

## Побочные эффекты лечения рака

Данный информационный бюллетень посвящен некоторым побочным эффектам лечения рака.

Значение подчеркнутых слов поясняется в конце бюллетеня.

Надеемся, что здесь вы найдете ответы на свои вопросы. Для получения дополнительной информации можно обратиться к врачу или медсестре в своей больнице.

Если у вас возникнут вопросы или вы захотите с кем-нибудь поговорить, можете звонить в Службу поддержки Macmillan Cancer Support по номеру **0808 808 00 00** с понедельника по пятницу с 9:00 до 20:00. У нас работают устные переводчики, поэтому вы сможете общаться с нами по-русски. Просто сообщите нам по-английски, на каком языке вы хотели бы поговорить.

У нас есть более подробная информация на русском языке о различных типах рака, способах лечения и жизни с этим диагнозом. Для ее получения посетите веб-сайт [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) или позвоните по номеру **0808 808 00 00**.

### В этом бюллетене мы рассмотрим следующие вопросы:

- Что такое побочные эффекты?
- Способы лечения рака
- Возможные побочные эффекты

### Что такое побочные эффекты?

Побочные эффекты — это нежелательные последствия лечения рака. К ним относятся, например, выпадение волос, тошнота или усталость. Большинство побочных эффектов исчезают по окончании лечения.

Они могут быть как умеренными по силе и непродолжительными, так и более существенными.

Побочные эффекты зависят от метода лечения. На каждого человека лечение действует по-разному. У вас могут проявиться лишь некоторые из описанных здесь эффектов. О возможных побочных эффектах вам расскажут врачи или медсестры.

## Способы лечения рака

Существуют различные способы лечения рака.

- Хирургическая операция — операция по удалению опухоли и раковых клеток.
- Химиотерапия — лечение с использованием лекарственных препаратов для разрушения раковых клеток.
- Лучевая терапия — воздействие на раковые клетки при помощи жесткого рентгеновского излучения.
- Гормональная терапия — лечение, направленное на изменение гормонального фона в организме с целью остановить рост раковой опухоли.
- Таргетная терапия — лечение с помощью медицинских препаратов, воздействующих на определенный способ роста раковых клеток.

## Возможные побочные эффекты

### Риск инфекции

В результате применения **химиотерапии** может понизиться уровень лейкоцитов в крови. Такое состояние, называемое нейтропенией, увеличивает риск инфекции.

При возникновении перечисленных ниже состояний немедленно позвоните в больницу по предоставленному вам контактному номеру:

- температура выше 37,5°C (99,5°F) или 38°C (100,4°F), в зависимости от рекомендаций ваших специалистов по химиотерапии;
- резкое ухудшение самочувствия, даже при нормальной температуре;
- проявление симптомов инфекции, таких как:
  - жар или озноб;
  - болезненное состояние;
  - боль в горле;
  - кашель;
  - диарея;
  - частые позывы к мочеиспусканию.

Как правило, до следующего этапа лечения уровень лейкоцитов восстанавливается до нормального. Перед продолжением химиотерапии у вас будет браться кровь на анализ. При пониженном уровне лейкоцитов врач может на некоторое время отложить лечение.

**Лучевая терапия** может привести к изменению уровня лейкоцитов, повышая риск возникновения инфекции у некоторых пациентов, но это будет зависеть от полученной в ходе лечения дозы облучения и от того, на какую часть тела воздействует радиация. Подробнее об этом расскажет ваш врач или медсестра.

Вследствие нарушения целостности кожного покрова **хирургическая операция** может также увеличить риск инфекции. Кожа — это часть естественной защиты организма от окружающих нас микробов. Возможным очагом инфекции в таком случае является место хирургического вмешательства.

**Важно, чтобы вы сразу обратились к врачу при ухудшении самочувствия или если рана будет жечь, опухать либо болеть.**

При возникновении инфекции может потребоваться принимать антибиотики в форме таблеток или в виде инъекций в вену на тыльной стороне ладони или на предплечье.

### **Анемия**

В результате лечения рака в крови может понизиться уровень эритроцитов, отвечающих за снабжение организма кислородом. При пониженном уровне эритроцитов могут возникнуть слабость и одышка. Об этих симптомах следует сообщить врачу или медсестре. Вам может потребоваться специальная процедура для восполнения уровня эритроцитов. Это называется переливанием крови.

