



عوارض جانبی درمان سرطان: فارسی (ایرانی) Side effects of cancer treatment: Farsi (Persian)

این اطلاعات در مورد عوارض جانبی درمان سرطان است.

اگر درباره این اطلاعات سؤال دارید، از پزشک یا پرستار خود در بیمارستانی که در آن تحت درمان هستید، بپرسید.

همچنین می‌توانید 7 روز هفته از ساعت 8 ق.ظ تا 8 ب.ظ، با «مکمیلان کنسر ساپورت» (Macmillan Cancer Support) از طریق شماره تماس رایگان 0808 808 00 00 تماس بگیرید. ما مترجمان شفاهی داریم، بنابراین می‌توانید به زبان خودتان با ما صحبت کنید. وقتی با ما تماس می‌گیرید، لطفاً به زبان انگلیسی به ما بگویید که به کدام زبان نیاز دارید.

اطلاعات بیشتر در مورد سرطان به این زبان در وبسایت ما موجود است. به وبسایت macmillan.org.uk/translations مراجعه کنید

این اطلاعات درباره موارد زیر است:

- عوارض جانبی چیست؟
- عوارض جانبی احتمالی
- دریافت مراقبت و حمایت مناسب برای خودتان
- مکمیلان (Macmillan) چه کمکی می‌تواند به شما کند
- اطلاعات بیشتر به زبان خود شما
- منابع و تقدیر و تشکر

عوارض جانبی چیست؟

عوارض جانبی، عوارض ناخواسته درمان سرطان هستند. به عنوان مثال، ریزش مو، حالت تهوع یا خستگی.

اکثر عوارض جانبی پس از پایان درمان از بین می‌روند. اما برخی عوارض جانبی ممکن است مدت‌زمان زیادی باقی بمانند یا هرگز از بین نروند. برخی عوارض جانبی ماه‌ها یا سال‌ها پس از پایان درمان ظاهر می‌شوند.

عوارض جانبی که تجربه می‌کنید به نوع درمان شما بستگی دارد و می‌تواند در هر فرد متفاوت باشد. ممکن است شما فقط تعدادی از عوارض جانبی مذکور را داشته باشید. تیم درمان سرطان شما اطلاعات بیشتری درباره عوارض جانبی که تجربه می‌کنید در اختیارتان قرار خواهد داد.

درمان‌های سرطان

انواع مختلفی از روش‌های درمان سرطان وجود دارد:

- جراحی (عمل جراحی) برای برداشتن تومور و بافت‌های اطراف آن که ممکن است حاوی سلول‌های سرطانی باشند.
- در شیمی‌درمانی از داروهای ضد سرطان برای از بین بردن سلول‌های سرطانی استفاده می‌شود.
- پرتودرمانی از اشعه‌های ایکس با انرژی بالا برای از بین بردن سلول‌های سرطانی استفاده می‌کند.
- درمان هورمونی، نحوه تولید هورمون‌ها را تغییر می‌دهد یا بر چگونگی عملکرد آن‌ها در بدن تأثیر می‌گذارد.
- درمان هدفمند از داروهایی استفاده می‌کند که ساختار یا عملی را در داخل یا اطراف سلول سرطانی هدف قرار می‌دهند که به رشد و بقای آن کمک می‌کند.
- داروهای ایمونوتراپی از سیستم ایمنی برای پیدا کردن و حمله به سلول‌های سرطانی استفاده می‌کنند.

عوارض جانبی احتمالی

تعداد پایین سلول‌های خونی

درمان سرطان می‌تواند بر مغز استخوان که محل تولید سلول‌های خونی است تأثیر بگذارد. این امر می‌تواند باعث کاهش تعداد سلول‌های خونی شما شود. این وضعیت عمدتاً در شیمی‌درمانی رخ می‌دهد. اما برخی داروهای درمان هدفمند و ایمونوتراپی نیز می‌توانند باعث کاهش گلبول‌های خونی شوند. این وضعیت تنها در پرتودرمانی اتفاق می‌افتد اگر منطقه وسیعی تحت درمان قرار گیرد.

کاهش تعداد گلبول‌های سفید خون (نوتروپنی)

کاهش تعداد گلبول‌های سفید خون را نوتروپنی می‌نامند. اگر تعداد گلبول‌های سفید خون کاهش یابد، احتمال ابتلا به عفونت افزایش می‌یابد.

