



د سرطان د درملنې جانبي عوارض: پښتو Side effects of cancer treatment: Pashto

دا معلومات د سرطان د علاج د جانبي عوارضو په اړه دي.

که چیرې تاسو د دې معلوماتو په اړه څه پوښتنې لرئ چې په کوم روغتون کې ستاسو درملنه کیږي نو هلته د خپل ډاکټر یا نرس څخه پوښتنه وکړئ.

تاسو کولی شئ په وړیا تلیفون په 0808 808 00 00 په اونی کې 7 ورځې، سهار له 8 بجو څخه تر ماښام 8 بجو پورې د (Macmillan Cancer Support) مکمیلن کینسر ملاتړ ته زنگ ووهئ. موږ ژباړونکي لرو، نو تاسو کولی شئ چې زموږ سره په خپله ژبه کې خبرې وکړئ. کله چې تاسو موږ ته زنگ ووهئ نو مهرباني وکړئ موږ ته په انګلیسي کې ووايست چې تاسو کومې ژبې ته اړتیا لرئ.

زموږ په وېب پاڼه کې په دې ژبه کې د سرطان په اړه نور معلومات هم شته. دا وګورئ macmillan.org.uk/translations

دا معلومات د دې په اړه دي:

- جانبي عوارض څه شی دي؟
- احتمالي جانبي عوارض
- د خپل ځان لپاره مناسبه یا ملرنه او ملاتړ ترلاسه کول
- مکمیلن (Macmillan) له تاسو سره څنګه مرسته کولی شي
- ستاسو په ژبه کې نور معلومات
- مأخذونه او مننې

جانبی عوارض څه شي دي؟

جانبی عوارض د سرطان د درملنې نامطلوب عوارض دي. د بېلګې په توګه، د وېشتلو له لاسه ورکول، د ناروغتیا یا ستړیا احساس لرل.

ډېری جانبی عوارض د درملنې له پای ته رسېدو وروسته له منځه ځي. خو ځینې جانبی عوارض د اوږدې مودې له پاره پاتې کېږي یا هېڅکله له منځه نه ځي. ځینې جانبی عوارض د درملنې له ختمېدو څخه څو میاشتې یا کلونه وروسته راښکاره کېږي.

کوم جانبی عوارض چې تاسو ترلاسه کوئ، هغه ستاسو په درملنه پورې اړه لري. تاسو ښايي یوازې د یادو شوو ځینو جانبی عوارضو سره مخ شئ. ستاسو د سرطان ټیم به تاسو ته د هغو جانبی عوارضو په اړه نوره معلومات درکړي چې تاسو یې لرئ.

د سرطان درملنې

د سرطان د درملنې مختلف ډولونه شتون لري:

- جراحي (عملیات) چې د تومور او شاوخوا هغه نسجونو د لرې کولو له پاره ترسره کېږي، چې ښايي د سرطان حجرې په کې وي.
- کیموتراپي د سرطان د حجرو د ویجاړولو لپاره د سرطان ضد درمل کاروي.
- رادیوتراپي د سرطاني حجرو د له منځه وړلو لپاره د لوړې انرژۍ لرونکي اېکسري څخه استفاده کوي.
- هورموني درملنه د هورمونونو د تولید طریقه بدلوي یا د اغېزمنوي چې هغوی په بدن کې څنګه عمل کوي.
- د هدفی درملنې درمل د دې لپاره کارول کېږي چې د سرطان حجرې یا د هغې شاوخوا هغه برخې په نښه کړي چې د سرطان په ودې او پاتې کېدو کې مرسته کوي.
- د مدافعتي درملنې درمل د معافیت له سیستم څخه استفاده کوي څو د سرطان حجرې ومومي او له منځه یې یوسي.

احتمالي جانبی عوارض

د وینې د حجرو لږ شمېر

د سرطان درملنه کولی شي ستاسو د هډوکو مغز اغېزمن کړي، هغه ځای چې د وینې حجرې په کې جوړېږي. دا د دې لامل کېدی شي چې ستاسو د وینې د حجرو شمېر کم شي. دا اکثره وخت د کیموتراپي سره پېښیږي. خو ځینې د هدفی درملنې او معافیتي درملنې درمل هم کولی شي د وینې د حجرو شمېر کم کړي. دا یواځې هغه وخت د وړانګو د درملنې (رېډیوتراپي) سره پېښیږي که چېرې یوه لویه برخه درملنه کېږي.

