

کینسر کے علاج کے ضمنی اثرات

یہ معلومات کینسر کے علاج کے کچھ ضمنی اثرات کے بارے میں ہے۔
کوئی اور الفاظ جو خط کشیدہ ہیں، اختتام پر لغت میں موجود ہیں۔

ہمیں امید ہے کہ اس حقائق نامہ میں آپ کے سوالات کے جوابات موجود ہیں۔ 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 میک ملن کینسر اسپورٹ سے **0808 808 00 00** پر بات کر سکتے ہیں، پیر تا جمعہ، صبح 9 تا شام 8 بجے۔ 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 اقسام کے کینسر، ان کے علاج اور کینسر کے ساتھ زندگی گزارنے کے متعلق اردو میں معلومات موجود ہیں۔ ملاحظہ کریں macmillan.org.uk/translations یا ہمیں کال کریں **0808 808 00 00**۔

یہ حقائق نامہ درج ذیل موضوعات پر روشنی ڈالتا ہے:

- ضمنی اثرات کیا ہیں؟
- کینسر کے علاج
- ممکنہ ضمنی اثرات

ضمنی اثرات کیا ہیں؟

ضمنی اثرات کینسر کے علاج کے غیر مطلوبہ اثرات ہیں۔ مثلاً، بالوں کا گرنا، جی متلانا یا تھکاوٹ محسوس کرنا۔ علاج کے اختتام کے بعد زیادہ تر ضمنی اثرات ختم ہو جاتے ہیں۔

ضمنی اثرات ہلکے اور کچھ عرصے کے لیے ہو سکتے ہیں۔ لیکن کچھ مرتبہ وہ آپ کو زیادہ متاثر کر سکتے ہیں۔

آپ کو جو ضمنی اثرات ہوں گے وہ آپ کے علاج پر منحصر ہوں گے۔ علاج ہر شخص کو مختلف طور پر متاثر کر سکتے ہیں۔ یہاں بیان کے گئے صرف چند ایک ضمنی اثرات ہی آپ کو ہو سکتے ہیں۔ آپ کے ڈاکٹر یا نرس آپ کو ہونے والے ممکنہ ضمنی اثرات کے بارے میں بتائیں گے۔

کینسر کے علاج

کینسر کے علاج کی مختلف قسمیں ہیں۔

- سرجری - اس کا مطلب ہے کہ آپریشن کے ذریعے ٹیومر یا کینسر کے خلیات کو نکالنا۔
- کیموتھراپی - یہ ادویات کا استعمال کر کے کینسر کے خلیات کو تباہ کرتی ہے۔
- ریڈیوتھراپی - یہ کینسر کے علاج کے لیے طاقتور ایکس-ریز کا استعمال کرتی ہے۔
- ہارمونی تھراپی - اس علاج سے آپ کے جسم میں ہارمونز میں تبدیلی آ جاتی ہے، جس سے کینسر مزید نہیں بڑھ سکتا۔
- ہدفی تھراپی - یہ ادویات کی مدد سے خاص طریقے سے کینسر خلیات کے بڑھنے کو نشانہ بناتی ہے۔

ممکنہ ضمنی اثرات

انفیکشن کا خطرہ

کیموتھراپی آپ کے خون میں موجود خون کے سفید خلیات کی تعداد کو کم کر سکتی ہے۔ یہ نیوٹروفینیا کہلاتا ہے۔ یہ آپ کو انفیکشن لاحق ہونے کے امکانات بڑھا دے گا۔

ہسپتال کی طرف سے آپ کو فراہم کردہ نمبر پر براہ راست کال ملائیں، اگر:

- آپ کا درجہ حرارت 37.5°C (99.5°F) یا 38°C (100.4°F) سے زیادہ ہو جاتا ہے؛ یہ آپ کی کیموتھراپی ٹیم کی جانب سے دیے گئے مشورے پر منحصر ہے۔
- آپ کی طبیعت اچانک خراب ہو جائے، بے شک آپ کا درجہ حرارت عمومی ہو۔
- آپ میں انفیکشن کی علامات موجود ہیں، جیسا کہ:

○ گرم یا ٹھنڈا محسوس کرنا

○ لرزاں محسوس کرنا

○ گلا خراب ہونا

○ کھانسی

○ پیچش

○ زیادہ پیشاب کرنے کی ضرورت محسوس ہونا۔

عام طور پر، آپ کے خون کے سفید خلیات آپ کے اگلے علاج سے پہلے عمومی سطح پر آ جاتے ہیں۔ مزید کیموتھراپی سے پہلے آپ کے خون کا ایک ٹیسٹ کیا جائے گا۔ اگر آپ کے خون کے سفید خلیوں کی سطح کم ہوئی تو آپ کا ڈاکٹر آپ کے علاج کو مختصر وقت کے لیے ملتوی کر سکتا ہے۔

ریڈیو تھراپی خون کے سفید خلیات پر اثر کر سکتی ہے اور کچھ لوگوں میں انفیکشن ہونے کے خطرے کو بڑھا سکتی ہے۔ لیکن یہ منحصر ہے جو خوراک آپ لے رہے ہیں اور آپ کے جسم کے حصے کا علاج کیا جا رہا ہے۔ آپ کا ڈاکٹر یا نرس مزید سمجھائیں گے۔

سرجری سے آپ کو انفیکشن ہونے کا خطرہ ہو سکتا ہے کیونکہ اس میں جلد میں گھاؤ لگایا جاتا ہے۔ جلد جسم کے باہر کے بیکٹیریا کے خلاف جسم کے قدرتی نظام دفاع کا حصہ ہے۔ آپ کو، اکثر زخم والی جگہ پر، انفیکشن لاحق ہونے کا امکان ہو سکتا ہے۔

یہ بہت ضروری ہے کہ آپ اپنے ڈاکٹر کو فوراً بتائیں؛ اگر آپ کا زخم گرم، سوجا ہوا، دردناک ہو جاتا ہے یا آپ اچھا محسوس نہیں کرتے۔

اگر آپ کا ڈاکٹر سمجھتا ہے کہ آپ کو انفیکشن ہے تو، آپ کو اینٹی بائیوٹکس لینے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ آپ ان کو گولیوں کے طور پر یا اپنے بازو یا ہاتھ کی ورید میں انجیکشن کے طور پر لے سکتے ہیں۔

خون کی کمی

کینسر کا علاج آپ کے خون میں موجود خون کے سرخ خلیوں کی تعداد میں کمی کا باعث بن سکتا ہے۔ یہ خلیات پورے جسم میں آکسیجن پہنچاتے ہیں۔ اگر تعداد کم ہو، تو آپ تھکاوٹ محسوس کر سکتے ہیں اور سانس میں تنگی محسوس کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کو ایسا محسوس ہوتا ہے، تو اپنے ڈاکٹر یا نرس سے بات کریں۔ آپ کو شاید مزید سرخ خون کے خلیے دئے جانے کی ضرورت ہو۔ اسے انتقال خون کہتے ہیں۔

خون کا رسنا اور بہنا

کینسر کا علاج آپ کے خون میں موجود پلیٹلیٹس کی تعداد میں کمی کا باعث بن سکتا ہے۔ پلیٹلیٹس وہ خلیات ہیں جو خون کو جمنے میں مدد دیتے ہیں۔ اپنے ڈاکٹر کو خون کے کسی بھی قسم کے بے وجہ رساؤ اور بہاؤ کے بارے میں بتائیں۔ اس میں نکسیر پھوٹنا، مسوڑھوں سے خون بہنا، خون کے دھبے یا جلد پر سرخ دانے نمودار ہونا شامل ہیں۔ کچھ لوگوں کو اضافی پلیٹلیٹس دینے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

بال جھڑنا

کیموتھراپی آپ کے سر کے بال گرا سکتی ہے یا انہیں پتلا کر سکتی ہے۔ ساری ادویات آپ کے بال گرانے کا سبب نہیں بنتیں۔ بعض ادویات سے تھوڑے سے بال جھڑتے ہیں۔ دیگر ادویات سے آپ کے تمام بال جھڑ سکتے ہیں۔

اگر آپ کے بال جھڑتے ہیں، تو یہ اکثر علاج شروع ہونے کے دو سے تین ہفتے کے بعد ہوتا ہے۔ کبھی کبھار یہ کچھ دنوں کے اندر ہو سکتا ہے۔ آپ نقلی بالوں یا بیئر بیس کے لیے کہہ سکتے ہیں۔

آپ کے علاج کے اختتام کے بعد یہ عام طور پر چند مہینوں کے بعد واپس اگنا شروع ہو جاتے ہیں۔ شروع میں شاید آپ کے بال گھنگرے ہوں یا کسی مختلف رنگ کے ہوں۔ لیکن یہ اکثر ویسے ہی ہو جاتے ہیں جیسے علاج سے پہلے تھے۔

