



## ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ: ਪੰਜਾਬੀ

### Side effects of cancer treatment: Punjabi

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਹੈ।

ਜੇ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਵੀ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਜਿੱਥੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹੋ ਉਸ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਤੁਸੀਂ ਮੈਕਮਿਲਨ ਕੈਂਸਰ ਸਪੋਰਟ (Macmillan Cancer Support) ਨੂੰ ਫ਼ੀਫ਼ੋਨ 0808 808 00 00 'ਤੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 8 ਵਜੇ ਤਕ ਕਾਲ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਇਸ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਡੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

[macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਹੈ:

- ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?
- ਸੰਭਾਵੀ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ
- ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ
- ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ
- ਹਵਾਲੇ ਅਤੇ ਪੰਨਵਾਦ

## ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ, ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਅਣਚਾਹੇ ਅਸਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਝੜਨਾ, ਕਚਿਆਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਥਕੇਵਾਂ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਇਲਾਜ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਮਗਰੋਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਕੁਝ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕਦੇ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਕੁਝ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਇਲਾਜ ਖਤਮ ਹੋਣ ਦੇ ਕਈ ਮਹੀਨਿਆਂ ਜਾਂ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ 'ਤੇ ਅਲੱਗ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੱਸੇ ਗਏ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਕੁਝ ਹੀ ਹੋਣ। ਤੁਹਾਡੀ ਕੈਂਸਰ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਏ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਵੇਗੀ।

### ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਇਲਾਜ

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

- ਸਰਜਰੀ (ਆਪਰੇਸ਼ਨ), ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਟਿਊਮਰ (ਰਸੌਲੀ) ਅਤੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਸੈੱਲ ਮੌਜੂਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕੈਂਸਰ-ਰੋਗੀ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਰੇਡੀਓਥੈਰੇਪੀ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨ ਲਈ ਉੱਚ-ਊਰਜਾ ਵਾਲੀਆਂ ਐਕਸ-ਰੇਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਹਾਰਮੋਨਲ ਥੈਰੇਪੀ, ਹਾਰਮੋਨ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਟਾਰਗੈਟਿਡ ਥੈਰੇਪੀ ਦਵਾਈਆਂ ਰਾਹੀਂ, ਕੈਂਸਰ ਸੈੱਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਇਸਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਇਸਨੂੰ ਵਧਣ ਅਤੇ ਬਚੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਰਹੀ ਹੋਵੇ।
- ਇਮਿਊਨੋਥੈਰੇਪੀ ਕੈਂਸਰ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀ ਹੈ।

## ਸੰਭਾਵੀ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

### ਲਹੂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਦੀ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ

ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਤੁਹਾਡੇ ਬੋਨ ਮੈਰੋ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਲਹੂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲਹੂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਕੁਝ ਟਾਰਗੈਟਿਡ ਥੈਰੇਪੀ ਅਤੇ ਇਮਿਊਨੋਥੈਰੇਪੀ ਦਵਾਈਆਂ ਕਰਕੇ ਵੀ ਲਹੂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਰੇਡੀਓਥੈਰੇਪੀ ਨਾਲ ਸਿਰਫ਼ ਉਦੋਂ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਵੱਡੇ ਖੇਤਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ।

### ਚਿੱਟੀਆਂ ਲਹੂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਦੀ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ (ਨਿਊਟ੍ਰੋਪੀਨੀਆ)

ਚਿੱਟੀਆਂ ਲਹੂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਦੀ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਨਿਊਟ੍ਰੋਪੀਨੀਆ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਚਿੱਟੀਆਂ ਲਹੂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਘੱਟ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਫ਼ੌਰਨ 24-ਘੰਟੇ ਵਾਲੇ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

- 37.5°C ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਾਪਮਾਨ
- 36°C ਤੋਂ ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ
- ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਪਮਾਨ ਨਾਰਮਲ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ।

ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਕੰਬਣੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਥਰਥਰਾਉਣਾ
- ਗਲਾ ਦੁਖਣਾ
- ਖਾਂਸੀ
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਦਸਤ
- ਵਾਰ-ਵਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਣਾ, ਜਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਬੇਅਰਾਮੀ ਹੋਣਾ।

