Side effects of cancer treatment: Pashto

د سرطان د درملنې جانبي عوارض

دا معلومات د سرطان د علاج د جانبي عوارضو په اړه دي.

ټول هغه توري چې د لاندې یې کرښه ایستل شوې ده په پای کې د تورو په لېست کې تشریح شوي دي. د تورو په لېست کې دا هم شامل دي چې په انګلیسی کې به دغه توري څنګه وایې.

که تاسو د دې معلوماتو په اړه څه پوښتنې لرئ، په کوم روغتون کې چې ستاسو درملنه کیږي، هلته له خپل ډاکټر یا نرس څخه پوښتنه وکړئ.

تاسو کولای شئ د Macmillan د سرطان له ملاتړ سره په **0808 808 00 00** وړیا شمېره، 7 ورځې په اونۍ کې د سهار له 8 بجو څخه د ماښام تر 8 بجو پورې اړیکه ونیسئ. موږ ژباړونکي لرو، نو تاسو کولی شئ چې زموږ سره په خپله ژبه خبرې وکړئ. کله چې موږ ته زنګ وهئ، مهرباني وکړئ موږ ته په انګلیسي کې ووایاست چې کومې ژبې ته اړتیا لرئ.

د سرطان په اړه په نورو ژبو کې په **macmillan.org.uk/translations**نور معلومات شته دی.

دا معلومات د لاندې مواردو په هکله دي:

- جانبي عوارض څه شي دي؟
- د سرطان درملنه
- احتمالي جانبي عوارض
- د خپل ځان لپاره د سمې پاملرنې او ملاتړ ترلاسه کول
- Macmillan څنګه کولای شي له تاسو سره مرسته وکړي
- د تورو لیست
- ستاسو په ژبه کې نور معلومات
- حوالې او مننه

جانبي عوارض څه شي دي؟

جانبي عوارض د سرطان د درملنې نامطلوب عوارض دي. د بیلګې په توګه، د ویښتو تویېدل، د ناروغتیا یا ستړیا احساس لرل. ډېری جانبي عوارض د درملنې له پای ته رسېدو وروسته له منځه ځي.

جانبي عوارض کیدای شي معتدل وي او د لنډ وخت لپاره دوام کوي. مګر ځینې وختونه دوی کولی شي تاسو ډېر اغیزمن کړي.

هغه جانبي عوارض چې تاسو یې ترلاسه کوئ ستاسو په درملنه پورې به اړه ولري. درملنه کولی شي په هر شخص په مختلف ډول اغیزه وکړي. تاسو ممکن یوازې یو څو جانبي عوارض ولرئ چې دلته ذکر شوي دي. ستاسو ډاکټران یا نرسان به تاسو ته د هر ډول جانبي عوارضو په اړه ووایې چې تاسو یې ممکن ولرئ.

د سرطان درملنه

د سرطان د درملنې مختلف ډولونه شتون لري.

- جراحي - دا پدې مانا ده چې د تومور او نږدې نسجونو د لرې کولو لپاره عملیات کول دي چې ممکن د سرطان حجرې ولري.
- کیموتراپي - دا د سرطاني حجرو له مینځه وړو لپاره درمل کاروي.
- رادیوتراپي - دا د سرطاني حجرو ویجاړولو لپاره قوي ایکس رې کاروي.
- هورمونیزه درملنه - دا ستاسو په بدن کې هورمونونه بدلوي، کوم چې کولی شي د سرطان د ودې مخه ونیسي.
- هدفي درملنه - دا هغه درمل کاروي کوم چې د سرطان حجرې د وده کولو ځانګړې لاره په نښه کوي.
- امونوتراپي - دا د معافیت سیستم کاروي ترڅو د سرطان حجرې له مینځه ویسي.

احتمالي جانبي عوارض

د مرض د سرایت خطر
کیموتراپي کولی شي ستاسو په وینه کې د سپینې وینې کرویات شمیر راکم کړي. دی ته نیوټروپینیا ویل کیږي. د مرض د سرایت احتمال ډیروي.

که چیرې تاسو له لاندې ستونزو سره مخ کیږئ، په سملاسي توګه د هغو شمیرو له لارې له روغتون سره تماس ونیسئ چې تاسو ته درکړل شوې دي:

- ستاسو د حرارت درجه له 37.5 ° C (99.5 ° F) یا 38 ° C (100.4 ° F) څخه پورته کیږي، دا ستاسو د کیموتراپي ټیم لخوا په ورکړل شوي مشورې پورې اړه لري
- کله چې تاسو په ناڅاپي ډول ناروغه کیږي، حتی که د بدن د حرارت درجه مو عادي وي
- تاسو د عفونت لاندې نښې نښانې ولرئ:
  - د ګرمی یا یخنی احساس لرل
  - د لړزې احساس لرل
  - د ستوني التهاب
  - ټوخی
  - اسهال
  - د ډیرو تشو متیازو کولو ته اړتیا درلودل

ستاسو د سپینې وینې حجرې معمولا ستاسو د راتلونکې درملنې دمخه بیرته عادي حالت ته راځي. تاسو به د ډیرو کیموتراپي له ترسره کولو څخه مخکې د وینې معاینې ته اړتیا ولرئ. که ستاسو د وینې د سپینو کرویاتو شمیر لا هم کم وي، ستاسو ډاکټر بنایي د لنډې مودې لپاره ستاسو درملنه وځنډوي.

