Sgîl-effeithiau triniaeth canser: Cymraeg
Side effects of cancer treatment: Welsh

Mae'r wybodaeth hon am sgîl-effeithiau triniaeth canser.

Os oes gennych unrhyw gwestiynau am y wybodaeth hon, gofynnwch i'ch meddyg neu nyrs yn yr ysbyty lle rydych yn cael triniaeth.

Gallwch hefyd ffonio Cymorth Canser Macmillan ar radffôn **0808 808 00 00**, 7 diwrnod yr wythnos rhwng 8am ac 8pm. Mae gennym gyfieithwyr, fel y gallwch siarad â ni yn eich iaith eich hun. Pan fyddwch yn ein ffonio, dywedwch wrthym yn Saesneg pa iaith yr ydych ei hangen.

Mae rhagor o wybodaeth am ganser yn Gymraeg ar ein gwefan. Ewch i macmillan.org.uk/translations

Mae'r wybodaeth hon yn trafod:

- Beth yw sgîl-effeithiau?
- Sgîl-effeithiau posibl
- Cael y gofal a'r cymorth cywir i chi
- Sut y gall Macmillan eich helpu chi
- Mwy o wybodaeth yn Gymraeg
- Cyfeiriadau a diolchiadau

Beth yw sgîl-effeithiau?

Sgîl-effeithiau yw effeithiau digroeso triniaeth canser. Er enghraifft, colli gwallt, teimlo'n sâl neu flinedig.

Mae'r rhan fwyaf o sgîl-effeithiau'n mynd ar ôl i'r driniaeth ddod i ben. Ond mae rhai sgîl-effeithiau'n para amser hir neu byth yn mynd. Mae rhai sgîl-effeithiau'n dechrau misoedd neu flynyddoedd ar ôl i'r driniaeth ddod i ben.

Bydd y sgîl-effeithiau a gewch yn dibynnu ar eich triniaeth a gallant effeithio ar bob person yn wahanol. Efallai mai dim ond ychydig o'r sgîl-effeithiau a grybwyllir y byddwch chi'n eu cael. Bydd eich tîm canser yn rhoi rhagor o wybodaeth i chi am sgîl-effeithiau sydd gennych.

Triniaethau ar gyfer canser

Mae gwahanol fathau o driniaeth canser:

- Llawfeddygaeth (llawdriniaeth) i gael gwared ar diwmor a meinweoedd cyfagos a allai gynnwys celloedd canser.
- Mae cemotherapi yn defnyddio cyffuriau gwrth ganser i ddinistrio celloedd canser.
- Mae radiotherapi yn defnyddio pelydrau X ynni uchel i ddinistrio celloedd canser.
- Mae therapi hormonaidd yn newid y ffordd y mae hormonau'n cael eu cynhyrchu neu'n effeithio ar sut maen nhw'n gweithio yn y corff.
- Mae therapi wedi'i dargedu yn defnyddio cyffuriau i dargedu rhywbeth yn neu o amgylch y gell ganser sy'n ei helpu i dyfu a goroesi.
- Mae imiwnotherapi yn defnyddio'r system imiwnedd i ddod o hyd i gelloedd canser ac ymosod arnynt.

Sgîl-effeithiau posibl

Nifer isel o gelloedd gwaed

Gall triniaeth canser effeithio ar fêr eich esgyrn, lle mae celloedd gwaed yn cael eu cynhyrchu. Gall hyn achosi i chi gael nifer isel o gelloedd gwaed. Mae'n digwydd yn bennaf gyda chemotherapi. Ond gall rhai cyffuriau therapi wedi'u targedu ac imiwnotherapi achosi celloedd gwaed isel hefyd. Dim ond os yw ardal fawr yn cael ei thrin y mae'n digwydd gyda radiotherapi.

Cyfrif celloedd gwaed gwyn isel (niwtropenia)

Gelwir cyfrif celloedd gwaed gwyn isel yn niwtropenia. Os yw nifer eich celloedd gwaed gwyn yn isel, rydych yn fwy tebygol o gael haint.

