



કેન્સરની સારવારની આડઅસરો: ગુજરાતી

Side effects of cancer treatment: Gujarati

આ માહિતી કેન્સર સારવારની આડઅસરો વિશે છે.

જો તમને આ માહિતી વિશે કોઈ પ્રશ્નો હોય, તો તમારી સારવાર ચાલી રહી હોય તે હોસ્પિટલમાં તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સને પૂછો.

તમે મેકમિલન કેન્સર સપોર્ટને (Macmillan Cancer Support) અઠવાડિયાના 7 દિવસ, સવારે 8 થી રાત્રે 8 વાગ્યા સુધી નિ:શુલ્ક ફોન 0808 808 00 00 પર પણ કોલ કરી શકો છો. અમારી પાસે દુભાષિયા છે, તેથી તમે અમારી સાથે તમારી પોતાની ભાષામાં વાત કરી શકો છો. જ્યારે તમે અમને કોલ કરો છો, ત્યારે કૃપા કરીને તમને કઈ ભાષાની જરૂર છે તે અમને અંગ્રેજીમાં કહો.

અમારી વેબસાઇટ પર આ ભાષામાં કેન્સર વિશે વધુ માહિતી છે.

macmillan.org.uk/translations ની મુલાકાત લો

આ માહિતી નીચેની બાબતો વિશે છે:

- [આડઅસરો શું છે?](#)
- [શક્ય આડઅસરો](#)
- [તમારા માટે યોગ્ય સાર-સંભાળ અને સહાયતા પ્રાપ્ત કરવા](#)
- [મેકમિલન \(Macmillan\) તમને કેવી રીતે મદદ કરી શકે છે](#)
- [તમારી ભાષામાં વધુ માહિતી](#)
- [સંદર્ભો અને આભાર](#)

આડઅસરો શું છે?

આડઅસર – એ કેન્સર સારવારની અનિચ્છનીય આડઅસરો છે. દાખલા તરીકે, વાળ ખરવા, માંદગી કે થાક અનુભવવો.

મોટા ભાગની આડ અસરો સમય જતા મટી જાય છે. પરંતુ કેટલીક આડઅસરો લાંબા સમય સુધી રહે છે અથવા ક્યારેય દૂર થતી નથી. કેટલીક આડઅસરો સારવાર પૂરી થયાના મહિનાઓ કે વર્ષો પછી શરૂ થાય છે.

તમને થતી આડઅસરો તમારી સારવાર પર આધાર રાખે છે અને દરેક વ્યક્તિને અલગ રીતે અસર કરી શકે છે. તમારી પાસે ઉલ્લેખિત આડઅસરમાંથી માત્ર થોડી જ હોઈ શકે છે. તમારી કેન્સર ટીમ તમને થતી આડઅસરો વિશે વધુ માહિતી આપશે.

કેન્સર માટેની સારવાર

કેન્સરની સારવારના વિવિધ પ્રકારો છે:

- કેન્સરના કોષો ધરાવતી ગાંઠ અને નજીકની પેશીઓને દૂર કરવા માટેની સર્જરી (ઓપરેશન).
- કીમોથેરાપી કેન્સરનાં કોષોનો નાશ કરવા માટે કેન્સર વિરોધી દવાઓનો ઉપયોગ કરે છે.
- રેડિયોથેરાપી કેન્સરના કોષોનો નાશ કરવા માટે ઉચ્ચ-ઊર્જાયુક્ત એક્સ-રેનો ઉપયોગ કરે છે.
- હોર્મોનલ થેરાપી હોર્મોન્સ ઉત્પન્ન થવાની રીતમાં ફેરફાર કરે છે અથવા શરીરમાં તેઓ કેવી રીતે કાર્ય કરે છે તેના પર અસર કરે છે.
- લક્ષિત ઉપચારમાં કેન્સર કોષમાં અથવા તેની આસપાસ એવી કોઈ વિસ્તારોને લક્ષ્ય બનાવવા માટે દવાઓનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે જે તેને વધવા અને જીવંત રહેવામાં મદદ કરે છે.
- ઇમ્યુનોથેરાપી કેન્સરના કોષો શોધવા અને હુમલો કરવા માટે રોગપ્રતિકારક શક્તિનો ઉપયોગ કરે છે.

