

## Efeitos secundários do tratamento para o cancro

Este folheto informativo centra-se em alguns dos efeitos secundários do tratamento para o cancro.

As palavras sublinhadas estão explicadas no glossário no final.

Esperamos que este folheto informativo responda às suas perguntas. Se tiver quaisquer outras dúvidas, pergunte ao seu médico ou aos enfermeiros do seu hospital.

Se tiver perguntas ou precisar de falar com alguém, pode contactar a Macmillan Cancer Support através do **0808 808 00 00**, de segunda a sexta-feira, das 9 às 20 h. Temos intérpretes, por isso pode falar connosco no seu idioma. Basta dizer em inglês o idioma que pretende utilizar.

Temos mais informações em português sobre diferentes tipos de cancro, tratamentos e a vida com cancro. Visite [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) ou ligue para **0808 808 00 00**.

### Neste folheto informativo:

- O que são os efeitos secundários?
- Tratamentos para o cancro
- Possíveis efeitos secundários

### O que são os efeitos secundários?

Os efeitos secundários são efeitos indesejados do tratamento para o cancro. Por exemplo, perda de cabelo, enjoos ou cansaço. A maioria dos efeitos secundários desaparece após o fim do tratamento.

Os efeitos secundários podem ser ligeiros e durar pouco tempo. Mas, por vezes, podem afetá-lo mais.

Os efeitos secundários que poderá sentir dependem do seu tratamento. Os tratamentos afetam cada pessoa de forma diferente. Poderá sentir apenas alguns dos efeitos secundários aqui mencionados. Os seus médicos ou enfermeiros irão informá-lo acerca de quaisquer efeitos secundários que poderá sentir.

## Tratamentos para o cancro

Há diferentes tipos de tratamento para o cancro.

- Cirurgia - refere-se à realização de uma operação para remover o tumor e as células cancerígenas.
- Quimioterapia - refere-se à utilização de medicamentos para destruir as células cancerígenas.
- Radioterapia - refere-se à utilização de raios-x de alta potência para destruir as células cancerígenas.
- Terapia hormonal – refere-se à utilização de um tratamento que muda as hormonas do corpo, podendo impedir o crescimento do cancro.
- Terapia focalizada - refere-se à utilização de medicamentos direcionados especificamente para a forma de crescimento das células cancerígenas.

## Possíveis efeitos secundários

### Risco de infeção

A **quimioterapia** pode reduzir o número de glóbulos brancos no sangue. É o que se designa de neutropenia. Isto aumenta a probabilidade de ter uma infeção.

Contacte imediatamente o hospital através do número de contacto que lhe deram, se:

- a sua temperatura for superior a 37,5 °C (99,5 °F) ou a 38 °C (100,4 °F), dependendo da informação que lhe foi dada pela sua equipa de quimioterapia
- de repente não se sentir bem, mesmo se tiver uma temperatura normal
- tiver sintomas de infeção, como:
  - frio ou calor
  - tremores
  - dores de garganta
  - tosse
  - diarreia
  - necessidade frequente de urinar.

Normalmente, os glóbulos brancos voltam ao normal antes do tratamento seguinte. Irá fazer uma análise ao sangue antes de fazer mais quimioterapia. Se a sua contagem de glóbulos brancos continuar baixa, o seu médico pode adiar o tratamento durante algum tempo.

A **radioterapia** pode afetar os glóbulos brancos e aumentar o risco de infeção em algumas pessoas. Mas depende da dosagem que receber e da parte do corpo tratada. O seu médico ou enfermeiro irão explicar-lhe melhor.

A **cirurgia** também o pode tornar mais suscetível de contrair uma infeção, porque foi feito um corte na pele. A pele faz parte da proteção natural do corpo contra as bactérias exteriores ao corpo. Existe maior probabilidade de contrair uma infeção no local da ferida.

**É importante informar imediatamente o médico se a ferida ficar quente ou inchada, se tiver dores ou se não se sentir bem.**

Se o médico achar que contraiu uma infeção, talvez tenha de tomar antibióticos. Este medicamento é administrado em comprimidos ou numa injeção na veia do braço ou mão.

### **Anemia**

Os tratamentos para o cancro podem reduzir o número de glóbulos vermelhos do sangue. Os glóbulos vermelhos transportam o oxigénio através do corpo. Se o número for baixo, pode sentir-se cansado e sem fôlego. Se for este o caso, informe o seu médico ou enfermeiro. Poderá ter de receber glóbulos vermelhos adicionais. É o que se designa de transfusão sanguínea.

