



Skutki uboczne leczenia nowotworu: język polski Side effects of cancer treatment: Polish

Niniejsza broszura zawiera informacje na temat skutków ubocznych leczenia nowotworów.

Odpowiedzi na wszelkie pytania dotyczące przedstawionych tutaj informacji można uzyskać od lekarza lub pielęgniarki w szpitalu, w którym odbywa się leczenie.

Można także zadzwonić do organizacji Macmillan Cancer Support pod darmowy numer telefonu 0808 808 00 00 7 dni w tygodniu w godzinach od 08:00 do 20:00. Dysponujemy pomocą tłumaczy, więc można z nami porozmawiać w swoim języku. Po połączeniu się z naszą linią należy powiedzieć po angielsku, w jakim języku chce się kontynuować rozmowę.

Więcej informacji na temat nowotworów w tym języku można znaleźć na naszej stronie internetowej. Prosimy wejść na stronę: macmillan.org.uk/translations

Niniejsza broszura zawiera informacje na następujące tematy:

- [Czym są skutki uboczne?](#)
- [Możliwe skutki uboczne](#)
- [Właściwa opieka i wsparcie dla pacjenta](#)
- [Jak organizacja Macmillan może pomóc](#)
- [Więcej informacji w języku polskim](#)
- [Źródła i podziękowania](#)

Czym są skutki uboczne?

Skutki uboczne to niepożądane efekty leczenia nowotworu. Należą do nich: utrata włosów, mdłości lub zmęczenie.

Większość skutków ubocznych ustępuje po zakończeniu leczenia. Jednak niektóre skutki uboczne utrzymują się przez długi czas lub nigdy nie ustępują. Niektóre skutki uboczne pojawiają się dopiero po kilku miesiącach lub latach od zakończenia leczenia.

Skutki uboczne zależą od rodzaju leczenia i mogą różnić się u poszczególnych osób. Zdarza się, że u pacjentów występują tylko niektóre z wymienionych skutków ubocznych. Zespół onkologiczny przekaze pacjentowi informacje o możliwych skutkach ubocznych.

Leczenie nowotworów

Istnieją różne sposoby leczenia nowotworów:

- Zabieg chirurgiczny (operacja) – mający na celu usunięcie guza i pobliskich tkanek, które mogą zawierać komórki nowotworowe.
- Chemioterapia polega na stosowaniu leków przeciwnowotworowych w celu zniszczenia komórek rakowych.
- Radioterapia polega na stosowaniu promieni rentgenowskich o dużej energii w celu zniszczenia komórek nowotworowych.
- Terapia hormonalna zmienia sposób wytwarzania hormonów lub wpływa na ich działanie w organizmie.
- Terapia celowana wykorzystuje leki, które działają na komórkę rakową lub obszar wokół niej, aby uniemożliwić jej przetrwanie i dalszy rozwój.
- Immunoterapia wykorzystuje układ odpornościowy do wykrywania i zwalczania komórek nowotworowych.

Możliwe skutki uboczne

Niski poziom krwinek czerwonych

Leczenie nowotworowe może oddziaływać na szpik kostny, gdzie powstają komórki krwi. Może to powodować obniżenie liczby komórek krwi. Najczęściej występuje to w przypadku chemioterapii. Niektóre leki stosowane w terapii celowanej i immunoterapii również mogą jednak powodować niską liczbę komórek krwi. W przypadku radioterapii występuje to tylko wtedy, gdy leczony jest duży obszar.

Zmniejszenie liczby krwinek białych (neutropenia)

Zmniejszenie liczby krwinek białych nazywa się neutropenią. Jeśli liczba krwinek białych jest niska, zwiększa się podatność na infekcje.

W przypadku wystąpienia infekcji należy jak najszybciej przystąpić do jej leczenia. W razie wystąpienia u pacjenta któregokolwiek z poniższych objawów należy natychmiast skontaktować się ze szpitalem, dzwoniąc pod całodobowy numer telefonu:

- temperatura powyżej 37,5°C,
- temperatura poniżej 36°C,
- złe samopoczucie, nawet przy prawidłowej temperaturze ciała,
- objawy infekcji.

Objawy infekcji to między innymi:

- dreszcze i drżenie,
- ból gardła,
- kaszel,
- duszność,
- biegunka,
- konieczność częstego oddawania moczu lub dyskomfort w trakcie oddawania moczu.

Ważne jest, aby postępować zgodnie z wszelkimi zaleceniami zespołu onkologicznego.