શક્ય આડઅસરો

રક્ત કોશિકાઓની ઓછી સંખ્યા

કેન્સરની સારવાર તમારા અસ્થિ મજ્જાને અસર કરી શકે છે, જ્યાં રક્ત કોશિકાઓ બનાવવામાં આવે છે. આનાથી તમારામાં રક્તકણોની સંખ્યા ઓછી થઈ શકે છે. આ મોટે ભાગે કીમોથેરાપી સાથે થાય છે. પરંતુ કેટલીક લક્ષિત ઉપચાર અને ઇમ્યુનોથેરાપી દવાઓ પણ રક્તકણોમાં ઘટાડો લાવી શકે છે. જો મોટા વિસ્તારની સારવાર કરવામાં આવી રહી હોય તો જ રેડિયોથેરાપી સાથે આવું થાય છે.

શ્વેત રક્તકણોની સંખ્યા ઓછી (ન્યુટ્રોપેનિયા)

શ્વેત રક્તકણોની સંખ્યા ઓછી થવાને ન્યુટ્રોપેનિયા કહેવાય છે. જો શ્વેત રક્તકણોની સંખ્યા ઓછી હોય, તો તમને ચેપ લાગવાની શક્યતા વધુ હોય છે.

શક્ય તેટલી વહેલી તકે કોઈપણ ચેપની સારવાર કરવી મહત્વપૂર્ણ છે. જો તમને નીચેનામાંથી કોઈપણ લક્ષણો દેખાય, તો તાત્કાલિક હોસ્પિટલનો 24-કલાક ઉપલબ્ધ નંબર પર સંપર્ક કરો:

- 37.5°C થી ઉપરનું તાપમાન
- 36°C થી નીચેનું તાપમાન
- તમારા શરીરનું તાપમાન સામાન્ય હોવા છતાં પણ તમે અસ્વસ્થતા અનુભવો
- તમને ચેપના લક્ષણો છે.

ચેપના લક્ષણોમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે:

- કંપન અને ધ્રુજારી અનુભવવી
- ગળું દુઃખવું
- ઉધરસ
- શ્વાસ લેવામાં સમસ્યા
- અતિસાર
- વારંવાર પેશાબ (મૂત્ર) કરવાની જરૂર પડવી અથવા પેશાબ કરતી વખતે અગવડતા અનુભવવી.

તમારી કેન્સર ટીમે તમને આપેલી કોઈપણ ચોક્કસ સલાહનું પાલન કરવું મહત્વપૂર્ણ છે.

તમારા કેન્સર ડોક્ટર અથવા નર્સ તમને કહેશે કે તમારા શ્વેત રક્તકણોનું સ્તર ક્યારે ઓછું થવાની શક્યતા સૌથી વધુ છે. આ સમયે ચેપ અટકાવવા માટે વધારાની કાળજી લેવી મહત્વપૂર્ણ છે.

ઓછા લાલ રક્તકણોની સંખ્યા (એનેમિયા)

કેન્સરની સારવાર તમારા લોહીમાં લાલ રક્તકણોની સંખ્યા ઘટાડી શકે છે.

લાલ રક્તકણ, જે શરીરમાં પ્રાણવાયુનું વહન કરે છે. લાલ રક્તકણોની સંખ્યામાં ઘટાડાને એનેમિયા કહેવામાં આવે છે. તમે આ અનુભવી શકો છો:

- ખૂબ જ ઓછી શક્તિ
- શ્વાસમાં તકલીફ
- ચક્કર આવવા અને માથું દુખવું.

જો તમને આવું લાગે તો તમારી કેન્સર ટીમને જણાવો. જો તમને ખૂબ જ એનેમિયા હોય, તો તમને વધારાના લાલ રક્તકણો આપવા માટે બાટલા ચડાવાની જરૂર પડી શકે છે. આને રક્તનું ટ્રાન્સફ્યુઝન પણ કહેવામાં આવે છે.

ત્રાકકણોની સંખ્યા ઓછી

કેન્સરની સારવાર તમારા લોહીમાં ત્રાકકણોની સંખ્યા ઘટાડી શકે છે. ત્રાકકણો તે કોષો છે જે લોહીને જામવામાં મદદ કરે છે.

જો તમારા ત્રાકકણો ઓછા હોય, તો તમને સરળતાથી ઉઝરડા અથવા રક્તસ્રાવ થઈ શકે છે. તમને આ થઈ શકે છે:

- નાકમાંથી રક્તસ્રાવ
- પેઢામાંથી રક્તસ્રાવ
- વધારે માસિક સ્રાવ
- તમારા પેશાબ (મૂત્ર) અથવા મળ (પૂ)માં લોહી આવવું
- તમારી ત્વચા પર નાના લાલ અથવા જાંબલી ડાઘાઓ જે ફોલ્લીઓ જેવા દેખાઈ શકે છે.

