کینسر کے علاج کے ضمنی اثرات: اردو
Side effects of cancer treatment: Urdu

یہ معلومات کینسر کے علاج کے ضمنی اثرات کے بارے میں ہیں۔

اگر آپ اس معلومات کے متعلق کوئی سوالات پوچھنا چاہتے/چاہتی ہیں، تو آپ جس ہسپتال میں زیر علاج ہیں اس کے ڈاکٹر یا نرس سے پوچھ لیں۔

آپ ہفتے کے 7 دن، صبح 8 سے رات 8 بجے تک، مفت فون **0808 808 00 00** پر میک ملن کینسر سپورٹ (Macmillan Cancer Support) کو بھی کال کر سکتے/سکتی ہیں۔ ہمارے پاس ترجمان موجود ہیں لہٰذا آپ ہم سے اپنی زبان میں بات کر سکتے ہیں۔ جب آپ ہمیں کال کریں، تو براہ کرم ہمیں انگریزی میں بتائیں کہ آپ کو کون سی زبان درکار ہے۔

ہماری ویب سائٹ پر کینسر کے بارے میں اس زبان میں مزید معلومات بھی دستیاب ہیں۔ macmillan.org.uk/translations ملاحظہ کریں

یہ معلومات درج ذیل کے متعلق ہیں:

- ضمنی اثرات کیا ہیں؟
- ممکنہ ضمنی اثرات
- اپنے لیے درست دیکھ بھال اور مدد حاصل کرنا
- میک ملن (Macmillan) آپ کی کس طرح مدد کر سکتا ہے
- آپ کی زبان میں مزید معلومات
- حوالہ جات اور تشکرات

ضمنی اثرات کیا ہیں؟

ضمنی اثرات کینسر کے علاج کے غیر مطلوبہ اثرات ہیں۔ مثلاً، بالوں کا گرنا، جی متلانا یا تھکاوٹ محسوس کرنا۔

زیادہ تر ضمنی اثرات علاج کے اختتام کے بعد ختم ہو جاتے ہیں۔ مگر بعض ضمنی اثرات زیادہ طویل عرصے تک رہتے ہیں یا کبھی بھی ختم نہیں ہوتے۔ بعض ضمی اثرات علاج ختم ہونے کے مہینوں یا سالوں بعد شروع ہوتے ہیں۔

آپ کو جو ضمنی اثرات لاحق ہوں گے وہ آپ کے علاج پر منحصر ہوں گے اور یہ ہر فرد کو مختلف طریقے سے متاثر کر سکتے ہیں۔ بیان کردہ ضمنی اثرات میں سے صرف چند ہی آپ کو ہو سکتے ہیں۔ آپ کی کینسر کی ٹیم آپ کو اُن مضر اثرات کے بارے میں مزید معلومات دے گی جو آپ کو لاحق ہوں گے۔

کینسر کے علاج

کینسر کے علاج کی مختلف اقسام ہیں:

- سرجری (ایک آپریشن) کے ذریعے گلٹی اور اس کے ارد گرد ممکنہ طور پر موجود کینسر کی حامل بافتوں کو باہر نکالا جاتا ہے۔
- کینسر کے خلیات کو ختم کرنے کے لیے کیمو تھراپی میں انسداد کینسر ادویات کا استعمال کیا جاتا ہے۔
- ریڈیو تھراپی کینسر کے خلیات کو ضائع کرنے کے لیے اعلٰی-توانائی کی حامل ایکسریز استعمال کرتی ہے۔
- ہارمونل تھراپی اس طریقے کو تبدیل کر دیتی ہے کہ ہارمون کس طرح پیدا ہوتے ہیں یا یہ جسم میں کس طرح کام کرتے ہیں۔
- ہدفی تھراپی کی ادویات کو کینسر کے خلیات یا ان کے ارد گرد موجود کچھ ایسی چیزوں کو نشانہ بنانے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے، جو انہیں بڑھنے اور زندہ رہنے میں مدد دے رہی ہوتی ہیں۔
- امیونو تھراپی کینسر کے خلیوں کو تلاش اور ان پر حملہ کرنے کے لیے مدافعتی نظام کو استعمال کرتی ہیں۔