Lekarz onkolog lub pielęgniarka poinformują pacjenta, kiedy najprawdopodobniej wystąpi obniżenie liczby krwinek białych. W tym czasie należy zachować szczególną ostrożność, aby zapobiec infekcjom.

Niski poziom krwinek czerwonych (anemia)

Leczenie nowotworu może spowodować zmniejszenie liczby krwinek czerwonych.

Krwinki czerwone transportują tlen po całym organizmie. Jeżeli liczba krwinek czerwonych jest niska, nazywa się to niedokrwistością (anemią). Pacjent może doświadczać:

- wyraźnego spadku energii,
- duszności,
- zawrotów głowy.

W przypadku wystąpienia takich objawów należy poinformować o tym zespół onkologiczny. W razie znacznej anemii może zaistnieć potrzeba podania pacjentowi kroplówki uzupełniającej poziom krwinek czerwonych. Nazywa się to transfuzją krwi.

Niska liczba płytek krwi

Leczenie nowotworu może obniżyć poziom płytek krwi. Płytki krwi to komórki, które biorą udział w krzepnięciu krwi.

Jeśli poziom płytek krwi obniży się, łatwiej mogą pojawiać się siniaki lub krwawienie. U pacjenta mogą wystąpić:

- krwawienie z nosa,
- krwawienie z dziąseł,
- obfite miesiączkowanie,
- krew w moczu lub stolcu,
- pojawienie się niewielkich czerwonych lub fioletowych plamek na skórze, które mogą przypominać wysypkę.

W przypadku wystąpienia siniaków lub krwawienia niewiadomego pochodzenia należy poinformować zespół onkologiczny. Niektóre osoby mogą potrzebować dodatkowych płytek krwi. Nazywa się to transfuzją płytek krwi.

Wypadanie włosów i zmiany w ich strukturze

Niektóre metody leczenia nowotworów, na przykład niektóre rodzaje chemioterapii, mogą czasami powodować wypadanie włosów. Wypadanie włosów jest zazwyczaj tymczasowe. Zespół onkologiczny poinformuje pacjenta, czy należy spodziewać się wypadania włosów.

Możliwe, że pacjent nie straci wszystkich włosów, ale ich stan i struktura mogą ulec zmianie. Stopień wypadania włosów może być różny. Zależy on od:

- leku lub kombinacji leków, które pacjent przyjmuje,
- dawki każdego leku,
- reakcji organizmu.

Wyczerpanie (zmęczenie)

Wiele rodzajów leczenia nowotworów może powodować uczucie wyczerpania. Większość osób przestaje się szybko męczyć po zakończeniu leczenia. Ale u niektórych pacjentów wyczerpanie może się utrzymywać.

Należy jak najwięcej odpoczywać. Warto też wykonywać lekkie ćwiczenia fizyczne, na przykład krótkie spacer.

Wyczerpanie może znacząco wpływać na codzienne funkcjonowanie i ogólne samopoczucie pacjenta. Prosimy porozmawiać z zespołem onkologicznym, aby dowiedzieć się, jak można pomóc. Na przykład zespół może być w stanie leczyć niektóre przyczyny wyczerpania, takie jak anemia.

Więcej informacji w języku polskim na temat wyczerpania (zmęczenia) znajduje się na naszej stronie internetowej: macmillan.org.uk/translations

Bolesność i owrzodzenia jamy ustnej

Niektóre metody leczenia nowotworów mogą powodować bolesność lub suchość jamy ustnej. Mogą też wystąpić małe owrzodzenia. Należy starać się:

- spożywać duże ilości płynów,
- dbać o to, aby potrawy były wilgotne, dodając do nich sosy lub sosy pieczeniowe,
- delikatnie myć zęby miękką szczoteczką,
- przestrzegać zasad higieny jamy ustnej.

W przypadku wystąpienia bólu jamy ustnej, należy poinformować o tym zespół onkologiczny. Zespół może:

- sprawdzić, czy rozwinęła się infekcja,
- podać płyn do płukania jamy ustnej,
- przepisać leki lub zalecić przyjmowanie środków przeciwbólowych,
- przepisać żel chroniący błonę śluzową jamy ustnej.

Nudności i wymioty

Niektóre metody leczenia nowotworów mogą powodować nudności lub wymioty. W razie potrzeby zespół onkologiczny może przepisać pacjentowi leki przeciw nudnościom.

W przypadku, gdy leki nie przynoszą oczekiwanych rezultatów, należy poinformować o tym zespół onkologiczny. Zespół może wówczas przepisać inny rodzaj leku.