### **Hematomas e hemorragias**

Os tratamentos para o cancro podem reduzir o número de plaquetas no sangue. As plaquetas são células que ajudam à coagulação do sangue. Informe o seu médico se tiver quaisquer hematomas ou hemorragias. Por exemplo, hemorragia nasal e gengival, manchas de sangue ou erupções cutâneas. Algumas pessoas poderão precisar de receber mais plaquetas.

### **Perda de cabelo**

A quimioterapia pode provocar a queda ou o enfraquecimento do cabelo. Nem todos os medicamentos fazem cair o cabelo. Alguns podem causar apenas uma ligeira queda. Outros podem provocar a queda total.

Normalmente, se for o caso, o cabelo cai duas ou três semanas após o início do tratamento. Em alguns casos, isto pode acontecer decorridos alguns dias. Pode considerar a compra de uma peruca ou postição.

Geralmente, o cabelo volta a crescer alguns meses depois de terminar o tratamento. De início, o cabelo pode ser encaracolado ou de outra cor. Mas normalmente regressa ao aspeto que tinha antes do tratamento.

**A radioterapia** também pode provocar a queda do cabelo. Apenas irá perder cabelo e pelo na área do corpo submetida ao tratamento. Se o tratamento for feito na cabeça, pode perder algum cabelo. Se o tratamento for na mama, os pelos das axilas podem cair.

**A terapia hormonal** pode enfraquecer o cabelo.

A perda de cabelo pode ser uma situação bastante conflagradora. Mas, geralmente, o cabelo volta a crescer após o tratamento. Os enfermeiros podem dar-lhe conselhos sobre como lidar com a perda de cabelo.

## **Cansaço**

Todos os tratamentos para o cancro podem deixá-lo cansado, em especial na parte final do tratamento. Poderá continuar a sentir-se cansado durante algumas semanas após o fim do tratamento.

Tente repousar tanto quanto precisar. É útil fazer alguns exercícios ligeiros, como caminhadas curtas.

## **Feridas na boca e úlceras**

Alguns tratamentos para o cancro podem deixar a sua boca seca ou com feridas. Poderá notar pequenas úlceras. Experimente:

- beber muitos líquidos
- escovar os dentes suavemente, com uma escova macia
- evitar alimentos picantes e condimentados

Informe o seu médico ou enfermeiro se tiver feridas na boca. Estes irão procurar sinais de infeção e poderão receitar-lhe um elixir ou medicamento que o ajude.

## **Enjoos ou má disposição**

O tratamento para o cancro pode provocar-lhe enjoos ou vómitos. O seu médico vai receitar-lhe medicamentos para evitar ou controlar os enjoos.

Caso se sinta enjoado, informe o seu médico ou enfermeiro. Estes podem experimentar outros medicamentos que resultem melhor no seu caso.

## **Perda de apetite**

Algumas pessoas perdem o apetite durante o tratamento para o cancro. Se for esse o caso, tente comer pequenas quantidades de alimentos em vez de fazer refeições grandes. Se tiver dificuldade em comer, é importante informar os funcionários do hospital. Estes podem dar-lhe aconselhamento sobre como melhorar o seu apetite e manter um peso saudável.

## **Alterações do paladar**

Pode notar que a comida tem um sabor diferente. Algumas pessoas sentem na boca um estranho sabor amargo ou a metal. Chupar rebuçados sem açúcar com sabores fortes ou mentolados pode ajudar. Geralmente, a pessoa recupera o paladar normal depois de terminar o tratamento.

## **Obstipação**

Alguns tratamentos para o cancro podem provocar obstipação (prisão de ventre). Outros medicamentos também podem provocar obstipação, como analgésicos ou medicamentos anti-enjoos. Beber muitos líquidos, comer alimentos ricos em fibra e fazer exercício ligeiro pode ajudar. Se a obstipação continuar, poderá ter de tomar um laxante. O médico poderá receitar-lhe um.

## **Diarreia**

Alguns tratamentos para o cancro e outros medicamentos, como antibióticos, podem provocar diarreia. É importante beber muitos líquidos caso isto aconteça. Informe o seu médico se tiver diarreia. Este pode dar-lhe medicamentos que o ajudem.

## **Alterações na pele**

Os tratamentos para o cancro podem afetar a sua pele. Consoante o tratamento, poderá ter algum destes problemas de pele. Há medidas que pode tomar para cuidar da sua pele.