ممکنہ ضمنی اثرات

خون کے خلیات کی کم تعداد

کینسر کا علاج آپ کی ہڈیوں کے گودے کو متاثر کر سکتا ہے، جہاں خون کے خلیے بنتے ہیں۔ اس کی وجہ سے آپ کے خون کے خلیات کی تعداد میں کمی واقع ہو سکتی ہے۔ ایسا زیادہ تر کیموتھراپی کے ساتھ ہوتا ہے۔ لیکن ہدفی تھراپی اور امیونوتھراپی کی کچھ ادویات بھی خون کے خلیوں کی کمی کا سبب بن سکتی ہیں۔ ریڈیوتھراپی کے دوران یہ صرف اُس وقت ہوتا ہے جب جسم کے بڑے حصے کا علاج کیا جا رہا ہو۔

خون کے سفید خلیات کی تعداد میں کمی (نیوٹروپینیا)

خون کے سفید خلیوں کی کم تعداد کو نیوٹروپینیا کہا جاتا ہے۔ اگر خون میں سفید خلیات کی تعداد کم ہو، تو آپ کو انفیکشن ہونے کا زیادہ امکان ہوتا ہے۔

کسی بھی انفیکشن کا جلد از جلد علاج کروانا ضروری ہے۔ اگر آپ کو درج ذیل میں سے کوئی بھی علامات لاحق ہوں تو فوراً 24 گھنٹے دستیاب نمبر پر ہسپتال سے رابطہ کریں:

- 37.5 ڈگری سینٹی گریڈ سے زیادہ بخار/درجہ حرارت
- 36 ڈگری سینٹی گریڈ سے کم درجہ حرارت
- آپ کی طبیعت خراب ہو جائے، خواہ آپ کا درجہ حرارت نارمل ہو کیوں نہ ہو
- آپ میں کسی انفیکشن کی علامات موجود ہوں۔

انفیکشن کی علامات میں مندرجہ ذیل شامل ہیں:

- کپکپاہٹ اور بد حواسی محسوس ہونا
- گلا خراب ہونا
- کھانسی
- سانس پھولنا
- اسہال
- پیشاب کرنے کی اکثر ضرورت ہونا، یا پیشاب کرتے ہوئے تکلیف ہونا۔

آپ کی کینسر کی ٹیم کے دیئے گئے کسی بھی مخصوص مشورے پر عمل کرنا اہم ہوتا ہے۔

جب آپ کے خون کے سفید خلیات کی سطح کم ہونے کا زیادہ امکان ہوا، تو آپ کا کینسر ڈاکٹر یا نرس آپ کو اس بارے میں بتائے گی۔ ان اوقات کے دوران انفیکشن سے بچاؤ کے لیے خاص احتیاط برتنا بہت ضروری ہوتا ہے۔

خون کے سرخ خلیات کی تعداد میں کمی (انیمیا)

کینسر کا علاج بھی آپ کے خون میں موجود خون کے سرخ خلیوں کی تعداد میں کمی کا باعث بن سکتا ہے۔

سرخ خلیات پورے جسم میں آکسیجن پہنچاتے ہیں۔ اگر خون کے سرخ خلیات کی تعداد کم ہو، تو اسے اینیمیا کہتے ہیں۔ آپ درج ذیل محسوس کر سکتے ہیں:

- توانائی بہت کم ہونا
- سانس کا پھولنا
- غنودگی یا چکر آنا۔

اگر آپ کو ایسا کچھ محسوس ہو، تو اپنی کینسر ٹیم کو بتائیں۔ اگر آپ میں خون کی بہت کمی ہو، تو آپ کو بذریعہ ڈرِپ خون کے اضافی سرخ خلیات لگائے جا سکتے ہیں۔ اسے انتقال خون کہتے ہیں۔

پلیٹلیٹ کی تعداد میں کمی

کینسر کا علاج آپ کے خون میں موجود پلیٹلیٹس کی تعداد میں کمی کا باعث بن سکتا ہے۔ پلیٹلیٹس وہ خلیات ہوتے ہیں جو خون کو جمنے میں مدد دیتے ہیں۔