### **Синяки и кровотечение**

В результате лечения рака в крови может понизиться уровень тромбоцитов, отвечающих за свертывание крови. При возникновении синяков или кровотечения обратитесь к врачу. Такое состояние может также проявляться в носовом кровотечении, кровоточивости десен, кровоподтеках и сыпи на коже. Иногда может потребоваться восполнить уровень тромбоцитов в крови.

### **Выпадение волос**

**Химиотерапия** может привести к выпадению или истончению волос на голове. Не все химиотерапевтические препараты провоцируют выпадение волос. От некоторых лекарств волосы почти не выпадают, но некоторые из них приводят к сильной потере волос.

Как правило, выпадение волос начинается через две-три недели после начала химиотерапии, но иногда может начаться в течение нескольких дней после нее. Вы можете спросить о возможности получить парик или накладку для волос.

Постепенно, через несколько месяцев после окончания лечения, волосы отрастут. Поначалу волосы могут начать завиваться или приобрести другой оттенок, но обычно их внешний вид возвращается к тому, который был у них до начала лечения.

**Лучевая терапия** также может приводить к потере волос. В таком случае волосы будут выпадать только с облучаемого участка. Облучение участков головы также провоцирует выпадение волос. При облучении груди могут выпасть волосы из подмышечных впадин.

**Гормональная терапия** может также оказать воздействие на волосы.

Выпадение волос может сильно расстроить человека, но после лечения волосы, как правило, начинают расти снова. Некоторые советы о том, как бороться с выпадением волос, может дать медсестра.

### **Усталость**

Любое лечение рака может вызывать усталость. Наибольшей степени она достигает к концу лечения и может длиться в течение нескольких недель после него.

Постарайтесь как можно больше отдыхать. Сочетайте отдых с умеренной активностью, например, совершайте небольшие прогулки пешком.

### **Болезненные ощущения и язвы в полости рта**

В результате применения некоторых способов лечения рака могут появиться болезненные ощущения во рту или сухость, а также небольшие язвы.

Постарайтесь:

- пить много жидкости;
- аккуратно чистить зубы мягкой зубной щеткой;
- воздержаться от горячей и острой пищи.

О болезненных ощущениях во рту сообщайте врачу или медсестре. Они проверят вас на наличие инфекций и при необходимости назначат жидкость для полоскания рта или пропишут лекарство.

### **Тошнота или рвота**

Из-за лечения рака у вас может возникать чувство тошноты или рвота. Врач пропишет лекарства, чтобы предотвратить или свести к минимуму тошноту или рвоту.

Если лекарства не помогли, сообщите об этом врачу или медсестре. Вам назначат другие лекарства, которые могут оказаться более эффективными.

## **Потеря аппетита**

В процессе лечения рака у некоторых людей пропадает аппетит. В таком случае попробуйте заменить полноценный прием пищи регулярными перекусами. Если у вас возникли проблемы с аппетитом, обратитесь к персоналу больницы. Вас проконсультируют о том, как улучшить аппетит и поддерживать нормальный вес.

## **Изменение вкусовых ощущений**

У вас могут измениться вкусовые ощущения. У некоторых пациентов может возникать странный металлический или горьковатый привкус во рту. Некоторым помогают конфеты с различными вкусами, не содержащие сахара, или мятные леденцы. Нормальные ощущения обычно возвращаются после окончания лечения.

## **Запор**

Побочным эффектом некоторых видов лечения рака может являться запор. Также запор могут вызывать обезболивающие или противорвотные препараты. В таких случаях могут помочь употребление большого количества жидкости, еда с высоким содержанием клетчатки и умеренные физические упражнения. Если это состояние не проходит, может потребоваться принять слабительное. Врач назначит вам необходимый препарат.

## **Диарея**

Побочным эффектом некоторых видов лечения рака и приема других препаратов, например антибиотиков, является диарея. При таком состоянии важно пить много жидкости. Если у вас возникла диарея, расскажите об этом врачу. Он может назначить соответствующее лекарство.

## **Изменения на коже**

Лечение рака может отразиться на состоянии вашей кожи. В зависимости от метода лечения у вас могут возникать некоторые из перечисленных ниже проблем с кожей. Также обратите внимание на различные способы ухода за кожей.

### **Сухость или обесцвечивание кожи**

- Пользуйтесь увлажняющим средством без отдушек. Если вы проходите курс лучевой терапии, перед использованием таких кремов проконсультируйтесь с врачом.
- Замените станок для бритья на электробритву: это предотвратит порезы.

