

## Sgîl-ffeithiau triniaeth cancer

Mae'r wybodaeth hon am rai o sgîl-ffeithiau triniaeth cancer.

Ceir esboniad o'r geiriau sydd wedi eu tanlinellu yn yr eirfa ar y diwedd.

Gobeithiwn y bydd y daflen ffeithiau hon yn ateb eich cwestiynau. Os oes gennych fwy o gwestiynau, gallwch holi'ch meddyg neu nyrs yn yr ysbyty lle byddwch yn cael eich triniaeth.

Os oes gennych unrhyw gwestiynau neu os ydych eisiau siarad â rhywun, gallwch ffonio Cefnogaeth Cancer Macmillan ar **0808 808 00 00**, o ddydd Llun i ddydd Gwener, 9am i 8pm. Mae gennym gyfieithwyr, felly gallwch siarad gyda ni yn eich iaith eich hun. Dywedwch wrthym, yn Saesneg, yr iaith rydych am ei defnyddio.

Mae gennym ragor o wybodaeth yn Gymraeg am wahanol fathau o ganser, triniaethau a byw gyda chanser. Ewch i [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) neu ein ffonio ar **0808 808 00 00**.

### Yn y daflen ffeithiau hon:

- Beth yw sgîl-ffeithiau?
- Triniaethau ar gyfer cancer
- Sgîl-ffeithiau posibl

### Beth yw sgîl-ffeithiau?

Sgîl-ffeithiau yw effeithiau digroeso triniaeth cancer. Er enghraifft, colli gwallt, teimlo'n sâl neu flinedig. Mae'r rhan fwyaf o sgîl-ffeithiau'n mynd ar ôl i'r driniaeth ddod i ben.

Gall sgîl-ffeithiau fod yn ysgafn a phara am gyfnod byr. Ond weithiau gallant gael mwy o effaith arnoch.

Bydd y sgîl-ffeithiau y byddwch yn gael yn dibynnu ar eich triniaeth. Gall triniaethau effeithio ar bawb yn wahanol. Efallai mai dim ond ychydig o'r sgîl-ffeithiau a ddisgrifir yma y byddwch yn eu cael. Bydd eich meddygon neu nyrsys yn rhoi gwybod i chi am unrhyw sgîl-ffeithiau y gallech eu cael.

## Triniaethau ar gyfer cancer

Mae sawl gwahanol fath o driniaeth cancer.

- Llawfeddygaeth - mae hyn yn golygu cael llawdriniaeth i dynnu'r tiwmor neu gelloedd cancer.
- Cemotherapi - mae hyn yn defnyddio cyffuriau i ddinistrio celloedd cancer.
- Radiotherapi - mae hyn yn defnyddio pelydrau X cryf i ddinistrio celloedd cancer.
- Therapi hormonaidd – mae hyn yn newid yr hormonau yn eich corff, a all atal cancer rhag tyfu.
- Therapi wedi'i dargedu – mae hyn yn defnyddio cyffuriau sy'n targedu'r ffordd benodol mae celloedd cancer yn tyfu.

## Sgîl-ffeithiau posibl

### Risg o haint

**Gall cemotherapi** leihau nifer y celloedd gwaed gwyn yn eich corff. Gelwir hyn yn niwtropenia. Mae hyn yn eich gwneud yn fwy tebygol o gael haint.

Cysylltwch â'r ysbyty ar unwaith ar y rhif cyswllt a roddwyd i chi os:

- bydd eich tymheredd yn uwch na 37.5°C (99.5F) neu dros 38°C (100.4F), yn ddibynol ar y cyngor a roddwyd i chi gan eich tîm cemotherapi
- ydych yn teimlo'n wael yn sydyn, hyd yn oed os yw eich tymheredd yn normal
- oes gennych symptomau haint, megis:
  - teimlo'n boeth neu oer
  - teimlo'n grynedig
  - dolur gwddf
  - peswch
  - dolur rhydd
  - angen pasio dŵr yn aml.

Bydd eich celloedd gwaed gwyn fel arfer yn dychwelyd i fod yn normal cyn eich triniaeth nesaf. Byddwch yn cael prawf gwaed cyn cael mwy o gemotherapi. Os bydd eich celloedd gwaed gwyn yn dal yn isel, gall eich meddyg ohirio eich triniaeth am gyfnod byr.

**Gall radiotherapi** effeithio ar y celloedd gwaed gwyn a chynyddu'r risg o haint mewn rhai pobl. Ond mae'n dibynnu ar y dos a gewch a pha ran o'r corff sy'n cael ei drin. Bydd eich meddyg neu nyrs yn egluro mwy.