اگر آپ کے پلیٹلیٹس کی تعداد کم ہو، تو آپ کے خون کا رساؤ یا بہاؤ زیادہ ہو سکتا ہے۔ آپ کو ذیل کا سامنا ہو سکتا ہے:

- ناک سے خون بہنا
- مسوڑوں سے خون بہنا
- ماہواری کا زیادہ ہونا
- آپ کے پیشاب یا پاخانے میں خون آنا
- آپ کی جلد پر موجود سرخ یا جامنی دھبے جو دھپڑ جیسے نظر آتے ہوں۔

اگر آپ کو بلاوجہ خون کے رساؤ یا بہاؤ کا مسئلہ درپیش ہو، تو اپنی کینسر ٹیم کو بتائیں۔ کچھ لوگوں کو مزید پلیٹیلیٹس دینے کے لیے ڈرپ لگانے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ اسے پلیٹلیٹس لگانا کہتے ہیں۔

بال گرنا اور بالوں میں تبدیلیاں

کینسر کے کچھ علاج، مثلاً بعض کیموتھراپی علاج، کبھی کبھار بالوں کے جھڑنے کا سبب بن سکتے ہیں۔ بال جھڑنے کا عمل عام طور پر عارضی ہوتا ہے۔ آپ کی کینسر ٹیم آپ کو بتا دے گی کہ آیا آپ کے بال گرنے کا امکان ہے یا نہیں۔

ہو سکتا ہے کہ آپ کے سارے بال نہ گریں، لیکن آپ کے بالوں کی حالت اور بناوٹ میں تبدیلی آ سکتی ہے۔ بال گرنے کی مقدار مختلف ہو سکتی ہے۔ اس کا انحصار درج ذیل پر ہوتا ہے:

- وہ دوا یا ادویات کا امتزاج جو آپ لے رہے ہوتے ہیں
- ہر دوا کی خوراک
- آپ کا جسم جس طرح ردعمل دیتا ہے۔

تھکاوٹ (تھکن)

کینسر کے کئی علاج تھکاوٹ کا سبب بن سکتے ہیں۔ زیادہ تر لوگوں کے لیے، علاج کے اختتام کے بعد تھکاوٹ کی صورتحال بہتر ہو جاتی ہے۔ مگر بعض لوگوں میں یہ جاری رہ سکتی ہے۔

مطلوبہ حد تک آرام کرنے کی کوشش کریں۔ کچھ ہلکی ورزشیں مفید ہوتی ہیں، جیسے کہ کچھ دیر کے لیے پیدل چلنا۔

تھکاوٹ آپ کی روزمرہ زندگی اور مجموعی طور پر آپ کے محسوس کرنے کے انداز پر گہرا اثرات مرتب کر سکتی ہے۔ اس بارے میں اپنی کینسر ٹیم سے بات کریں، کیونکہ وہ آپ کی مدد کے لیے کچھ اقدامات کر سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر، وہ تھکاوٹ کی کچھ وجوہات مثلاً اینیمیا کا علاج کر سکتے ہیں۔

ہمارے پاس آپ کی زبان میں تھکاوٹ (تھکن) کے بارے میں مزید معلومات ہماری ویب سائٹ پر موجود ہیں، macmillan.org.uk/translations ملاحظہ کریں

منہ دکھنا اور السر

کینسر کے کچھ علاجوں سے آپ کا منہ دکھا ہوا یا خشک محسوس ہو سکتا ہے۔ آپ کو شاید کچھ چھوٹے چھالے بھی محسوس ہوں۔ کوشش کریں کہ:

- زیادہ مقدار میں سیال پینے کی کوشش کریں
- اپنے کھانے کو نم رکھیں، مثلاً چٹنیاں یا گریوی ڈال کر
- اپنے دانتوں کو ایک نرم ٹوتھ برش سے آہستہ سے صاف کریں
- منہ کی اچھی دیکھ بھال کا معمول اپنائیں۔

اگر آپ کے منہ میں زخم ہو، تو اپنی کینسر ٹیم کو بتائیں۔ وہ درج ذیل مدد کر سکتے ہیں:

- انفکیشن کے لیے چیک کرنا
- آپ کو ماؤتھ واش دینا
- ادویات تجویز کرنا یا درد کُش ادویات لینے کا مشورہ دینا
- ایسا جیل تجویز کرنا جو آپ کے منہ کی اندرونی تہہ کی حفاظت کر سکے۔

متلی محسوس کرنا یا قے ہونا

کینسر کے کچھ علاج آپ کو متلی (دل خراب ہونا) آنے یا قے (الٹی لگنا) کا باعث بنا سکتے ہیں۔ اگر ضرورت ہو، تو آپ کی کینسر ٹیم آپ کو دافع قے ادویات تجویز کر سکتی ہے۔

اگر ادویات مددگار ثابت نہیں ہو رہیں، تو اپنی کینسر ٹیم کو ضرور بتائیں۔ وہ مختلف قسم تجویز کر سکتے ہیں۔

جب آپ دافع قے ادویات باقاعدگی سے لیتے رہیں، تو یہ بہتر کام کرتی ہیں۔ بعض دافع قے ادویات آپ کو قبض بھی کر سکتی ہیں۔

بھوک نہ لگنا

کچھ لوگ کینسر کے علاج کے دوران اپنی بھوک کھو دیتے ہیں۔ اگر ایسا ہو، تو بھاری کھانے کی بجائے ہلکے اسنیکس لینے کی کوشش کریں۔ اگر آپ کو کھانے پینے میں کوئی مسئلہ درپیش ہو، تو آپ کو اپنی کینسر ٹیم کو بتانا چاہیے۔ بھوک میں بہتری لانے اور مناسب وزن کی بحالی کے لیے وہ آپ کو مشورہ دیں گے۔

ذائقہ میں تبدیلی

آپ کو غذا کا ذائقہ مختلف محسوس ہو سکتا ہے۔ بعض لوگوں کے منہ میں عجیب قسم کا دھاتی یا کڑوا ذائقہ آتا ہے۔ چینی سے پاک خوشبودار مٹھائیاں یا منٹس چوسنے سے فائدہ ہو سکتا ہے۔ عام طور پر اختتامِ علاج پر آپ کا ذائقہ واپس آ جاتا ہے۔

قبض

کینسر کے کچھ علاج قبض کا سبب بن سکتے ہیں۔ قبض کا مطلب ہے کہ آپ کو پاخانے کی حاجت معمول کے مطابق نہیں ہوتی۔ آپ کا پاخانہ سخت ہو سکتا ہے اور اسے خارج کرنا مشکل یا تکلیف دہ ہو سکتا ہے۔

دیگر ادویات، جیسا کہ دافع درد یا دافع متلی ادویات سے بھی قبض ہو سکتی ہے۔ بہت زیادہ مائعات پینے، زیادہ ریشہ دار خوراک کھانے اور ہلکی پھلکی ورزش سے اس میں افاقہ ہو سکتا ہے۔ اگر آپ کو ابھی بھی قبض ہے، تو آپ کو ایک قبض کشا دوا لینی پڑے گی۔

اسہال

اسہال کا مطلب ہے کہ معمول سے زیادہ پاخانے آنا یا پانی والے یا پتلے پاخانے آنا۔ اگر آپ کے جسم میں کوئی اسٹوما ہوا، تو یہ معمول سے زیادہ فعال ہو سکتا ہے۔

کینسر کے بہت سے علاج اور ادویات مثلاً اینٹی بایوٹکس، دست (اسہال) کا سبب بن سکتے ہیں۔ یہ انفیکشن کی وجہ سے بھی ہو سکتا ہے۔

اسہال ایک عارضی اور درمیانی نوعیت کا مسئلہ ہو سکتا ہے۔ مگر بعض لوگوں

میں یہ شدید ہو سکتا ہے اور اس کی وجہ سے جسم میں پانی کی کمی واقع ہو سکتی ہے۔ وہ شدید طور پر بیمار ہو سکتے ہیں اور اس حالت سے نمٹنے کے لیے انہیں ڈاکٹر سے رجوع کرنا یا ہسپتال جانا پڑ سکتا ہے۔ اگر آپ کو دست (اسہال) ہوں، وہ بگڑ رہے ہوں یا دافع اسہال علاج مؤثر ثابت نہ ہو رہا ہو، تو آپ کو اپنی کینسر ٹیم کو لازمی بتانا چاہیے۔ یہ بھی بہت ضروری ہے کہ آپ اپنی کینسر ٹیم کی دی گئی تمام ہدایت پر عمل کریں۔

