

کینسر کے علاج کے ضمنی اثرات

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

کوئی بھی الفاظ جو خط کشیدہ ہیں، ان کی تشریح اختتام پر الفاظ کی فہرست میں موجود ہے۔ الفاظ کی اس فہرست میں انگریزی کے الفاظ کا تلفظ بھی شامل ہے۔

اگر آپ کے پاس ان معلومات کے متعلق کوئی سوالات ہوں، تو آپ جس ہسپتال میں زیر علاج ہیں اس کے ڈاکٹر یا نرس سے پوچھیں۔

آپ ہفتے کے 7 دن، صبح 8 سے شام 8 بجے تک فری فون **0808 808 00 00** پر میک ملن کینسر سپورٹ (Macmillan Cancer Support) کو بھی کال کر سکتے ہیں۔ ہمارے پاس ترجمان موجود ہیں، لہذا آپ ہمارے ساتھ اپنی مادری زبان میں بات کر سکتے ہیں۔ جب آپ ہمیں کال کریں، تو ہمیں انگریزی میں بتائیں کہ آپ کو کس زبان میں بات کرنی ہے (بولیں "اردو")۔

کینسر کے متعلق macmillan.org.uk/translations پر دیگر زبانوں میں مزید معلومات موجود ہیں

یہ معلومات درج ذیل کے متعلق ہیں:

- ضمنی اثرات کیا ہیں؟
- کینسر کے علاج
- ممکنہ ضمنی اثرات
- میک ملن (Macmillan) آپ کی کیسے مدد کر سکتی ہے
- الفاظ کی فہرست
- اردو 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۔ علاج کے اختتام کے بعد زیادہ تر ضمنی اثرات ختم ہو جاتے ہیں۔

ضمنی اثرات معتدل اور کچھ عرصے کے لیے ہو سکتے ہیں۔ لیکن بعض اوقات وہ آپ کو زیادہ متاثر کر سکتے ہیں۔

آپ کو جو ضمنی اثرات ہوں گے وہ آپ کے علاج پر منحصر ہوں گے۔ علاج ہر شخص کو مختلف طور پر متاثر کر سکتے ہیں۔ یہاں بیان کیے گئے صرف چند ایک ضمنی اثرات ہی آپ کو ہو سکتے ہیں۔ آپ کے ڈاکٹر یا نرس آپ کو ہونے والے ممکنہ ضمنی اثرات کے بارے میں بتائیں گے۔

کینسر کے علاج

کینسر کے علاج کی مختلف اقسام ہیں۔

- **سرجری** – اس کا مطلب ہے آپریشن کے ذریعے ٹیومر اور اس کے ارد گرد ممکنہ طور پر کینسر کی حامل بافتوں کو نکالنا۔
- **کیمو تھراپی** – یہ ادویات کا استعمال کر کے کینسر کے خلیات کو تباہ کرتی ہے۔
- **ریڈیو تھراپی** – یہ کینسر کے علاج کے لیے طاقتور ایکس-ریز کا استعمال کرتی ہے۔
- **ہارمونی تھراپی** – اس علاج سے آپ کے جسم میں ہارمونز میں تبدیلی آ جاتی ہے، جس سے کینسر مزید نہیں بڑھ سکتا۔
- **بدنی تھراپی** – یہ ادویات کی مدد سے خاص طریقے سے کینسر خلیات کے بڑھنے کو نشانہ بناتی ہے۔
- **امیونو تھراپی** – یہ کینسر کے خلیوں کو تباہ کرنے کے لیے نظام دفاع کا استعمال کرتی ہیں۔

ممکنہ ضمنی اثرات

انفیکشن کا خطرہ

کیمو تھراپی آپ کے خون میں موجود **خون کے سفید خلیات** کی تعداد کو کم کر سکتی ہے۔ یہ **نیوٹروفینیا** کہلاتا ہے۔ یہ آپ کو انفیکشن لاحق ہونے کے امکان کو بڑھا دے گا۔

ہسپتال کی طرف سے آپ کو فراہم کردہ نمبر پر براہ راست کال ملائیں، اگر:

- آپ کا درجہ حرارت $37.5^{\circ}\text{سنٹی گریڈ}$ ($99.5^{\circ}\text{فارن ہائیٹ}$) یا $38^{\circ}\text{سنٹی گریڈ}$ ($100.4^{\circ}\text{فارن ہائیٹ}$) سے زیادہ ہو جاتا ہے؛ یہ آپ کی کیمو تھراپی ٹیم کی جانب سے دیے گئے مشورے پر منحصر ہے
- آپ کی طبیعت اچانک خراب ہو جائے، خواہ آپ کا درجہ حرارت نارمل ہی کیوں نہ ہو
- آپ میں انفیکشن کی علامات موجود ہیں، جیسا کہ:

○ گرم یا ٹھنڈا محسوس کرنا

○ لرزاں محسوس کرنا

○ گلا خراب ہونا

○ کھانسی ہونا

○ **پیچش**

○ زیادہ پیشاب کرنے کی ضرورت محسوس ہونا۔

عام طور پر، آپ کے **خون کے سفید خلیات** آپ کے اگلے علاج سے پہلے عمومی سطح پر آ جاتے ہیں۔ مزید کیمو تھراپی سے پہلے آپ کے خون کا ایک ٹیسٹ کیا جائے گا۔ اگر آپ کے خون کے سفید خلیوں کی سطح کم ہوئی تو آپ کا ڈاکٹر آپ کے علاج کو مختصر وقت کے لیے ملتوی کر سکتا ہے۔

ریڈیو تھراپی **خون کے سفید خلیات** پر اثر کر سکتی ہے اور کچھ لوگوں میں انفیکشن ہونے کے خطرے کو بڑھا سکتی ہے۔ لیکن یہ جو خوراک آپ لے رہے ہیں اور آپ کے جسم کے حصے کا علاج کیا جا رہا ہے اس پر منحصر ہے۔ آپ کا ڈاکٹر یا نرس مزید سمجھائیں گے۔

سرجری سے آپ کو انفیکشن ہونے کا خطرہ ہو سکتا ہے کیونکہ اس میں جلد میں گھاؤ لگایا جاتا ہے۔ جلد جسم کے باہر کے بیکٹیریا کے خلاف جسم کے قدرتی نظام دفاع کا حصہ ہے۔ آپ کو، اکثر **زخم والی جگہ** پر، انفیکشن لاحق ہونے کا امکان ہو سکتا ہے۔

یہ بہت ضروری ہے کہ آپ اپنے ڈاکٹر کو فوراً بتائیں، اگر آپ کا زخم گرم، سوجا ہوا، دردناک ہو جاتا ہے یا آپ اچھا محسوس نہیں کرتے۔

اگر آپ کا ڈاکٹر سمجھتا ہے کہ آپ کو انفیکشن ہے تو، آپ کو اینٹی بائیوٹکس لینے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ آپ ان کو گولیوں کے طور پر یا اپنے بازو یا ہاتھ کی ورید میں انجیکشن کے طور پر لے سکتے ہیں۔

خون کی کمی

کینسر کا علاج آپ کے خون میں موجود خون کے سرخ خلیوں کی تعداد میں کمی کا باعث بن سکتا ہے۔ اگر تعداد کم ہو، تو آپ تھکاوٹ محسوس کر سکتے ہیں اور سانس میں تنگی محسوس کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کو ایسا محسوس ہوتا ہے تو اپنے ڈاکٹر یا نرس سے بات کریں۔ آپ کو شاید سرخ خون کے اضافی خلیے دیے جانے کی ضرورت ہو۔ اسے انتقال خون کہتے ہیں۔

زخم لگنا اور خون بہنا

کینسر کا علاج آپ کے خون میں موجود پلیٹلیٹس کی تعداد میں کمی کا باعث بن سکتا ہے۔ اگر آپ کو کوئی زخم آیا ہو یا خون بہتا ہو، تو اپنے ڈاکٹر کو بتائیں۔ اس میں نکسیر پھوٹنا، مسوڑوں سے خون بہنا، خون کے دھبے یا جلد پر سرخ دانے شامل ہیں۔ کچھ لوگوں کو اضافی پلیٹلیٹس دینے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

بال جھڑنا

کیمو تھراپی آپ کے سر کے بال گرا سکتی ہے یا انہیں پتلا کر سکتی ہے۔ تمام ادویات آپ کے بال گرانے کا سبب نہیں بنتیں۔ بعض ادویات سے صرف تھوڑے سے بال جھڑتے ہیں۔ دیگر ادویات سے آپ کے تمام بال جھڑ سکتے ہیں۔

اگر آپ کے بال جھڑتے ہیں، تو یہ اکثر علاج شروع ہونے کے دو سے تین ہفتے کے بعد ہوتا ہے۔ کبھی کبھار یہ کچھ دنوں کے اندر ہو سکتا ہے۔ آپ نقلی بالوں یا بیئر پیس حاصل کرنے کے لیے کہہ سکتے ہیں۔

آپ کے علاج کے اختتام کے بعد یہ عام طور پر چند مہینوں کے بعد واپس اگنا شروع ہو جاتے ہیں۔ شروع میں شاید آپ کے بال گھنگریالے ہوں یا کسی مختلف رنگ کے ہوں۔ لیکن یہ اکثر ویسے ہی ہو جاتے ہیں جیسے علاج سے پہلے تھے۔

ریڈیو تھراپی بھی بال جھڑنے کا باعث بن سکتی ہے۔ آپ کے جسم کے صرف اس حصے سے بال جھڑیں گے جہاں آپ کا علاج ہو رہا ہے۔ اگر آپ کے سر کا علاج ہوا تو، ہو سکتا ہے کہ آپ کے سر کے بال جھڑ جائیں۔ اگر آپ اپنی چھاتی کا علاج کروا رہی ہیں، تو آپ کی بغلوں کے نیچے کے بال شاید جھڑ جائیں۔