### **Pele seca ou descolorada**

- Experimente utilizar um creme hidratante sem perfume. Se estiver a fazer radioterapia, consulte o seu médico antes de utilizar cremes.
- Use uma máquina de barbear elétrica em vez de lâminas de barbear. Desta forma, reduz o risco de cortes.

### **Sensibilidade à luz solar**

- Proteja-se quando estiver ao sol. Use um protetor solar com um fator de proteção solar (SPF) de 30 ou superior.
- Use um chapéu ou lenço na cabeça
- Use roupas largas feitas de algodão ou de outras fibras naturais.

### **Pele vermelha ou com feridas**

- Não utilize sabonetes nem cremes com perfumes.
- Utilize apenas desodorizantes, cremes ou sabonetes recomendados pelo seu médico.

### **Alergias ou comichão**

- Fale com o seu médico ou enfermeiro. Estes podem dar-lhe medicamentos ou cremes para o ajudar.
- Tome um banho ou duche morno, em vez de quente.
- Não coce a área onde tem comichão. Mantenha as unhas limpas e curtas.

### **Pele ferida nas mãos e nos pés**

- Se isto acontecer, informe imediatamente o seu médico. Poderá ser necessário ajustar o seu tratamento.
- Peça ao seu médico um creme que o possa ajudar.
- Mantenha as mãos e os pés frescos.
- Evite água quente.
- Não use meias, calçado ou luvas apertados.

## **Alterações hormonais**

Alguns tratamentos para o cancro podem afetar as suas hormonas. Se for provável que venha a ter efeitos secundários hormonais, os seus médicos irão informá-lo antes do tratamento. Os efeitos secundários hormonais podem ser temporários ou permanentes.

Estes sintomas podem incluir:

- afrontamentos e suores
- sensibilidade mamária (nos homens)
- aumento de peso
- fragilidade óssea
- libido reduzida
- impotência (nos homens)
- alterações na menstruação (nas mulheres)
- secura vaginal (nas mulheres).

## **O que pode fazer**

- Utilize várias camadas finas de lençóis e roupa de cama. Desta forma, pode acrescentar ou retirar conforme necessário, se tiver afrontamentos.
- Tome banhos e duches mornos ou frios em vez de quentes.
- Algumas terapias complementares podem ajudar a reduzir os sintomas, mas confirme com o seu médico antes de recorrer a uma destas terapias.
- Para os homens, existem medicamentos e dispositivos que os podem ajudar a lidar com a impotência.
- Para as mulheres, podem existir medicamentos que ajudem a controlar alguns sintomas. Fale com o seu médico acerca desta situação.
- Tente manter-se fisicamente ativo, por exemplo, fazendo caminhadas. Tal pode ajudar a manter os seus ossos fortes.

**Deve informar o seu médico ou enfermeiro sempre que sentir efeitos secundários. Estes podem dar-lhe mais conselhos. Muitas vezes, existem coisas que o podem ajudar.**

## Como a Macmillan pode ajudar

A Macmillan está disponível para o ajudar a si e à sua família. Há várias formas de obter ajuda:

- **Linha de apoio da Macmillan (0808 808 00 00).** Temos intérpretes, por isso pode falar connosco no seu idioma. Basta dizer em inglês o idioma que pretende utilizar. Podemos responder a perguntas clínicas, fornecer informações sobre apoio financeiro ou conversar consigo sobre os seus sentimentos. A linha telefónica está aberta de segunda a sexta-feira, das 9h às 20h.
- **Sítio Web da Macmillan ([macmillan.org.uk](http://macmillan.org.uk)).** O nosso sítio Web contém muitas informações sobre cancro e a vida com cancro. Existem mais informações noutros idiomas, em [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations)
- **Centros de informação.** Num centro de informação, pode conversar com um especialista em apoio ao cancro e receber informações por escrito. Encontre o centro mais próximo de si em [macmillan.org.uk/informationcentres](http://macmillan.org.uk/informationcentres) ou contacte-nos. O seu hospital poderá ter um centro.
- **Grupos de apoio locais** – Encontre um grupo próximo de si em [emmacmillan.org.uk/supportgroups](http://emmacmillan.org.uk/supportgroups) ou contacte-nos.
- **Comunidade online Macmillan** – Pode conversar com outras pessoas na mesma situação em [macmillan.org.uk/community](http://macmillan.org.uk/community)