ریڈیو تھراپی بھی بال جھڑنے کا باعث بن سکتی ہے۔ آپ کے جسم کے 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 شاید جھڑ جائیں۔

بارمونی تھراپی سے شاید آپ کے بال مزید پتلے ہو جائیں۔

اپنے بال کھو دینا بہت پریشان کن ہو سکتا ہے۔ لیکن عام طور پر آپ کے بال علاج کے بعد دوبارہ اگ آتے ہیں۔ آپ کی نرس آپ کو بالوں کے گرنے کے مسئلے سے نمٹنے کے لیے مشورہ دے سکتی ہے۔

تھکن

تمام کینسر کے علاجوں سے آپ تھکا ہوا محسوس کر سکتے ہیں۔ علاج کے اختتام کے قریب یہ مسئلہ اکثر بد تر ہو جاتا ہے۔ یہ آپ کے علاج کے اختتام کے بعد بھی کچھ ہفتوں تک رہ سکتا ہے۔

مطلوبہ حد تک آرام کریں۔ کچھ ہلکی ورزشیں مفید ہوتی ہیں، جیسے کہ کچھ دیر کے لیے پیدل چلنا۔

منہ دکھنا اور السر

کینسر کے کچھ علاجوں سے آپ کا منہ دکھا ہوا یا خشک محسوس ہو سکتا ہے۔ آپ کو شاید کچھ زخم بھی محسوس ہوں۔ مندرجہ ذیل کرنے کی کوشش کریں:

- زیادہ مقدار میں مشروبات پیئیں۔
 - اپنے دانتوں کو ایک نرم ٹوتھ برش سے آہستہ سے صاف کریں
 - گرم اور مصالحے دار غذاؤں سے پرہیز کریں۔
- اگر آپ کا منہ دکھتا ہو تو، اپنے ڈاکٹر یا نرس کو بتائیں۔ وہ انفیکشن کے لیے چیک کریں گے۔ اس میں افاقہ کے لیے وہ آپ کو ماؤتھ واش یا ادویات دیں گے۔

الٹی یا متلی آنا

کینسر کے علاج سے آپ متلی محسوس کر سکتے ہیں یا الٹی (قے) کر سکتے ہیں۔ آپ کا ڈاکٹر آپ کو بیماری سے روکنے یا کنٹرول کرنے کے لیے دوا دے گا۔

اگر آپ بیماری محسوس کریں تو، اپنے ڈاکٹر یا نرس کو بتائیں۔ وہ دیگر ادویات بھی استعمال کر کے دیکھ سکتے ہیں جو شاید آپ کے لیے بہتر ہوں۔

بھوک کی کمی

کچھ لوگ کینسر کے علاج کے دوران اپنی بھوک کھو دیتے ہیں۔ اگر ایسا ہو تو، بھاری کھانے کی بجائے ہلکے اسٹیکس لینے کی کوشش کریں۔ اگر آپ کو کھانے میں دشواری ہو تو، ہسپتال کے عملہ کو بتانا ضروری ہے۔ بھوک میں بہتری لانے اور مناسب وزن کی بحالی کے لیے وہ آپ کو مشورہ دیں گے۔

ذائقہ میں تبدیلی

آپ کو غذا کا ذائقہ مختلف محسوس ہو سکتا ہے۔ بعض لوگوں کے منہ میں عجیب قسم کا دھاتی یا کڑوا ذائقہ آتا ہے۔ چینی سے پاک خوشبودار مٹھائیاں یا منٹس چوسنے سے فائدہ ہو سکتا ہے۔ عام طور پر اختتام علاج پر ذائقہ واپس آ جاتا ہے۔

قبض

کینسر کے کچھ علاج قبض کا سبب بن سکتے ہیں۔ دیگر ادویات، جیسا کہ دافع درد یا دافع متلی ادویات سے بھی قبض ہو سکتی ہے۔ بہت زیادہ مائع پینے، زیادہ ریشے والی خوراک کھانے، اور ہلکی پھلکی ورزش سے مدد ملے گی۔ اگر آپ کو ابھی بھی قبض ہے، تو آپ کو ایک قبض کشا دوا لینی پڑے گی۔ آپ کا ڈاکٹر آپ کو یہ دے سکتا ہے۔