### **Чувствительность к солнечному свету**

- Защитите кожу от воздействия солнца. Пользуйтесь кремом с солнцезащитным фактором (SPF) не ниже 30.
- Надевайте шляпу или платок.
- Носите свободную одежду из хлопка или других натуральных материалов.

### **Покраснение или повышенная чувствительность кожи**

- Откажитесь от мыла и кремов, содержащих отдушку.
- Пользуйтесь только дезодорантами, кремами или мылом, которые порекомендует вам врач.

### **Сыпь или зуд**

- Обратитесь к врачу или медсестре. Вам могут прописать необходимое лекарство или крем.
- Принимая душ или ванну, используйте теплую воду, а не горячую.
- Не чешите участки, в которых ощущаете зуд. Следите за тем, чтобы ногти были чистыми и коротко постриженными.

### **Болезненная чувствительность кожи на ладонях и стопах**

- Если возникнут такие ощущения, незамедлительно обратитесь к врачу, поскольку может потребоваться корректировка лечения.
- Спросите врача о креме, который может помочь.
- Следите за тем, чтобы кожа на ладонях и стопах было прохладной.
- Не пользуйтесь горячей водой.
- Не носите плотно прилегающие носки, обувь и перчатки.

### **Гормональные изменения**

Некоторые виды лечения могут повлиять на ваш гормональный фон. О возможности побочных эффектов, затрагивающих гормональный фон, врач сообщит до начала лечения. Гормональные изменения могут быть как временными, так и постоянными.

Возможные симптомы:

- приливы крови и потливость;
- болезненность молочных желез (у мужчин);
- увеличение веса;
- истончение костей;
- снижение полового влечения;
- импотенция (у мужчин);
- влияние на менструацию (у женщин);
- вагинальная сухость (у женщин).

### Что вы можете предпринять

- Надевайте несколько предметов одежды и используйте несколько комплектов постельного белья. Это позволит по мере необходимости снимать и надевать их при приливах крови.
- Принимая душ или ванну, используйте теплую или прохладную воду, а не горячую.
- Иногда уменьшить выраженность симптомов можно с помощью альтернативной медицины, но прежде чем к ней прибегать, проконсультируйтесь с врачом.
- Для мужчин существуют различные лекарственные средства и устройства против импотенции.
- Для женщин разработаны препараты, помогающие справляться с некоторыми симптомами. Об этом можно поговорить с врачом.
- Будьте физически активными, например, ходите пешком. Это поможет укрепить ваши кости.

**Не забывайте сообщать врачу или медсестре обо всех побочных эффектах. Они смогут вас проконсультировать. Существуют различные решения, способные помочь в вашей ситуации.**

## Как может помочь служба Macmillan?

Служба Macmillan оказывает помощь онкологическим пациентам и их семьям. Вы можете получить поддержку несколькими способами:

- **Служба поддержки Macmillan (тел.: 0808 808 00 00).** У нас работают устные переводчики, поэтому вы сможете общаться с нами по-русски. Просто сообщите нам по-английски, на каком языке вы хотели бы поговорить. Мы готовы ответить на вопросы медицинского характера, предоставить информацию о возможных пособиях и льготах, а также поговорить о ваших чувствах. Телефонная служба работает с понедельника по пятницу с 9:00 до 20:00.
- **Веб-сайт Macmillan ([macmillan.org.uk](http://macmillan.org.uk)).** На нашем веб-сайте размещено множество материалов на английском языке, посвященных вопросам рака и жизни с этим заболеванием. На странице [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) можно найти материалы на разных языках.
- **Информационные центры.** В информационном центре можно пообщаться со специалистом службы поддержки и получить информацию в письменной форме. Чтобы найти ближайший к вам информационный центр, зайдите на нашу веб-страницу [macmillan.org.uk/informationcentres](http://macmillan.org.uk/informationcentres) или позвоните нам по телефону. В вашей больнице также может работать информационный центр.
- **Местные группы поддержки.** Чтобы найти ближайшую к вам группу поддержки, посетите нашу веб-страницу [macmillan.org.uk/supportgroups](http://macmillan.org.uk/supportgroups) или позвоните нам по телефону.
- **Онлайн-сообщество Macmillan.** На веб-странице [macmillan.org.uk/community](http://macmillan.org.uk/community) вы можете пообщаться с людьми, которые переживают аналогичную с вами ситуацию.