د سپینې وینې د حجرو لږ شمېر (نیوتروپینیا)

د سپینې وینې د حجرو لږ شمېر ته نیوتروپینیا ویل کېږي. که د سپینې وینې د حجرو شمېر ټیټ وي، نو تاسو د عفونت یا انفیکشن د اخته کېدو زیات احتمال لرئ.

د ا مهمه ده چې خومره ژر چې امکان ولري د عفونت تداوی وکړل شي. که تاسو لاندې له کومې نښې نښانې لرئ، سمدلاسه د ۲۴ ساعته شمېرې له لارې له روغتون سره اړیکه ونیسئ:

- له 37.5°C څخه لوړه تبه
- له 36°C څخه ټیټه تودوخه
- تاسو ناروغه احساس کوئ، حتی که تبه یا تودوخه مو عادي وي
- تاسو د عفونت نښې نښانې ولرئ.

د عفونت نښې نښانې په لاندې توګه دي:

- د لړزې او رچ/ګرګوزې احساس لرل
- د ستوني التهاب
- ټوخی
- ساه لنډي
- اسهال
- ډېر ځله متيازې (ادرار) کول، یا د متيازې کولو پر مهال ناراحتی احساسول.

د ا مهمه ده چې د سرطان ټیم لخوا درکړل شوې ځانګړې مشورې تعقیب کړئ.

ستاسو د سرطان ډاکټر یا نرس به تاسو ته ووايي چې ستاسو د سپینې وینې کچه غالباً کله ټیټه وي. په دې وختونو کې د عفونت د مخنیوي له پاره ځانګړې پاملرنه ډېره مهمه ده.

د سرې وینې د حجرو لږ شمېر (انیمیا)

د سرطان درملنه کولی شي ستاسو په وینه کې د سرې وینې د حجرو شمیر راکم کړي.

د وینې سرې حجرې د بدن شاوخوا غړو ته اکسیجن وړي. که چېرې د وینې د سرو حجرو شمېر کم وي، دې ته انیمیا وایي. تاسو ممکن داسې احساس وکړئ:

- ډېر کمزوری یا بې انرژي
- ساه لنډي
- گیچتوب او د سر سپکوالی.

که تاسو ځان داسې احساسوئ، نو دا خبره خپل د سرطان له ټیم سره شریکه کړئ. که ستاسو وینه ډېره کمه وي، نو تاسو ممکن د اضافي سرې وینې د حجرو لپاره ډرپ ته اړتیا ولرئ. دې ته د وینې انتقال ویل کېږي.

د پلټلېدونو لږ شمېر

دغه درملنه کېدای شي ستاسو په وینه کې د پلټلېدونو تعداد راکم کړي. پلټلېدونو داسې حجرې دي چې د وینې په دریدو کې مرسته کوي.

که ستاسو پلیټ لیټونه ټیټ وي، تاسو ممکن په اسانۍ سره زخم یا وینه بهیدنه ولرئ. تاسو ښايي لاندې وضعیت ولرئ:

- د پوزې وینې کېدل
- د وری څخه وینه تلل
- زیات حیض یا ډېره میاشتني وینه بهېدل
- په متيازو (ادرارو) یا فضله موادو (پاخانه) کې د وینې شتون
- په پوستکي باندې کوچني سوري یا ارغواني داغونه چې ښايي د داني په څېر ښکاره شي.

که تاسو د کوم ناڅرګند علت پرته ژوبل کېږئ یا مو وینه بهېږي، نو دا خبره خپل د سرطان له ټیم سره شریکه کړئ. ځینې خلک ښايي اضافي پلټلېټو ته اړتیا ولري. دې ته د پلټلېټ انتقال ویل کېږي.

د وېښتانو ختل او په وېښتانو کې بدلونونه

د سرطان ځینې درملنې، لکه د کیموتراپي ځینې ډولونه، کله ناکله د وېښتانو د ختلو سبب کېدای شي. د وېښتانو ختل معمولاً موقتي وي. که تاسو احتمال لرئ چې وېښتان مو وخیژي، نو ستاسو د سرطان ټیم به تاسو ته ووايي.