જો તમને કોઈ કારણ વગર ઉઝરડો કે રક્તસ્રાવ થયો હોય તો તમારી કેન્સર ટીમને જણાવો. કેટલાક લોકોને વધારાના ત્રાકકણો આપવા માટે ડ્રિપની જરૂર પડી શકે છે. આને પ્લેટલેટ (ત્રાકકણો)નું ટ્રાન્સફ્યુઝન કહેવામાં આવે છે.

વાળ ખરવા અને વાળમાં ફેરફાર

કેટલીક કેન્સરની સારવાર, જેમ કે કેટલીક કીમોથેરાપી, ક્યારેક વાળ ખરવાનું કારણ બની શકે છે. વાળ ખરવા સામાન્ય રીતે અસ્થાયી હોય છે. તમારી કેન્સર ટીમ તમને જણાવશે કે શું તમારા વાળ ખરી શકે છે.

કદાચ તમારા બધા વાળ ન ખરે, પણ તમારા વાળની સ્થિતિ અને રચના બદલાઈ શકે છે. વાળ ખરવાનું સ્તર બદલાઈ શકે છે. આ નીચેના પર આધાર રાખે છે:

- તમે જે દવા અથવા દવાઓનું મિશ્રણ લઈ રહ્યા છો
- દરેક દવાના ડોઝ
- તમારું શરીર કેવી રીતે પ્રતિક્રિયા આપે છે.

થકાવટ (થાક)

ઘણી કેન્સરની સારવાર થકાવટનું કારણ બની શકે છે. મોટા ભાગના લોકો માટે, સારવાર પૂરી થયા પછી થકાવટની સ્થિતિમાં સુધારો થાય છે. પરંતુ કેટલાક લોકો માટે તે યાવુ રહી શકે છે.

તમને જરૂર હોય એટલો આરામ મેળવવાનો પ્રયત્ન કરો. થોડું યાવવા જેવી હળવી કસરતો પણ મદદ કરે છે.

થકાવટ તમારા રોજિંદા જીવન અને એકંદરે તમે કેવું અનુભવો છો તેના પર મોટી અસર કરી શકે છે. તમારી કેન્સર ટીમ સાથે વાત કરો, કારણ કે તેઓ મદદ કરવા માટે કંઈક કરી શકે છે. ઉદાહરણ તરીકે, તેઓ થાકના કેટલાક કારણો જેમ કે એનિમિયાની સારવારમાં સક્ષમ થઈ શકે છે.

થકાવટ (થાક) વિશે તમારી ભાષામાં વધુ માહિતી અમારી વેબસાઇટ પર ઉપલબ્ધ છે, macmillan.org.uk/translations ની મુલાકાત લો.

મોમાં યાંદા અને અલ્સર

કેટલીક કેન્સરની સારવારમાં મોમાં યાંદા પડી શકે અથવા સૂકુ થઈ શકે છે. તમને નાના અલ્સરનો અનુભવ થઈ શકે છે. આ કરવાનો પ્રયત્ન કરો:

- પુષ્કળ પ્રવાહી પીવાનો પ્રયાસ કરો
- તમારા ખોરાકને પોચા રાખવા માટે ચટણી અથવા ગ્રેવી ઉમેરો
- સોફ્ટ ટૂથબ્રશ સાથે નરમાશથી તમારા દાંત સાફ કરો
- મોની સંભાળ રાખવા માટે સારી દિનચર્યાનું પાલન કરો.

જો તમારા મોમાં યાંદા હોય તો તમારી કેન્સર ટીમને જણાવો. તેઓ આ કરી શકે છે:

- ચેપ તપાસી શકે છે
- તમને માઉથવોશ આપી શકે છે
- દવા લખી શકે છે અથવા પેઇનકિલર લેવાનું સૂચન કરી શકે છે
- એક જલ લખી શકે છે જે તમારા મોના અંદરના ભાગને સુરક્ષિત કરી શકે છે.

બીમાર લાગવું અથવા બીમાર હોવું

કેટલીક કેન્સરની સારવાર તમને બીમાર લાગવું (ઉબકા) અથવા બીમાર હોવું (ઉલટી) જેવી લાગણી આપી શકે છે. જો તમને જરૂર હોય તો તમારી કેન્સર ટીમ બીમારી વિરોધી દવાઓ લખી શકે છે.