Leki przeciwwymiotne działają lepiej, gdy przyjmuje się je regularnie. Niektóre leki przeciwwymiotne mogą powodować zaparcia.

Brak apetytu

Podczas leczenia nowotworu u niektórych pacjentów może wystąpić utrata apetytu. Warto wtedy zastąpić duże posiłki małymi, regularnie spożywanymi przekąskami. W przypadku pojawienia się problemów z jedzeniem należy poinformować o tym zespół onkologiczny. Doradzi on pacjentowi, jak zwiększyć apetyt i zachować odpowiednią wagę.

Zmiana odczuwania smaku

Terapia może powodować zmianę w odczuwaniu smaków. Jedzenie może mieć metaliczny lub gorzki posmak. Pomocne może być ssanie cukierków smakowych bez cukru lub o smaku miętowym. Poczucie smaku powraca zazwyczaj do normy po zakończeniu leczenia.

Zaparcia

Niektóre metody leczenia nowotworów mogą wywoływać zaparcia. Zaparcie oznacza niemożność oddawania stolca tak często, jak zwykle. Stolec może stawać się twardszy, a jego wydalanie może być utrudnione lub bolesne.

Zaparcia mogą też powodować inne leki, takie jak środki przeciwbólowe czy lekarstwa przeciwwymiotne. Pomocne może okazać się picie dużych ilości płynów, spożywanie produktów bogatych w błonnik oraz wykonywanie lekkich ćwiczeń fizycznych. Jeśli zaparcia nie ustępują, może być konieczne zażycie środka przeczyszczającego.

Biegunka

Biegunka oznacza wydalanie większej niż zwykle ilości stolca (kału) lub oddawanie wodnistych albo luźnych stolców. Jeśli pacjent ma stomię, może ona być bardziej aktywna niż zwykle.

Wiele metod leczenia nowotworów i leków, takich jak antybiotyki, może powodować biegunkę. Może ona również być powodowana przez infekcję.

Biegunka może mieć charakter przejściowy i łagodny. Jednak u niektórych pacjentów może mieć ciężki przebieg i powodować odwodnienie. Pacjenci mogą czuć się bardzo źle i wymagać pomocy lekarza lub skontaktowania się ze szpitalem w celu uzyskania pomocy. Ważne jest, aby poinformować zespół onkologiczny o wystąpieniu biegunki, jej nasileniu lub nieskuteczności leczenia przeciwbiegunkowego. Ważne jest również, aby postępować zgodnie z wszelkimi zaleceniami zespołu onkologicznego.

Zmiany skórne

Niektóre metody leczenia nowotworów mogą niekorzystnie wpływać na skórę. Zespół onkologiczny poinformuje pacjenta o wszelkich zmianach, które mogą wystąpić w wyniku leczenia nowotworu.

Zespół onkologiczny może udzielić porad dotyczących pielęgnacji skóry. Należy poinformować zespół onkologiczny o wszelkich zmianach skórnych. Bardzo ważne jest przestrzeganie zaleceń zespołu. Konieczne może być stosowanie niektórych produktów lub unikanie innych.

W przypadku suchości lub swędzenia skóry należy stosować krem nawilżający co najmniej dwa razy dziennie na twarz i ciało. Konieczne może okazać się stosowanie bardziej odżywczego kremu nawilżającego niż ten, którego pacjent używa na co dzień.

Jeśli skóra bardzo swędzi, należy chronić ją przed zadrapaniami, dbając, aby paznokcie były czyste i krótko obcięte. Zamiast drapania, należy pocierać lub delikatnie klepać swędzące miejsca.

Podczas przebywania na słońcu należy stosować krem przeciwsłoneczny z wysokim filtrem (co najmniej SPF 30). Należy chronić skórę, unikając przebywania na słońcu w najgorętszej porze dnia.

Zmiany dotyczące paznokci

Niektóre metody leczenia mogą spowolnić wzrost paznokci lub sprawić, że staną się one bardziej łamliwe. Na paznokciach mogą pojawić się bruzdy bądź białe lub ciemne, podłużne przebarwienia. Niekiedy paznokcie mogą odchodzić lub odpadać.

Wszelkie zmiany dotyczące paznokci należy zgłosić lekarzowi lub pielęgniarce. Po zakończeniu leczenia nowotworowego paznokcie powinny powrócić do normalnego stanu.