ممکن ستاسو ټول وېښتان ونه خیژي، خو د وېښتانو حالت او جوړښت مو بدلېدای شي. د وېښتانو د ختلو کچه کېدای شي توپیر ولري. دا پدې پورې اړه لري:

- هغه درمل یا د درملو ګډ ترکیب چې تاسو یې کاروئ
- د هر درمل دوز
- ستاسو بدن څنګه غبرګون ښايي.

ستریا (د بدن ستوماني)

د سرطان ډېری درملنې قبضیت رامنځ ته کوي. د ډېرو خلکو ستریا هغه وخت ښه کېږي کله چې درملنه پای ته ورسېږي. خو د ځینو کسانو له پاره دا کېدای شي دوام ومومي.

کوښښ وکړئ څومره چې اړتیا لرئ ډېر استراحت وکړئ. سپک ورزش ګټور ثابتېدلی شي لکه لږه لنډ پیاده تګ.

ستریا کولی شي ستاسو پر ورځني ژوند او عمومي احساساتو لوی اغېز ولري. خپل د سرطان له ټیم سره خبرې وکړئ، ځکه هغوی کولی شي ستاسو د مرستې له پاره ځینې اقدامات وکړي. د بېلګې په توګه، هغوی ښايي وکولی شي د ستریا ځینې لاملونه لکه د انیمیا درملنه وکړي.

زموږ په وېبپاڼه ستاسو په ژبه کې د ستریا په اړه نور معلومات هم موجود دي. مهرباني وکړئ دا وېبپاڼه وګورئ [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations)

د خولي التهاب او زخمونه

د سرطان ځينې علاجونه کولی شي ساسو خوله التهابی يا وچه کړي. تاسو ممکن کوچني زخمونه وگورئ. کوښښ کوئ چې:

- کوښښ کوئ چې په کافي اندازه مایعات وڅښئ
- خپل خواړه نرم وساتئ، د ساس یا شوروا په زیاتولو سره
- خپل غاښونه مو په نرمۍ سره د غاښونو په برش سره پاک کړئ
- د خولې د پاملرنې ښه تگلاره تعقیب کړئ.

که ستاسو خوله خوږه پېږي، نو دا خبره خپل د سرطان له ټیم سره شریکه کړئ. هغوی ممکن:

- د عفونت پلټنه وکړي
- تاسو ته د خولې د مینځلو درمل درکړي
- درمل درته تجویز کړي یا د درد کموونکو دواگانو د کارولو مشوره درکړي
- مرهم یا جېل درته تجویز کړي چې د خولې د اخلي پوښ خوندي کړي.

د زړه بدوالي یا کانګې کول

د سرطان ځینې درملنې کولی شي د زړه د بدوالي یا کانګې کولو سبب شي. که تاسو اړتیا لرئ، نو ستاسو د سرطان ټیم به تاسو ته د زړه د بدوالي لپاره درمل تجویز کړي.

که درمل درسره مرسته نه کوي، نو دا خبره خپل د سرطان ټیم سره شریکه کړئ. هغوی کولی شي کوم بل ډول درمل تجویز کړي.

د زړه د بدوالي ضد درمل هغه وخت ښه اغېز لري کله چې یې تاسو منظم واخلئ. د زړه د بدوالي ضد درملو لامله تاسو په قبض اخته کیدی شئ.

د اشتها له لاسه ورکول

ځینې خلک د سرطان د درملنې په جریان کې خپله اشتها له لاسه ورکوي. که چیرې داسې وشي، د دې پرځای چې ډیره ډوډۍ وخورئ کوښښ وکړئ چې په منظم ډول یو څه خواړه وخورئ. که تاسو په خورلو کې ستونزه لرئ، دا مهمه ده چې خپل د سرطان ټیم ته ووايست. دوی به تاسو ته د اشتها د ښه کولو او سالم وزن ساتلو په اړه مشوره درکړي.

د خوند بدلونونه

تاسو به شاید پوه شئ چې د خوړو خوند مختلف دی. ځینې خلک په خوله کې یو عجیب خوند احساسوي. بې پوره خواړه یا نعنا چوشاک ښایي مرسته وکړي. ستاسو د خولې خوند اکثره د درملنې له پای ته رسېدو وروسته بېرته نورمال حالت ته راګرځي.