જો દવાઓ મદદ ન કરતી હોય તો તમારી કેન્સર ટીમને જણાવો. તેઓ એક અલગ પ્રકારની દવા લખી શકે છે.

જ્યારે તમે નિયમિતપણે બીમારી વિરોધી દવાઓ લો છો ત્યારે તે વધુ સારી રીતે કાર્ય કરે છે. કેટલીક બીમારી વિરોધી દવાઓ તમને કબજિયાત કરાવી શકે છે.

ભૂખ ન લાગવી

કેટલાક લોકોને કેન્સરની સારવાર દરમિયાન ભૂખ નથી લાગતી. જો આવું થાય તો, વધુ ભોજનને બદલે નિયમિત થોડો નાસ્તો કરવાનો પ્રયાસ કરો. જો તમને જમવામાં તકલીફ પડી રહી હોય, તો તમારી કેન્સર ટીમને જણાવવું મહત્વપૂર્ણ છે. તેઓ તમારી ભૂખ વધારવા અને તંદુરસ્ત વજન જાળવી રાખવા માટે તમને સલાહ આપશે.

સ્વાદમાં બદલાવ આવવો

તમે નોંધી શકશો કે ખોરાકનો અલગ સ્વાદ આવી શકે છે. ઘણા લોકો તેમના મોં માં ધાતુનો વિચિત્ર અથવા કડવો સ્વાદ અનુભવે છે. સુગર-ફ્રી મીઠાઈઓ અથવા ફુદીનાવાળી ગોળી ચગળવાથી મદદ મળી શકે છે. સારવાર પૂર્ણ થયા પછી તમારો સ્વાદ સામાન્ય રીતે પહેલા જેવો થઈ જાય છે.

કબજિયાત

અમુક કેન્સર સારવારો કબજિયાત કરી શકે છે. કબજિયાતનો અર્થ એ છે કે તમે સામાન્ય રીતે જેટલી વાર મળત્યાગ કરો છો તેટલી વાર તમે કરી શકતા નથી. તમારું મળ કઠણ થઈ શકે છે અને તેને પસાર કરવું મુશ્કેલ અથવા પીડાદાયક બની શકે છે.

અન્ય દવાઓ જેમ કે પેઈન કિલર અથવા માંદગી વિરોધી દવાઓપણ કબજિયાતનું કારણ બની શકે છે. આમાં મદદ કરવા માટે, તમે પુષ્કળ પ્રમાણમાં પ્રવાહી પીવાનો, પુષ્કળ ફાઇબરવાળા ખોરાક લેવાનો અને થોડી હળવી કસરત કરવાનો પ્રયાસ કરી શકો છો. જો તમને હજુ પણ કબજિયાત હોય, તો તમારે લેક્સેટીવ નામક દવા લેવાની જરૂરિયાત થઈ શકે છે.

અતિસાર

અતિસાર એટલે તમે કરતા હોવ તેવા સામાન્ય કરતા વધારે ઝાડા (મળ) થવા અથવા પાણીયુક્ત અથવા ઢીલા ઝાડા થવા. જો તમને સ્ટોમા હોય, તો તે સામાન્ય કરતાં વધુ સક્રિય હોઈ શકે છે.

ઘણી કેન્સરની સારવાર અને દવાઓ, જેમ કે એન્ટિબાયોટિક, અતિસારનું કારણ બની શકે છે. તે ચેપને કારણે પણ થઈ શકે છે.

અતિસાર એક અસ્થાયી, હળવી સમસ્યા હોઈ શકે છે. પરંતુ કેટલાક લોકો માટે, તે ગંભીર હોઈ શકે છે અને ડિહાઇડ્રેશનનું કારણ બની શકે છે. તેઓ ખૂબ જ બીમાર થઈ શકે છે અને તેમને ડોક્ટરને મળવાની જરૂર પડી શકે છે અથવા તેને નિયંત્રિત કરવામાં મદદ માટે હોસ્પિટલનો સંપર્ક કરવાની જરૂર પડી શકે છે. જો તમને અતિસાર થયો હોય, તેની સ્થિતિ વધુ ખરાબ થઈ હોય અથવા અતિસાર વિરોધી સારવાર મદદ ન કરી રહી હોય તો તમારી કેન્સર ટીમને જણાવવું મહત્વપૂર્ણ છે. તમારી કેન્સર ટીમે આપેલી કોઈપણ સલાહનું પાલન કરવું પણ મહત્વપૂર્ણ છે.