## Глоссарий

<b>Antibiotics</b>	<b>[Энтибайóтикс]</b>	<b>Антибиотики</b>	Препараты для лечения инфекций.
<b>Complementary therapies</b>	<b>[Камплимэнтэри сэрэпиз]</b>	<b>Альтернативная медицина</b>	Различные средства или действия, которые могут улучшить ваше самочувствие, например, лекарственные травы или массаж. Они не лечат заболевание.
<b>Constipation</b>	<b>[Канстипэйшн]</b>	<b>Запор</b>	Состояние, при котором человек испытывает затруднения или боль при дефекации. В таком случае позывы могут появляться реже, а стул будет твердым и комковатым.
<b>Diarrhoea</b>	<b>[Дайэриэ]</b>	<b>Диарея</b>	Состояние, при котором стул становится мягким или жидким. В таком случае позывы могут становиться более частыми или очень сильными. При этом также может болеть живот.
<b>Immune system</b>	<b>[Имьюн сístэм]</b>	<b>Иммунная система</b>	Система в организме человека, предназначенная для борьбы с инфекциями.
<b>Impotence</b>	<b>[Импэтэнс]</b>	<b>Импотенция</b>	Отсутствие эрекции.
<b>Menstruation</b>	<b>[Мэнструэйшн]</b>	<b>Менструация</b>	Естественное ежемесячное выделение из матки крови, которая

			выводится из организма через влагалище.
<b>Neutropenia</b>	<b>[Ньютропéниа]</b>	<b>Нейтропения</b>	Недостаточный уровень лейкоцитов в крови. При таком состоянии увеличивается риск инфекции.
<b>White blood cells</b>	<b>[Уайт блад сэлз]</b>	<b>Лейкоциты</b>	Клетки крови, отвечающие за борьбу с инфекциями. Они являются частью иммунной системы.
<b>Wound site</b>	<b>[Вунд сайт]</b>	<b>Место хирургического вмешательства</b>	Разрез на коже в области проведения хирургической операции.

## Дополнительная информация на русском языке

У нас имеется информация на русском языке по следующим темам:

<b>Виды онкологических заболеваний</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Рак молочной железы</li><li>• Рак толстого кишечника</li><li>• Рак легких</li><li>• Рак предстательной железы</li></ul> <b>Способы лечения</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Химиотерапия</li><li>• Лучевая терапия</li><li>• Хирургия</li></ul>	<b>Как справиться с раком</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Если вам диагностировали рак: краткое руководство</li><li>• Обращаемся за получением пособий и льгот</li><li>• Проблемы с приемом пищи и рак</li><li>• Конец жизни</li><li>• Здоровое питание</li><li>• Усталость (хроническая усталость) и рак</li><li>• Побочные эффекты лечения рака</li><li>• Как вы можете помочь себе</li></ul>
---	---

Данная информация размещена на веб-странице [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations)

### Мы говорим по-русски!

Позвонив по бесплатному номеру службы Macmillan **0808 808 00 00**, вы можете поговорить с нашими специалистами с помощью переводчика. С нами можно обсудить все, что вас тревожит, включая медицинские вопросы. Просто сообщите нам по-английски, на каком языке вы хотели бы поговорить.

Мы работаем с понедельника по пятницу с 9:00 до 20:00.

## Литература и благодарность

Бюллетень составлен и отредактирован информационной рабочей группой Macmillan Cancer Support.

Настоящий информационный бюллетень разработан на основании буклета Macmillan «**Побочные эффекты лечения рака**». Мы можем прислать вам этот буклет, но он доступен только на английском языке.

Содержание данного буклета проверено соответствующими специалистами и нашим главным медицинским редактором доктором Тимом Айвсоном, онкологом и консультантом Macmillan. Выражаем благодарность профильной клинической медсестре в области лечения лимфомы Саре Грэнтэм и профильной клинической медсестре в области лечения рака легких Николе Джексон. Также выражаем признательность онкологическим больным, которые проверяли данное издание.

Вся представленная информация основана на наиболее актуальных имеющихся данных. Более подробную информацию об используемых нами источниках можно получить, обратившись по адресу [bookletfeedback@macmillan.org.uk](mailto:bookletfeedback@macmillan.org.uk).

MAC14364



Дата последней редакции: январь 2017 г.

Следующее переиздание запланировано на 2018 г.

## 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