بارمونی تھراپی سے شاید آپ کے بال مزید پتلے ہو جائیں۔

اپنے بال کھو دینا بہت پریشان کن ہو سکتا ہے۔ لیکن عام طور پر آپ کے بال علاج کے بعد دوبارہ اگ آتے ہیں۔ آپ کی نرس آپ کو بالوں کے گرنے کے مسئلے سے نمٹنے کے لیے مشورہ دے سکتی ہے۔

تھکن

تمام کینسر کے علاجوں سے آپ تھکا ہوا محسوس کر سکتے ہیں۔ علاج کے اختتام کے قریب یہ مسئلہ اکثر بدتر ہو جاتا ہے۔ یہ آپ کے علاج کے اختتام کے بعد بھی کچھ ہفتوں تک رہ سکتا ہے۔

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

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۔ مندرجہ ذیل کرنے کی کوشش کریں:

- زیادہ مقدار میں مشروبات پیئیں
 - اپنے دانتوں کو ایک نرم ٹوتھ برش سے آہستہ سے صاف کریں
 - گرم اور مصالحے دار غذاؤں سے پرہیز کریں۔
- اگر آپ کا منہ دکھتا ہو تو، اپنے ڈاکٹر یا نرس کو بتائیں۔ وہ انفیکشن کے لیے چیک کریں گے۔ اس میں آفاقہ کے لیے وہ آپ کو ماؤتھ واش یا ادویات دیں گے۔

الٹی یا متلی آنا

کینسر کے علاج سے آپ متلی محسوس کر سکتے ہیں یا الٹی (قے) کر سکتے ہیں۔ آپ کا ڈاکٹر آپ کو بیماری سے روکنے یا کنٹرول کرنے کے لیے دوا دے گا۔

اگر آپ بیمار محسوس کریں تو، اپنے ڈاکٹر یا نرس کو بتائیں۔ وہ دیگر ادویات بھی استعمال کر کے دیکھ سکتے ہیں جو شاید آپ کے لیے بہتر ہوں۔

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 میں دشواری ہو، تو ہسپتال کے عملہ کو بتانا ضروری ہے۔ 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 منتس چوسنے سے فائدہ ہو سکتا ہے۔ عام طور پر اختتام علاج پر ذائقہ واپس آ جاتا ہے۔

قبض

کینسر کے کچھ علاج قبض کا سبب بن سکتے ہیں۔ دیگر ادویات، جیسا کہ دافع درد یا دافع متلی ادویات سے بھی قبض ہو سکتی ہے۔ بہت زیادہ مائع پینے، زیادہ ریشے والی خوراک کھانے، اور ہلکی پھلکی ورزش سے مدد ملے گی۔ اگر آپ کو ابھی بھی قبض ہے، تو آپ کو ایک قبض کشا دوا لینی پڑے گی۔ آپ کا ڈاکٹر آپ کو یہ دے سکتا ہے۔

پیچش

کینسر کے کچھ علاج، اور دیگر ادویات جیسا کہ اینٹی بائیوٹکس پیچش کا باعث بن سکتی ہیں۔ اگر یہ ہو، تو کثرت سے مائعات پینا ضروری ہوتا ہے۔ اگر آپ کو پیچش ہے، تو اپنے ڈاکٹر کو بتائیں۔ وہ آپ کو مدد کے لیے کچھ ادویات دے سکتے ہیں۔

جلد میں تبدیلیاں

کینسر کے علاج سے آپ کی جلد متاثر ہو سکتی ہے۔ آپ کے علاج پر منحصر ہوتے ہوئے، آپ کو شاید مندرجہ ذیل میں سے جلد کے کچھ مسائل ہوں۔ ایسی کچھ چیزیں ہیں جو کہ آپ اپنی جلد کی دیکھ بھال کے لیے کر سکتے ہیں۔

خشک یا بے رنگ جلد:

- بغیر خوشبو کا کوئی موانسچرانزر استعمال کریں۔ اگر آپ ریڈیو تھراپی لے رہے ہیں، تو کریمیں استعمال کرنے سے پہلے اپنے ڈاکٹر کو چیک کرائیں۔
- گیلی شیو کی جگہ برقی ریزر استعمال کریں۔ یہ زخموں کا خطرہ کم کر دے گا۔

سورج کی روشنی سے حساسیت:

- اگر آپ باہر جائیں تو، اپنے آپ کو دھوپ سے بچائیں۔ ایسی سن کریم استعمال کریں جس میں سن پروٹیکشن فیکٹر (ایس پی ایف) کم از کم 30 تک موجود ہو۔
- اپنے سر پر ٹوپی یا سکارف پہنیں
- کائٹن یا دیگر قدرتی ریشوں سے بنے ہوئے کھلے کپڑے پہنیں۔