قبضيت

د سرطان ځينې درملنې ممکن د قبضيت لامل شي. قبض هغه حالت ته ويل کېږي کله چې تاسو د معمول په پرتله نشئ کولی چې په ښه توګه لوی بول (غايطه مواد) وکړئ. ستاسو لوی بول ښايي سخت شي، او خارجول يې ستونزمن يا دردناک شي.

نور درمل هم کولی شي چې د قبضيت لامل شي، د مثال په توګه د درد وژونکي درمل يا د زړه د بدوالي درمل. د دې لپاره، تاسو کولای شئ ډېر مایعات وڅښئ، د فايبر لرونکي خواړه وخورئ، او لږ آرامه ورزش وکړئ. که تاسو لا هم قبضيت لرئ، تاسو کولای شئ د لاکزېټيو په نوم درمل څخه استفاده وکړئ.

اسهال

د نس ناستی مانا دا ده چې د عادي وخت څخه زیات لوی بول کول، يا اوبه لرونکي يا نري لوی بول يا غټې متيازې کول. که تاسو مصنوعي سوري يا سټوما لرئ، نو دا به د معمول څخه زیات فعال وي.

د سرطان ډېرې درملنې او درمل، لکه انټي بيوتيکونه، کولای شي اسهال رامنځته کړي. دا ښايي د کوم عفونت له امله هم رامنځته شي.

اسهال ښايي يوه لنډمهاله او سپکه ستونزه وي. خو د ځينو خلکو لپاره دا ښايي شديد وي او د بدن د اوبو کمښت رامنځته کړي. ځينې کسان ښايي ډېر ناروغ شي او اړتيا ولري چې له ډاکټرسره وګوري يا د روغتون سره اړيکه ونيسي خو د اسهال د کنټرول لپاره مرسته ترلاسه کړي. که تاسو اسهال لرئ، که اسهال مو ډېرېږي، يا که د اسهال ضد درمل کار نه کوي، نو دا ډېره مهمه ده چې خپل د سرطان د درملنې ټيم ته ووايئ. دا هم مهمه ده چې د خپل د سرطان ټيم هر ډول مشوره تعقيب کړئ.

په پوستکي کې بدلونونه

د سرطان ځينې درملنه کولی شي ستاسو پر پوستکي اغيزه وکړي. ستاسو د سرطان ټيم به تاسو ته د هغو بدلونونو په اړه معلومات درکړي چې ښايي د سرطان د درملنې له امله رامنځته شي.

ستاسو د سرطان ټيم ښايي تاسو ته دا مشوره درکړي چې د خپل پوستکي ساتنه به څنګه کوئ. هغوی ته د خپل پوستکي د هر ډول بدلون په اړه معلومات ورکړئ. د هغوی مشوره تعقيبول ډېر مهم دي. کیدای شي ځينې محصولات وي چې بايد تاسو يې وکاروئ يا ترې ځان وساتئ.

که ستاسو پوستکي وچ وي يا خارشته کوي، نو لږترلږه په ورځ کې دوه ځله په بدن خور کریم يا لوشن لګوئ. تاسو بايد زيات غوړ کریم يا لوشن وکاروئ.

که ستاسو پوستکي ډېر خارشته کوي، نو خپل نوکان پاک او لنډ وساتئ ترڅو له ګرولو څخه يې خوندي کړئ. د ګرولو پرځای هڅه کوئ چې خارشته کوونکي برخه وموښئ.

که پر تاسو لمر لګي، نو پر هغو برخو چې لمر پرې لګي، د لوړ محافظت لرونکي لمر ضد کریم وکاروئ (لږترلږه SPF 30). خپل پوستکي د ورځې په ترټولو ګرم وخت کې د لمر نه لېرې پاتې کېدو سره خوندي وساتئ.

په نوکانو کې بدلونونه

د ځینې درملنې لامله ښایي ستاسو نوکان ورو ورو وده وکړي یا ژر مات شي. تاسو ښایي پر خپلو نوکانو کړښې، یا سپینې یا تیاره لیکې وینئ. کله ناکله نوکان ښایي نرم شي یا وغورځیږي.

خپل ډاکټر یا نرس ته د نوکانو د هر ډول بدلون په اړه خبر ورکوئ. ستاسو نوکان باید د سرطان د درملنې له پای ته رسېدو وروسته بېرته نورمال حالت ته را وگرځي.