Mae'n bwysig cael triniaeth ar gyfer unrhyw haint cyn gynted â phosibl. Os oes gennych unrhyw un o'r symptomau canlynol, cysylltwch â'r ysbyty ar unwaith ar y rhif 24 awr:

- tymheredd uwch na 37.5°C
- tymheredd is na 36°C
- rydych chi'n teimlo'n sâl, hyd yn oed gyda thymheredd arferol
- oes gennych symptomau haint.

Mae symptomau haint yn cynnwys:

- teimlo'n rhynllyd a chrynu
- dolur gwddf
- peswch
- yn fyr o wynt
- dolur rhydd
- angen i basio wrin (pi-pi) yn aml, neu anghysur wrth basio wrin.

Mae'n bwysig dilyn unrhyw gyngor penodol y mae eich tîm canser yn ei roi i chi.

Bydd eich meddyg neu nyrs canser yn dweud wrthych pryd y mae lefelau eich celloedd gwaed gwyn yn fwyaf tebygol o fod yn isel. Mae'n bwysig cymryd gofal ychwanegol i atal haint ar yr adegau hyn.

Cyfrif celloedd gwaed coch isel (anemia)

Gall triniaeth canser leihau nifer y celloedd gwaed coch yn eich gwaed.
Mae celloedd coch y gwaed yn cario ocsigen o amgylch y corff. Os yw nifer y celloedd gwaed coch yn isel, gelwir hyn yn anemia. Gallwch deimlo:

- yn isel iawn mewn egni
- yn fyr o wynt
- yn chwil a phen-ysgafn.

Dywedwch wrth eich tîm canser os ydych chi'n teimlo fel hyn. Os ydych yn anemig iawn, efallai y bydd angen diferwr i roi celloedd gwaed coch ychwanegol i chi. Gelwir hyn yn drallwysiad gwaed.

Cyfrif platennau isel

Gall triniaethau canser leihau'r nifer o blatennau yn eich gwaed. Platennau yw'r celloedd sy'n helpu'r gwaed i geulo.

Os yw eich platennau'n isel, efallai y byddwch yn cleisio neu'n gwaedu'n hawdd. Efallai y profwch chi:

- gwaedlif o'r trwyn
- deintgig yn gwaedu
- mislif trwm
- gwaed yn eich wrin (pi-pi) neu'ch carthion (baw)
- smotiau bach coch neu borffor ar eich croen a all edrych fel brech.

Dywedwch wrth eich tîm canser os oes gennych unrhyw gleisio neu waedu heb esboniad. Bydd angen trallwysiad ar rai pobl i roi platennau ychwanegol iddynt. Gelwir hyn yn drallwysiad platennau.

Colli gwallt a newidiadau i wallt

Gall rhai triniaethau canser, fel rhai cemotherapi, achosi colli gwallt weithiau. Fel arfer, mae colli gwallt yn digwydd dros dro. Bydd eich tîm canser yn dweud wrthych a ydych chi'n debygol o golli'ch gwallt.

Efallai na fyddwch chi'n colli'ch holl wallt, ond gall cyflwr a gwead eich gwallt newid. Gall y lefel o golli gwallt amrywio. Mae hyn yn dibynnu ar:

- y cyffur neu'r cyfuniad o gyffuriau rydych chi'n eu cael
- dos pob cyffur
- sut mae'ch corff yn ymateb.

Lludded (blinder)

Gall llawer o driniaethau canser achosi blinder. Ar gyfer y mwyafrif, mae blinder yn gwella ar ôl i'r driniaeth orffen. Ond i rai gall barhau.

Ceisiwch orffwys gymaint ag sydd ei angen. Mae'n helpu hefyd i wneud ychydig o ymarfer corff ysgafn, fel mynd am dro bach.

Gall blinder gael effaith fawr ar eich bywyd bob dydd a sut rydych chi'n teimlo'n gyffredinol. Siaradwch â'ch tîm canser, gan fod pethau y gallant eu gwneud i helpu. Er enghraifft, efallai y byddant yn gallu trin rhai o achosion blinder fel anemia.