## Glossário

<b>Antibiotics</b>	<b>[Antaibaioiques]</b>	<b>Antibióticos</b>	Medicamento que trata uma infeção.
<b>Complementary therapies</b>	<b>[Complimenteri serapis]</b>	<b>Terapias complementares</b>	Tratamentos ou atividades que podem ajudá-lo a sentir-se melhor, como tratamentos naturais ou massagens. Estas terapias não tratam o cancro.
<b>Constipation</b>	<b>[Constipeixion]</b>	<b>Obstipação</b>	Dificuldade ou dores ao defecar. Poderá ir menos vezes à casa de banho ou as fezes podem ser duras e irregulares.
<b>Diarrhoea</b>	<b>[Daiaria]</b>	<b>Diarreia</b>	Fezes moles ou aguadas. Poderá ter de ir à casa de banho mais vezes do que o habitual ou com urgência. Poderá também sentir dores de barriga.
<b>Immune system</b>	<b>[Imune sisteme]</b>	<b>Sistema imunitário</b>	As partes do corpo que combatem as infeções.
<b>Impotence</b>	<b>[Impotence]</b>	<b>Impotência</b>	Incapacidade de ter uma ereção.
<b>Menstruation</b>	<b>[Menstrueixion]</b>	<b>Menstruação</b>	O corrimento normal de sangue do útero que sai pela vagina uma vez por mês.
<b>Neutropenia</b>	<b>[Neutropinia]</b>	<b>Neutropenia</b>	Insuficiência de glóbulos brancos, o que aumenta a probabilidade de ter uma infeção.
<b>White blood cells</b>	<b>[Uaite blôd celes]</b>	<b>Glóbulos brancos</b>	Células do sangue que combatem as infeções e fazem parte do sistema imunitário.
<b>Wound site</b>	<b>[u-unde saite]</b>	<b>Local da ferida</b>	O corte na pele onde foi realizada uma operação.



## Mais informações em português

Temos informações em português sobre estes temas:

<p><b>Tipos de cancro</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Cancro da mama</li><li>• Cancro do intestino grosso</li><li>• Cancro do pulmão</li><li>• Cancro da próstata</li></ul> <p><b>Tratamentos</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Quimioterapia</li><li>• Radioterapia</li><li>• Cirurgia</li></ul>	<p><b>Lidar com o cancro</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Se receber um diagnóstico de cancro - Um guia rápido</li><li>• Requerer subsídios</li><li>• Problemas alimentares e o cancro</li><li>• Fim de vida</li><li>• Alimentação saudável</li><li>• Cansaço (fatiga) e cancro</li><li>• Efeitos secundários do tratamento para o cancro</li><li>• O que pode fazer para se ajudar a si próprio</li></ul>
---	---

Para consultar estas informações, aceda a [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations)

## Fale connosco em português

Pode contactar a Macmillan gratuitamente através do **0808 808 00 00** e conversar connosco no seu idioma, através de um intérprete. Pode conversar connosco sobre as suas preocupações e questões médicas. Basta dizer em inglês o idioma que pretende utilizar.

Estamos abertos de segunda a sexta-feira, das 9h às 20h.

## Referências e agradecimentos

Todas estas informações foram redigidas e editadas pela equipa de Desenvolvimento de Informação do Cancro da Macmillan Cancer Support.

As informações deste folheto informativo baseiam-se no folheto Macmillan **Side effects of cancer treatment** (Efeitos secundários do tratamento para o cancro). Podemos enviar-lhe uma cópia, mas o folheto completo apenas está disponível em inglês.

Este conteúdo foi revisto pelos peritos relevantes e aprovado pelo nosso Editor-chefe Médico, Dr. Tim Iveson, Oncologista Médico Consultor da Macmillan. Agradecemos a Sarah Grantham, Lymphoma CNS, e Nicola Jackson, Macmillan Lung Cancer CNS. Agradecemos também a todas as pessoas afetadas por cancro que reviram esta edição.

Todas as nossas informações baseiam-se na melhor evidência disponível. Para obter mais informações sobre as fontes que utilizamos, contacte-nos através de [bookletfeedback@macmillan.org.uk](mailto:bookletfeedback@macmillan.org.uk)

MAC14364



Última revisão: janeiro de 2017

Próxima revisão prevista para: 2018

## 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](http://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](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

**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
<ul style="list-style-type: none"><li>• Breast cancer</li><li>• Large bowel cancer</li><li>• Lung cancer</li><li>• Prostate cancer</li></ul>	<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>
<b>Treatments</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chemotherapy</li><li>• Radiotherapy</li><li>• Surgery</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

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



Content reviewed: January 2017

Next planned review: 2018