**Gall llawfeddygaeth** eich gwneud yn fwy tebygol o gael haint gan ei fod yn achosi toriad yn y croen. Mae'r croen yn rhan o amddiffyniad naturiol y corff yn erbyn bacteria tu allan i'r corff. Efallai byddwch yn fwy tebygol o gael haint yn safle'r clwyf.

**Mae'n bwysig eich bod yn dweud wrth eich meddyg ar unwaith os daw eich clwyf yn boeth, wedi chwyddo, yn boenus, neu os teimlwch yn sâl.**

Os yw eich meddyg yn meddwl eich bod wedi cael haint, efallai y bydd angen i chi gael gwrthfotigau. Efallai byddwch yn cael y rhain fel tabledi neu fel brechiad i wythïen yn eich braich neu law.

### **Anemia**

Gall triniaethau canser leihau'r nifer o gelloedd gwaed coch yn eich gwaed. Mae'r celloedd hyn yn cludo ocsigen o amgylch y corff. Os yw'r nifer yn isel, efallai byddwch yn teimlo'n flinedig ac yn fyr o wynt. Dywedwch wrth eich meddyg neu nyrs os ydych yn teimlo fel hyn. Efallai bydd angen i chi gael celloedd gwaed coch ychwanegol. Gelwir hyn yn drallwysiad gwaed.

### **Cleisio a gwaedu**

Gall triniaethau canser leihau'r nifer o blatennau yn eich gwaed. Platennau yw'r celloedd sy'n helpu'r gwaed i geulo. Dywedwch wrth eich meddyg os oes gennych unrhyw gleisiau neu waedu. Mae hyn yn cynnwys gwaedlif o'r trwyn, gymiau sy'n gwaedu, smotiau gwaed neu frech ar y croen. Bydd angen platennau ychwanegol ar rai pobl.

### **Colli gwallt**

**Gall cemotherapi** wneud i'r gwallt ar eich pen syrthio allan neu deneuo. Nid yw pob cyffur yn gwneud i chi golli eich gwallt. Mae rhai cyffuriau yn achosi dim ond ychydig o wallt i ddod allan. Gall eraill wneud i chi golli eich gwallt i gyd.

Os yw eich gwallt yn dod allan, mae fel arfer yn digwydd ddwy i dair wythnos ar ôl dechrau'r driniaeth. Weithiau gall ddigwydd o fewn ychydig ddiwrnodau. Gallwch ofyn am gael wig neu ddarn gwallt.

Fel arfer, bydd yn tyfu yn ôl mewn ychydig fisoedd ar ôl i chi orffen y driniaeth. I ddechrau efallai bydd eich gwallt yn fwy cyrliog neu yn lliw gwahanol. Ond mae fel arfer yn dychwelyd i fel yr oedd cyn triniaeth.

**Gall radiotherapi** hefyd achosi colli gwallt. Dim ond o'r rhan o'r corff lle roeddech yn cael triniaeth y byddwch yn colli gwallt. Os ydych yn cael triniaeth i'ch pen, efallai byddwch yn colli tipyn o wallt oddi ar eich pen. Os ydych yn cael triniaeth i'ch bron, efallai bydd y blew o dan eich braich yn dod i ffwrdd.

**Gall therapi hormonaidd** wneud eich gwallt yn fwy tenau.

Gall y profiad o golli eich gwallt fod yn anodd iawn. Ond fel arfer bydd eich gwallt yn tyfu'n ôl ar ôl y driniaeth. Gall eich nyrs roi cyngor i chi ar sut i ymdopi â cholli gwallt.

## **Blinder**

Gall pob triniaeth canser wneud i chi deimlo'n flinedig. Yn aml, mae'n waeth tuag at ddiwedd y driniaeth. Gall bara am rai wythnosau ar ôl i'ch triniaeth orffen.

Ceisiwch orffwys gymaint ag sydd ei angen. Mae'n helpu hefyd i wneud ychydig o ymarfer corff ysgafn, fel mynd am dro fach.

## **Ceg ddolurus neu wlsrau**

Gall rhai triniaethau canser wneud eich ceg yn ddolurus neu yn sych. Efallai y sylwch ar wlsrau bach. Ceisiwch:

- yfed digon o hylif
- lanhau eich dannedd yn ysgafn gyda brws dannedd meddal
- osgoi bwyd poeth a sbeislyd.