ત્વચામાં ફેરફારો

કેટલીક કેન્સરની સારવાર તમારી ત્વચાને અસર કરી શકે છે. તમારી કેન્સર ટીમ તમને કેન્સરની સારવારને કારણે થઈ શકે તેવા કોઈપણ ફેરફારો વિશે જણાવશે.

તમારી કેન્સર ટીમ તમને તમારી ત્વચાની સંભાળ રાખવા વિશે સલાહ આપી શકે છે. ત્વચામાં થતા કોઈપણ ફેરફાર વિશે તેમને જણાવો. તેમની સલાહનું પાલન કરવું ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે. કેટલાક ઉત્પાદનો એવા હોઈ શકે છે જેનો તમારે ઉપયોગ કરવાની જરૂર હોય અથવા ટાળવાની જરૂર હોય.

જો તમારી ત્વચા શુષ્ક અથવા ખંજવાળવાળી હોય, તો તમારા ચહેરા અને શરીર પર દિવસમાં ઓછામાં ઓછા 2 વખત મોઇશ્ચરાઇઝરનો ઉપયોગ કરો. તમારે સામાન્ય રીતે વાપરતા હોવ તેના કરતા વધુ અસરકારક મોઇશ્ચરાઇઝરની જરૂર પડી શકે છે.

જો તમારી ત્વચા ખૂબ જ ખંજવાળવાળી હોય, તો તમારા નખ સ્વચ્છ અને ટૂંકા રાખીને તમારી ત્વચાને ખંજવાળથી બચાવો. ખંજવાળવાને બદલે, ખંજવાળવાળા વિસ્તારોને ઘસવાનો અથવા થપથપાવવાનો પ્રયાસ કરો.

જો તમે તડકામાં બહાર હોવ, તો ખુલ્લા વિસ્તારોમાં (ઓછામાં ઓછું SPF 30) ઉચ્ચ સૂર્ય સુરક્ષા પરિબળ ધરાવતી સનસ્ક્રીનનો ઉપયોગ કરો. દિવસના સૌથી ગરમ સમયે સૂર્યપ્રકાશથી દૂર રહીને તમારી ત્વચાને સુરક્ષિત રાખો.

નખમાં ફેરફારો

કેટલીક સારવારોથી તમારા નખ ધીમેથી વધશે અથવા વધુ સરળતાથી તૂટી શકે છે. તમે તમારા નખ પર તિરાડો અથવા તેમના પર સફેદ કે કાળી રેખાઓ જોઈ શકો છો. કેટલીકવાર નખ ઢીલા થઈ શકે છે અથવા પડી શકે છે.

તમારા નખમાં થતા કોઈપણ ફેરફારો વિશે તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સને જણાવો. કેન્સરની સારવાર પૂર્ણ થયા પછી તમારા નખ સામાન્ય થઈ જવા જોઈએ.

હાથ અને પગમાં દુખાવો

કેટલીક કેન્સરની દવાઓની સારવાર તમારા હાથની હથેળીઓ અથવા પગના તળિયામાં ચાંદા પડી શકે છે. જો તમારી ત્વચા સફેદ હોય તો ત્વચા લાલ થઈ શકે છે. જો તમારી ત્વચા કાળી કે ઘઉંવર્ણી હોય તો તે ઘાટી થઈ શકે છે.

તમને તમારી હથેળીઓ અથવા તળિયામાં દુખાવો અથવા કળતર પણ થઈ શકે છે. તેને પામર-પ્લાન્ટર અથવા હેન્ડ-ફૂટ સિન્ડ્રોમ કહેવામાં આવે છે. જો આવું થાય તો તમારી કેન્સર ટીમને જણાવો. હાથ અને પગના ચાંદામાં મદદ કરવા માટે, તમે આ કરી શકો છો:

- તમારા હાથ અને પગ ઠંડા રાખો
- નિયમિતપણે મોઇશ્વરાઇઝ કરો
- ઘરમાં કે બગીચામાં કામ કરતી વખતે મોજાં પહેરો
- યુસ્ત-ફિટિંગવાળા મોજાં, પગરખાં અને મોજાં ટાળો.