پیچش

کینسر کے کچھ علاج، اور دیگر ادویات جیسا کہ اینٹی بائیوٹکس پیچش کا باعث بن سکتی ہیں۔ اگر یہ ہو، تو کثرت سے مائعات پینا ضروری ہوتا ہے۔ اگر آپ کو پیچش ہے، تو اپنے ڈاکٹر کو بتائیں۔ وہ آپ کو مدد کے لیے کچھ ادویات دے سکتے ہیں۔

جلد میں تبدیلیاں

کینسر کے علاج سے آپ کی جلد متاثر ہو سکتی ہے۔ آپ کے علاج پر منحصر ہے، آپ کو شاید مندرجہ ذیل میں سے کچھ جلد کے مسائل ہوں۔ ایسی کچھ چیزیں ہیں جو کہ آپ اپنی جلد کی دیکھ بھال کے لیے کر سکتے ہیں۔

خشک یا بے رنگ جلد

- بغیر خوشبو کا کوئی ماسچرائزر استعمال کریں۔ اگر آپ ریڈیو تھراپی لے رہے ہیں، تو کریمیں استعمال کرنے سے پہلے اپنے ڈاکٹر کو چیک کرائیں۔
- گیلی شیو کی جگہ برقی ریزر استعمال کریں۔ یہ زخموں کا خطرہ کم کر دے گا۔

سورج کی روشنی سے حساسیت

- اگر آپ باہر جائیں تو، اپنے آپ کو بچائیں۔ ایسی سن کریم استعمال کریں جس میں سن پروٹیکشن فیکٹر (ایس پی ایف) کم از کم 30 تک موجود ہو۔
- اپنے سر پر ٹوپی یا سکارف پہنیں
- کائٹن یا دیگر قدرتی ریشوں سے بنے ہوئے کھلے کپڑے پہنیں۔

سرخ یا سوجی ہوئی جلد

- ایسے صابن اور کریمیں استعمال نہ کریں جن میں پرفیوم موجود ہو۔
- صرف اپنے ڈاکٹر کے تجویز کردہ ڈیوڈرینٹس، کریمیں یا صابن استعمال کریں۔

سرخ دھبے یا کھجلی

- اپنے ڈاکٹر یا نرس سے بات کریں۔ وہ مدد کے لیے دوا یا کریم مہیا کر سکتے ہیں۔
- گرم باتھ کی بجائے نیم گرم باتھ یا شاور لیں۔
- کھجلی والی جگہ پر خارش نہ کریں۔ اپنے ناخن صاف اور چھوٹے رکھیں۔

باتھوں اور پاؤں کی جلد کی سوجن

- اگر ایسا ہو، تو اپنے ڈاکٹر کو فوراً بتائیں۔ انہیں آپ کے علاج کو ترتیب دینے کی ضرورت پیش آ سکتی ہے۔
- اپنے ڈاکٹر سے ایسی کریموں کے متعلق پوچھیں جو آپ کے لیے مددگار ہو سکتی ہیں۔
- اپنے باتھوں اور پاؤں کو ٹھنڈا رکھیں۔
- گرم پانی سے اجتناب برتیں۔
- تنگ موزے، جوتے یا دستانے مت پہنیں۔

ہارمون میں تبدیلی

کینسر کے کچھ علاجوں سے آپ کے ہارمون متاثر ہو سکتے ہیں۔ اگر آپ کو ہارمونز کے ضمنی اثرات لاحق ہونے کا امکان ہو تو، آپ کے ڈاکٹر آپ کو علاج سے پہلے آپ کو بتائیں گے۔ ہارمونز کا ضمنی اثر عارضی یا مستقل بھی ہو سکتا ہے۔

علامات میں شامل ہو سکتی ہیں:

- جسم کے بالائی حصے میں گرمی محسوس ہونا اور پسینے
- چھاتی میں درد (مردوں میں)
- وزن بڑھنا
- ہڈیوں کا پتلا ہونا
- جنسی خواہش میں کمی
- نامردی (مردوں میں)
- حیض میں تبدیلی (خواتین میں)
- اندام نہانی کی خشکی (خواتین میں)

