



Побочные эффекты лечения рака: русский язык Side effects of cancer treatment: Russian

Данный информационный бюллетень посвящен побочным эффектам лечения рака.

Если у вас возникнут вопросы об этой информации, обратитесь к врачу или медсестре в своей больнице.

Вы также можете бесплатно позвонить в службу поддержки Макмиллан Кэнсер Саппорт (Macmillan Cancer Support) по номеру 0808 808 00 00 в любой день недели с 8:00 до 20:00. С нами сотрудничают устные переводчики, поэтому вы сможете общаться с нами по-русски. Когда будете звонить, сообщите по-английски, на каком языке вы хотели бы поговорить.

На нашем сайте размещена дополнительная информация на тему рака на русском языке. Посетите веб-сайт macmillan.org.uk/translations

Темы этого бюллетеня:

- [Что такое побочные эффекты?](#)
- [Возможные побочные эффекты](#)
- [Получение надлежащего ухода и поддержки](#)
- [Чем вам может помочь служба Макмиллан \(Macmillan\)](#)
- [Дополнительная информация на русском языке](#)
- [Ссылки на источники информации и слова благодарности](#)

Что такое побочные эффекты?

Побочные эффекты — это нежелательные последствия лечения рака. К ним относятся, например, выпадение волос, тошнота или усталость.

Большинство побочных эффектов исчезают по окончании лечения. Однако некоторые из них сохраняются в течение длительного времени или не проходят никогда. Побочные эффекты могут также проявиться через несколько месяцев или лет после окончания лечения.

Возникновение побочных эффектов зависит от метода лечения и является индивидуальным для каждого человека. У вас могут проявиться лишь некоторые из описанных здесь эффектов. Ваша онкологическая группа предоставит более подробную информацию о возникающих побочных эффектах.

Способы лечения рака

Существуют различные способы лечения рака:

- хирургическая операция по удалению опухоли и близлежащих тканей, в которых могут содержаться раковые клетки;
- химиотерапия — лечение с использованием противоопухолевых препаратов для разрушения раковых клеток;
- лучевая терапия — воздействие на раковые клетки при помощи жесткого рентгеновского излучения;
- гормональная терапия — изменение способа выработки гормонов или их действия в организме;
- таргетная терапия — использование препаратов, воздействующих на содержимое раковой клетки или на что-то в ее окружении, что помогает ей расти и выживать;
- иммунотерапия — использование препаратов, способных находить и разрушать раковые клетки с помощью ресурсов иммунной системы.

Возможные побочные эффекты

Недостаточное количество клеток крови

Лечение рака может повлиять на костный мозг, где вырабатываются клетки крови. Это может привести к уменьшению их количества. Чаще всего это случается при химиотерапии. Некоторые препараты таргетной терапии и иммунотерапии также могут привести к уменьшению количества клеток крови. В случаях с лучевой терапией это происходит только при воздействии на большой участок организма.

Пониженное содержание лейкоцитов (нейтропения)

Пониженное содержание лейкоцитов в крови называется нейтропенией. Чем меньше лейкоцитов в крови, тем выше риск развития инфекции.

Любую инфекцию важно вылечить как можно скорее. В случае возникновения любых из этих симптомов сразу позвоните в больницу по номеру для круглосуточной связи:

- температура выше 37,5°C;
- температура ниже 36°C;
- ухудшение самочувствия, даже при нормальной температуре;
- проявление симптомов инфекции.

Симптомы инфекции включают в себя:

- озноб и дрожь;
- боль в горле;
- кашель;
- одышку;
- диарею;
- частые позывы к мочеиспусканию или дискомфорт при мочеиспускании.

Важно следовать всем конкретным рекомендациям специалистов вашей онкологической группы.

Онколог или медсестра сообщат вам, в какой период уровень лейкоцитов в крови, скорее всего, будет низким. В это время важно проявлять особую осторожность, чтобы не допустить возникновения инфекции.

Пониженное содержание эритроцитов (анемия)

В результате лечения рака может понизиться уровень эритроцитов в крови. Это клетки, которые отвечают за транспортировку кислорода в организме. Низкое количество эритроцитов называется анемией. У вас могут возникнуть:

- ощущение почти полного отсутствия энергии;
- одышка;
- головокружение.

Сообщайте о таких состояниях вашей онкологической группе. При выраженной анемии может потребоваться капельница для восполнения уровня эритроцитов. Это называется переливанием крови.

Пониженное содержание тромбоцитов

В результате лечения рака может понизиться уровень тромбоцитов в крови.

Это клетки, которые отвечают за свертывание крови.