હોર્મોનલ ફેરફારો

હોર્મોન્સ શરીરમાં ઘણી જુદી જુદી પ્રક્રિયાઓને નિયંત્રિત કરે છે. કેટલીક હોર્મોનલ થેરાપી સારવાર સેક્સ હોર્મોન્સ એસ્ટ્રોજન અને ટેસ્ટોસ્ટેરોનના સ્તરને બદલી શકે છે. હોર્મોનલ થેરાપીની આડઅસરો અસ્થાયી અથવા કાયમી હોઈ શકે છે.

તેમાં નીચેનાનો સમાવેશ થઈ શકે છે:

- બળતરા અને પરસેવો
- મૂડમાં ફેરફાર
- કામેચ્છામાં ઘટાડો
- ઉત્થાનમાં સમસ્યાઓ
- યોનિમાર્ગ શુષ્કતા
- થકાવટ.

ઇમ્યુનોથેરાપી તમારા શરીરના હોર્મોન્સ બનાવવાની રીતને અસર કરી શકે છે. હોર્મોનનું સ્તર તપાસવા અને તેને નિયંત્રિત કરવા માટે સારવાર માટે તમારી નિયમિત રક્ત પરીક્ષણો થઈ શકે છે. જો તમે ઇમ્યુનોથેરાપી કરાવી રહ્યા છો, તો તમારી કેન્સર ટીમ તમને સલાહ આપશે કે શું ધ્યાન રાખવું જોઈએ.

ક્યારેક સારવાર પૂર્ણ કર્યા પછી ઇમ્યુનોથેરાપીની આડઅસરો શરૂ થઈ શકે છે. જો તમને ઇમ્યુનોથેરાપીની સારવાર દરમિયાન અથવા પછી હોર્મોનલ આડઅસરો દેખાય, તો તરત જ તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સને જણાવો. તેઓ તમને સલાહ અને સારવાર આપી શકે છે.

જો તમને હોટ ફ્લશ અને પરસેવો થતો હોય તો:

- તમારા કપડાં અને પથારી માટે કોટન જેવાં કુદરતી કાપડ પસંદ કરો.
- જરૂર મુજબ કપડાં ઉતારી શકો તે માટે લેયરવાળા કપડાં પહેરો.
- રૂમ ઠંડો રાખો અથવા પંખોનો ઉપયોગ કરવો.
- ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવાને બદલે ઢુંઢાળા પાણીથી સ્નાન કરો.
- ઠંડા પીણાં મદદ કરી શકે છે, પરંતુ તમારે આલ્કોહોલ અને કેફીન ટાળવું જોઈએ.

જો તમને તમારા મૂડ અથવા કામેચ્છામાં ફેરફાર દેખાય, તો તમારી કેન્સર ટીમ સાથે વાત કરો. તેઓ તમને સારવાર અને સહાય આપી શકે છે અથવા તમને કાઉન્સેલર પાસે મોકલી શકે છે.

ઉત્થાનની સમસ્યાઓ અને યોનિમાર્ગ શુષ્કતા જેવી આડઅસરો માટે ઉપલબ્ધ સારવાર અને સહાય વિશે તમારી કેન્સર ટીમ સાથે વાત કરો.

તમારા માટે યોગ્ય સાર-સંભાળ અને સહાયતા પ્રાપ્ત કરવા

જો તમને કેન્સર હોય અને તમને અંગ્રેજી બોલતા આવડતું ન હોય, તો તમને ચિંતા થઈ શકે છે કે આનાથી તમારી કેન્સરની સારવાર અને સાર-સંભાળને અસર થશે. પરંતુ તમારી આરોગ્યસંભાળ ટીમે તમારી જરૂરિયાતો પુરી પાડતી હોય એવી સાર-સંભાળ, સહાય અને માહિતી તમને આપવી જોઈએ.

અમે જાણીએ છીએ કે ક્યારેક લોકોને યોગ્ય સહાય મેળવવામાં વધારાના પડકારોનો સામનો કરવો પડી શકે છે. ઉદાહરણ તરીકે, જો તમે કામ કરો છો અથવા તમારો પરિવાર છે, તો તમને પૈસા અને પરિવહન ખર્ચને લગતી પણ ચિંતા થઈ શકે છે. આ બધું તણાવપૂર્ણ હોઈ શકે છે અને તેનો સામનો કરવો મુશ્કેલ બની શકે છે.

મેકમિલન (Macmillan) તમને કેવી રીતે મદદ કરી શકે છે

મેકમિલન (Macmillan) ખાતે, અમને ખબર છે કે કેન્સરનું નિદાન કેવી રીતે બધી બાબતોને અસર કરી શકે છે અને અમે તમને સહાય કરવા માટે ઉપલબ્ધ છીએ.