Dywedwch wrth eich meddyg neu nyrs os yw eich ceg yn ddolurus. Byddant yn gwirio am haint. Efallai y byddant yn rhoi golch ceg neu feddyginiaeth i helpu.

## **Teimlo'n sâl neu fod yn sâl**

Gall triniaeth canser wneud i chi deimlo'n sâl neu fod yn sâl (chwydu). Bydd eich meddyg yn rhoi meddyginiaeth i chi i atal neu reoli salwch.

Os byddwch yn dal i deimlo'n sâl, dywedwch wrth eich meddyg neu nyrs. Gallant roi cynnig ar feddyginiaethau eraill a allai weithio'n well i chi.

## **Colli chwant bwyd**

Mae rhai pobl yn colli eu chwant bwyd yn ystod triniaeth canser. Os yw hyn yn digwydd, ceisiwch gael byrbrydau bach yn rheolaidd yn hytrach na phrydau mawr. Os ydych yn cael problemau bwyta, mae'n bwysig eich bod yn dweud wrth staff yr ysbyty. Byddant yn rhoi cyngor i chi ar wella eich chwant a chadw at bwysau iach.

## **Blasau yn newid**

Efallai y sylwch bod bwyd yn blasu'n wahanol. Mae rhai pobl yn cael blas metel rhyfedd neu chwerw yn eu ceg. Gall sugno ar fferins di-siwgr â blas neu fintys helpu. Daw blas normal yn ôl wedi i'r driniaeth orffen fel arfer.

## **Rhwymedd**

Gall rhai triniaethau canser achosi rhwymedd. Gall meddyginiaethau eraill hefyd achosi rhwymedd, fel poenladdwyr neu gyffuriau gwrth-salwch. Gall yfed llawer, bwyta bwyd gyda llawer o ffibr, a gwneud ymarfer corff ysgafn helpu. Os ydych dal yn rhwym, efallai bydd angen i chi gymryd meddyginiaeth i'ch gweithio. Gall eich meddyg roi hwn i chi.

## **Dolur rhydd**

Gall rhai triniaethau canser, a meddyginiaethau eraill fel gwrthfotigau, achosi dolur rhydd. Mae'n bwysig yfed digon o hylif os yw hyn yn digwydd. Dywedwch wrth eich meddyg os oes gennych ddolur rhydd. Gallant roi meddyginiaethau i helpu.

## **Newidiadau i'r croen**

Gall triniaethau canser effeithio ar eich croen. Gan ddibynnu ar eich triniaeth, efallai byddwch yn cael rhai o'r problemau croen canlynol. Mae yna bethau y gallwch eu gwneud i ofalu am eich croen.

### **Croen sych neu liw gwahanol**

- Ceisiwch ddefnyddio hufen lleithio di-bersawr. Gwiriwch gyda'ch meddyg cyn defnyddio hufenau os ydych yn cael radiotherapi.
- Defnyddiwch eilliw trydan yn hytrach nag eillio gwlyb. Bydd hyn yn lleihau'r risg o dorri'r croen.

### **Sensitifrwydd i olau'r haul**

- Dylech amddiffyn eich croen os ydych yn mynd allan i'r haul. Defnyddiwch eli haul gyda ffactor diogelwch uchel (SPF) sydd o leiaf 30.
- Gwisgwch het neu sgarff ar eich pen
- Gwisgwch ddillad llac wedi'u gwneud o gotwm neu ffibrau naturiol eraill.

### **Croen coch neu ddolurus**

- Peidiwch â defnyddio sebonau neu hylifau sy'n cynnwys persawr.
- Defnyddiwch ddiaroglyddion, hufenau neu sebonau a argymhellwyd gan eich meddyg yn unig.

### **Llid neu gosi**

- Siaradwch â'ch meddyg neu nyrs. Gallant ddarparu meddyginiaethau neu hufenau i helpu.
- Ceisiwch gael bath neu gawod cynnes yn hytrach na phoeth.
- Peidiwch â chrafu'r ardal sy'n cosi. Cadwch eich ewinedd yn lân ac yn fyr.

### **Croen dolurus ar y dwylo a'r traed**

- Os yw hyn yn digwydd, dywedwch wrth eich meddyg yn syth. Efallai y bydd angen iddynt addasu eich triniaeth.
- Gofynnwch i'ch meddyg am hufenau a allai helpu.
- Cadwch eich dwylo a'ch traed yn lled oer.
- Ceisiwch osgoi dŵr poeth.
- Peidiwch â gwisgo hosanau, esgidiau neu fenig tynn.