Bolesność rąk i stóp

Niektóre leki stosowane w leczeniu nowotworów mogą powodować bolesność dłoni lub podeszew stóp. U pacjentów z jasną karnacją, skóra może stać się zaczerwieniona. U pacjentów z ciemną karnacją, skóra może stać się ciemniejsza.

W dłoniach lub podeszwach stóp może również wystąpić ból lub mrowienie. Taki stan nazywa się erytrodyzestezją dłoniowo-podeszwową lub zespołem dłoniowo-podeszwowym. W przypadku wystąpienia takich objawów należy poinformować o tym zespół onkologiczny. W celu złagodzenia bólu rąk i stóp pomocne może okazać się:

- utrzymywanie niskiej temperatury dłoni i stóp,
- regularne nawilżanie skóry,
- noszenie rękawiczek podczas wykonywania prac domowych lub ogrodniczych,
- unikanie noszenia obcisłych skarpet, butów i rękawiczek.

Zmiany hormonalne

Hormony kontrolują wiele różnych procesów zachodzących w organizmie. Niektóre terapie hormonalne mogą powodować zmiany poziomu hormonów płciowych, estrogeny i testosteronu. Skutki uboczne terapii hormonalnej mogą być tymczasowe lub trwałe.

Należą do nich:

- uderzenia gorąca i pocenie się,
- wahania nastroju,
- obniżenie popędu seksualnego,
- problemy z erekcją,
- suchość pochwy,
- zmęczenie.

Immunoterapia może wpływać na sposób wytwarzania hormonów przez organizm. Pacjenta można poddawać regularnym badaniom krwi w celu sprawdzenia poziomu hormonów i leczeniu mającym na celu ich regulację. Jeśli pacjent jest poddawany immunoterapii, zespół onkologiczny poinformuje go, na co należy zwrócić uwagę.

Czasami skutki uboczne immunoterapii mogą pojawić się po zakończeniu leczenia. W przypadku zauważenia skutków ubocznych związanych z hormonami podczas lub po zakończeniu immunoterapii, należy natychmiast poinformować o tym lekarza lub pielęgniarkę. Mogą oni udzielić porady i zapewnić odpowiednie leczenie.

W przypadku wystąpienia uderzeń gorąca i pocenia się należy:

- wybierać ubrania i pościel z naturalnych materiałów, takich jak bawełna,
- ubierać więcej niż jedną warstwę odzieży, aby móc ściągać ją w razie potrzeby,
- utrzymywać chłodną temperaturę w pomieszczeniu lub używać wentylatora,
- brać prysznic lub kąpiel w letniej wodzie, a nie w gorącej,
- pomocne może okazać się spożywanie zimnych napojów, ale należy unikać alkoholu i kofeiny.

W przypadku zauważenia zmian nastroju lub popędu seksualnego należy skontaktować się z zespołem onkologicznym.

Może on zaproponować pacjentowi leczenie i wsparcie lub skierować go do psychologa.

Prosimy porozmawiać z zespołem onkologicznym o dostępnych metodach leczenia i wsparciu w przypadku wystąpienia skutków ubocznych, takich jak problemy z erekcją i suchość pochwy.

Właściwa opieka i wsparcie dla pacjenta

Pacjenci z nowotworem i niemówiący po angielsku mogą obawiać się, że wpłynie to na ich leczenie i opiekę. Zespół opieki zdrowotnej powinien jednak zaoferować każdemu pacjentowi poziom opieki i wsparcia oraz informacje, które spełniają jego potrzeby.

Wiemy, że czasami pacjenci mogą doświadczać dodatkowych trudności, próbując uzyskać właściwe wsparcie. Jeżeli na przykład pacjent pracuje lub ma rodzinę, może także martwić się o pieniądze i koszty dojazdu. Wszystko to może wywoływać stres i pacjent może nie wiedzieć, jak sobie z tym poradzić.

Jak organizacja Macmillan może pomóc

W Macmillan wiemy, jak diagnoza nowotworu może wpłynąć na całe życie pacjenta i dlatego jesteśmy tu, aby wspierać chorych.

Telefoniczna linia wsparcia organizacji Macmillan

Dostępna jest pomoc tłumaczy, więc można skontaktować się z nami w swoim języku ojczystym. Wystarczy powiedzieć po angielsku, w jakim języku chce się rozmawiać.

