું નિદાન કરવામાં આવ્યુ હોય – એક ઝડપી માર્ગદર્શિકા • લાભોની માંંગણી કરવી • ખાવાની સમસ્યા અને કેન્સર • જીવનનો અંત • સ્વાસ્થ્યપ્રદ આહાર લેવો • થાક લાગવો (થકાવટ) અને કેન્સર • કેન્સર સારવારની આડ અસરો • પોતાની મદદ કરવા માટે તમે શું કરી શકો છો

આ માહિતી જોવા માટે **macmillan.org.uk/translations પર જાઓ**

ગુજરાતીમાં અમારી સાથે વાત કરો

તમે મેકમિલનને મફ્ત **0808 808 00 00** પર ફોન કરી અને દુભાષિયાની મદદ દ્વારા તમારી ભાષામાં અમારી સાથે વાત કરી શકો છો. તમે તમારી ચિંતા અને તબીબી પ્રશ્નો વિષે અમને વાત કરી શકો છો. તમે જે ભાષાનો ઉપયોગ કરવા માંગો છો, ફક્ત તે અમને ઈંગલિશમાં જણાવો.

અમે સોમવાર થી શુક્રવાર, સવારે 9 વાગ્યાથી રાત્રે 8 વાગ્યા સુધી ઉપલબ્ધ છીએ.

સંદર્ભ અને આભારદર્શન

આ તમામ માહિતી મેકમિલન કેન્સર સપોર્ટની કેન્સર માહિતી વિકાસ ટીમ દ્વારા લખવામાં અને સંપાદિત કરવામાં આવી છે.

આ માહિતી પત્રકમાં આપેલ માહિતી મેકમિલન પુસ્તિકા **કેન્સર સારવારની આડઅસરો** પર આધારિત છે. અમે તમને તેની નકલો મોકલી શકીએ છીએ, પરંતુ સંપૂર્ણ પુસ્તક તો ફક્ત ઈંગલિશ માંજ ઉપલબ્ધ છે.

આ સાહિત્યની સમીક્ષા સંબંધિત નિષ્ણાતો દ્વારા કરવામાં આવી છે અને અમારા મુખ્ય મેડિકલ સંપાદક, ડૉ ટિમ આઈવેસન, મેકમિલન કન્સલટંટ મેડિકલ ઓન્કોલોજીસ્ટ દ્વારા મંજૂર કરવામાં આવી છે. સારાહ ગ્રાન્થામ, લિમ્ફોમા CNS અને નિકોલા જેક્સન, મેકમિલન લંગ કેન્સરને આભાર સાથે. કેન્સરથી અસરગ્રસ્ત લોકોનો પણ આભાર જેઓએ આ આવૃત્તિની સમીક્ષા કરી છે.

અમારી તમામ માહિતી શ્રેષ્ઠ પુરાવા ઉપર આધારીત છે. અમે ઉપયોગ કરેલા સાહિત્ય વિશે વધુ માહિતી માટે **bookletfeedback@macmillan.org.uk** પર અમારો સંપર્ક કરો.

MAC14364

Health & care information you can trust
The Information Standard Certified Member

સાહિત્યની સમીક્ષા: જાન્યુઆરી 2017

આગામી સમીક્ષાનું આયોજન: 2018

Side effects of cancer treatment: English

Side effects of cancer treatment

This information is about some of the side effects of cancer treatment.

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

We hope this fact sheet answers your questions. If you have any more 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** or call us on **0808 808 00 00**.

In this fact sheet:

- What are side effects?
- Treatments for cancer
- Possible side effects

What are side effects?

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

Side effects can be mild and last for a short time. But sometimes they can affect you more.

The side effects you get will depend on your treatment. Treatments can affect each person differently. 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.

Treatments for cancer

There are different types of cancer treatment.

- Surgery – this means having an operation to remove the tumour and cancer cells.
- Chemotherapy – this uses drugs to destroy cancer cells.
- Radiotherapy – this uses strong x-rays to destroy cancer cells.

- Hormonal therapy – this changes hormones in your body, which can stop cancer from growing.
- Targeted therapy – this uses drugs that target the specific way that cancer cells grow.

Possible side effects

Risk of infection

Chemotherapy can reduce the number of white blood cells in your blood. This is called neutropenia. This makes you more likely to get an infection.

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, such as:
    - feeling hot or cold
    - feeling shaky
    - a sore throat
    - a cough
    - diarrhoea
    - needing to pass urine a lot.

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

Radiotherapy can affect the white blood cells and increase the risk of infection in some people. But it depends on the dose you have and which part of your body is being treated. Your doctor or nurse will explain more.

Surgery can make you more likely to get an infection because it causes a break in the skin. The skin is part of the body's natural protection against bacteria outside the body. You may be more likely to get an infection at the wound site.

It's important to let your doctor know straight away if your wound becomes hot, swollen, painful, or if you feel unwell.

If your doctor thinks you have an infection, you may need antibiotics. You may have these as tablets or as an injection into a vein in your arm or hand.

Anaemia

Cancer treatments can reduce the number of red blood cells in your blood. These cells carry oxygen around the body. If the number is low, you may feel tired and breathless. Tell your doctor or nurse if you feel like this. You may need to be given extra red blood cells. This is called a blood transfusion

Bruising and bleeding

Cancer treatments 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. This includes nosebleeds, bleeding gums, blood spots or rashes on the skin. Some people may need to be given extra platelets.

Hair loss

Chemotherapy can make the hair on your head fall out or get thinner. Not all drugs make your hair fall out. Some drugs make only a little bit of hair fall out. Others can make all of your hair fall out.