باید هر عفونتی را در اسرع وقت درمان کنید. اگر هریک از علائم زیر را دارید، فوراً با بیمارستان و از طریق شماره تماس شبانه روزی تماس بگیرید:

- دمای بدن بالاتر از 37.5 درجه سانتیگراد
- دمای بدن پایین‌تر از 36 درجه سانتیگراد
- احساس ناخوشی، حتی در صورت داشتن دمای طبیعی بدن
- داشتن علائم عفونت.

علائم عفونت عبارتند از:

- احساس لرز و رعشه
- گلودرد
- سرفه
- تنگی نفس
- اسهال
- تکرر ادرار یا احساس ناراحتی هنگام ادرار.

رعایت توصیه‌های خاصی که تیم سرطان به شما می‌دهد بسیار مهم است.

پزشک یا پرستار متخصص سرطان به شما اطلاع خواهد داد که چه زمانی سطح گلبول‌های سفید خون شما احتمالاً به کمترین حد خود می‌رسد. در این مواقع، مراقبت‌های ویژه برای جلوگیری از بروز عفونت ضروری است.

کاهش تعداد گلبول‌های قرمز خون (کم‌خونی)

درمان‌های سرطان می‌تواند تعداد گلبول‌های قرمز خون را کاهش دهند. گلبول‌های قرمز اکسیژن را در تمام بدن منتقل می‌کنند. اگر تعداد گلبول‌های قرمز خون کاهش یابد، به این وضعیت کم‌خونی گفته می‌شود. ممکن است دچار علائم زیر شوید:

- احساس بی‌حالی شدید
- تنگی نفس
- سرگیجه و سبکی سر.

در صورتی که چنین احساسی دارید، لطفاً به تیم درمان سرطان خود اطلاع دهید. اگر دچار کم‌خونی شدید باشید، ممکن است نیاز به تزریق داخل وریدی برای تأمین سلول‌های قرمز خون اضافی داشته باشید. این کار تزریق خون (خون‌رسانی) نامیده می‌شود.

کاهش تعداد پلاکت‌های خون

درمان‌های سرطان می‌تواند تعداد پلاکت‌ها را در خون شما کاهش دهد. پلاکت‌ها سلول‌هایی هستند که به انعقاد خون کمک می‌کنند.

اگر پلاکت‌های شما کم باشد، ممکن است بدن‌تان به سادگی دچار کبودی یا خونریزی شود. ممکن است با این موارد روبرو شوید:

- خون دماغ شدن
- خونریزی لثه
- قاعدگی سنگین
- وجود خون در ادرار یا مدفوع
- نقاط قرمز یا بنفش کوچک روی پوست شما که ممکن است شبیه به جوش به نظر برسند.

اگر بدون دلیل دچار کبودی یا خونریزی شدید، به پزشکتان اطلاع دهید. بعضی افراد ممکن است نیاز به تزریق سرم داخل وریدی برای دریافت پلاکت اضافی داشته باشند. به این کار تزریق پلاکت می‌گویند.

ریزش مو و تغییرات در مو

برخی از درمان‌های سرطان، مانند برخی از روش‌های شیمی‌درمانی، ممکن است گاهی باعث ریزش مو شوند. ریزش مو معمولاً موقتی است، تیم درمان سرطان شما به شما اطلاع خواهد داد که آیا احتمال ریزش مو وجود دارد یا خیر.

ممکن است تمام موهای خود را از دست ندهید، اما وضعیت و بافت موهای شما ممکن است تغییر کند. شدت ریزش مو می‌تواند متفاوت باشد. این امر به موارد زیر بستگی دارد:

- داروی مصرفی یا ترکیب داروهایی که دریافت می‌کنید
- دوز هر دارو
- واکنش بدن شما.

کوفتگی (احساس خستگی)

این درمان‌های سرطانی می‌توانند باعث خستگی شوند. برای اکثر افراد، خستگی پس از پایان درمان بهتر می‌شود. اما برای برخی ممکن است ادامه یابد.

سعی کنید تا جایی که نیاز دارید استراحت کنید. انجام برخی تمرینات سبک مانند پیاده روی‌های کوتاه نیز مفید است.

خستگی می‌تواند تأثیر زیادی بر زندگی روزمره و احساس کلی شما داشته باشد. با تیم مراقبت از سرطان خود صحبت کنید، زیرا آن‌ها می‌توانند در این زمینه به شما کمک کنند. برای مثال، ممکن است بتوانند برخی از علل خستگی مانند کم‌خونی را درمان کنند.