Pod numerem linii wsparcia Macmillan nasi doradcy-eksperti mogą pomóc w przypadku pytań medycznych lub wysłuchać osoby, które potrzebują rozmowy. Mogą również porozmawiać o obawach związanych z pieniędzmi i polecić inne przydatne organizacje, które oferują pomoc. Nasza bezpłatna, poufna linia telefoniczna jest czynna 7 dni w tygodniu w godzinach od 08:00 do 20:00. Jej numer to 0808 808 00 00.

Strona internetowa Macmillan

Na naszej stronie internetowej można znaleźć mnóstwo informacji w języku angielskim na temat nowotworów. Mamy również więcej informacji w innych językach na stronie macmillan.org.uk/translations

Możemy również przetłumaczyć informacje na życzenie pacjenta. Prosimy wysłać wiadomość e-mail z Pana/Pani życzeniami na adres informationproductionteam@macmillan.org.uk.

Centra informacji

Nasze centra informacji i wsparcia są zlokalizowane w szpitalach, bibliotekach i punktach mobilnych. Zachęcamy do wizyty w takim centrum, gdzie można zasięgnąć informacji i porozmawiać z kimś w cztery oczy. Najbliższe centra można znaleźć, wchodząc na stronę macmillan.org.uk/informationcentres lub dzwoniąc pod nasz numer 0808 808 00 00.

Lokalne grupy wsparcia

W grupie wsparcia można porozmawiać z innymi osobami zmagającymi się z chorobą nowotworową. Informacje na temat swoich lokalnych grup wsparcia można znaleźć, wchodząc na stronę macmillan.org.uk/supportgroups lub dzwoniąc pod numer 0808 808 00 00.

Społeczność internetowa Macmillan

Można także porozmawiać z innymi osobami chorującymi na raka na stronie: macmillan.org.uk/community.

Można tam nawiązywać kontakty przez całą dobę. Można podzielić się swoim doświadczeniem, zadać pytania lub poczytać wpisy innych osób.

Więcej informacji w języku polskim

Dysponujemy informacjami w języku polskim na następujące tematy:

Oznaki i objawy nowotworu

- Karty z oznakami i objawami

Jeśli zdiagnozowano nowotwór

- Opieka nad osobami chorymi na nowotwór w Wielkiej Brytanii
- Opieka zdrowotna dla uchodźców i osób ubiegających się o azyl
- Jeśli zdiagnozowano nowotwór

Rodzaje nowotworów

- Rak jelita
- Rak piersi
- Rak szyjki macicy
- Rak płuca
- Rak prostaty (gruczołu krokowego, stercza)

Leczenie przeciwnowotworowe

- Chemioterapia
- Radioterapia
- Sepsa (posocznica) a nowotwory
- Skutki uboczne leczenia nowotworu
- Zabieg chirurgiczny

Życie z chorobą nowotworową

- Zasiłki dla osób cierpiących na nowotwór
- Problemy żywieniowe a nowotwory
- Zdrowe żywienie
- Pomoc finansowa dla osób cierpiących na nowotwór
- Osoby LGBTQ+ i nowotwory
- Zmęczenie (uczucie wyczerpania) a nowotwór

U schyłku życia

- U schyłku życia

Aby przejrzeć te informacje, należy wejść na stronę:

macmillan.org.uk/translations.

Aby uzyskać dodatkową pomoc w zrozumieniu informacji, należy wejść na stronę: macmillan.org.uk/understandinginformation.

Źródła i podziękowania

Niniejsza broszura informacyjna została napisana oraz zredagowana przez zespół Cancer Information Development organizacji Macmillan Cancer Support. Została ona przetłumaczona na język polski przez profesjonalne biuro tłumaczeń.

Informacje w niej zawarte opierają się na naszych materiałach na temat skutków ubocznych raka dostępnych w języku angielskim na naszej stronie internetowej.

Zostały one przejrane przez odpowiednich specjalistów i zatwierdzone przez członków Centrum Wiedzy Specjalistycznej Macmillan.

Dziękujemy także osobom dotkniętym chorobą nowotworową, które pomogły w redagowaniu tych informacji.

Nasze informacje są przygotowywane na podstawie najnowszych dowodów naukowych. Aby uzyskać więcej informacji na temat źródeł, z których korzystamy, prosimy o wysłanie wiadomości e-mail na adres:

informationproductionteam@macmillan.org.uk.

Ostatnia edycja tekstu: 2025 r.

Następna zaplanowana edycja tekstu: 2028 r.