Mae gennym ragor o wybodaeth am ludded (blinder) yn eich iaith ar ein gwefan, ewch i macmillan.org.uk/translations

Ceg ddolurus neu wlserau

Gall rhai triniaethau canser wneud eich ceg yn ddolurus neu yn sych. Efallai y sylwch ar wlserau bach. Ceisiwch:

- yfed digon o hylifau
- gadw eich bwyd yn llaith trwy ychwanegu sawsiau neu grefi
- lanhau eich dannedd yn ysgafn gyda brws dannedd meddal
- ddilyn trefn gofal ceg dda.

Dywedwch wrth eich tîm canser os yw eich ceg yn ddolurus. Gallant:

- wirio am haint
- roi pethau golchi ceg i chi
- ragnodi meddyginiaeth neu awgrymu cymryd poenladdwyr
- ragnodi gel a all amddiffyn leinin eich ceg.

Teimlo'n sâl neu fod yn sâl

Gall rhai triniaethau canser achosi i chi deimlo'n sâl (cyfog) neu fod yn sâl (chwydu). Efallai y bydd eich tîm canser yn rhagnodi cyffuriau gwrth-salwch os bydd eu hangen arnoch.

Dywedwch wrth eich tîm canser os nad yw'r cyffuriau'n helpu. Gallant ragnodi math gwahanol.

Mae cyffuriau gwrth-salwch yn gweithio'n well pan fyddwch chi'n eu cymryd yn rheolaidd. Gall rhai cyffuriau gwrth-gyfog eich gwneud yn rhwym.

Colli chwant bwyd

Mae rhai pobl yn colli eu chwant bwyd yn ystod triniaeth canser. Os yw hyn yn digwydd, ceisiwch gael byrbrydau bach yn rheolaidd yn hytrach na phrydau mawr. Os ydych yn cael problemau gyda bwyta, mae'n bwysig eich bod yn dweud wrth eich tîm canser. Byddant yn rhoi cyngor i chi ar wella eich archwaeth a chadw at bwysau iach.

Blasau yn newid

Efallai y sylwch fod bwyd yn blasu'n wahanol. Mae rhai pobl yn cael blas metel rhyfedd neu chwerw yn eu ceg. Gall sugno ar fferins di-siwgr â blas neu fintys helpu. Daw eich blas normal yn ôl wedi i'r driniaeth orffen fel arfer.

Rhwymedd

Gall rhai triniaethau canser achosi rhwymedd. Mae rhwymedd yn golygu nad ydych chi'n gallu pasio carthion (baw) mor aml ag y byddwch chi fel arfer. Gall eich baw fynd yn galetach a gall ddod yn anodd neu'n boenus i'w basio.

Gall meddyginiaethau eraill hefyd achosi rhwymedd, fel poenladdwyr neu gyffuriau gwrth-salwch. I helpu hyn, gallech geisio yfed llawer o hylifau, bwyta bwydydd sydd â llawer o ffibr, a gwneud rhywfaint o ymarfer corff ysgafn. Os ydych yn dal i fod yn rhwym, efallai bydd angen i chi gymryd meddyginiaeth i'ch gweithio.

Dolur rhydd

Mae dolur rhydd yn golygu pasio mwy o garthion (baw) nag sy'n arferol i chi, neu gael carthion dyfrllyd neu rhydd. Os oes gennych stoma, gall fod yn fwy actif nag arfer.

Gall llawer o driniaethau a meddyginiaethau canser, fel gwrthfiotigau, achosi dolur rhydd. Gall hefyd gael ei achosi gan haint.

Gall dolur rhydd fod yn broblem ysgafn, dros dro. Ond i rai pobl, gall fod yn ddifrifol ac achosi dadhydradiad. Gallant fynd yn sâl iawn ac mae angen iddynt weld meddyg neu gysylltu â'r ysbyty i helpu i'w reoli. Mae'n bwysig dweud wrth eich tîm canser os oes gennych ddolur rhydd, os yw'n gwaethygu, neu os nad yw triniaeth gwrth ddolur rhydd yn helpu. Mae hefyd yn bwysig dilyn unrhyw gyngor y mae eich tîm canser wedi'i roi i chi.