جلد میں تبدیلیاں

کینسر کے بعض علاجوں سے آپ کی جلد متاثر ہو سکتی ہے۔ آپ کی کینسر ٹیم آپ کو اُن تمام تبدیلیوں کے بارے میں بتائے گی جو کینسر کے علاج کی وجہ سے ہو سکتی ہیں۔

آپ کی کینسر ٹیم آپ کو جلد کی دیکھ بھال کے بارے میں بھی مشورہ دے سکتی ہے۔ جلد میں آنے والی کسی بھی تبدیلیوں کے بارے میں انہیں بتائیں۔ ان کے مشوروں پر عمل کرنا نہایت اہم ہے۔ کچھ ایسی مصنوعات ہو سکتی ہیں جنہیں آپ کو استعمال کرنا چاہیے یا جن سے پرہیز کرنا ضروری ہو سکتا ہے۔

اگر آپ کی جلد خشک یا خارش زدہ ہو، تو دن میں کم از کم دو بار اپنے چہرے اور جسم پر موئسچرائزر استعمال کریں۔ آپ کو عام استعمال والے موئسچرائزر سے زیادہ مؤثر اور گاڑھے موئسچرائزر کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

اگر آپ کی جلد بہت زیادہ خارش کر رہی ہو، تو اپنے ناخن صاف اور چھوٹے رکھ کر اپنی جلد کو زخمی کرنے سے بچائیں۔ خارش کرنے کی بجائے، خارش والے حصوں کو رگڑنے یا ہلکے ہاتھ سے تھپتھپانے کی کوشش کریں۔

اگر آپ باہر دھوپ میں ہیں، تو دھوپ سے متاثر ہونے والے حصوں پر ایک بلند عامل (کم از کم SPF 30) کی حامل سن کریم استعمال کریں۔ اپنی جلد کو سورج کی تیز روشنی سے بچائیں اور دن کے سب سے گرم وقت میں دھوپ میں نہ جائیں۔

ناخنوں میں تبدیلیاں

کچھ علاج آپ کے ناخنوں کی نشوونما کو سست کر سکتے ہیں یا انہیں آسانی سے ٹوٹنے والا بنا سکتے ہیں۔ آپ کو اپنے ناخنوں پر لکیریں، دھاریاں یا ان پر سفید یا سیاہ نشان دکھائی دے سکتے ہیں۔ کئی مرتبہ ناخن کھوکھلے ہو سکتے یا گر سکتے ہیں۔

اگر آپ کو اپنے ناخنوں میں کوئی بھی تبدیلیاں محسوس ہوں، تو اپنے ڈاکٹر یا نرس کو بتائیں۔ کینسر کے علاج کے ختم ہونے کے بعد آپ کے ناخن معمول پر آ جانے چاہیں۔

ہاتھ اور پاؤں دکھنا

کینسر کی کچھ ادویات آپ کے ہاتھوں کی ہتھیلیوں یا پیروں کے تلوں میں تکلیف کا سبب بنا سکتی ہیں۔ اگر آپ کی جلد سفید ہے، تو یہ سرخ ہو سکتی ہے۔ اگر آپ کی جلد سیاہ یا بھوری ہے، تو یہ زیادہ گہری ہو سکتی ہے۔

آپ کے ہاتھوں کی ہتھیلیوں یا پیروں کے تلوں میں درد یا سنسناہٹ بھی محسوس ہو سکتی ہے۔ اسے پامر پلانٹر یا ہینڈ فوٹ سنڈروم کہا جاتا ہے۔

اگر ایسا ہو، تو اپنی کینسر ٹیم کو بتائیں۔ ہاتھوں اور پاؤں کی دکھن میں افاقہ کے لیے، آپ درج ذیل کر سکتے ہیں:

- اپنے ہاتھوں اور پاؤں کو ٹھنڈا رکھیں
- باقاعدگی سے نم رکھیں
- گھر یا باغیچے میں کام کرتے وقت، دستانے پہنیں
- تنگ جرابوں، جوتوں اور دستانوں کے استعمال سے گریز کریں۔

ہارمونز میں تبدیلیاں

ہارمونز جسم میں بہت سے مختلف افعال کو کنٹرول کرتے ہیں۔ ہارمونل تھراپی کے کچھ علاج جنسی ہارمونز ایسٹروجن اور ٹیسٹوسٹیرون کی سطحوں میں تبدیلیاں لا سکتے ہیں۔ ہارمونل تھراپی کے ضمنی اثرات عارضی یا مستقل بھی ہو سکتے ہیں۔

ان میں درج ذیل شامل ہو سکتے ہیں:

- گرمی محسوس ہونا اور پسینے آنا
- مزاج میں تبدیلیاں
- جنسی خواہش میں کمی
- ایستادگی کے مسائل
- اندام نہانی کی خشکی
- تھکاوٹ۔

امیونوتھراپی آپ کے جسم میں ہارمونز بنانے کے طریقے کو متاثر کر سکتی ہے۔ آپ کے ہارمون کی سطحیں جانچنے کے لیے آپ کو باقاعدہ خون کے ٹیسٹ کروانے پڑ سکتے ہیں اور ان سے نمٹنے کے لیے علاج بھی دیا جا سکتا ہے۔ اگر آپ امیونوتھراپی کروا رہے ہیں، تو آپ کی کینسر ٹیم آپ کو بتائے گی کہ آپ کو کن علامات پر خاص دھیان دینا چاہیے۔

کبھی کبھار امیونوتھراپی کے مضر اثرات علاج ختم ہونے کے بعد بھی شروع ہو سکتے ہیں۔ اگر آپ کو امیونوتھراپی کے دوران یا علاج کے بعد ہارمونز سے متعلق مضر اثرات محسوس ہوں، تو فوراً اپنے ڈاکٹر یا نرس کو بتائیں۔ وہ آپ کو مشورہ دے سکتے ہیں اور علاج کر سکتے ہیں۔

اگر آپ کو اچانک گرمی کا احساس ہوتا ہو اور پسینہ آ جاتا ہو، تو:

- اپنے کپڑوں اور بستر کی چادروں کے لیے قدرتی کپڑے مثلاً کاٹن کا انتخاب کریں۔
- کپڑے تہہ در تہہ پہنیں تاکہ ضرورت کے مطابق انہیں اتارا جا سکے۔
- کمرے کو ٹھنڈا رکھیں یا پنکھا استعمال کریں۔
- گرم پانی کے بجائے نیم گرم پانی سے شاور لیں اور نہائیں۔
- ٹھنڈے مشروبات مددگار ہو سکتے ہیں، مگر آپ کو شراب اور کیفین سے پرہیز کرنا چاہیے۔

اگر آپ اپنے مزاج یا جنسی خواہش میں کوئی تبدیلی محسوس کریں، تو اپنی کینسر ٹیم سے بات کریں۔
وہ آپ کو علاج اور معاونت فراہم کر سکتے ہیں یا کسی مشیر کا حوالہ دے سکتے ہیں۔

اپنے کینسر کے معالجین سے ان ضمنی اثرات کے لیے دستیاب علاج اور معاونت کے بارے میں بات کریں، مثلاً ایستادگی کے مسائل اور اندام نہانی کی خشکی۔

اپنے لیے درست دیکھ بھال اور مدد حاصل کرنا

اگر آپ کو کینسر ہے اور آپ انگریزی نہیں بول سکتے، تو آپ فکرمند ہو سکتے ہیں کہ اس سے آپ کے کینسر کے علاج اور نگہداشت پر اثر پڑے گا۔ مگر آپ کی نگہداشت صحت کی ٹیم آپ کو ایسی نگہداشت، معاونت اور معلومات فراہم کرے گی جن سے آپ کی ضروریات پوری ہوتی ہوں۔