If your hair falls out, it usually happens two to three weeks after starting treatment. Sometimes it can happen within a few days. You can ask about getting a wig or hairpiece.

It usually grows back over a few months, once you have finished treatment. At first your hair may be curlier or a different colour. But it usually returns to what it was like before treatment.

Radiotherapy can also cause hair loss. You will only lose hair from the area of your body 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.

Hormonal therapy may make your hair become thinner.

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

All cancer treatments can make you feel tired. This is often worse towards the end of treatment. It can last for some weeks after treatment finishes.

Try to get as much rest as you need. It helps to also do some gentle exercise such as short walks.

Sore mouth and ulcers

Some cancer treatments can make your mouth sore or dry. You may notice small ulcers. Try to:

- drink lots of fluids
- clean your teeth gently with a soft toothbrush
- avoid hot and spicy foods.

Tell your doctor or nurse if your mouth is sore. They will check for infection. They may give you mouthwashes or medicine to help.

Feeling sick or being sick

Cancer treatment can make you feel sick or be sick (vomit). Your doctor will give you medicine to prevent or control sickness.

If you still feel sick, tell your doctor or nurse. They can try other medicines that may work better for you.

Loss of appetite

Some people lose their appetite during cancer treatment. If this happens, try having regular small snacks rather than large meals. If you're having problems eating, it's important to tell the hospital staff. They will give you advice on improving your appetite and keeping to a healthy weight.

Taste changes

You may notice that food tastes different. Some people get a strange metal or bitter taste in their mouth. Sucking on flavoured sugar-free sweets or mints may help. Normal taste usually comes back after treatment finishes.

Constipation

Some cancer treatments can cause constipation. Other medicines can also cause constipation, like painkillers or anti-sickness drugs. Drinking lots of fluids, eating foods with lots of fibre, and doing some gentle exercise can help. If you still have constipation, you may need to take a medicine called a laxative. Your doctor can give this to you.

Diarrhoea

Some cancer treatments, and other medicines like antibiotics, can cause diarrhoea. It is important to drink plenty of fluids if this happens. Tell your doctor if you have diarrhoea. They can give you medicines to help.

Skin changes

Cancer treatments can affect your skin. Depending on your treatment, you may have some of the following skin problems. There are things you can do to look after your skin.

Dry or discoloured skin

- Try using an unperfumed moisturiser. Check with your doctor before using creams if you are having radiotherapy.
- Use an electric razor instead of wet shaving. This will reduce the risk of cuts.

Sensitivity to sunlight

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

Red or sore skin

- Do not use soaps or creams that contain perfume.
- Only use deodorants, creams or soaps recommended by your doctor.

Rashes or itching

- Speak to your doctor or nurse. They can provide medicines or creams to help.
- Have lukewarm baths or showers rather than hot ones.
- Don’t scratch the itchy area. Keep your nails clean and short.

Sore skin on the hands and feet

- If this happens, tell your doctor straight away. They may need to adjust your treatment.
- Ask your doctor about creams that might help.
- Keep your hands and feet cool.
- Avoid hot water.
- Don’t wear tight socks, shoes or gloves.

Hormonal changes

Some cancer treatments can affect your hormones. If you are likely to have hormonal side effects, your doctors will tell you before your treatment. Hormonal side effects may be temporary or permanent.

Symptoms can include:

- hot flushes and sweats
- breast tenderness (in men)
- weight gain
- bone thinning
- lowered sex drive

- impotence (in men)
- changes to menstruation (in women)
- vaginal dryness (in women).

What you can do

- For your clothes and bed linen, use several thin layers. This means you can take them off and put them on as needed if you have hot flushes.
- Have lukewarm or cool baths and showers instead of hot ones.
- Some complementary therapies can help reduce symptoms, but check with your doctor before taking these.
- For men, there are medicines and devices that can help deal with impotence.
- For women, there may be medicines that can help with some symptoms. Talk to your doctor about this.
- 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 you advice. There are often things that can help.

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)**. 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

- **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** or call us. Your hospital might have a centre.

- **Local support groups** – Find a group near you at **macmillan.org.uk/supportgroups** or call us.

- **Macmillan Online Community** – You can talk to other people in similar situations at **macmillan.org.uk/community**

Glossary

Antibiotics – Medicine that treats an infection.

Complementary therapies – Treatments or activities that can help you feel better, like herbal treatments or massage. They do not treat cancer.

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.

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.

Immune system – The parts of the body that fight against infections.

Impotence – Not being able to have an erection.

Menstruation – The normal discharge of blood from the womb that comes out of the vagina once a month.

Neutropenia – When you do not have enough white blood cells. This makes you more likely to get an infection.

White blood cells – Cells in our blood that fight infection. They are part of the immune system.

Wound site – The cut in the skin where an operation was done.

More information in [language]

We have information in [language] about these topics:

Types of cancer	**Coping with cancer**
• Breast cancer • Large bowel cancer • Lung cancer • Prostate cancer **Treatments** • Chemotherapy • Radiotherapy • Surgery	• If you're diagnosed with cancer – A quick guide • Claiming benefits • Eating problems and cancer • End of life • Healthy eating • Tiredness (fatigue) and cancer • Side effects of cancer treatment • What you can do to help yourself

To see this information, go to **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

All of 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 **Side effects of cancer treatment**. We can send you a copy, but the full booklet is only available in English.

This content has been reviewed by relevant experts and approved by our Chief Medical Editor, Dr Tim Iveson, Macmillan Consultant Medical Oncologist. With thanks to Sarah Grantham, Lymphoma CNS and Nicola Jackson, Macmillan Lung Cancer CNS. 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**

MAC14364

Health & care information you can trust
The Information Standard Certified Member

Content reviewed: January 2017

Next planned review: 2018