ਤੁਹਾਡੀ ਕੈਂਸਰ ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖਾਸ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਕੈਂਸਰ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚਿੱਟੀਆਂ ਲਹੂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਦੇ ਪੱਧਰ ਘੱਟ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਕਦੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਵਾਸਤੇ ਵਾਧੂ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

### **ਲਾਲ ਲਹੂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਦੀ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ (ਅਨੀਮੀਆ)**

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਲਾਲ ਲਹੂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਘੱਟ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਲਾਲ ਲਹੂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਲਾਲ ਲਹੂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਘੱਟ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਅਨੀਮੀਆ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਤਾਕਤ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਣਾ
- ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ
- ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ ਅਤੇ ਸਿਰ ਚਕਰਾਉਣਾ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਕੈਂਸਰ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਨੀਮਿਕ ਹੋ, ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਧੂ ਲਾਲ ਲਹੂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਦੇਣ ਲਈ ਡ੍ਰਿਪ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਖੂਨ ਚੜ੍ਹਾਉਣਾ (ਟ੍ਰਾਂਸਫਿਊਜ਼ਨ) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

### **ਪਲੇਟਲੈਟਾਂ ਦੀ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ**

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਪਲੇਟਲੈਟਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਘੱਟ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਲੇਟਲੈਟ ਉਹ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਖੂਨ ਨੂੰ ਜੰਮਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਲੇਟਫਾਰਮਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਘੱਟ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨੀਲ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਖੂਨ ਦਾ ਰਿਸਾਅ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਨਕਸ਼ੀਰ ਫੁੱਟਣਾ
- ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਤੋਂ ਖੂਨ ਆਉਣਾ
- ਭਾਰੀ ਪੀਰੀਅਡ (ਮਾਹਵਾਰੀ) ਆਉਣਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਸ਼ਾਬ (ਮੂਤਰ) ਜਾਂ ਟੱਟੀ (ਮਲ) ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਆਉਣਾ
- ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਉੱਤੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਲਾਲ ਜਾਂ ਬੈਂਗਣੀ ਦਾਗ ਹੋਣਾ ਜੋ ਪੱਛੜ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਨੀਲ ਪਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਖੂਨ ਵਗਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਸਪਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਕੈਂਸਰ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਪਲੇਟਲੈਟ ਦੇਣ ਲਈ ਡ੍ਰਿਪ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਪਲੇਟਲੈਟ ਚੜ੍ਹਾਉਣਾ (ਟ੍ਰਾਂਸਫਿਊਜ਼ਨ) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

### **ਵਾਲ ਝੜਨਾ ਅਤੇ ਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ**

ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਵਰਗੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਕੁਝ ਇਲਾਜਾਂ ਕਰਕੇ ਕਈ ਵਾਰ ਵਾਲ ਝੜ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਾਲ ਝੜਨ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਕੈਂਸਰ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸੇਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਲ ਝੜਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰੇ ਵਾਲ ਨਾ ਝੜਨ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਕੰਡੀਸ਼ਨ ਅਤੇ ਟੈਕਸਚਰ ਵਿੱਚ ਫ਼ਰਕ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਾਲ ਝੜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ:

- ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀ ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ
- ਹਰ ਦਵਾਈ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਕਿੰਨੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।

### **ਥਕੇਵਾਂ (ਥਕਾਵਟ)**

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਕਈ ਇਲਾਜਾਂ ਕਰਕੇ ਥਕੇਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ, ਇਲਾਜ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਥਕੇਵੇਂ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸੁਧਾਰ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਕਈਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਜਾਰੀ ਵੀ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਥੋੜ੍ਹੀ ਹਲਕੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਟਹਿਲਕਦਮੀ ਕਰਨਾ।

ਥਕੇਵੇਂ ਦਾ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਤੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਸ 'ਤੇ ਵੱਡਾ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਕੈਂਸਰ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਉਹ ਥਕੇਵੇਂ ਦੇ ਕੁਝ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਨੀਮੀਆ।

ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਥਕਾਵਟ (ਥਕੇਵੇਂ) ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

## ਮੂੰਹ ਪਕਣਾ ਅਤੇ ਅਲਸਰ

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਕੁਝ ਇਲਾਜਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਮੂੰਹ ਪੱਕ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਫੇੜੇ ਜਾਂ ਜ਼ਖਮ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ:

- ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਤਰਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪੀਓ
- ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਰਸਮਿੱਸਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਸ ਵਿੱਚ ਸਾਸ ਜਾਂ ਗ੍ਰੇਵੀ ਪਾਓ
- ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਮੁਲਾਇਮ ਟੂਥਬ੍ਰਸ਼ ਨਾਲ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ
- ਮੂੰਹ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਰੁਟੀਨ ਅਪਣਾਓ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮੂੰਹ ਪੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਕੈਂਸਰ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਉਹ:

- ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਊਥਵਾਸ਼ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਦਵਾਈ ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਦਰਦਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਪਰਤ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕੋਈ ਜੈਲ ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਉਲਟੀ ਆਉਣਾ

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਕੁਝ ਇਲਾਜਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਅ ਕੱਚਾ (ਕਚਿਆਣ) ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਬਾਕੀ (ਉਲਟੀ) ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕੈਂਸਰ ਟੀਮ ਉਲਟੀ ਰੋਕਣ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਲਿਖ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਕੋਈ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਰਹੀ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਕੈਂਸਰ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਉਹ ਕੋਈ ਹੋਰ ਦਵਾਈ ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਉਲਟੀ ਰੋਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਉਦੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨੇਮ ਨਾਲ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਉਲਟੀ ਰੋਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਬਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣਾ

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਭੁੱਖ ਮਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਵੱਡੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਬਜਾਏ ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਨੈਕ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਕੈਂਸਰ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਭੁੱਖ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇਣਗੇ।

## ਸੁਆਦ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸੁਆਦ ਵਿੱਚ ਫ਼ਰਕ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਜੀਬ ਧਾਤ ਵਰਗਾ ਜਾਂ ਕੜਾ ਸੁਆਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫ਼ਲੇਵਰ ਵਾਲੀਆਂ ਖੰਡ-ਰਹਿਤ ਮਿਠਾਈਆਂ ਜਾਂ ਮਿੰਟ ਚੂਸਣ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਕਸਰ, ਇਲਾਜ ਖਤਮ ਹੋਣ ਮਗਰੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਆਦ ਫਿਰ ਤੋਂ ਆਮ ਵਾਂਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

## ਕਬਜ਼

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਕੁਝ ਇਲਾਜਾਂ ਕਰਕੇ ਕਬਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਬਜ਼ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਿੰਨੀ ਵਾਰ ਮਲ ਤਿਆਗ (ਟੱਟੀ) ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉੰਨੀ ਵਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਟੱਟੀ ਵਧੇਰੇ ਸਖਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਲ ਤਿਆਗ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਜਾਂ ਦੁਖਦਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਵੀ ਕਬਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਉਲਟੀ ਰੋਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਤਰਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪੀਣ, ਭਰਪੂਰ ਰੋਸ਼ੇ (ਫ਼ਾਈਬਰ) ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਹਲਕੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਕਬਜ਼ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੁਲਾਬ ਨਾਮਕ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ।

## **ਦਸਤ**

ਦਸਤ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਮਲ (ਟੱਟੀ) ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਜਿਹੇ ਜਾਂ ਪਤਲੇ ਮਲ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਟੋਮਾ ਲੱਗਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਕਈ ਇਲਾਜਾਂ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਦਸਤ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਕਾਰਨ ਵੀ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਦਸਤ ਇੱਕ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੀ, ਹਲਕੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਇਹ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸਤ ਲੱਗੇ ਹਨ, ਜੇ ਇਹ ਹੋਰ ਵਧਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਦਸਤ ਰੋਕਣ ਵਾਲੇ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਕੈਂਸਰ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਕੈਂਸਰ ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

## **ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ**

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਕੁਝ ਇਲਾਜਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਕੈਂਸਰ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੇਗੀ ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੀ ਕੈਂਸਰ ਟੀਮ, ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਮੰਨਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਪ੍ਰੋਡਕਟ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਖੁਸ਼ਕ ਜਾਂ ਖਾਰਸ਼ ਵਾਲੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਅਤੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਮਾਇਸਚ੍ਰਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜੇ ਮਾਇਸਚ੍ਰਾਈਜ਼ਰ ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਵਰਤਦੇ ਹੋ, ਉਸਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਭਰਪੂਰ ਮਾਇਸਚ੍ਰਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਖਾਰਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਨਹੁੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਰੱਖ ਕੇ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਖਰੋਚਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਓ। ਖੁਰਕਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਖਾਰਸ਼ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਰਗੜਨ ਜਾਂ ਥਪਥਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਹੋ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅਣਕੱਜੇ ਹਿੱਸਿਆਂ 'ਤੇ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਫ਼ੈਕਟਰ (sun protection factor) (ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ SPF 30) ਵਾਲੀ ਸਨ ਕ੍ਰੀਮ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ। ਦਿਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਗਰਮ ਸਮੇਂ ਵੇਲੇ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿ ਕੇ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰੋ।