سرخ یا سوجی ہوئی جلد:

- ایسے صابن اور کریمیں استعمال نہ کریں جن میں پرفیوم موجود ہو۔
- صرف اپنے ڈاکٹر کے تجویز کردہ ڈیوڈرینٹس، کریمیں یا صابن استعمال کریں۔

سرخ دھبے یا کھجلی:

- اپنے ڈاکٹر یا نرس سے بات کریں۔ وہ مدد کے لیے دوا یا کریم مہیا کر سکتے ہیں۔
- گرم باتھ کی بجائے نیم گرم باتھ یا شاور لیں۔
- کھجلی والی جگہ پر خارش نہ کریں۔ اپنے ناخن صاف اور چھوٹے رکھیں۔

ہاتھوں اور پاؤں کی جلد کی سوجن:

- اگر ایسا ہو، تو اپنے ڈاکٹر کو فوراً بتائیں۔ انہیں آپ کے علاج کو ترتیب دینے کی ضرورت پیش آ سکتی ہے۔
- اپنے ڈاکٹر سے ایسی کریموں کے متعلق پوچھیں جو آپ کے لیے مددگار ہو سکتی ہیں۔
- اپنے ہاتھوں اور پاؤں کو ٹھنڈا رکھیں۔
- گرم پانی سے گریز کریں۔
- تنگ موزے، جوتے یا دستانے مت پہنیں۔

ہارمونز میں تبدیلیاں

کینسر کے کچھ علاجوں سے آپ کے ہارمون متاثر ہو سکتے ہیں۔ اگر آپ کو ہارمونز کے ضمنی اثرات لاحق ہونے کا امکان ہو تو، آپ کے ڈاکٹر آپ کے علاج سے پہلے آپ کو بتائیں گے۔ ہارمونز کا ضمنی اثر عارضی یا مستقل بھی ہو سکتا ہے۔

علامات میں شامل ہو سکتی ہیں:

- جسم کے بالائی حصے میں گرمی محسوس ہونا اور پسینے
- چھاتی میں درد (مردوں میں)
- وزن بڑھنا
- ہڈیوں کا پتلا ہونا
- جنسی خواہش میں کمی
- نامردی (مردوں میں)
- حیض میں تبدیلی (خواتین میں)
- اندام نہانی کی خشکی (خواتین میں)

آپ کیا کر سکتے ہیں

- اپنے کپڑوں اور بستر کی چادروں کی بہت سی پتلی تہیں استعمال کریں۔ اس کا مطلب ہے کہ اگر آپ کو پسینے چھوٹتے ہیں، تو بوقتِ ضرورت آپ انہیں اتار اور پہن سکتے ہیں۔
- گرم پانی کی بجائے نہانے کے لیے نیم گرم یا ٹھنڈا پانی استعمال کریں۔
- کچھ تکمیلی تھراپیز ان علامات کو کم کرنے میں مدد دے سکتی ہیں لیکن انہیں استعمال کرنے سے پہلے اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کر لیں۔
- مردوں کے لیے، نامردی سے نمٹنے کے لیے ادویات اور آلات موجود ہیں۔
- خواتین کے لیے، حیض کی علامات سے نمٹنے کے لیے ادویات دستیاب ہو سکتی ہیں۔ اپنے ڈاکٹر سے اس کے بارے میں بات کریں۔
- جسمانی طور پر فعال رہنے کی کوشش کریں، مثلاً چلنا پھرنا۔ یہ آپ کی ہڈیوں کو مضبوط بنانے میں مدد کر سکتا ہے۔
- آپ کو جس طرح کے بھی ضمنی اثرات ہوں، آپ اپنے ڈاکٹر یا نرس کو ضرور مطلع کریں۔ وہ آپ کو مشورہ دے سکتے ہیں۔ اکثر ایسی چیزیں ہیں جو آپ کی مدد کر سکتی ہیں۔

میک ملن (Macmillan) آپ کی کیسے مدد کر سکتی ہے

میک ملن (Macmillan) آپ اور آپ کے خاندان کی مدد کے لیے موجود ہے۔ آپ درج ذیل سے مدد حاصل کر سکتے ہیں:

- **میک ملن (Macmillan) سپورٹ لائن (0808 808 00 00)**۔ ہمارے پاس ترجمان موجود ہیں، لہذا آپ ہمارے ساتھ اپنی زبان میں بات کر سکتے ہیں۔ آپ جو زبان استعمال کرنا چاہتے ہیں، ہمیں انگریزی میں صرف اس کا نام بتائیں۔ ہم آپ کے طبی سوالات کے جوابات دے سکتے ہیں، معاشی معاونت کے متعلق معلومات فراہم کر سکتے ہیں یا آپ کے احساسات پر بھی آپ کے ساتھ بات چیت کر سکتے ہیں۔ فون لائن ہفتہ کے 7 دن، صبح 8 تا شام 8 بجے تک کھلی ہوتی ہے۔
- **میک ملن (Macmillan) کی ویب سائٹ (macmillan.org.uk)**۔ ہماری سائٹ پر کینسر اور کینسر کے ساتھ زندگی گزارنے کے متعلق انگریزی زبان میں کافی معلومات موجود ہے۔ اس کے بارے میں macmillan.org.uk/translations پر دیگر زبانوں میں مزید معلومات موجود ہیں
- **معلومات اور مدد کی خدمات**۔ کسی معلوماتی اور مدد کی خدمت پر، آپ کسی کینسر سپورٹ اسپیشلسٹ سے بات کر سکتے ہیں اور تحریری معلومات حاصل کر سکتے ہیں۔ اپنا قریب ترین مرکز macmillan.org.uk/informationcentres پر تلاش کریں یا ہمیں کال کریں۔ آپ کے ہسپتال میں بھی مرکز موجود ہو سکتا ہے۔
- **مقامی مدد کے گروپ** – مدد کے کسی گروپ میں آپ ایسے دیگر افراد سے بات چیت کر سکتے ہیں جو کینسر سے متاثرہ ہوں۔ macmillan.org.uk/supportgroups پر جا کر اپنے ارد گرد کوئی گروپ تلاش کریں یا ہمیں 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 ہیں

الفاظ کی فہرست

لفظ	انگریزی میں	انگریزی میں کیسے بولنا ہے	معنی
انفیکشن	Infection	انفیکشن	جب بیکٹیریا آپ کے جسم میں گھس جاتا ہے اور کسی بیماری کی وجہ بنتا ہے۔
اینٹی بائیوٹکس	Antibiotics	اینٹی بائیوٹکس	وہ دوا جو <u>انفیکشن</u> کا علاج کرتی ہے۔
پلیٹیلیٹس	Platelets	پلیٹیلیٹس	ایسے خلیے جو خون کو منجمد کرتے ہیں۔
پیچش	Diarrhoea	ڈائریا	جب آپ کو نرم یا پانی والا پاخانہ آئے۔ آپ کو معمول سے زیادہ یا فوری طور پر ٹائیلٹ استعمال کرنے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ آپ کو پیٹ میں درد بھی ہو سکتا ہے۔
تکمیلی تھراپیز	Complementary therapies	کمپلیمنٹری تھراپیز	علاج یا سرگرمیاں جو آپ کو بہتر محسوس کرنے میں مدد کر سکتی ہیں، مثلاً جڑی بوٹیوں کا علاج یا مالش۔ یہ کینسر کا علاج نہیں کرتیں۔
خون کے سرخ خلیے	Red blood cells	ریڈ بلڈ سیلز	وہ خلیے جو جسم میں آکسیجن کو گردش کراتے ہیں۔ اگر تعداد کم ہو، تو آپ تھکاوٹ اور سانس میں تنگی محسوس کر سکتے ہیں
خون کے سفید خلیے	White blood cells	وائٹ بلڈ سیلز	ایسے خلیے، جو انفیکشن سے لڑتے ہیں۔ یہ مدافعتی نظام کا ایک حصہ ہیں۔
ریڈیو تھراپی	Radiotherapy	ریڈیو تھراپی	کینسر کا ایک علاج، جو ایکس ریز کے استعمال سے کینسر کے خلیوں کو تباہ کرتا ہے۔
زخم کی جگہ	Wound site	واؤنڈ سائٹ	جلد میں ایک گھاؤ جہاں آپریشن کیا گیا تھا۔
سرجری	Surgery	سرجری	کینسر کا علاج، جس میں آپ کا آپریشن ہوتا ہے۔
کیموتھراپی	Chemotherapy	کیموتھراپی	کینسر کا ایک علاج، جو ادویات کے استعمال سے کینسر کے خلیوں کو مارتا ہے۔
قبض	Constipation	کانسٹیپیشن	جب پاخانے کا اخراج (بڑا پیشاب) آپ کے لیے مشکل یا دردناک ہو۔ ہو سکتا ہے کہ رفع حاجت کے لیے آپ اتنا زیادہ نہ جا رہے ہوں جتنا آپ عموماً جاتے تھے، یا آپ کا پاخانہ سخت یا ٹلی دار ہو سکتا ہے۔

<p>جب آپ کے پاس کافی مقدار میں سفید خون کے خلیات موجود نہیں ہوتے۔ یہ آپ کو انفیکشن لاحق ہونے کے امکان کو بڑھا دے گا۔</p>	<p>نیوٹروپینیا</p>	<p>Neutropenia</p>	<p>نیوٹروپینیا</p>
<p>کینسر کا ایک علاج، جس سے آپ کے جسم میں ہارمونز میں تبدیلی آ جاتی ہے، جو کینسر کو بڑھنے سے روک سکتا ہے۔</p>	<p>ہارمونل تھراپی</p>	<p>Hormonal therapy</p>	<p>ہارمونی تھراپی</p>