خور لاسونه او پښې

د سرطان د درملنې ځینې درمل کولای شي ستاسو د لاسونو د ورغویو یا د پښو د تلو درد رامنځته کړي. که ستاسو پوستکي سپین وي، نو ښایي سور شي. که ستاسو پوستکي تور یا نصواري وي، نو ممکن لږ نور تور شي.

تاسو ښایي په خپلو ورغویو یا د پښو په تلو کې درد یا ولړئ یا د دې د خوړیدو احساس وکړئ. دې حالت ته د لاس او پښې سندروم ویل کېږي. که دا ستونزه پېښه شي، نو خپل د سرطان ټیم ته خبر ورکړئ. د لاسونو او پښو د خوړېدو د کمولو له پاره، تاسو کولای شئ چې:

- خپل لاسونه او پښې یخې ساتئ
- په منظم ډول یې غوړوئ
- په کور یا باغ کې د کار کولو پر مهال دستکشې اچوئ
- تنګې جرابې، بوتان او دستکشې مه کاروئ.

هورمونیز بدلونونه

هورمونونه د بدن ډېر مختلف بهیرونه کنټرولوي. د هورموني درملنې ځینې ډولونه کولای شي د جنسي هورمونونو لکه اویستروجن او ټیسټاسټرون کچه بدله کړي. د هورموني درملنې جانبي عوارض ممکن موقتي یا دایمي وي.

په دغو جانبي عوارضو کې ښایي لاندې موارد شامل وي:

- گرمایش او خولې
- په مزاج کې بدلونونه
- لږ جنسي تحرکات
- د تناسلي آلې د سختېدو ستونزې
- د خاص اندام وچوالی
- ستړیا.

ایمیونوتراپي کولای شي دا اغېزمنه کړي چې ستاسو بدن هورمونونه څنګه تولیدوي. کېدای شي تاسو د هورمونونو د کچې د معلومولو له پاره د وینې منظم ټېسټونو ته اړتیا ولرئ، او د کنټرول له پاره بیا درملنه درکړل شي. که تاسو ایمیونوتراپي ترلاسه کوئ، نو ستاسو د سرطان ټیم به تاسو ته مشوره درکړي چې کومو نښو ته پام وکړئ.

ځینې وختونه د ایمیونوتراپي جانبي عوارض له درملنې تر پای ته رسېدو وروسته پیلېږي. که تاسو د ایمیونوتراپي درملنې پر مهال یا وروسته هورموني جانبي عوارض ولرئ، نو سمډلاسه خپل ډاکټر یا نرس ته وواياست. هغوی کولای شي تاسو ته مشوره درکړي او درملنه مو وکړي.

پاڼه 7 د 21 د میکمیلن (Macmillan) معلوماتي پاڼه 2025: جانبي عوارض

که په تاسو گرمي راځي او خوله کيږئ نو:

- په خپلو کاليو او بستر کې طبيعي ټوکرونه لکه پنبې کاروئ.
- کالي په پور پور واغوندئ، خو وکولای شئ د اړتيا پر وخت يې وباسئ.
- خونه يخه وساتئ، يا له پکې څخه استفاده وکړئ.
- د گرمو اوبو پر ځای، نيم گرم شاور اخلي يا غسل کوئ.
- ساره مشروبات مرسته کولای شي، خو بايد له الکولو او کيفينو څخه ډډه وکړئ.

که تاسو د خپل مزاج يا جنسي غوښتنې په برخه کې بدلونونه احساس کړئ، نو خپل د سرطان ټيم سره خبرې وکړئ. هغوی کولای شي تاسو ته درملنه او ملاتړ درکړي، يا مو يوه مشاور ته راجع کړي. د خپل سرطان د ټيم سره د هغو درملنو او ملاتړ په اړه خبرې وکړئ چې د جانبي عوارضو لکه د تناسلي آلي د سختېدو ستونزې او د اندام د وچوالي لپاره شتون لري.

د خپل ځان لپاره مناسبه پاملرنه او ملاتړ ترلاسه کول

که تاسو سرطان لرئ او په انگليسي ژبه خبرې نه شئ کولی، تاسو ښايي اندېښنه ولرئ چې دا به ستاسو د سرطان په درملنه او پاملرنه باندې اغېز وکړي. مگر ستاسو د روغتيا پالنې ټيم بايد تاسو ته داسې پاملرنه، ملاتړ او معلومات وړاندې کړي چې ستاسو اړتياوې پوره کړي.