## **ਨਹੁੰਆਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ**

ਕੁਝ ਇਲਾਜਾਂ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਹੁੰ ਵਧੇਰੇ ਹੌਲੀ ਵੱਧ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਟੁੱਟ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਹੁੰਆਂ 'ਤੇ ਧਾਰੀਆਂ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਚਿੱਟੀਆਂ ਜਾਂ ਗੂੜ੍ਹੀਆਂ ਲਕੀਰਾਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਨਹੁੰ ਢਿੱਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਡਿੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਨਹੁੰਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਖਤਮ ਹੋਣ ਮਗਰੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਹੁੰ ਫਿਰ ਤੋਂ ਆਮ ਵਾਂਗ ਹੋ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

## ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ

ਕੁਝ ਕੈਂਸਰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਤਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਗੋਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਲਾਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਕਾਲੀ ਜਾਂ ਭੂਰੇ ਰੰਗ ਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਹੋਰ ਗੂੜ੍ਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਜਾਂ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਤਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਝੁਣਝੁਣੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਪਾਮਰ-ਪਲਾਂਟਰ ਜਾਂ ਹੈਂਡ-ਫੁੱਟ ਸਿੰਡ੍ਰੋਮ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਕੈਂਸਰ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਹੱਥਾਂ-ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਠੰਡੇ ਰੱਖੋ
- ਨੇਮ ਨਾਲ ਮਾਇਸਜ਼ਾਈਜ਼ ਕਰੋ
- ਘਰ ਜਾਂ ਬਗੀਚੇ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨੋ
- ਤੰਗ-ਫਿਟਿੰਗ ਵਾਲੀਆਂ ਜੁਰਾਬਾਂ, ਜੁੱਤੇ ਅਤੇ ਦਸਤਾਨੇ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।

## ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

ਹਾਰਮੋਨ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹਾਰਮੋਨਲ ਬੈਰੇਪੀ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਇਲਾਜਾਂ ਨਾਲ ਸੈਕਸ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਅਤੇ ਟੈਸਟੋਸਟੇਰੋਨ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਾਰਮੋਨਲ ਬੈਰੇਪੀ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਕਤੀ ਜਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਚਿਹਰਾ ਤਪ ਕੇ ਲਾਲ ਹੋਣਾ (hot flushes) ਅਤੇ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ
- ਮੂਡ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ
- ਜਿਨਸੀ ਸਬੰਧਾਂ ਦੀ ਇੱਛਾ ਵਿੱਚ ਕਮੀ
- ਇਰੈਕਸ਼ਨ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ਕੀ
- ਥਕਾਵਟ।

ਇਮਿਊਨੋਬੈਰੇਪੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹਾਰਮੋਨ ਬਣਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਾਰਮੋਨ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਬਾਕਾਇਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਮਿਊਨੋਬੈਰੇਪੀ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕੈਂਸਰ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗੀ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਹੈ।

ਕਈ ਵਾਰ ਇਮਿਊਨੋਬੈਰੇਪੀ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਇਲਾਜ ਖਤਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਮਿਊਨੋਬੈਰੇਪੀ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਫ਼ੌਰਨ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਚਿਹਰਾ ਤਪ ਕੇ ਲਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਸੀਨਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ:

- ਆਪਣੇ ਕਪੜਿਆਂ ਅਤੇ ਬਿਸਤਰਿਆਂ ਲਈ ਕੁਦਰਤੀ ਫੈਬ੍ਰਿਕ ਚੁਣੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੂਤੀ।
- ਪਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕਪੜੇ ਪਹਿਨੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਕਪੜੇ ਉਤਾਰ ਸਕੋ।
- ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਰੱਖੋ, ਜਾਂ ਪੱਖਾ ਵਰਤੋ।
- ਗਰਮ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸ਼ਾਵਰ ਲਓ ਅਤੇ ਨਹਾਓ।
- ਕੋਲਡ ਡ੍ਰਿੰਕਾਂ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਕੈਫੀਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂਡ ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਸਬੰਧਾਂ ਦੀ ਇੱਛਾ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਕੈਂਸਰ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਇਲਾਜਾਂ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਕੈਂਸਰ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਰੈਕਸ਼ਨ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਯੋਨੀ ਦੀ ਖੁਸ਼ਕੀ।

## ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਬੋਲ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਇਸਦਾ ਅਸਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਉੱਪਰ ਪਵੇਗਾ। ਪਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਦੇਖਭਾਲ, ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੀ ਹੋਵੇ।

ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਵਾਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਸਹਿਯੋਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਇਦ ਵਾਧੂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨੌਕਰੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਪੈਸੇ ਅਤੇ ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਖਰਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਤਣਾਅ ਭਰਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਵਿਖੇ, ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੋਣ ਨਾਲ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਉੱਪਰ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਇੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਹਾਂ।

### ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਸਪੋਰਟ ਲਾਈਨ

ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬੱਸ ਸਾਨੂੰ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਸਪੋਰਟ ਲਾਈਨ 'ਤੇ ਸਾਡੇ ਮਾਹਰ ਸਲਾਹਕਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਕਿਤਸਾ ਸਬੰਧੀ ਸਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਸੁਣਨ ਲਈ ਹਾਜ਼ਰ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪੈਸੇ ਸਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਹੋਰ ਲਾਹੇਵੰਦ ਸੰਗਠਨਾਂ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮੁਫ਼ਤ, ਗੁਪਤ ਫ਼ੋਨ ਲਾਈਨ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 8 ਵਜੇ ਤਕ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ 0808 808 00 00 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਪੰਨਾ 8 ਕੁੱਲ ਪੰਨੇ 21 | ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੱਤਰ 2025: ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ



## ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਵੈੱਬਸਾਈਟ

ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਹੋਰਨਾਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations)

ਅਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵੀ ਅਨੁਵਾਦਾਂ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰਨ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ [informationproductionteam@macmillan.org.uk](mailto:informationproductionteam@macmillan.org.uk) 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

## ਜਾਣਕਾਰੀ ਕੇਂਦਰ

ਸਾਡੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟ ਸੈਂਟਰ ਹਸਪਤਾਲਾਂ, ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ ਅਤੇ ਮੋਬਾਈਲ ਸੈਂਟਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਲੋੜ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਆਹਮੋ-ਸਾਹਮਣੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੈਂਟਰ 'ਤੇ ਜਾਓ। [macmillan.org.uk/informationcentres](https://www.macmillan.org.uk/informationcentres) ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਨੇੜਲੇ ਸੈਂਟਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਜਾਂ ਸਾਨੂੰ 0808 808 00 00 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

## ਸਥਾਨਕ ਸਪੋਰਟ ਗਰੁੱਪ

ਸਪੋਰਟ ਗਰੁੱਪ ਵਿਖੇ, ਤੁਸੀਂ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। [macmillan.org.uk/supportgroups](https://www.macmillan.org.uk/supportgroups) ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਸਪੋਰਟ ਗਰੁੱਪਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਜਾਂ ਸਾਨੂੰ 0808 808 00 00 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

## ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਔਨਲਾਈਨ ਕਮਿਊਨਿਟੀ

ਤੁਸੀਂ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਔਨਲਾਈਨ ਇੱਥੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ [macmillan.org.uk/community](https://www.macmillan.org.uk/community)

ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਜਾਂ ਰਾਤ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਇਸ ਰਾਹੀਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਸਾਂਝੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਸਵਾਲ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਬਸ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਪੋਸਟਾਂ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ:

### ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣ

- ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਕਾਰਡ

### ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ

- ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਦੇਖਭਾਲ
- ਰਫ਼ਿਊਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਨ ਮੰਗਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈਲਥਕੇਅਰ
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ

### ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

- ਅੰਤੜੀਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ
- ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ
- ਸਰਵਾਈਕਲ (ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦਾ) ਕੈਂਸਰ
- ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ
- ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ

## ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ

- ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ
- ਰੇਡੀਓਥੈਰੇਪੀ
- ਸੈਪਸਿਸ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ
- ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ
- ਸਰਜਰੀ

## ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣਾ

- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬੈਨਿਫਿਟਾਂ (ਲਾਭਾਂ) ਨੂੰ ਕਲੇਮ ਕਰਨਾ
- ਖਾਣ-ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਖਰਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ
- LGBTQ+ ਲੋਕ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ
- ਥਕਾਵਟ (ਥਕੇਵਾਂ) ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ

## ਜੀਵਨ ਦਾ ਅੰਤ

- ਜੀਵਨ ਦਾ ਅੰਤ

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖਣ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਜਾਓ [macmillan.org.uk/translations](https://macmillan.org.uk/translations)

ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਜਾਓ  
[macmillan.org.uk/understandinginformation](https://macmillan.org.uk/understandinginformation)

## ਹਵਾਲੇ ਅਤੇ ਧੰਨਵਾਦ

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੈਕਮਿਲਨ ਕੈਂਸਰ ਸਪੋਰਟ (Macmillan Cancer Support) ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਇਨਫਾਰਮੇਸ਼ਨ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖੀ ਅਤੇ ਸੰਪਾਦਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਇਸਦਾ ਅਨੁਵਾਦ ਕਿਸੇ ਅਨੁਵਾਦ ਕੰਪਨੀ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਗਰੀ 'ਤੇ ਆਧਾਰਤ ਹੈ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਸਬੰਧਤ ਮਾਹਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਕਮਿਲਨ ਦੇ ਕਲਿਨਿਕੀ ਮੁਹਾਰਤ ਕੇਂਦਰ (Macmillan's Centre of Clinical Expertise) ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਕੈਂਸਰ ਪੀੜਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ।

ਸਾਡੀ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਉਪਲਬਧ ਸਬੂਤਾਂ 'ਤੇ ਆਧਾਰਤ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਰੋਤਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ

[informationproductionteam@macmillan.org.uk](mailto:informationproductionteam@macmillan.org.uk)

## ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ: 2025 ਅਗਲੀ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਸਮੀਖਿਆ: 2028

MAC14364\_Punjabi\_E03

ਅਸੀਂ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੀਏ, ਉਹ ਸਹੀ ਅਤੇ ਬਿਲਕੁਲ ਅੱਪ-ਟੂ-ਡੇਟ ਹੋਵੇ ਪਰ ਇਸ ਉੱਪਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਮੁਤਾਬਕ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਮਾਹਰ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਲਾਹ ਦੇ ਬਦਲ ਵਜੋਂ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜਿੱਥੋਂ ਤਕ ਕਨੂੰਨ ਦੁਆਰਾ ਇਜ਼ਾਜ਼ਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਤੀਜੀ-ਪਾਰਟੀ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਜਾਂ ਹਵਾਲਾ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਦੇਣਦਾਰੀ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਹੈ।

© ਮੈਕਮਿਲਨ ਕੈਂਸਰ ਸਪੋਰਟ (Macmillan Cancer Support) 2025, ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਜ਼ (261017), ਸਕਾਟਲੈਂਡ (SC039907) ਅਤੇ ਆਈਲ ਆਫ਼ ਮੈਨ (604) ਵਿੱਚ ਰਜਿਸਟਰਡ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ। ਨਾਰਦਰਨ ਆਇਰਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸੰਚਾਲਨ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਗਰੰਟੀ ਦੁਆਰਾ ਸੀਮਤ ਇੱਕ ਕੰਪਨੀ, ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਜ਼ ਵਿੱਚ ਰਜਿਸਟਰਡ ਕੰਪਨੀ ਨੰਬਰ 2400969 ਹੈ। ਆਈਲ ਆਫ਼ ਮੈਨ ਕੰਪਨੀ ਨੰਬਰ 4694F. ਰਜਿਸਟਰਡ ਦਫ਼ਤਰ: 3rd Floor, Bronze Building, The Forge, 105 Sumner Street, London, SE1 9HZ. VAT ਨੰ: 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](https://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](https://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.

ਧੰਨਾ 18 ਕੁੱਲ ਧੰਨੇ 21 ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੱਤਰ 2025: ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

## 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](https://macmillan.org.uk/translations)

We may also be able to arrange translations just for you. Email [informationproductionteam@macmillan.org.uk](mailto: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](https://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](https://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](https://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](https://macmillan.org.uk/translations)

For more support to understand information, go to [macmillan.org.uk/understandinginformation](https://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](mailto: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