اردو میں مزید معلومات

ہمارے پاس ان موضوعات پر اردو میں معلومات موجود ہیں:

کینسر کی اقسام	کینسر سے نمٹنا
<ul style="list-style-type: none">• چھاتی کا کینسر• بڑی آنت کا کینسر• پھیپھڑوں کا کینسر• پراسٹیٹ کینسر	<ul style="list-style-type: none">• اگر آپ میں کینسر کی تشخیص ہو جائے - فوری رہنماء کتابچہ• کھانے پینے کے مسائل اور کینسر• زندگی کا اختتام• مالی معاونت - بینیفٹس• مالی معاونت - اخراجات میں مدد• صحت بخش غذا• تھکاوٹ (تھکن) اور کینسر• کینسر کے علاج کے ضمنی اثرات• آپ اپنی مدد کرنے کے لیے خود کیا کر سکتے ہیں
علاج <ul style="list-style-type: none">• کیمو تھراپی• ریڈیو تھراپی• سرجری	

یہ معلومات ملاحظہ کرنے کے لیے، درج ذیل پر جائیں macmillan.org.uk/translations

حوالہ جات اور تشکرات

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

اس میں موجود معلومات میک ملن (Macmillan) کے کتابچے سائیڈ افیکٹس آف کینسر ٹریٹمنٹس پر مبنی ہیں۔ ہم آپ کو ان کی نقل بھیج سکتے ہیں مگر مکمل کتابچہ صرف انگریزی میں دستیاب ہے۔

یہ معلومات متعلقہ ماہرین اور ہمارے چیف میڈیکل ایڈیٹر ڈاکٹر ٹم آئیوسن کنسلٹنٹ آنکالوجسٹ اور میک ملن چیف میڈیکل ایڈیٹر کی طرف سے تصدیق شدہ ہے۔

کینسر سے متاثرہ ان لوگوں کا بھی شکریہ جنہوں نے ان معلومات پر نظر ثانی کی۔

ہماری تمام معلومات دستیاب بہترین شواہد پر مبنی ہے۔ ہمارے استعمال کیے گئے ذرائع کے بارے میں مزید جاننے کے لیے ہم سے cancerinformationteam@macmillan.org.uk پر رابطہ کریں

MAC14364_Urdu

مواد کا جائزہ لیا گیا: 2020

منصوبہ بند جائزے کی اگلی تاریخ: 2023

ہم یہ یقینی بنانے کے لیے بھرپور کوشش کرتے ہیں کہ ہماری فراہم کردہ معلومات درست ہوں مگر تسلسل کے ساتھ تبدیل ہونے والی طبی تحقیق کی تازہ ترین صورت حال کے پیش نظر ان معلومات پر انحصار نہیں کیا جا سکتا ہے۔ اگر آپ کو اپنی صحت کے حوالے سے کوئی خدشہ ہو، تو آپ کو اپنے ڈاکٹر سے رابطہ کرنا چاہیے۔ ان معلومات کی غیر درستگی یا فریق ثالث کی معلومات مثلاً ان ویب سائٹوں پر موجود معلومات، جن کے ساتھ ہم مربوط ہیں، کی غیر درستگی کی بناء پر ہونے والے کسی طرح کے نقصان کے لیے میک ملن (Macmillan) کوئی ذمہ داری قبول نہیں کر سکتی۔

© میک ملن کینسر اسپورٹ (Macmillan Cancer Support) 2020۔ انگلینڈ اور ویلز (261017)، سکاٹ لینڈ (SC039907) اور دی اٹل آف مین (604) میں رجسٹر شدہ چیریٹی۔ رجسٹر شدہ دفتر 89, Albert Embankment, London SE1 7UQ۔



Side effects of cancer treatment

This information is about the side effects of cancer treatment.

Any words that are underlined are explained in the word list at the end. The word list also includes the pronunciation of the words in English.

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 (say "Urdu").

There is more cancer information in other languages at macmillan.org.uk/translations

This information is about:

- What are side effects?
- Treatments for cancer
- Possible side effects
- How Macmillan can help you
- Word list
- More information in [Urdu]
- 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.

Side effects can be mild and last for a short time. But sometimes they can affect you more.

The side effects you get will depend on your treatment. Treatments can affect each person differently. You may only have a few of the side effects mentioned here. Your doctors or nurses will tell you about any side effects you may have.

Treatments for cancer

There are different types of cancer treatment.

- Surgery – this means having an operation to remove the tumour and nearby tissues that may contain cancer cells.
- Chemotherapy – this uses drugs to destroy cancer cells.
- Radiotherapy – this uses strong x-rays to destroy cancer cells.
- Hormonal therapy – this changes hormones in your body, which can stop cancer from growing.
- Targeted therapy – this uses drugs that target the specific way that cancer cells grow.
- Immunotherapies – these use the immune system to destroy cancer cells.

Possible side effects

Risk of infection

Chemotherapy can reduce the number of white blood cells in your blood. This is called neutropenia. This makes you more likely to get an infection.