При низком количестве тромбоцитов у вас могут легко появляться синяки или кровотечения. Это могут быть:

- кровотечение из носа;
- кровоточивость десен;
- обильные менструации;
- кровь в моче или стуле (кале);
- мелкие красные или фиолетовые пятна на коже, похожие на сыпь.

При возникновении необъяснимых синяков или кровотечения обратитесь к вашей онкологической группе. Иногда для восполнения уровня тромбоцитов может потребоваться капельница. Это называется переливанием тромбоцитов.

Выпадение волос и другие изменения, связанные с волосами

Некоторые способы лечения рака, включая некоторые виды химиотерапии, иногда могут вызывать выпадение волос. Обычно это временное явление. Онкологическая группа сообщит вам, есть ли вероятность выпадения волос.

Возможно, выпадут не все волосы, но их состояние и текстура могут измениться. Степень выпадения волос может быть разной. Это зависит от ряда факторов:

- препарат или комбинация препаратов, которые вы принимаете;
- доза каждого препарата;
- индивидуальная реакция организма.

Хроническая усталость (упадок сил)

Многие способы лечения рака могут вызывать хроническую усталость. У большинства людей она становится менее выраженной после окончания лечения. Но в некоторых случаях это состояние длится дольше.

Постарайтесь как можно больше отдыхать. Сочетайте отдых с умеренной активностью, например, с непродолжительными пешими прогулками.

Хроническая усталость может сильно влиять на повседневную жизнь и на самочувствие в целом. Обратитесь к вашей онкологической группе: она может принять определенные меры. Например, вам могут назначить лечение для устранения некоторых причин хронической усталости, таких как анемия.

На нашем веб-сайте по адресу [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations) есть дополнительная информация на тему хронической усталости (упадка сил) на русском языке.

Болезненные ощущения и язвы в полости рта

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

Постарайтесь:

- пить много жидкости;
- использовать соусы или подливки, чтобы еда не была излишне сухой;
- аккуратно чистить зубы мягкой зубной щеткой;
- соблюдать надлежащие меры ухода за полостью рта.

При возникновении болезненных ощущений в полости рта обратитесь к вашей онкологической группе. Вам могут:

- назначить обследование на предмет инфекции;
- предоставить средство для полоскания рта;
- прописать лекарственный препарат или порекомендовать обезболивающие средства;
- прописать гель, который может защитить слизистую оболочку рта.

Тошнота или рвота

Некоторые способы лечения рака могут вызывать тошноту или рвоту. Если вам нужны противорвотные препараты, онкологическая группа может прописать их вам.

Если эти препараты не помогают, обратитесь к вашей онкологической группе. Вам могут прописать препараты другого вида.

Противорвотные препараты действуют более эффективно, если принимать их регулярно. Некоторые из них могут вызывать запор.

Потеря аппетита

В процессе лечения рака у некоторых людей пропадает аппетит. В таком случае попробуйте заменить полноценный прием пищи регулярными перекусами. При возникновении проблем с приемом пищи важно сообщить об этом своей онкологической группе. Вас проконсультируют о том, как улучшить аппетит и поддерживать нормальный вес.

Изменение вкусовых ощущений

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

Запор

Побочным эффектом некоторых видов лечения рака может являться запор. Запор означает, что вы не можете испражняться так часто, как обычно. Кал может стать более твердым, и дефекация может стать затруднительной или болезненной.

Также запор могут вызывать обезболивающие или противорвотные препараты. В таких случаях попробуйте употреблять большое количество жидкости и еду с высоким содержанием клетчатки, а также выполнять умеренные физические упражнения. Если это состояние не проходит, может потребоваться принять слабительное.

Диарея

Диарея означает выделение большего количества стула (кала), чем обычно, либо выделение водянистого или жидкого стула. Если у вас стома, диарея может проявляться как более активное выведение кала через стому.

Диарею могут вызывать многие способы лечения рака и медицинские препараты, например антибиотики. Она также может быть следствием инфекции.

Диарея может быть временной и легкой, но у некоторых людей она протекает тяжело и приводит к обезвоживанию. В таких случаях состояние может значительно ухудшиться, и потребуется обратиться к врачу или в больницу для устранения проблемы. Если диарея усиливается или лечение не помогает, важно сообщить об этом онкологической группе. Строго следуйте полученным от нее рекомендациям.

Изменения в состоянии кожи

Некоторые виды лечения рака могут влиять на состояние кожи. Онкологическая группа предупредит вас о возможных изменениях, вызванных медицинскими процедурами.