Newidiadau i'r croen

Gall rhai triniaethau canser effeithio ar eich croen. Bydd eich tîm canser yn dweud wrthych chi am unrhyw newidiadau a allai ddigwydd oherwydd triniaeth canser.

Efallai y bydd eich tîm canser yn rhoi cyngor i chi ynglŷn â gofalu am eich croen. Dywedwch wrthyn nhw am unrhyw newidiadau croen. Mae'n bwysig iawn dilyn eu cyngor. Efallai bod rhai cynhyrchion y mae angen i chi eu defnyddio neu y mae angen i chi eu hosgoi.

Os yw'ch croen yn sych neu'n cosi, defnyddiwch leithydd o leiaf 2 waith y dydd ar eich wyneb a'ch corff. Efallai y bydd angen lleithydd mwy dwys arnoch chi nag yr ydych chi fel arfer yn ei ddefnyddio.

Os yw'ch croen yn cosi llawer, amddiffynnwch eich croen rhag crafiadau trwy gadw'ch ewinedd yn lân ac yn fyr. Yn lle crafu, ceisiwch rwbio neu daro'r ardaloedd sy'n cosi yn ysgafn.

Os ydych chi allan yn yr haul, defnyddiwch eli haul gyda ffactor amddiffyn rhag yr haul uchel ar ardaloedd agored (SPF 30 o leiaf). Amddiffynnwch eich croen trwy gadw allan o'r haul ar yr adeg boethaf o'r dydd.

Newidiadau i'r ewinedd

Gall rhai triniaethau wneud i'ch ewinedd dyfu'n arafach neu dorri'n haws. Efallai y byddwch chi'n sylwi ar gribau ar eich ewinedd neu linellau gwyn neu dywyll ar eu traws. Weithiau gall ewinedd ddod yn rhydd neu gwympo allan.

Dywedwch wrth eich meddyg neu nyrs am unrhyw newidiadau i'ch ewinedd. Dylai eich ewinedd fynd yn ôl i normal ar ôl i driniaeth canser ddod i ben.

Dwylo a thraed dolurus

Gall rhai triniaethau cyffuriau canser wneud cledrau eich dwylo neu wadnau eich traed yn ddolurus. Gall y croen fynd yn goch os oes gennych groen gwyn. Gall fynd yn dywyllach os oes gennych groen du neu frown.

Efallai y byddwch hefyd yn cael poen neu goglais yn eich cledrau neu wadnau eich traed. Gelwir hyn yn syndrom palmar-plantar neu syndrom llaw-droed.

Dywedwch wrth eich tîm canser os bydd hyn yn digwydd. I helpu gyda dwylo a thraed dolurus, gallwch:

- gadw eich dwylo a'ch traed yn oer
- ddefnyddio lleithydd yn rheolaidd
- wisgo menig wrth weithio yn y tŷ neu'r ardd
- osgoi sanau, esgidiau a menig sy'n ffitio'n dynn.

Newidiadau hormonaidd

Mae hormonau'n rheoli llawer o brosesau gwahanol yn y corff. Gall rhai triniaethau therapi hormonaidd newid lefelau'r hormonau rhyw estrogen a thestosteron. Gall sgîl-effeithiau therapi hormonaidd fod yn rhai dros dro neu barhaol.

Gallant gynnwys:

- pyliau o wres a chwysu
- newidiadau mewn hwyliau
- colli ysfa rywiol
- problemau cael codiad
- sychder yn y wain (fagina)
- blinder.

Gall imiwnotherapi effeithio ar sut mae eich corff yn cynhyrchu hormonau. Efallai y byddwch yn cael profion gwaed rheolaidd i wirio lefelau hormonau a thriniaeth i'w rheoli. Os ydych chi'n cael imiwnotherapi, bydd eich tîm canser yn eich cynghori ar beth i chwilio amdano.

Weithiau gall sgîl-effeithiau imiwnotherapi ddechrau ar ôl i chi orffen triniaeth. Os byddwch chi'n sylwi ar sgîl-effeithiau hormonaidd yn ystod neu ar ôl triniaeth gydag imiwnotherapi, dywedwch wrth eich meddyg neu nyrs ar unwaith. Gallant eich cynghori a'ch trin.