મેકમિલન (Macmillan) સપોર્ટ લાઇન

અમારી પાસે દુભાષિયા છે, તેથી તમે તમારી ભાષામાં અમારી સાથે વાત કરી શકો છો. તમે જે ભાષાનો ઉપયોગ કરવા માંગો છો, ફક્ત તે અમને અંગ્રેજીમાં જણાવો.

મેકમિલન (Macmillan) સહાય લાઇન પરના અમારા નિષ્ણાત સલાહકારો તબીબી સંબંધિત પ્રશ્નોમાં મદદ કરી શકે છે અથવા તમારે કોઈની સાથે વાત કરવી હોય તો સાંભળવા માટે હાજર રહી શકે છે. અમે તમારી સાથે તમારી પૈસાને લગતી ચિંતાઓ વિશે પણ વાત કરી શકીએ છીએ અને મદદ કરી શકે તેવી અન્ય ઉપયોગી સંસ્થાઓની ભલામણ કરી શકીએ છીએ. નિ:શુલ્ક, ગોપનીય ફોન લાઇન અઠવાડિયામાં 7 દિવસ, સવારના 8 વાગ્યાથી રાત્રિના 8 વાગ્યા સુધી ચાલુ છે. 0808 808 00 00 પર અમને કોલ કરો.

મેકમિલન (Macmillan) વેબસાઇટ

અમારી વેબસાઇટ પર અંગ્રેજીમાં કેન્સર વિશેની ઘણી બધી માહિતી છે.

macmillan.org.uk/translations પર અન્ય ભાષાઓમાં પણ વધુ માહિતી ઉપલબ્ધ છે

અમે ફક્ત તમારા માટે અનુવાદની વ્યવસ્થા પણ કરી શકીએ છીએ. તમને શું જોઈએ છે તે જણાવવા માટે informationproductionteam@macmillan.org.uk પર ઇમેઇલ કરો.

માહિતી કેન્દ્રો

અમારા માહિતી અને સહાય કેન્દ્રો હોસ્પિટલો, પુસ્તકાલયો અને મોબાઇલ કેન્દ્રોમાં સ્થિત છે. તમને જરૂર હોય તેવી માહિતી મેળવવા માટે તેમાંથી કોઈ એકની મુલાકાત લો અને કોઈ વ્યક્તિ સાથે સંબંધમાં વાત કરો. macmillan.org.uk/informationcentres પર તમારા નજીકના કેન્દ્રને શોધો અથવા અમને 0808 808 00 00 પર કોલ કરો.

સ્થાનિક સપોર્ટ જૂથો

સપોર્ટ જૂથમાં, તમે કેન્સરથી પ્રભાવિત અન્ય લોકો સાથે વાત કરી શકો છો.

macmillan.org.uk/supportgroups પર તમારા વિસ્તારના સહાય જૂથો વિશે જાણો અથવા અમને 0808 808 00 00 પર કોલ કરો.

મેકમિલન (Macmillan) ઓનલાઇન સમુદાય

તમે કેન્સરથી પ્રભાવિત અન્ય લોકો સાથે macmillan.org.uk/community પર ઓનલાઇન પણ વાત કરી શકો છો.

તમે દિવસ અથવા રાત્રિના કોઈપણ સમયે તેને એક્સેસ કરી શકો છો. તમે તમારા અનુભવો વિશે જણાવી શકો છો, પ્રશ્નો પૂછી શકો છો અથવા ફક્ત લોકોની પોસ્ટ વાંચી શકો છો.

તમારી ભાષામાં વધુ માહિતી

અમારી પાસે આ વિષયો વિશે તમારી ભાષામાં માહિતી છે:

કેન્સરના ચિહ્નો અને લક્ષણો

- ચિહ્નો અને લક્ષણોનું કાર્ડ

જો તમને કેન્સરનું નિદાન થયું હોય

- UK માં કેન્સરની સંભાળ
- શરણાર્થીઓ અને આશ્રય મેળવવા માંગતા લોકો માટે આરોગ્યસંભાળ
- જો તમને કેન્સરનું નિદાન થયું હોય

કેન્સરના પ્રકારો

- આંતરડાનું કેન્સર
- સ્તન કેન્સર
- સર્વાઇકલ કેન્સર
- ફેફસાનું કેન્સર
- પ્રોસ્ટેટ કેન્સર