Она может дать рекомендации по уходу за кожей. Сообщайте онкологической группе о любых изменениях в состоянии кожи и строго следуйте полученным рекомендациям. Возможно, вам необходимо будет использовать определенные средства или избегать некоторых продуктов.

Если кожа сухая или зудит, наносите увлажняющий крем на лицо и тело не менее 2 раз в сутки. Возможно, вам потребуется более жирный крем, чем тот, которым вы обычно пользуетесь.

При сильном зуде подстригайте и очищайте ногти, чтобы избежать расчесов. Вместо расчесывания попробуйте аккуратно потереть или похлопать зудящие участки.

Находясь на солнце, наносите на открытые участки кожи солнцезащитный крем с высоким солнцезащитным фактором (как минимум SPF 30). Избегайте пребывания на солнце в наиболее жаркое время дня.

Изменения в состоянии ногтей

В результате применения некоторых методов лечения может замедлиться рост ногтей или повыситься их ломкость. На ногтях могут появиться бороздки либо белые или темные линии. Иногда ногти могут расшатываться или выпадать.

О любых изменениях в состоянии ногтей сообщайте своему врачу или медсестре. После окончания лечения ногти обычно восстанавливаются.

Болезненная чувствительность ладоней и стоп

Некоторые противоопухолевые препараты вызывают болезненную чувствительность кожи на ладонях или стопах. У светлокожих людей эти участки могут покраснеть, а у темнокожих — потемнеть.

Также могут возникать боль или покалывание на этих участках. Такое явление называется ладонно-подошвенным синдромом. В случае его возникновения обратитесь к вашей онкологической группе. Для облегчения болезненной чувствительности кожи на ладонях и стопах:

- следите за тем, чтобы кожа на ладонях и стопах оставалась прохладной;
- регулярно увлажняйте кожу;
- при работе по дому или в саду надевайте перчатки;
- избегайте плотно облегающих носков, обуви и перчаток.

Гормональные изменения

Гормоны контролируют множество различных процессов в организме. Некоторые препараты гормональной терапии влияют на уровень половых гормонов (эстрогена и тестостерона). Побочные эффекты гормональной терапии могут быть временными или постоянными.

Это могут быть:

- приливы крови и потливость;
- перепады настроения;
- снижение полового влечения;
- проблемы с эрекцией;
- сухость влагалища;
- усталость.

При иммунотерапии может быть нарушена выработка гормонов в организме. Для контроля уровня гормонов и коррекции лечения могут потребоваться регулярные анализы крови. Ваша онкологическая группа расскажет, на что вам следует обращать внимание.

Побочные эффекты иммунотерапии иногда проявляются после окончания лечения. При появлении симптомов в процессе иммунотерапии или после нее сразу обратитесь к врачу или медсестре. Вас проконсультируют и назначат соответствующее лечение.

При приливах и потливости:

- выбирайте одежду и постельное белье из натуральных тканей, например хлопка;
- надевайте такую одежду, которую можно при необходимости частично снять;
- поддерживайте в своих помещениях прохладу или используйте вентилятор;
- принимая душ или ванну, используйте теплую воду, а не горячую;
- могут помочь холодные напитки, но избегайте алкоголя и кофеина.

При изменениях настроения или либидо обратитесь к онкологической группе.

Вам могут предложить лечение, поддержку или направить к психологу.

О том, как справляться с такими побочными эффектами, как эректильная дисфункция и сухость влагалища, вы можете поговорить с онкологической группой.

Получение надлежащего ухода и поддержки

Если вы не говорите по-английски, у вас могут быть опасения, что это повлияет на ваше лечение и медицинский уход. Однако ваша медицинская группа обязана предоставить вам уход, поддержку и информацию, соответствующие вашим потребностям.

Мы знаем, что иногда люди могут столкнуться с дополнительными трудностями при получении необходимой поддержки. Например, если вы работаете или у вас есть семья, возможно, вас также будет беспокоить вопрос денег и транспортных расходов. Все это может приводить к стрессу, с которым трудно справиться.

Чем вам может помочь служба Макмиллан (Macmillan)

Сотрудники службы Макмиллан (Macmillan) знают, как диагноз «рак» может повлиять на все сферы жизни, и готовы оказать вам поддержку.

Служба поддержки Макмиллан (Macmillan)

С нами сотрудничают устные переводчики, поэтому вы сможете общаться с нами по-русски. Просто сообщите нам по-английски, на каком языке вы хотели бы поговорить.