MAC14364_Polish_E03

Dokładamy wszelkich starań, aby przekazywane przez nas informacje były dokładne i aktualne, jednak nie mogą one zastąpić specjalistycznej porady lekarskiej udzielonej konkretnemu pacjentowi. W zakresie dopuszczonym przez prawo organizacja Macmillan nie ponosi odpowiedzialności w związku z wykorzystaniem którychkolwiek z informacji zawartych w niniejszej publikacji, informacji od osób trzecich ani informacji zawartych na podanych stronach internetowych lub do których przedstawiono odnośniki.

© Macmillan Cancer Support 2025 – organizacja charytatywna zarejestrowana w Anglii i Walii (261017), Szkocji (SC039907) oraz na Wyspie Man (604), działająca także w Irlandii Północnej. Spółka z odpowiedzialnością ograniczoną do wysokości gwarancji, zarejestrowana w Anglii i Walii pod numerem 2400969. Numer rejestracyjny spółki na Wyspie Man: 4694F. Adres siedziby: 3rd Floor, Bronze Building, The Forge, 105 Sumner Street, London, SE1 9HZ. Numer VAT: 668265007





Side effects of cancer treatment: English

This information is about the side effects of cancer treatment.

If you have any questions about this information, ask your doctor or nurse at the hospital where you are having treatment.

You can also call Macmillan Cancer Support on freephone 0808 808 00 00, 7 days a week, 8am to 8pm. We have interpreters, so you can speak to us in your own language. When you call us, please tell us in English which language you need.

There is more cancer information in this language on our website. Visit macmillan.org.uk/translations

This information is about:

- [What are side effects?](#)
- [Possible side effects](#)
- [Getting the right care and support for you](#)
- [How Macmillan can help you](#)
- [More information in your language](#)
- [References and thanks](#)

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. But some side effects last a long time or never go away. Some side effects start months or years after treatment ends.

The side effects you get will depend on your treatment and can affect each person differently. You may only have a few of the side effects mentioned. Your cancer team will give you more information about side effects you have.

Treatments for cancer

There are different types of cancer treatment:

- Surgery (an operation) to remove a tumour and nearby tissues that may contain cancer cells.
- Chemotherapy uses anti-cancer drugs to destroy cancer cells.
- Radiotherapy uses high-energy x-rays to destroy cancer cells.
- Hormonal therapy changes the way hormones are produced or affects how they work in the body.
- Targeted therapy uses drugs to target something in or around the cancer cell that is helping it grow and survive.
- Immunotherapy uses the immune system to find and attack cancer cells.

Possible side effects

Low number of blood cells

Cancer treatment can affect your bone marrow, where blood cells are made. This can cause you to have low numbers of blood cells. It mostly happens with chemotherapy. But some targeted therapy and immunotherapy drugs can cause low blood cells too. It only happens with radiotherapy if a large area is being treated.

Low white blood cell count (neutropenia)

A low white blood cell count is called neutropenia. If the number of white blood cells is low, you are more likely to get an infection.

It is important to get any infection treated as soon as possible. If you have any of the following symptoms, contact hospital straight away on the 24-hour number:

- a temperature above 37.5°C
- a temperature below 36°C
- you feel unwell, even with a normal temperature
- you have symptoms of an infection.

Symptoms of an infection include:

- feeling shivery and shaking
- a sore throat
- a cough
- breathlessness
- diarrhoea
- needing to pass urine (pee) often, or discomfort when you pass urine.

It is important to follow any specific advice your cancer team give you.

Your cancer doctor or nurse will tell you when your white blood cell levels are most likely to be low. It is important to take extra care to prevent infection at these times.

Low red blood cell count (anaemia)

Cancer treatment can reduce the number of red blood cells in your blood.

Red blood cells carry oxygen around the body. If the number of red blood cells is low, this is called anaemia. You may feel:

- very low in energy
- breathless
- dizzy and light-headed.

Tell your cancer team if you feel like this. If you are very anaemic, you may need a drip to give you extra red blood cells. This is called a blood transfusion.

Low platelet count

Cancer treatment can reduce the number of platelets in your blood. Platelets are cells that help the blood to clot.

If your platelets are low, you may bruise or bleed easily. You may have:

- nosebleeds
- bleeding gums
- heavy periods
- blood in your urine (pee) or stools (poo)
- tiny red or purple spots on your skin that may look like a rash.

Tell your cancer team if you have any unexplained bruising or bleeding. Some people may need a drip to give them extra platelets. This is called a platelet transfusion.

Hair loss and changes to hair

Some cancer treatments, such as some chemotherapy, can sometimes cause hair loss. Hair loss is usually temporary. Your cancer team will tell you if you are likely to lose your hair.