કેન્સરની સારવાર

- કીમોથેરાપી
- રેડિયોથેરાપી
- સેપ્સિસ અને કેન્સર
- કેન્સરની સારવારની આડઅસરો
- સર્જરી

કેન્સર સાથે જીવવું

- કેન્સર હોય ત્યારે લાભો માટે દાવો કરવો
- ખોરાક સંબંધી સમસ્યાઓ અને કેન્સર
- આરોગ્યપ્રદ આહાર લેવો
- તમને કેન્સર હોય ત્યારે ખર્ચાઓમાં મદદ
- LGBTQ+ લોકો અને કેન્સર
- થાક લાગવો (થકાવટ) અને કેન્સર

જીવનનો અંત

- જીવનનો અંત

આ માહિતી જોવા માટે, macmillan.org.uk/translations પર જાઓ

માહિતી સમજવા માટે વધુ સહાય માટે, macmillan.org.uk/understandinginformation પર જાઓ

સંદર્ભો અને આભાર

આ માહિતી મેકમિલન કેન્સર સપોર્ટ (Macmillan Cancer Support)ની કેન્સર માહિતી વિકાસ ટીમ દ્વારા લખવામાં અને સંપાદિત કરવામાં આવી છે. ભાષાંતર કંપની દ્વારા આનું ગુજરાતીમાં ભાષાંતર કરવામાં આવ્યું છે.

સમાવિષ્ટ માહિતી અમારી વેબસાઇટ પર અંગ્રેજીમાં ઉપલબ્ધ કેન્સરની આડઅસરો પર આધારિત છે.

આ માહિતીની સંબંધિત નિષ્ણાતો દ્વારા સમીક્ષા કરવામાં આવી છે અને મેકમિલન (Macmillan)ના તબીબી વિશેષતા કેન્દ્રના સભ્યો દ્વારા મંજૂરી આપવામાં આવી છે.

કેન્સરગ્રસ્ત લોકોનો પણ આભાર જેઓએ આ માહિતીની સમીક્ષા કરી છે.

અમારી બધી માહિતી ઉપલબ્ધ શ્રેષ્ઠ પુરાવા પર આધારિત છે. અમે જે સ્ત્રોતોનો ઉપયોગ કરીએ છીએ તેના વિશે વધુ માહિતી માટે, informationproductionteam@macmillan.org.uk પર ઇમેઇલ કરો.

સામગ્રીની સમીક્ષા: 2025

આગામી આયોજિત: માર્ચ 2028

MAC14364_Gujarati_E03

અમે જે માહિતી આપીએ છીએ તે સચોટ અને અદ્યતન છે તેની ખાતરી કરવા અમે તમામ પ્રયાસો કરીએ છીએ પરંતુ તમારી પરિસ્થિતિને અનુરૂપ નિષ્ણાંત વ્યાવસાયિક સલાહના વિકલ્પ તરીકે તેના પર આધારિત રહેવું જોઈએ નહીં. કાયદાની અનુમતિની મર્યાદા સુધી, મેકમિલન (Macmillan) આ પ્રકાશનમાં સમાવિષ્ટ કોઈપણ માહિતી અથવા તેમાં સામેલ અથવા સંદર્ભિત તૃતીય-પક્ષની માહિતી અથવા વેબસાઇટના ઉપયોગના સંબંધમાં કોઈપણ જવાબદારીનો સ્વીકાર કરતી નથી.

© મેકમિલન કેન્સર સપોર્ટ (Macmillan Cancer Support) 2025, ઇંગ્લેન્ડ અને વેલ્સ (261017), સ્કોટલેન્ડ (SC039907) અને આઇલ ઓફ મેન (604) માં નોંધાયેલ ચેરિટી. ઉત્તરી આયર્લેન્ડમાં પણ કાર્યરત છે. ઇંગ્લેન્ડ અને વેલ્સમાં કંપની નંબર 2400969 થી રજિસ્ટર થયેલ નોંધાયેલ બાંહેધરી દ્વારા મર્યાદિત કંપની. આઇલ ઓફ મેન કંપની નંબર 4694F. રજિસ્ટર્ડ ઓફિસ: 3rd Floor, Bronze Building, The Forge, 105 Sumner Street, London, SE1 9HZ. VAT નંબર: 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](https://www.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.

પેજ 21 માંથી 18 મેકમિલન (Macmillan) ફેક્ટ શીટ 2025: આડ અસરો

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](https://www.macmillan.org.uk/translations)

For more support to understand information, go to [macmillan.org.uk/understandinginformation](https://www.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