Опытные консультанты службы поддержки Макмиллан (Macmillan) могут помочь в решении медицинских вопросов или выслушать, если вам нужно с кем-то поговорить. Мы также можем поговорить с вами о ваших финансовых проблемах и посоветовать другие полезные организации, которые могут помочь. Бесплатная конфиденциальная телефонная служба работает с 08:00 до 20:00 без выходных. Звоните нам по номеру 0808 808 00 00.

Веб-сайт Макмиллан (Macmillan)

На нашем веб-сайте есть много информации о раке на английском языке. Материалы на разных языках также можно найти на странице macmillan.org.uk/translations

Возможно, мы сможем организовать для вас индивидуальный перевод. Напишите нам по адресу informationproductionteam@macmillan.org.uk и сообщите, что вам нужно.

Информационные центры

Наши центры информации и поддержки находятся в больницах, библиотеках и мобильных пунктах. В них можно получить необходимую информацию и поговорить в приватной обстановке. Чтобы найти ближайший к вам информационный центр, посетите страницу macmillan.org.uk/informationcentres или позвоните нам по номеру 0808 808 00 00.

Местные группы поддержки

В группе поддержки можно пообщаться с другими людьми, которые столкнулись с раком. Узнайте о группах поддержки в своем регионе на веб-сайте macmillan.org.uk/supportgroups или позвоните нам по номеру 0808 808 00 00.

Онлайн-сообщество Макмиллан (Macmillan)

Вы можете пообщаться с людьми, которые столкнулись с раком, на веб-странице macmillan.org.uk/community.

Доступ открыт в любое время суток. Вы можете делиться своим опытом, задавать вопросы или просто читать сообщения других участников.

Дополнительная информация на русском языке

У нас есть информация на русском языке по следующим темам:

Признаки и симптомы рака

- Карточки с признаками и симптомами рака

Если вам диагностировали рак

- Онкологическая помощь в Великобритании
- Медицинская помощь беженцам и соискателям убежища
- Если вам диагностировали рак

Виды онкологических заболеваний

- Колоректальный рак
- Рак молочной железы
- Рак шейки матки
- Рак легких
- Рак предстательной железы

Лечение рака

- Химиотерапия
- Лучевая терапия
- Сепсис и рак
- Побочные эффекты лечения рака
- Хирургия рака

Жизнь с раком

- Обращение за получением пособия, если у вас диагностирован рак
- Проблемы с приемом пищи и рак
- Здоровое питание
- Помощь в оплате расходов, если у вас диагностирован рак
- Представители сообщества ЛГБТК+ и рак
- Усталость (хроническая усталость) и рак

Конец жизни

- Конец жизни

Эта информация размещена на странице macmillan.org.uk/translations.

Если вам нужна дополнительная помощь в объяснении информации, посетите страницу macmillan.org.uk/understandinginformation.

Ссылки на источники информации и слова благодарности

Данный бюллетень составлен и отредактирован рабочей группой подготовки информации о раке Макмиллан Кэнсер Саппорт (Macmillan Cancer Support). Он переведен на русский язык агентством переводов.

Содержащаяся здесь информация основана на наших материалах о побочных эффектах лечения рака, размещенных на нашем веб-сайте на английском языке.

Она была проверена соответствующими экспертами и одобрена специалистами Центра клинической экспертизы Макмиллан (Macmillan).

Мы также выражаем признательность людям с онкологией, которые проверяли это издание.

Вся представленная информация основана на актуальных имеющихся данных. Более подробную информацию об используемых нами источниках можно получить, обратившись по адресу электронной почты informationproductionteam@macmillan.org.uk.

Дата последней редакции: 2025 г.

Следующее обновление запланировано на: 2028 г.

MAC14364_Russian_E03

Мы прилагаем максимум усилий, чтобы предоставлять вам точную информацию, однако она не может заменить профессиональную консультацию специалиста с учетом особенностей вашей ситуации. Макмиллан (Macmillan) в максимально разрешенной законодательством степени не несет ответственности в связи с использованием какой бы то ни было информации, содержащейся в данном бюллетене, а также сторонней информации или веб-сайтов, включенных в него или упоминающихся в нем.

© 2025 г. Макмиллан Кэнсер Саппорт (Macmillan Cancer Support) — благотворительная организация, зарегистрированная в Англии и Уэльсе (261017), Шотландии (SC039907) и на острове Мэн (604). Организация также работает в Северной Ирландии. Компания с ограниченной ответственностью, зарегистрированная в Англии и Уэльсе под номером 2400969. Номер компании на острове Мэн: 4694F. Юридический адрес: 3rd Floor, Bronze Building, The Forge, 105 Sumner Street, London (Лондон), SE1 9HZ Англия. № плательщика НДС: 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.

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