Contact the hospital straight away on the contact number you've been given if:

- your temperature goes over 37.5°C (99.5°F) or over 38°C (100.4°F), depending on the advice given by your chemotherapy team
- you suddenly feel unwell, even with a normal temperature
- you have symptoms of an infection, such as:
 - feeling hot or cold
 - feeling shaky
 - a sore throat
 - a cough
 - diarrhoea
 - needing to pass urine a lot.

Your white blood cells usually return to normal before your next treatment. You will have a blood test before having more chemotherapy. If your white blood cells are still low, your doctor may delay your treatment for a short time.

Radiotherapy can affect the white blood cells and increase the risk of infection in some people. But it depends on the dose you have and which part of your body is being treated. Your doctor or nurse will explain more.

Surgery can make you more likely to get an infection because it causes a break in the skin. The skin is part of the body's natural protection against bacteria outside the body. You may be more likely to get an infection at the wound site.

It is important to tell your doctor straight away if your wound becomes hot, swollen, painful, or if you feel unwell.

If your doctor thinks you have an infection, you may need antibiotics. You may have these as tablets or as an injection into a vein in your arm or hand.

Anaemia

Cancer treatments can reduce the number of red blood cells in your blood. If the number is low, you may feel tired and breathless. Tell your doctor or nurse if you feel like this. You may need to be given extra red blood cells. This is called a blood transfusion.

Bruising and bleeding

Cancer treatments can reduce the number of platelets in your blood. Tell your doctor if you have any bruising or bleeding. This includes nosebleeds, bleeding gums, blood spots or rashes on the skin. Some people may need to be given extra platelets.

Hair loss

Chemotherapy can make the hair on your head fall out or get thinner. Not all drugs make your hair fall out. Some drugs make only a little bit of hair fall out. Others can make all of your hair fall out.

If your hair falls out, it usually happens two to three weeks after starting treatment. Sometimes it can happen within a few days. You can ask about getting a wig or hairpiece.

It usually grows back over a few months, once you have finished treatment. At first your hair may be curlier or a different colour. But it usually returns to what it was like before treatment.

Radiotherapy can also cause hair loss. You will only lose hair from the area of your body having treatment. If you are having treatment to your head, you may lose some hair from your head. If you are having treatment to your breast, the hair under your arm might fall out.

Hormonal therapy may make your hair become thinner.

It can be very upsetting to lose your hair. But your hair will usually grow back after treatment. Your nurse can give you advice about coping with hair loss.

Tiredness

All cancer treatments can make you feel tired. This is often worse towards the end of treatment. It can last for some weeks after treatment finishes.

Try to get as much rest as you need. It helps to also do some gentle exercise such as short walks.

Sore mouth and ulcers

Some cancer treatments can make your mouth sore or dry. You may notice small ulcers. Try to:

- drink lots of fluids
- clean your teeth gently with a soft toothbrush
- avoid hot and spicy foods.

Tell your doctor or nurse if your mouth is sore. They will check for infection. They may give you mouthwashes or medicine to help.

Feeling sick or being sick

Cancer treatment can make you feel sick or be sick (vomit). Your doctor will give you medicine to prevent or control sickness.

If you still feel sick, tell your doctor or nurse. They can try other medicines that may work better for you.

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 the hospital staff. 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. Normal taste usually comes back after treatment finishes.

Constipation

Some cancer treatments can cause constipation. Other medicines can also cause constipation, like painkillers or anti-sickness drugs. Drinking lots of fluids, eating foods with lots of fibre, and doing some gentle exercise can help. If you still have constipation, you may need to take a medicine called a laxative. Your doctor can give this to you.

Diarrhoea

Some cancer treatments, and other medicines like antibiotics, can cause diarrhoea. It is important to drink plenty of fluids if this happens. Tell your doctor if you have diarrhoea. They can give you medicines to help.

Skin changes

Cancer treatments can affect your skin. Depending on your treatment, you may have some of the following skin problems. There are things you can do to look after your skin.

Dry or discoloured skin:

- Try using an unperfumed moisturiser. Check with your doctor before using creams if you are having radiotherapy.
- Use an electric razor instead of wet shaving. This will reduce the risk of cuts.

Sensitivity to sunlight:

- Protect yourself if you go out in the sun. Use a suncream with a sun protection factor (SPF) of at least 30.
- Wear a hat or scarf on your head
- Wear loose clothes made of cotton or other natural fibres.

Red or sore skin:

- Do not use soaps or creams that contain perfume.
- Only use deodorants, creams or soaps recommended by your doctor.

Rashes or itching:

- Speak to your doctor or nurse. They can provide medicines or creams to help.
- Have lukewarm baths or showers rather than hot ones.
- Don't scratch the itchy area. Keep your nails clean and short.

Sore skin on the hands and feet:

- If this happens, tell your doctor straight away. They may need to adjust your treatment.
- Ask your doctor about creams that might help.
- Keep your hands and feet cool.
- Avoid hot water.
- Don't wear tight socks, shoes or gloves.