موږ پوهېږو چې ځينې وختونه خلک ښايي د سم ملاتړ په ترلاسه کولو کې د اضافي ننگونو سره مخ شي. د مثال په توګه، که تاسو کار کوئ يا کورنۍ لرئ، تاسو ممکن د پيسو او ترانسپورت د لګښتونو په اړه هم اندېښنه ولرئ. دغه ټول شيان ذهني فشار رامنځ ته کوي او مبارزه ورسره سخته وي.

مېکمیلن (Macmillan) له تاسو سره څنګه مرسته کولی شي

په مېکمیلن (Macmillan) کې، موږ پوهېږو چې د سرطان تشخیص څنګه کولای شي په هر څه باندې اغېز وکړي، او موږ دلته ستاسو د ملاتړ لپاره موجود يو.

د مېکمیلن (Macmillan) مرستندويه کرښه

مونږ ژباړونکي لرو، نو پدې توګه تاسو کولی شئ زموږ سره په خپله ژبه خبرې وکړئ. په هره ژبه چې تاسو پرې خبرې کول غواړئ موږ ته خپله دغه غوښتنه په انگليسي ژبې ووايست.

زموږ د مېکميلن (Macmillan) ملاتړ لیکې ما هر مشا ورین کولای شي له تاسو سره په طبي پوښتنو کې مرسته وکړي، یا که تاسو اړتیا لرئ له چا سره خبرې وکړئ، نو هغوی به هلته موجود وي. موږ کولای شول له تاسو سره د مالي اندېښنو په اړه هم خبرې وکړو او نور هغه ګټور سازمانونه تاسو ته وښايو چې مرسته در سره کولی شي. د تلیفون وړیا او محرمه لیکه په اونی کې 7 ورځې د سهار له 8 بجو څخه د شپې تر 8 بجو پورې پر انېستي ده. موږ ته په 0808 808 00 00 زنگ ووهئ.

د میکميلن (Macmillan) وېب پاڼه

زموږ په وېب پاڼه د سرطان په اړه ډېر معلومات په انګلیسي ژبه ورکړل شوي دي. دلته macmillan.org.uk/translations په نورو ژبو کې لا ډېر معلومات شته.

موږ ممکن ستاسو لپاره د ژباړې د خدماتو ترتیب هم برابر کړو. د هغه څه په اړه چې اړتیا ورته لرئ، موږ ته په informationproductionteam@macmillan.org.uk برېښنالیک واستوئ.

د معلوماتو مرکزونه

زموږ د معلوماتو او ملاتړ مرکزونه په روغتونونو، کتابتونونو او ګرځنده مرکزونو کې موقعیت لري. د اړتیا وړ معلوماتو د ترلاسه کولو لپاره زموږ یو معلوماتي مرکز ته مراجعه وکړئ او د یوه اړوند شخص سره مخامخ خبرې وکړئ. خپل تر ټولو نږدې مرکز په macmillan.org.uk/informationcentres کې ومومئ یا موږ ته په 0808 808 00 00 شمېره زنگ ووهئ.

د ملاتړ سیمه ییز ګروپونه

د ملاتړ په ګروپ کې تاسو کولای شئ له هغو کسانو سره خبرې وکړئ چې د سرطان له اغېزو سره مخ شوي وي. په خپله سیمه کې د ملاتړ ډلو په اړه دلته macmillan.org.uk/supportgroups ومومئ یا له موږ سره په 0808 808 00 00 شمېره اړیکه ونیسئ.

د میکميلن (Macmillan) آنلاین ټولنه

تاسو کولای شئ له نورو هغو کسانو سره چې د سرطان له اغېزو سره مخ شوي وي، آنلاین په دې وېب پاڼه خبرې وکړئ: macmillan.org.uk/community تاسو کولای شئ د ورځې یا شپې هر مهال دې ټولنې ته لاسرسی ومومئ. تاسو کولای شئ خپلې تجربې شریکې کړئ، پوښتنې وکړئ، یا فقط د خلکو پوښتنو ته ولولئ.