آپ کیا کر سکتے ہیں

- اپنے کپڑوں اور بستر کی چادروں کی بہت سی پتلی تہیں استعمال کریں۔ اس کا مطلب ہے کہ اگر آپ کو پسینے چھوٹتے ہیں، تو بوقتِ ضرورت آپ انہیں اتار اور پہن سکتے ہیں۔
 - گرم پانی کی بجائے نہانے کے لیے نیم گرم یا ٹھنڈا پانی استعمال کریں۔
 - کچھ تکمیلی تھراپی ان علامات کو کم کرنے میں مدد دے سکتی ہیں لیکن انہیں استعمال کرنے سے پہلے اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کر لیں۔
 - مردوں کے لیے، نامردی سے نمٹنے کے لیے ادویات اور آلات موجود ہیں۔
 - خواتین کے لیے، حیض کی علامات سے نمٹنے کے لیے ادویات دستیاب ہو سکتی ہیں۔ اپنے ڈاکٹر سے اس کے بارے میں بات کریں۔
 - جسمانی طور پر فعال رہنے کی کوشش کریں، مثلاً چلنا پھرنا۔ یہ آپ کی ہڈیوں کو مضبوط بنانے میں مدد کر سکتا ہے۔
- آپ کو جس طرح کے بھی ضمنی اثرات ہوں، آپ اپنے ڈاکٹر یا نرس کو ضرور مطلع کریں۔ وہ آپ کو مشورہ دے سکتے ہیں۔ اکثر ایسی چیزیں ہیں جو آپ کی مدد کر سکتی 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 (macmillan.org.uk)**۔ 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 macmillan.org.uk/translations
- **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 macmillan.org.uk/informationcentres 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 macmillan.org.uk/supportgroups 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 macmillan.org.uk/community پر بات کر سکتے ہیں۔

وہ دوا جو انفیکشن کا علاج کرتی ہے۔	اینٹی بائیوٹکس	[اینٹی بائیوٹکس]	Antibiotics
علاج یا سرگرمیاں جو آپ کو بہتر محسوس کرنے میں مدد کر سکتی ہیں، مثلاً جڑی بوٹیوں کا علاج یا مالش۔ یہ کینسر کا علاج نہیں کرتیں۔	تکمیلی طریقہ ہائے علاج	[کمپلیمنٹری تھیراپیز]	Complementary therapies
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۔	قبض	[کانسٹیپیشن]	Constipation
آپ کو نرم یا پانی والا پاخانہ آئے۔ آپ کو معمول سے زیادہ یا فوری طور پر ٹائیلٹ استعمال کرنے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ آپ کو پیٹ میں درد ہو سکتی ہے۔	پیچش	[ڈائریا]	Diarrhoea
جسم کے وہ حصے جو انفیکشن کے خلاف لڑتے ہیں۔	مدافعتی نظام	[امیون سسٹم]	Immune system
ایستادگی سے محروم ہو جانا۔	نامردی	[امپوٹنس]	Impotence
معمول کے مطابق کا خون جو کہ مہینے میں ایک بار بچہ دانی سے اندام دہانی کے ذریعے باہر آتا ہے۔	حیض	[منسٹریو ایشن]	Menstruation
جب آپ کے پاس کافی مقدار میں سفید خون کے خلیات موجود نہیں ہوتے۔ یہ آپ کو انفیکشن لاحق ہونے کے امکانات بڑھا دے گا۔	نیوٹروپینیا	[نیوٹروپینیا]	Neutropenia
ہمارے خون کے خلیے جو انفیکشن سے لڑتے ہیں۔ یہ مدافعتی نظام کا ایک حصہ ہیں۔	خون کے سفید خلیے	[وائٹ بلڈ سیلز]	White blood cells
جلد میں ایک گھاؤ جہاں آپریشن کیا گیا تھا۔	زخم کی جگہ	[وونڈ سائٹ]	Wound site

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

یہ معلومات ملاحظہ کرنے کے لیے، درج ذیل پر جائیں macmillan.org.uk/translations

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 تمام 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 سائیڈ ایفیکٹ آف کینسر ٹریٹمنٹ 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 سارا گرانٹھم، لمفوما سی این ایس اور نکولا جیکسن، میک ملن لنگ کینسر سی این ایس۔ 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 bookletfeedback@macmillan.org.uk پر رابطہ کریں

MAC14364



مواد پر نظر ثانی: جنوری 2017

اگلی نظر ثانی کا منصوبہ: 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 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
<ul style="list-style-type: none">• Breast cancer• Large bowel cancer• Lung cancer• Prostate cancer	<ul style="list-style-type: none">• 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
Treatments <ul style="list-style-type: none">• Chemotherapy• Radiotherapy• Surgery	

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



Content reviewed: January 2017

Next planned review: 2018