Hormonal changes

Some cancer treatments can affect your hormones. If you are likely to have hormonal side effects, your doctors will tell you before your treatment. Hormonal side effects may be temporary or permanent.

Symptoms can include:

- hot flushes and sweats
- breast tenderness (in men)
- weight gain
- bone thinning
- lowered sex drive
- impotence (in men)
- changes to menstruation (in women)
- vaginal dryness (in women).

What you can do

- For your clothes and bed linen, use several thin layers. This means you can take them off and put them on as needed if you have hot flushes.
- Have lukewarm or cool baths and showers instead of hot ones.
- Some complementary therapies may help reduce symptoms but check with your doctor before taking these.
- For men, there are medicines and devices that can help deal with impotence.
- For women, there may be medicines that can help with some symptoms. Talk to your doctor about this.
- Try to be physically active, for example walking. It can help to keep your bones strong.

It is important to mention any side effect you have to your doctor or nurse. They can give you advice. There are often things that can help.

How Macmillan can help you

Macmillan is here to help you and your family. You can get support from:

- **The Macmillan Support Line (0808 808 00 00).** We have interpreters, so you can speak to us in your language. Just tell us, in English, the language you want to use. We can answer medical questions, give you information about financial support, or talk to you about your feelings. The phone line is open 7 days a week, 8am to 8pm.
- **The Macmillan website (macmillan.org.uk).** Our site has lots of English information about cancer and living with cancer. There is more information in other languages at [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations)
- **Information and support services.** At an information and support service, you can talk to a cancer support specialist and get written information. Find your nearest centre at [macmillan.org.uk/informationcentres](https://www.macmillan.org.uk/informationcentres) or call us. Your hospital might have a centre.
- **Local support groups** – At a support group you can talk to other people affected by cancer. Find a group near you at [macmillan.org.uk/supportgroups](https://www.macmillan.org.uk/supportgroups) or call us.
- **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)

Word list

Word	In English	How to say in English	Meaning
	Antibiotics		Medicine that treats an <u>infection</u>
	Chemotherapy		A cancer treatment that uses drugs to kill cancer cells.
	Complementary therapies		Treatments or activities that can help you feel better, like herbal treatments or massage. They do not treat cancer.
	Constipation		When you find it difficult or painful to empty your bowels (poo). You might not be going as often as usual, or your poo might be hard and lumpy.
	Diarrhoea		When you have soft or watery poo. You might need the toilet more than usual or very urgently. You may also have tummy pain.
	Hormonal therapy		A cancer treatment that changes hormones in your body, which can stop cancer from growing.
	Infection		When bacteria gets into your body and causes an illness.
	Neutropenia		When you do not have enough white blood cells. This makes you more likely to get an infection.
	Platelets		Cells that help the blood to clot.
	Radiotherapy		A cancer treatment that uses strong x-rays to destroy cancer cells.

	Red blood cells		Cells that carry oxygen around the body. If the number is low, you may feel tired and breathless
	Surgery		A cancer treatment that means having an operation.
	White blood cells		Cells that fight infection. They are part of the immune system.
	Wound site		The cut in the skin where an operation was done.

More information in [Urdu]

We have information in [Urdu] about these topics:

<p>Types of cancer</p> <ul style="list-style-type: none">• Breast cancer• Large bowel cancer• Lung cancer• Prostate cancer <p>Treatments</p> <ul style="list-style-type: none">• Chemotherapy• Radiotherapy• Surgery	<p>Coping with cancer</p> <ul style="list-style-type: none">• If you are diagnosed with cancer – a quick guide• Eating problems and cancer• End of life• Financial support – benefits• Financial support – help with costs• Healthy eating• Tiredness (fatigue) and cancer• Side effects of cancer treatment• What you can do to help yourself
---	---

To see this information, go to [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations)

References and thanks

This information has been written and edited by Macmillan Cancer Support's Cancer Information Development team. It has been translated by a translation company.

The information included is based on the Macmillan booklet Side effects of cancer treatments. We can send you a copy, but the full booklet is only available in English.

This information has been reviewed by relevant experts and approved by our Chief Medical Editor, Dr Tim Iveson, Consultant Medical Oncologist and Macmillan Chief Medical Editor.

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, please contact us at **cancerinformationteam@macmillan.org.uk**

MAC14364 _Urdu

Content reviewed: 2020

Next planned review: 2023

We make every effort to ensure that the information we provide is accurate but it should not be relied upon to reflect the current state of medical research, which is constantly changing. If you are concerned about your health, you should consult your doctor. Macmillan cannot accept liability for any loss or damage resulting from any inaccuracy in this information or third-party information such as information on websites to which we link.

© Macmillan Cancer Support 2020. Registered charity in England and Wales (261017), Scotland (SC039907) and the Isle of Man (604). Registered office 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ.