ستاسو په ژبه کې نور معلومات

موږ د دغو موضوعاتو په هکله ستاسو په ژبه کې معلومات لرو:

د سرطان نښې او علایم

- د نښو او علایمو کار تونه

که تاسو کې د سرطان تشخیص وشي

- په انګلستان کې د سرطان پاملرنه
- د کډوالو او پناه غوښتونکو خلکو لپاره روغتیا پالنه
- که تاسو کې د سرطان تشخیص وشي

د سرطان ډولونه

- د کولمو سرطان
- د سینې سرطان
- د رحم د خولې سرطان
- د سږي سرطان
- د پروستات سرطان

د سرطان لپاره درملنه

- کیموتراپی
- رادیوتراپی
- سپسېس او سرطان
- د سرطان د درملنې جانبي عوارض
- جراحي عملیات

د سرطان سره ژوند کول

- کله چې تاسو سرطان ولرئ نو د گټو ادعا کول
- د خوړلو ستونزې او سرطان
- سالم خوراک کول
- د سرطان لرلو پرمهال په لگښتونو کې مرسته
- LGBTQ+ خلک او سرطان
- سټریا (ستوماني) او سرطان

د ژوند پای

- د ژوند پای
- د دغو معلوماتو د کتلو لپاره ، macmillan.org.uk/translations ته مراجعه وکړئ

د معلوماتو د پوهیدو لپاره د نورو ملاتړ لپاره ،
macmillan.org.uk/understandinginformation ته لار شئ

ماخذونه او مننې

دغه معلومات د مکمیلن کینسر ملاتړ (Macmillan Cancer Support) د سرطان د معلوماتي پراختیا د ټیم په واسطه لیکل او تحریر شوي دي. دا د ژباړې شرکت لخوا ستاسو په ژبه ژباړل شوي.

په دې کې چې کوم شامل معلومات دي ، هغه زموږ د سرطان د جانبي عوارضو له هغو مطالبو څخه اخیستل شوي دي چې زموږ په وېب پاڼه کې په انګلیسي ژبه موجود دي.

دا معلومات د اړوندو متخصصینو لخوا بیا کتل شوي او د مکمیلن د کلینیکي تخصص مرکز (Macmillan's Centre of Clinical Expertise) غړو لخوا تصویب شوي.

له هغو خلکو څخه هم ډېره مننه چې د سرطان له امله اغېزمن شوي دي چا چې د دغو معلوماتو بیا کتنه کړې ده .

زموږ ټول معلومات د غوره شته شواهدو پر اساس دي. د هغو سرچينو په اړه د نورو معلوماتو لپاره چې موږ يې کاروو، موږ ته په دې ادرس برېښنالیک و استوئ informationproductionteam@macmillan.org.uk

د منځپانګه د بیا کتنې نېټه: 2025
ر اټلونکي پلان شوي بیا کتنه: 2028

MAC14364_Pashto_E03

مونږ هره هڅه کوو ترڅو دا د ترلاسه کړو چې هغه معلومات چې مونږ يې چمتو کوو دقیق او تازه وي مګر دا باید ستاسو د وضعیت سره سم د مسلکي مشورې د بدیل په توګه ونه کارول شي. تر هغه ځایه چې د قانون لخوا اجازه ورکړل شوې، مېکمیلن (Macmillan) په دې خپرونه کې د هر ډول معلوماتو د کارولو یا د دریمې ډلې معلوماتو یا په ویب کې د شامل شوو معلوماتو د کارونې مسئولیت په غاړه نه مني.

د مکمیلن کینسر ملاتړ 2025 (© Macmillan Cancer Support)، په انګلستان او ویلز (261017)، سکاټلینډ (SC039907) او آئل آف مین (604) کې ثبت شوي خیریه موسسه. په شمالي ایرلینډ کې هم فعالیت کوي. د ضمانت په واسطه محدود المسئولیت کمپني، چې په انګلستان او ویلز کې په 2400969 شمېره ثبت شوې کمپني ده. د Isle of Man شرکت شمېره 4694F. راجستر شوی دفتر: 3rd Floor, Bronze Building, The Forge, 105 Sumner Street, London, SE1 9HZ VAT 668265007 شمېره:





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.

پانه 18 د 21 د ميكميلن (Macmillan) معلوماتي پانه 2025: جانبي عوارض

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://www.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](https://www.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://www.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://www.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