You may not lose all your hair, but the condition and texture of your hair may change. The level of hair loss can vary. This depends on:

- the drug or combination of drugs you are having
- the dose of each drug
- how your body reacts.

Fatigue (tiredness)

Many cancer treatments can cause fatigue. For most people, fatigue gets better after treatment finishes. But for some it may continue.

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

Fatigue can have a big impact on your everyday life and how you feel overall. Talk to your cancer team, as there are things they can do to help. For example, they may be able to treat some of the causes of fatigue such as anaemia.

We have more information in your language about tiredness (fatigue) on our website, visit macmillan.org.uk/translations

Sore mouth and ulcers

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

- try to drink plenty of fluids
- keep your food moist by adding sauces or gravy
- clean your teeth gently with a soft toothbrush
- follow a good mouth care routine.

Tell your cancer team if your mouth is sore. They may:

- check for infection
- give you mouthwashes
- prescribe medicine or suggest taking painkillers
- prescribe a gel that can protect the lining of your mouth.

Feeling sick or being sick

Some cancer treatments can cause you to feel sick (nausea) or be sick (vomit). Your cancer team may prescribe anti-sickness drugs if you need them.

Tell your cancer team if the drugs are not helping. They can prescribe a different type.

Anti-sickness drugs work better when you take them regularly. Some anti-sickness drugs can make you constipated.

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 are having problems eating, it is important to tell your cancer team. 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. Your taste usually returns to normal after treatment finishes.

Constipation

Some cancer treatments can cause constipation. Constipation means that you are not able to pass stools (poo) as often as you normally do. Your poo can become harder and it can become difficult or painful to pass.

Other medicines can also cause constipation, like painkillers or anti-sickness drugs. To help this, you could try drinking lots of fluids, eating foods with lots of fibre, and doing some gentle exercise. If you still have constipation, you may need to take a medicine called a laxative.

Diarrhoea

Diarrhoea means passing more stools (poo) than is usual for you, or having watery or loose stools. If you have a stoma, it may be more active than usual.

Many cancer treatments and medications, such as antibiotics, can cause diarrhoea. It can also be caused by an infection.

Diarrhoea may be a temporary, mild problem. But for some people, it can be severe and cause dehydration. They can become very unwell and need to see a doctor or contact the hospital to help manage it. It is important to tell your cancer team if you have diarrhoea, if it is getting worse, or anti-diarrhoea treatment is not helping. It is also important to follow any advice your cancer team have given you.

Skin changes

Some cancer treatments can affect your skin. Your cancer team will tell you about any changes that might happen due to cancer treatment.

Your cancer team may give you advice about looking after your skin. Tell them about any skin changes. It is very important to follow their advice. There may be some products you need to use or need to avoid.

If your skin is dry or itchy, use a moisturiser at least 2 times a day on your face and body. You may need a richer moisturiser than you usually use.

If your skin is very itchy, protect your skin from scratches by keeping your nails clean and short. Instead of scratching, try to rub or pat itchy areas.

If you are out in the sun, use suncream with a high sun protection factor on exposed areas (at least SPF 30). Protect your skin by staying out of the sun at the hottest time of the day.

Nail changes

Some treatments may make your nails grow more slowly or break more easily. You might notice ridges on your nails or white or dark lines across them. Sometimes nails can become loose or fall out.

Tell your doctor or nurse about any changes to your nails. Your nails should go back to normal after cancer treatment finishes.

Sore hands and feet

Some cancer drug treatments can make the palms of your hands or the soles of your feet sore. The skin may become red if you have white skin. It may become darker if you have black or brown skin.

You may also have pain or tingling in your palms or soles. This is called palmar-plantar or hand-foot syndrome. Tell your cancer team if this happens. To help with sore hands and feet, you can:

- keep your hands and feet cool
- moisturise regularly
- wear gloves when working in the house or garden
- avoid tight-fitting socks, shoes and gloves.

Hormonal changes

Hormones control many different processes in the body. Some hormonal therapy treatments can change the levels of the sex hormones oestrogen and testosterone. Side effects of hormonal therapy can be temporary or permanent.

They can include:

- hot flushes and sweats
- mood changes
- lowered sex drive
- erection problems
- vaginal dryness
- tiredness.

Immunotherapy can affect how your body makes hormones. You may have regular blood tests to check hormone levels and treatment to manage them. If you are having immunotherapy, your cancer team will advise you what to look out for.