Os ydych chi'n cael pyliau o wres a chwysu:

- Dewiswch ddeunyddiau naturiol ar gyfer eich dillad a'ch dillad gwely, fel cotwm.
- Gwisgwch haenau fel y gallwch chi dynnu dillad yn ôl yr angen.
- Cadwch yr ystafell yn oer, neu defnyddiwch wyntyll.
- Ceisiwch gael cawodydd a baddonau llugoer, yn hytrach na rhai poeth.
- Gall diodydd oer helpu, ond dylech osgoi alcohol a chaffein.

Os byddwch chi'n sylwi ar newidiadau yn eich hwyliau neu'ch ysfa rywiol, siaradwch â'ch tîm canser.
Gallant gynnig triniaethau a chefnogaeth i chi, neu eich cyfeirio at gwnselydd.

Siaradwch â'ch tîm canser am y triniaethau a'r gefnogaeth sydd ar gael ar gyfer sgîl-effeithiau fel problemau codiad a sychder y wain (fagina).

Cael y gofal a'r cymorth cywir i chi

Os oes gennych ganser a ddim yn siarad Saesneg, efallai eich bod yn poeni y bydd hyn yn effeithio ar eich triniaeth a'ch gofal canser. Ond dylai eich tîm gofal iechyd gynnig gofal, cymorth a gwybodaeth i chi sy'n bodloni'ch anghenion.

Gwyddom y gall pobl wynebu heriau ychwanegol weithiau o ran cael y cymorth cywir. Er enghraifft, os ydych chi'n gweithio neu os oes gennych chi deulu efallai y byddwch chi hefyd yn poeni am arian a chostau cludiant. Gall hyn i gyd fod yn straen ac yn anodd ymdopi ag ef.

Sut y gall Macmillan eich helpu chi

Yn Macmillan, rydym yn gwybod sut y gall diagnosis canser effeithio ar bopeth, ac rydym yma i'ch cefnogi.

Llinell Gymorth Macmillan

Mae gennym gyfieithwyr, felly gallwch siarad gyda ni yn eich iaith. Dywedwch wrthym, yn Saesneg, yr iaith rydych am ei defnyddio.

Gall ein hymgynghorwyr arbenigol ar Linell Gymorth Macmillan helpu gyda chwestiynau meddygol neu fod yno i wrando os ydych angen rhywun i siarad â nhw. Gallwn hefyd siarad â chi am eich pryderon ariannol ac argymell sefydliadau defnyddiol eraill a all helpu. Mae'r llinell ffôn gyfrinachol am ddim ar agor 7 diwrnod yr wythnos, 8am i 8pm. Ffoniwch ni ar **0808 808 00 00**.

Gwefan Macmillan

Mae ein gwefan yn cynnwys llawer o wybodaeth yn Saesneg am ganser. Mae yna ragor o wybodaeth ar ganser mewn ieithoedd eraill hefyd ar macmillan.org.uk/translations

Efallai y byddwn hefyd yn gallu trefnu cyfieithiadau yn unig i chi. E-bostiwch informationproductionteam@macmillan.org.uk i ddweud wrthym beth ydych ei angen.

Canolfannau gwybodaeth

Mae ein canolfannau gwybodaeth a chymorth wedi eu lleoli mewn ysbytai, llyfrgelloedd a chanolfannau symudol. Ewch i un i gael y wybodaeth sydd ei hangen arnoch a siarad â rhywun wyneb yn wyneb. Cewch hyd i'ch canolfan agosaf ar macmillan.org.uk/informationcentres neu ffoniwch ni ar **0808 808 00 00**.

Grwpiau cefnogaeth lleol

Mewn grŵp cefnogaeth, gallwch siarad â phobl eraill wedi'u heffeithio gan ganser. Gallwch ddysgu am grwpiau cefnogaeth yn eich ardal ar macmillan.org.uk/supportgroups neu ffoniwch ni ar **0808 808 00 00**.