## Newidiadau hormonaidd

Gall rhai triniaethau canser effeithio ar eich hormonau. Os ydych yn debygol o gael sgîl-ffeithiau hormonaidd, bydd eich meddyg yn dweud wrthyh cyn eich triniaeth. Gall sgîl-ffeithiau hormonaidd fod yn rhai dros dro neu barhaol.

Gall y symptomau gynnwys:

- pyliau o wres a chwysu
- tynerwch yn y bronau (mewn dynion)
- ennill pwysau
- teneuo esgyrn
- colli chwant am ryw
- analluedd rhywiol (mewn dynion)
- newidiadau i'r misglwyf (mewn merched)
- sychder yn y wain (mewn merched).

## Beth allwch chi ei wneud

- Ar gyfer eich dillad a dillad gwely, defnyddiwch lawer o haenau tenau. Mae hyn yn golygu y gallwch eu tynnu a'u rhoi fel bo'r angen os byddwch yn cael pwl poeth.
- Cael bath a chawodydd lled-oer neu lugoer yn hytrach na phoeth.
- Gall rhai therapiau cyflenwol helpu i leihau symptomau, ond holwch eich meddyg yn gyntaf cyn cymryd y rhain.
- I ddynion, mae meddyginiaethau a dyfeisiadau a all helpu i ddelio ag analluedd rhywiol.
- I ferched, mae meddyginiaethau sy'n helpu i reoli rhai symptomau. Siaradwch â'ch meddyg am hyn.
- Ceisiwch fod yn weithgar yn gorfforol, trwy gerdded, er enghraifft. Gall helpu i gadw'ch esgyrn yn gryf.

**Mae'n bwysig eich bod yn sôn am unrhyw sgîl-ffaith wrth eich meddyg neu nyrs. Gallant roi cyngor i chi. Yn aml mae yna bethau y gellir eu gwneud i helpu.**

## Sut y gall Macmillan helpu

Mae Macmillan yma i'ch helpu chi a'ch teulu. Gallwch gael cefnogaeth gan:

- **Linell Gefnogaeth Macmillan (0808 808 00 00).** Mae gennym gyfieithwyr, felly gallwch siarad gyda ni yn eich iaith. Dywedwch wrthym, yn Saesneg, yr iaith rydych am ei defnyddio. Gallwn ateb cwestiynau meddygol, roi gwybodaeth am gefnogaeth ariannol neu siarad gyda chi am eich teimladau. Mae'r llinell ffôn ar agor o ddydd Llun i ddydd Gwener, 9am i 8pm.
- **Gwefan Macmillan ([macmillan.org.uk](http://macmillan.org.uk)).** Mae gan ein safle lawer o wybodaeth Saesneg am ganser a byw gyda chanser. Mae mwy o wybodaeth mewn ieithoedd eraill yn [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations)
- **Canolfannau gwybodaeth.** Yn y ganolfan wybodaeth, gallwch siarad gydag arbenigwr canser a chael gwybodaeth ysgrifenedig. Chwiliwch am eich canolfan agosaf yn [macmillan.org.uk/informationcentres](http://macmillan.org.uk/informationcentres) neu ffoniwch ni. Efallai y bydd gan eich ysbyty ganolfan.
- **Grwpiau cefnogaeth lleol** – Chwiliwch am grŵp yn eich ardal chi ar [macmillan.org.uk/supportgroups](http://macmillan.org.uk/supportgroups) neu ffoniwch ni.
- **Cymuned Ar-lein Macmillan** – Gallwch siarad gyda phobl eraill mewn sefyllfaoedd tebyg ar [macmillan.org.uk/community](http://macmillan.org.uk/community)