Sometimes side effects of immunotherapy can start after you finish treatment. If you notice hormonal side effects during or after treatment with immunotherapy, tell your doctor or nurse straight away. They can advise and treat you.

If you are having hot flushes and sweats:

- choose natural fabrics for your clothes and bedding, such as cotton.
- Wear layers so you can remove clothes as needed.
- Keep the room cool, or use a fan.
- Have lukewarm showers and baths, rather than hot ones.
- Cold drinks may help, but you should avoid alcohol and caffeine.

If you notice changes in your mood or sex drive, talk to your cancer team. They can offer you treatments and support, or refer you to a counsellor.

Talk to your cancer team about the treatments and support available for side effects such as erection problems and vaginal dryness.

Getting the right care and support for you

If you have cancer and do not speak English, you may be worried that this will affect your cancer treatment and care. But your healthcare team should offer you care, support and information that meets your needs.

We know that sometimes people may have extra challenges in getting the right support. For example, if you work or have a family you might also have worries about money and transport costs. All of this can be stressful and hard to cope with.

How Macmillan can help you

At Macmillan, we know how a cancer diagnosis can affect everything, and we are here to support you.

Macmillan Support Line

We have interpreters, so you can speak to us in your language. Just tell us, in English, the language you want to use.

Our expert advisers on the Macmillan Support Line can help with medical questions or be there to listen if you need someone to talk to. We can also talk to you about your money worries and recommend other useful organisations that can help. The free, confidential phone line is open 7 days a week, 8am to 8pm. Call us on 0808 808 00 00.

Strona 18 z 21 Broszura Macmillan 2025: Skutki uboczne

Macmillan website

Our website has lots of information in English about cancer. There is also more information in other languages at macmillan.org.uk/translations

We may also be able to arrange translations just for you. Email informationproductionteam@macmillan.org.uk to tell us what you need.

Information centres

Our information and support centres are based in hospitals, libraries and mobile centres. Visit one to get the information you need and speak with someone face to face. Find your nearest centre at macmillan.org.uk/informationcentres or call us on 0808 808 00 00.

Local support groups

At a support group, you can talk to other people affected by cancer. Find out about support groups in your area at macmillan.org.uk/supportgroups or call us on 0808 808 00 00.

Macmillan Online Community

You can also talk to other people affected by cancer online at macmillan.org.uk/community

You can access it at any time of day or night. You can share your experiences, ask questions, or just read people's posts.

More information in your language

We have information in your language about these topics:

Signs and symptoms of cancer

- Signs and symptoms cards

If you are diagnosed with cancer

- Cancer care in the UK
- Healthcare for refugees and people seeking asylum
- If you are diagnosed with cancer

Types of cancer

- Bowel cancer
- Breast cancer
- Cervical cancer
- Lung cancer
- Prostate cancer

Treatment for cancer

- Chemotherapy
- Radiotherapy
- Sepsis and cancer
- Side effects of cancer treatment
- Surgery

Living with cancer

- Claiming benefits when you have cancer
- Eating problems and cancer
- Healthy eating
- Help with costs when you have cancer
- LGBTQ+ people and cancer
- Tiredness (fatigue) and cancer

End of life

- End of life

To see this information, go to macmillan.org.uk/translations

For more support to understand information, go to macmillan.org.uk/understandinginformation

References and thanks

This information has been written and edited by Macmillan Cancer Support's Cancer Information Development team. It has been translated into this language by a translation company.

The information included is based on our side effects of cancer content available in English on our website.

This information has been reviewed by relevant experts and approved by members of Macmillan's Centre of Clinical Expertise.

Thanks also to the people affected by cancer who reviewed this information.

All our information is based on the best evidence available. For more information about the sources we use, email informationproductionteam@macmillan.org.uk

Content reviewed: 2025

Next planned review: 2028

MAC14364_English_E03

We make every effort to ensure that the information we provide is accurate and up-to-date but it should not be relied upon as a substitute for specialist professional advice tailored to your situation. As far as is permitted by law, Macmillan does not accept liability in relation to the use of any information contained in this publication or third-party information or websites included or referred to in it.

© Macmillan Cancer Support 2025, registered charity in England and Wales (261017), Scotland (SC039907) and the Isle of Man (604). Also operating in Northern Ireland. A company limited by guarantee, registered in England and Wales company number 2400969. Isle of Man company number 4694F. Registered office: 3rd Floor, Bronze Building, The Forge, 105 Sumner Street, London, SE1 9HZ. VAT no: 668265007