اطلاعات بیشتری درباره کوفتگی (احساس خستگی) به زبان شما در وبسایت ما موجود است. لطفاً به آدرس [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations) مراجعه کنید.

زخم دهان و آفت

برخی از درمان‌های سرطان می‌توانند دهان شما را زخم یا خشک کنند. ممکن است متوجه آفت‌های کوچک شوید. تلاش کنید که:

- مایعات فراوان بنوشید
- با افزودن سس یا آبگوشت، غذای خود را آبدار کنید
- دندان‌های خود را با مسواک نرم به آرامی تمیز کنید
- به یک برنامه منظم مراقبت از دهان پایبند باشید.

اگر دهانتان دردناک شد، به تیم درمان سرطان خود اطلاع دهید. آنها ممکن است:

- دهان شما را از نظر عفونت بررسی کنند
- دهان‌شویه تجویز کنند
- دارو تجویز کنند یا مصرف مسکن‌ها را پیشنهاد دهند
- ژلی تجویز کنند که بتواند پوشش داخلی دهان را محافظت کند.

حالت تهوع یا استفراغ

برخی درمان‌های سرطان ممکن است باعث حالت تهوع یا استفراغ شوند. اگر به دارو ضد تهوع نیاز داشتید، تیم درمان سرطان شما آن را تجویز خواهد کرد.

اگر داروها کمکی نکردند، حتماً به تیم درمان خود اطلاع دهید. آنها می‌توانند نوع دیگری برای شما تجویز کنند.

داروهای ضد تهوع بهتر است به صورت منظم مصرف شوند. برخی از داروهای ضد تهوع ممکن است باعث یبوست شوند.

کاهش اشتها

برخی از افراد، در طول درمان سرطان، اشتهای خود را از دست می‌دهند. اگر چنین موردی اتفاق افتاد، سعی کنید وعده‌های غذایی معمولی کم‌حجم را به جای وعده‌های غذایی حجیم امتحان کنید. اگر در خوردن مشکل دارید، لازم است به تیم سرطان خود اطلاع دهید. آنها در مورد بهبود اشتها و حفظ وزن مناسب به شما توصیه‌هایی می‌کنند.

تغییر حس چشایی

شاید احساس کنید طعم غذاها عوض شده است. برخی افراد یک طعم عجیب فلزی یا تلخ در دهان خود احساس می‌کنند. مکیدن آب نبات‌های طعم دار بدون قند یا قرص‌های نعناع می‌تواند مفید واقع شود. حس چشایی شما معمولاً پس از پایان درمان به حالت عادی باز خواهد گشت.

یبوست

برخی از درمان‌های سرطان می‌تواند باعث یبوست شود. یبوست به این معنی است که قادر به اجابت مزاج (دفع مدفوع) به دفعات معمول نیستید. مدفوع شما ممکن است سخت‌تر شود و عبور آن دشوار یا دردناک گردد.

سایر داروها نیز می‌توانند باعث یبوست شوند، مانند مسکن‌ها یا داروهای ضد تهوع. برای تسریع آن، مایعات زیادی بنوشید، غذاهای حاوی فیبر زیاد بخورید و برخی ورزش‌های ملایم انجام دهید. اگر همچنان یبوست دارید، ممکن است لازم باشد داروی ملین مصرف کنید.

اسهال

منظور از اسهال این است که حجم دفع شما بیشتر از حد معمول است، یا مدفوع آبکی یا شلی دارید. اگر استوما (دهانه‌ای در شکم برای تخلیه روده) دارید، ممکن است فعالیت آن بیش از حد معمول شود.

بسیاری از درمان‌ها و داروهای سرطان، مانند آنتی‌بیوتیک‌ها، می‌توانند باعث اسهال شوند. اسهال همچنین ممکن است به دلیل عفونت ایجاد شود.

اسهال ممکن است مشکلی موقتی و خفیف باشد. اما برای برخی افراد ممکن است شدید باشد و منجر به کم‌آبی بدن شود. این افراد ممکن است حالشان بسیار بد شود و نیاز داشته باشند که به پزشک مراجعه کنند یا با بیمارستان تماس بگیرند تا در مدیریت آن کمک کنند. مهم است که در صورت داشتن اسهال، بدتر شدن آن یا عدم پاسخ به درمان ضد اسهال، به تیم درمان سرطان خود اطلاع دهید. همچنین پیروی از هرگونه توصیه‌ای که تیم درمان سرطان به شما داده است، اهمیت زیادی دارد.