Cymuned Ar-lein Macmillan

Gallwch hefyd siarad â phobl eraill sydd wedi'u heffeithio gan ganser ar-lein yn macmillan.org.uk/community

Gallwch ei defnyddio ar unrhyw adeg o'r dydd neu'r nos. Gallwch rannu'ch profiadau, gofyn cwestiynau, neu ddarllen yr hyn mae pobl wedi eu postio.

Mwy o wybodaeth yn Gymraeg

Mae gennym wybodaeth yn Gymraeg am y pynciau hyn:

Arwyddion a symptomau canser

- Cardiau arwyddion a symptomau

Os cewch ddiagnosis o ganser

- Gofal canser yn y DU
- Gofal iechyd ar gyfer ffoaduriaid a phobl sy'n ceisio lloches
- Os cewch ddiagnosis o ganser

Mathau o ganser

- Canser y coluddyn
- Canser y fron
- Canser ceg y groth
- Canser yr ysgyfaint
- Canser y brostad

Triniaeth ar gyfer canser

- Cemotherapi
- Radiotherapi
- Sepsis a chanser
- Sgîl-effeithiau triniaeth canser
- Llawfeddygaeth

Byw â chanser

- Hawlio budd-daliadau pan mae gennych ganser
- Problemau bwyta a chanser
- Bwyta'n iach
- Help gyda chostau pan mae gennych chi ganser
- Pobl LHDTC+ a chanser
- Blinder (lludded) a chanser

Diwedd oes

- Diwedd oes

I weld y wybodaeth hon, ewch i macmillan.org.uk/translations

I gael rhagor o gymorth i ddeall gwybodaeth, ewch i
macmillan.org.uk/understandinginformation

Cyfeiriadau a diolchiadau

Mae'r wybodaeth hon wedi ei hysgrifennu a'i golygu gan dîm Datblygu Gwybodaeth Canser Cymorth Canser Macmillan. Mae wedi'i chyfieithu i'r Gymraeg gan gwmni cyfieithu.

Mae'r wybodaeth sydd wedi'i chynnwys yn seiliedig ar ein cynnwys sgîl-effeithiau canser sydd ar gael yn Saesneg ar ein gwefan.

Mae'r wybodaeth hon wedi'i hadolygu gan arbenigwyr perthnasol a'i chymeradwyo gan aelodau o Ganolfan Arbenigedd Clinigol Macmillan.

Diolch hefyd i'r bobl sydd wedi eu heffeithio gan ganser a adolygodd y wybodaeth hon.

Mae'n holl wybodaeth yn seiliedig ar y dystiolaeth orau sydd ar gael. Am ragor o wybodaeth am y ffynonellau a ddefnyddiwn, anfonwch e-bost at
informationproductionteam@macmillan.org.uk

Adolygwyd y cynnwys: 2025
Adolygiad arfaethedig nesaf: 2028

MAC14364_Welsh_E03

Rydym yn gwneud pob ymdrech i sicrhau bod y wybodaeth a ddarparwn yn gywir ac yn gyfredol ond ni ddylid dibynnu arni yn lle cyngor proffesiynol arbenigol sydd wedi'i deilwra i'ch sefyllfa. Cyn belled ag y caniateir gan y gyfraith, nid yw Macmillan yn derbyn atebolrwydd mewn perthynas â defnyddio unrhyw wybodaeth a gynhwysir yn y cyhoeddiad hwn neu wybodaeth trydydd parti neu wefannau sydd wedi'u cynnwys neu y cyfeirir atynt ynddo.

© Cymorth Canser Macmillan 2025, elusen gofrestredig yng Nghymru a Lloegr (261017), Yr Alban (SC039907) ac Ynys Manaw (604). Hefyd yn gweithredu yng Ngogledd Iwerddon. Cwmni cyfyngedig trwy warant, wedi ei gofrestru yng Nghymru a Lloegr rhif cwmni 2400969. Rhif cwmni Ynys Manaw 4694F. Swyddfa gofrestredig: 3ydd Llawr, Bronze Building, The Forge, 105 Sumner Street, Llundain, SE1 9HZ. Rhif TAW: 668265007

Trusted Information Creator
Patient Information Forum

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

Trusted Information Creator

Patient Information Forum