ہم جانتے ہیں کہ بعض اوقات لوگوں کو درست معاونت حاصل کرنے میں زیادہ مشکلات ہو سکتی ہے۔ مثلاً، اگر آپ کام کرتے ہیں یا آپ کا خاندان ہے، تو آپ کو مالی اخراجات اور نقل و حمل کے خرچے سے متعلق بھی تشویش ہو سکتی ہے۔ یہ تمام چیزیں تناؤ پیدا کر سکتی ہیں اور ان سے نمٹنا مشکل ہو سکتا ہے۔

میک ملن (Macmillan) آپ کی کس طرح مدد کر سکتا ہے

میک ملن (Macmillan) میں، ہم جانتے ہیں کہ کینسر کی تشخیص کیسے ہر چیز کو متاثر کر سکتی ہے، اور ہم آپ کی معاونت کے لیے یہاں موجود ہیں۔

میک ملن (Macmillan) سپورٹ لائن

ہمارے پاس ترجمان موجود ہیں، لہٰذا آپ ہمارے ساتھ اپنی زبان میں بات کر سکتے/سکتی ہیں۔ آپ جو زبان استعمال کرنا چاہتے ہیں، ہمیں بس اس کا نام انگریزی میں بتائیں۔

میک ملن (Macmillan) سپورٹ لائن پر ہمارے ماہر مشیر طبی سوالات کے حوالے سے آپ کی مدد کر سکتے ہیں یا اگر آپ کو بات کرنے کے لیے کسی کی ضرورت ہے، تو آپ کو سن کر مدد کر سکتے ہیں۔ ہم بھی آپ کے ساتھ آپ کی رقم کی تشویشات کے متعلق بات کر سکتے ہیں اور دیگر ایسی مفید تنظیموں کی سفارش کر سکتے ہیں، جو مدد کر سکتی ہیں۔ مفت، رازدارانہ فون لائن ہفتہ کے 7 دن، صبح 8 بجے سے شام 8 بجے تک کھلی ہوتی ہے۔ ہمیں **0808 808 00 00** پر کال کریں۔

میک ملن (Macmillan) کی ویب سائٹ

ہماری ویب سائٹ پر کینسر کے بارے میں انگریزی میں بہت سی معلومات موجود ہیں۔ دیگر زبانوں میں بھی مزید معلومات macmillan.org.uk/translations پر موجود ہیں

ہو سکتا ہے کہ ہم آپ کے لیے ترجمے کا انتظام بھی کر سکیں۔ informationproductionteam@macmillan.org.uk پر ای میل کر کے اپنی ضرورت بتائیں۔

معلوماتی مراکز

ہمارے انفارمیشن اور سپورٹ سینٹرز ہسپتالوں، لائبریریوں اور موبائل سنٹرز میں قائم ہیں۔ آپ کو درکار معلومات حاصل کرنے اور کسی سے رو بہ رو بات کرنے کے لیے ان میں سے کہیں بھی تشریف لے آئیں۔
macmillan.org.uk/informationcentres پر اپنا قریب ترین مرکز تلاش کریں یا ہمیں **0808 808 00 00** پر کال کریں۔

مقامی سپورٹ گروپس
معاونت کے کسی گروپ میں، آپ کینسر سے متاثرہ دیگر افراد سے بات چیت کر سکتے ہیں۔ اپنے علاقے میں معاونتی گروپس کے متعلق مزید جاننے کے لیے macmillan.org.uk/supportgroups ملاحظہ کریں یا ہمیں 0808 808 00 00 پر کال کریں۔

میک ملن (Macmillan) آن لائن کمیونٹی
آپ کینسر سے متاثرہ دیگر لوگوں سے macmillan.org.uk/community پر آن لائن بھی بات کر سکتے/سکتی ہیں

آپ دن یا رات میں کسی بھی وقت رسائی حاصل کر سکتے ہیں۔ آپ اپنے تجربات شیئر کر سکتے، سوالات پوچھ سکتے یا صرف لوگوں کی پوسٹس بھی پڑھ سکتے ہیں۔

آپ کی زبان میں مزید معلومات
ہمارے پاس ان موضوعات کے متعلق آپ کی زبان میں معلومات موجود ہیں:

کینسر کی نشانیاں اور علامات
- نشانیوں اور علامات والے کارڈز

اگر آپ کو کینسر کی تشخیص ہوئی ہے
- یو کے میں کینسر کیئر
- پناہ گزینوں اور پناہ کے متلاشی افراد کے لیے نگہداشت صحت
- اگر آپ کو کینسر کی تشخیص ہوئی ہے

کینسر کی اقسام
- آنت کا کینسر
- چھاتی کا کینسر
- رحم کے منہ کا کینسر
- پھیپھڑے کا کینسر
- پروسٹیٹ کا کینسر

کینسر کا علاج
- کیموتھراپی
- ریڈیوتھراپی
- عفونت اور کینسر
- کینسر کے علاج کے ضمنی اثرات
- سرجری

کینسر کے ساتھ رہنا
- کینسر ہونے کی صورت میں فوائد کے لیے دعویٰ کرنا
- کھانے پینے کے مسائل اور کینسر
- صحت بخش غذا
- کینسر ہونے کی صورت میں اخراجات میں مدد
- +LGBTQ لوگ اور کینسر
- تھکاوٹ (تھکن) اور کینسر

زندگی کا اختتام

- زندگی کا اختتام

ان معلومات کو دیکھنے کے لیے macmillan.org.uk/translations پر جائیں

معلومات کو سمجھنے میں مزید معلومات کے لیے macmillan.org.uk/understandinginformation پر جائیں

حوالہ جات اور تشکرات

یہ معلومات میک ملن کینسر سپورٹ (Macmillan Cancer Support) کی کینسر انفارمیشن ڈویلپمنٹ ٹیم کی جانب سے تحریر اور مرتب کی گئی ہیں۔ اس زبان میں اس کا ترجمہ، ایک ترجمہ کرنے والی کمپنی نے کیا ہے۔

یہ معلومات ہماری ویب سائٹ پر انگریزی زبان میں دستیاب "کینسر کے ضمنی اثرات" سے متعلق مواد پر مبنی ہے۔

اس معلومات کا متعلقہ ماہرین نے جائزہ لیا ہے اور میک ملن (Macmillan) کے سینٹر آف کلینیکل ایکسپرٹیز کے اراکین نے اس کی منظوری دی ہے۔

کینسر سے متاثرہ ان لوگوں کا بھی شکریہ جنہوں نے ان معلومات کا جائزہ لیا۔

ہماری تمام معلومات دستیاب شدہ بہترین شواہد کی بنیاد پر ہیں۔ ہمارے استعمال کردہ ذرائع کے بارے میں مزید جاننے کے لیے informationproductionteam@macmillan.org.uk پر ای میل بھیجیں

مندرجات پر نظرثانی: 2025
اگلی منصوبہ بند نظر ثانی: 2028

MAC14364_Urdu_E03

ہم یہ یقینی بنانے کی ہر ممکن کوشش کرتے ہیں کہ ہم جو معلومات فراہم کریں وہ درست اور تازہ ترین ہوں، لیکن اس پر ماہرانہ پیشہ ورانہ مشورے، جو آپ کی صورتحال کے مطابق دیے جاتے ہیں، کے متبادل کے طور پر انحصار نہیں کرنا چاہیے۔ قانون سے اجازت یافتہ حد تک، میک ملن (Macmillan) اس اشاعت یا اس میں شامل یا محولہ تیسرے فریق کی ویب سائٹس پر موجود کسی بھی معلومات کے استعمال کے حوالے سے کوئی ذمہ داری قبول نہیں کرتی ہے۔

© میک ملن کینسر سپورٹ (Macmillan Cancer Support) 2025، انگلینڈ اور ویلز (261017)، اسکاٹ لینڈ (SC039907) اور دی آئل آف مین (604) میں رجسٹر شدہ خیراتی ادارہ ہے۔ شمالی آئرلینڈ میں بھی کام کر رہی ہے۔ ضمانت کے تحت ایک لمیٹڈ کمپنی، برطانیہ اور ویلز میں رجسٹر شدہ کمپنی نمبر 2400969۔ آئل آف مین کمپنی نمبر 4694F۔ رجسٹر شدہ دفتر: 3rd Floor, Bronze Building, The Forge, 105 Sumner Street, London, SE1 9HZ۔ VAT نمبر: 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