تغییرات پوستی

برخی درمان‌های سرطان می‌توانند بر پوست شما تأثیر بگذارند. تیم درمان سرطان شما درباره هرگونه تغییرات احتمالی ناشی از درمان، شما را آگاه خواهند کرد.

ممکن است تیم درمان، توصیه‌هایی برای مراقبت از پوست به شما ارائه دهد. هرگونه تغییر در پوست خود را به آن‌ها اطلاع دهید. پیروی دقیق از توصیه‌های آن‌ها بسیار مهم است. ممکن است لازم باشد از برخی محصولات استفاده کنید یا از برخی دیگر اجتناب کنید.

اگر پوست شما خشک یا خارش‌دار است، حداقل دو بار در روز از مرطوب‌کننده روی صورت و بدن استفاده کنید. ممکن است به مرطوب‌کننده‌ای غلیظ‌تر از معمول نیاز داشته باشید.

اگر پوستتان خیلی خارش‌دار، با تمیز و کوتاه نگه داشتن ناخن‌ها، از خراشیدن پوست جلوگیری کنید. به جای خاراندن، سعی کنید نواحی خارش‌دار را مالش دهید یا به آرامی لمس کنید.

اگر در معرض آفتاب هستید، از کرم ضد آفتاب با فاکتور حفاظتی بالا (حداقل 30 SPF) روی نواحی در معرض آفتاب استفاده کنید. برای محافظت از پوست، در گرم‌ترین ساعات روز از آفتاب دوری کنید.

تغییرات ناخن

برخی درمان‌ها ممکن است باعث کندتر شدن رشد ناخن‌ها یا شکننده‌تر شدن آن‌ها شوند. ممکن است متوجه برجستگی‌ها یا خطوط سفید یا تیره روی ناخن‌های خود شوید. گاهی ناخن‌ها ممکن است شل شوند یا بیفتند.

در صورت مشاهده هرگونه تغییر در ناخن‌ها، موضوع را با پزشک یا پرستار در میان بگذارید. پس از پایان درمان سرطان، ناخن‌ها معمولاً به حالت طبیعی باز می‌گردند.

درد در دست‌ها و پاها

برخی داروهای درمان سرطان ممکن است باعث درد در کف دست‌ها یا کف پاها شوند. اگر پوستتان روشن است، ممکن است پوست قرمز شود. اگر پوستتان سیاه یا قهوه‌ای است، ممکن است پوست تیره‌تر شود.

ممکن است درد یا سوزن‌سوزن شدن نیز در کف دست‌ها یا پاها احساس کنید. این وضعیت «سندرم کف دست و پا» یا «سندرم دست و پا» نامیده می‌شود. در صورت بروز این حالت، حتماً به تیم درمان سرطان خود اطلاع دهید. برای کمک به کاهش درد دست‌ها و پاها می‌توانید:

- دست‌ها و پاها را خنک‌نگه دارید
- مرتباً از مرطوب‌کننده استفاده کنید
- هنگام کار در خانه یا باغ، دستکش بپوشید
- از پوشیدن جوراب، کفش و دستکش تنگ خودداری کنید.

تغییرات هورمونی

هورمون‌ها بسیاری از فرآیندهای مختلف بدن را کنترل می‌کنند. برخی درمان‌های هورمونی ممکن است سطح هورمون‌های جنسی استروژن و تستوسترون را تغییر دهند. عوارض جانبی درمان هورمونی ممکن است موقتی یا دائمی باشند.

این عوارض می‌توانند شامل موارد زیر باشند:

- گرگرفتگی و تعریق
- تغییرات خلقی
- کاهش میل جنسی
- مشکلات نعوظ
- خشکی واژن
- خستگی.

ایمونوتراپی ممکن است نحوه تولید هورمون‌ها در بدن شما را تحت تأثیر قرار دهد. ممکن است آزمایش‌های خون منظم برای بررسی سطح هورمون‌ها و درمان مناسب انجام شود. اگر تحت درمان ایمونوتراپی هستید، تیم درمان سرطان شما راهنمایی‌های لازم را درباره علائم هشداردهنده به شما خواهد داد.

گاهی عوارض جانبی ایمونوتراپی ممکن است بعد از اتمام درمان شروع شوند. اگر در طول یا پس از درمان ایمونوتراپی عوارض هورمونی مشاهده کردید، فوراً به پزشک یا پرستار خود اطلاع دهید. آن‌ها می‌توانند شما را راهنمایی و درمان کنند.