## Geirfa

<b>Antibiotics</b>	<b>[Anti-bai-otics]</b>	<b>Gwrthfiotigau</b>	Meddyginiaethau sy'n trin haint.
<b>Complementary therapies</b>	<b>[Comp-li-men-tari ther-apîs]</b>	<b>Therapiau cyflenwol</b>	Triniaethau neu weithgareddau a all eich helpu i deimlo'n well, fel triniaethau llysieuol neu dylino. Nid ydynt yn trin canser.
<b>Constipation</b>	<b>[Con-sdi-pêshyn]</b>	<b>Rhwymedd</b>	Pan mae'n anodd neu'n boenus i gael pŵ. Efallai na fyddwch yn mynd mor aml, neu efallai bod eich pŵ yn galed a lympiog.
<b>Diarrhoea</b>	<b>[Dai-yr îa]</b>	<b>Dolur rhydd</b>	Pan fydd eich pŵ yn feddal neu'n ddyfrllyd. Efallai byddwch angen y toiled yn amlach neu ar frys. Efallai bydd gennych boen bol hefyd.
<b>Immune system</b>	<b>[Im-îwn sustem]</b>	<b>System imiwnedd</b>	Y rhannau o'r corff sy'n ymladd yn erbyn heintiadau.
<b>Impotence</b>	<b>[Im-po-tens]</b>	<b>Analluedd</b>	Methu cael codiad.
<b>Menstruation</b>	<b>[Men-strw-esh-yn]</b>	<b>Misglwyf</b>	Y gwaed a gollir yn naturiol o'r groth sy'n dod allan o'r fagina unwaith y mis.
<b>Neutropenia</b>	<b>[Niw-tro-pen-ia]</b>	<b>Niwropenia</b>	Pan nad oes gennych ddigon o gelloedd gwaed gwyn. Mae hyn yn eich gwneud yn fwy tebygol o gael haint.
<b>White blood cells</b>	<b>[Wait blyd sels]</b>	<b>Celloedd gwaed gwyn</b>	Celloedd yn ein gwaed sy'n ymladd haint. Maent yn rhan o'r system imiwnedd.
<b>Wound site</b>	<b>[Wwnd sait]</b>	<b>Safle'r clwyf</b>	Y toriad yn y croen lle gwnaed y llawdriniaeth.



## Mwy o wybodaeth yn Gymraeg

Mae gennym wybodaeth yn Gymraeg am y pynciau hyn:

<p><b>Mathau o ganser</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Canser y fron</li><li>• Canser y coluddyn mawr</li><li>• Canser yr ysgyfaint</li><li>• Canser y brostad</li></ul> <p><b>Triniaethau</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Cemotherapi</li><li>• Radiotherapi</li><li>• Llawdriniaeth</li></ul>	<p><b>Ymdopi â chanser</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Os cewch ddiagnosis o ganser - Canllaw cyflym</li><li>• Hawlio budd-daliadau</li><li>• Problemau bwyta a chanser</li><li>• Diwedd oes</li><li>• Bwyta'n iach</li><li>• Blinder gyda chanser</li><li>• Sgîl-ffeithiau triniaeth canser</li><li>• Yr hyn y gallwch ei wneud i helpu'ch hun</li></ul>
--	---

I weld yr wybodaeth hon, ewch i [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations)

## Siaradwch â ni yn Gymraeg

Gallwch ffonio Macmillan am ddim ar **0808 808 00 00** a siarad â ni yn eich iaith eich hun trwy gyfieithydd. Gallwch siarad â ni am eich pryderon a'ch cwestiynau meddygol. Dywedwch wrthym, yn Saesneg, yr iaith rydych am ei defnyddio.

Rydyn ni ar agor o ddydd Llun i ddydd Gwener, 9am tan 8pm.

## Cyfeiriadau a diolchiadau

Mae'r holl wybodaeth yma wedi ei hysgrifennu a'i golygu gan dîm Datblygu Gwybodaeth Cancer Cymorth Cancer Macmillan.

Mae'r wybodaeth yn y ddalen ffeithiau hon yn seiliedig ar lyfryn Macmillan **Sgîl-ffeithiau triniaeth cancer**. Gallwn anfon copi i chi, ond mae'r llyfryn llawn ar gael yn Saesneg yn unig.

Mae'r wybodaeth hon wedi ei hadolygu gan arbenigwyr perthnasol a'i chymeradwyo gan ein Prif Olygydd Meddygol, Dr Tim Iveson, Oncolegydd Meddygol Ymgynghorol Macmillan. Gyda diolch i Sarah Grantham, CNS Lymffoma a Nicola Jackson, CNS Cancer yr Ysgyfaint Macmillan. Diolch hefyd i'r bobl sydd wedi eu heffeithio gan ganser a adolygodd y rhifyn hwn.

Mae'n holl wybodaeth yn seiliedig ar y dystiolaeth orau sydd ar gael. Am ragor o wybodaeth am y ffynonellau a ddefnyddiwn, cysylltwch â ni yn **[bookletfeedback@macmillan.org.uk](mailto:bookletfeedback@macmillan.org.uk)**

MAC14364



Adolygwyd y cynnwys: Ionawr 2017

Adolygiad arfaethedig nesaf: 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