اگر گرگرفتگی و تعریق دارید:

- لباس‌ها و ملافه‌های خود را از الیاف طبیعی مانند کتان انتخاب کنید.
- لباس‌ها را لایه لایه بپوشید تا در صورت نیاز بتوانید آن‌ها را کم یا زیاد کنید.
- اتاق را خنک‌نگه دارید یا از پنکه استفاده کنید.
- دوش و حمام آب ولرم بگیرید، نه آب داغ.
- نوشیدنی‌های سرد ممکن است کمک‌کنند، اما از مصرف الکل و کافئین خودداری کنید.

اگر تغییراتی در خلق و خو یا میل جنسی خود مشاهده کردید، با تیم درمان سرطان خود صحبت کنید. آن‌ها می‌توانند درمان‌ها و حمایت‌های لازم را ارائه دهند یا شما را به مشاور ارجاع دهند.

همچنین درباره درمان‌ها و حمایت‌های موجود برای عوارضی مانند مشکلات نعوظ و خشکی واژن با تیم درمان خود مشورت کنید.

دریافت مراقبت و حمایت مناسب برای خودتان

اگر مبتلا به سرطان هستید و انگلیسی صحبت نمی‌کنید، ممکن است نگران باشید که این موضوع بر درمان و مراقبت مربوط به سرطان شما تأثیر بگذارد. اما تیم مراقبت‌های بهداشتی شما باید مراقبت، حمایت و اطلاعاتی را به شما ارائه دهد که نیازهای شما را برآورده سازد.

می‌دانیم که ممکن است گاهی اوقات افراد برای دریافت حمایت مناسب با چالش‌های بیشتری روبه‌رو شوند. برای مثال اگر کار می‌کنید یا خانواده دارید، ممکن است نگران پول و هزینه‌های حمل و نقل نیز باشید. همه این موارد می‌تواند استرس‌زا باشد و کنار آمدن با آنها دشوار است.

مک‌میلان (Macmillan) چه کمکی می‌تواند به شما کند

در مک‌میلان (Macmillan)، ما می‌دانیم که تشخیص سرطان چگونه می‌تواند بر همه چیز تأثیر بگذارد، و ما اینجا هستیم تا از شما حمایت کنیم.

خط پشتیبانی مک‌میلان (Macmillan)

ما مترجم شفاهی داریم، بنابراین می‌توانید به زبان خودتان با ما صحبت کنید. فقط کافی است به زبان انگلیسی، نام زبانی را که می‌خواهید استفاده کنید به ما بگویید.

مشاوران متخصص ما در خط پشتیبانی مکمیلان (Macmillan) می‌توانند به پرسش‌های پزشکی پاسخ دهند یا اگر نیاز به هم‌صحبتی دارید، در کنار شما باشند و به حرف‌هایتان گوش دهند. همچنین می‌توانیم درباره نگرانی‌های مالی شما با شما گفتگو کنیم و سازمان‌های مفید دیگری را که می‌توانند به شما یاری رسانند، معرفی کنیم. این خط تلفن رایگان و محرمانه، 7 روز هفته، از 8 ق.ظ تا 8 ب.ظ آماده پاسخگویی است. با ما از طریق شماره 0808 808 00 00 تماس بگیرید.

وبسایت مکمیلان (Macmillan)

در وبسایت ما اطلاعات زیادی به زبان انگلیسی در مورد سرطان وجود دارد. همچنین در آدرس macmillan.org.uk/translations اطلاعات بیشتری به زبان‌های دیگر وجود دارد

همچنین ممکن است بتوانیم ترتیب انجام ترجمه را فقط برای شما بدهیم. به آدرس informationproductionteam@macmillan.org.uk ایمیل بزنید و به ما بگویید به چه چیزی نیاز دارید.

مراکز اطلاع‌رسانی

مراکز اطلاع‌رسانی و حمایتی ما در بیمارستان‌ها، کتابخانه‌ها و مراکز سیار مستقر هستند. برای دریافت اطلاعات در مورد نیازهای خود به یکی از آنها مراجعه کنید و با یک نفر حضوری صحبت کنید. نزدیکترین مرکز به خودتان را در آدرس macmillan.org.uk/informationcentres پیدا کنید یا از طریق شماره 0808 808 00 00 با ما تماس بگیرید.

گروه‌های پشتیبانی محلی

شما می‌توانید در گروه پشتیبانی با دیگر مبتلایان به سرطان گفتگو کنید. در مورد گروه‌های پشتیبانی در منطقه خود در آدرس macmillan.org.uk/supportgroups اطلاعاتی کسب کنید یا از طریق شماره 0808 808 00 00 با ما تماس بگیرید.

انجمن آنلاین مکمیلان (Macmillan)

همچنین می‌توانید با سایر افراد دیگر مبتلا به سرطان به صورت آنلاین در macmillan.org.uk/community صحبت کنید

شما می‌توانید در هر زمان از روز یا شب به آن دسترسی داشته باشید. می‌توانید تجربیات خود را به اشتراک بگذارید، سؤال بپرسید، یا فقط پست‌های افراد را بخوانید.

اطلاعات بیشتر به زبان خود شما

ما در مورد این موضوعات اطلاعاتی به زبان شما در اختیار داریم:

علائم و نشانه‌های سرطان

- کارت‌های علائم و نشانه‌ها

اگر به سرطان مبتلا شده اید

- مراقبت‌های سرطان در بریتانیا
- مراقبت‌های بهداشتی برای پناهندگان و افرادی که به دنبال پناهندگی هستند
- اگر به سرطان مبتلا شده اید

انواع سرطان

- سرطان روده
- سرطان پستان
- سرطان دهانه رحم
- سرطان ریه
- سرطان پروستات

درمان سرطان

- شیمی‌درمانی
- پرتودرمانی
- سپیس و سرطان
- عوارض جانبی درمان سرطان
- عمل جراحی

زندگی با سرطان

- مطالبه مزایا در صورت ابتلای شما به سرطان
- مشکلات تغذیه و سرطان
- تغذیه سالم
- کمک در پرداخت هزینه‌های شما در صورتی که مبتلا به سرطان باشید
- اشخاص LGBTQ+ و سرطان
- کوفتگی (احساس خستگی) و سرطان

پایان زندگی

- پایان زندگی
- برای مشاهده این اطلاعات، به آدرس macmillan.org.uk/translations مراجعه کنید

برای پشتیبانی بیشتر جهت فهمیدن اطلاعات، به macmillan.org.uk/understandinginformation مراجعه کنید

منابع و تقدیر و تشکر

نگارش و ویرایش این اطلاعات توسط تیم توسعه اطلاعات سرطان در «مکمیلان کنسر ساپورت» (Macmillan Cancer Support) صورت گرفته است. این سند توسط یک شرکت ترجمه به این زبان ترجمه شده است. اطلاعات موجود بر پایه محتوای مربوط به عوارض جانبی سرطان است که به زبان انگلیسی در وبسایت ما در دسترس قرار دارد.

این اطلاعات توسط کارشناسان مربوطه بررسی و توسط اعضای «مرکز تخصص بالینی مکمیلان» (Macmillan's Centre of Clinical Expertise) تأیید شده است.

همچنین از همه افراد درگیر با سرطان که این اطلاعات را بررسی کردند سپاسگزاریم.

همه اطلاعات ما بر اساس بهترین شواهد موجود است. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد منابعی که از آنها استفاده می‌کنیم، از طریق informationproductionteam@macmillan.org.uk به ما ایمیل ارسال کنید

بازنگری محتوا: 2025

بازنگری برنامه‌ریزی شده بعدی: 2028

MAC14364_Farsi (Persian)_E03

ما همه تلاش خود را برای ارائه اطلاعات دقیق و به‌روز به‌کار می‌بندیم، اما این اطلاعات نباید به‌عنوان جایگزین توصیه‌های حرفه‌ای متخصصان درباره شرایط خاص شما تلقی شود. تا جایی که قانون اجازه می‌دهد، مکمیلان (Macmillan) مسئولیتی در رابطه با استفاده از اطلاعات موجود در این نشریه یا اطلاعات شخص ثالث یا وبسایت‌های موجود یا اشاره‌شده در آن، نمی‌پذیرد.

© «مکمیلان کنسر ساپورت» 2025 (Macmillan Cancer Support)، خیریه ثبت‌شده در انگلستان و ولز (261017)، اسکاتلند (SC039907) و جزیره مان (604). همچنین در ایرلند شمالی فعالیت دارد. یک شرکت با مسئولیت محدود، ثبت‌شده در انگلستان و ولز با شماره شرکت 2400969. شماره شرکت جزیره مان 4694F. آدرس ثبت‌شده: 3rd Floor, Bronze Building, The Forge, 105 Sumner Street, London, SE1 9HZ. شماره مالیات بر ارزش افزوده: 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.

صفحه 18 از 21 برگه اطلاعات مکمیلان 2025 (Macmillan): عوارض جانبی

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