رادیوتراپي کولی شي د وینې سپین کرویات اغیزمن کړي او په ځینو خلکو کې د مرض د سرایت خطر زیات کړي. مګر دا په هغه خوراک پورې چې تاسو یې کوئ او ستاسو د بدن د هغې برخې درملنه چې کیږي پورې اړه لري. ستاسو ډاکټر یا نرس به نور توضیح ورکړي.

جراحي کولی شي تاسو ته د مرض د سرايت له ډېر احتمال سره مخامخ کړي، ځکه چې دا د پوټکي د ماتيدو لامل کيږي. پوټکی د بدن څخه بهر د باکتريا پرورږاندې د بدن طبيعي محافظت يوه برخه ده. تاسو به ممکن د زخمونو له لارې د مرض د سرايت ډېر خطر ولرئ.

دا مهمه ده چې خپل ډاکټر ته سمدستي وواياست که چيرې ستاسو زخم ګرميږي، پړسيږي يا درد کوي، يا که تاسو د ناروغۍ احساس کوئ.

که ستاسو ډاکټر فکر کوي چې تاسو ته مرض سرايت کړی دی، تاسو به ممکن انتی بيوتک يا د باکتريا ضد درملو ته اړتيا ولرئ. تاسو ممکن دا د ټابليټونو يا ستاسو په لاس يا په رګ کې د انجيکشن په توګه ولرئ.

کم خوني

د سرطان درملنه کولی شي ستاسو په وينه کې د سرې وينې کرويواتو شمير راکم کړي. که چيرې يې شمير کم وي، تاسو به ممکن د ستړيا او د نه تنفس احساس وکړئ. که چېرې تاسو ته دا ډول احساس پيدا کيږي، له خپل ډاکټر يا نرس سره خبرې وکړئ. ښايي تاسو ته د اضافي سرو کروياتو درکولو اړتيا وي. دې ته د وينې انتقال ويل کيږي.

زخمي کېدل او وينه تلل

دغه درملنه کېدی شي ستاسو په وينه کې د پليټ لېټونو تعداد راکم کړي. که چېرې تاسو ته وخمي کېدل يا خونريزي پيدا کيږي نو خپل ډاکټر يا نرس ته ووایاست. په دې کې د پوزې وينې کېدل، د اوريو وينې کېدل، د وينې لکې يا په پوستکي باندې داني شاملې دي. ځيني خلک ښايي اضافي پلېټلېټونو ته اړتيا ولري.

د ويښتانو رژيدل

کيموتراپي کولی شي چې ستاسو د سر ويښتان ورژوي يا يې نري کړي. د کيموتراپی ټول درمل ستاسو وېښتان نه تويوي. ځيني درمل يوازې د لږو ويښتانو د رژولو لامل کيږي. ځيني نور بيا ستاسو وېښته په بشپړ ډول تويوي.

که چېرې ستاسو وېښته توييږي، دا معمولاً د درملنې له پيل 2 يا 3 اونۍ وروسته پيلېږي. ځيني وختونه کېدی شي په يو څو ورځو کې پيل شي. تاسو همدارنګه کولای شئ د مصنوعي وېښتانو يا خولۍ غوښتنه وکړئ.

وېښته معمولاً د درملنې له پای ته رسېدو څو مياشتې بېرته شنه کيږي. په اول وخت کې کيدی شي چې ستاسو وېښتان تاو ناو شي يا مختلف رنګ ولري. خو معمولا د درملنې دمخه حالت ته لکه څنګه چې پخوا ښکاره کيدل راځي.

راديوتراپيکولی شي چې د ويښتانو د تويدو لامل شي. ستاسو د بدن له د ويښتانو تويدل يوازې هغه وخت وي کله چې درملنه کوئ. که چيرې تاسو د خپل سر درملنه کوئ، تاسو به ممکن د خپل سر ځيني ويښتان له لاسه ورکړئ. که چيرې تاسو د خپلې سينې درملنه کوئ، تاسو به ممکن د خپل مټ لاندې ويښتان له لاسه ورکړئ.

هورمونيزه درملنه به ممکن ستاسو د ويښتانو د نري کيدو لامل شي.

د وېښتانو له لاسه ورکول ډېر ځوروونکي وي. مګر ستاسو ويښتان به له علاج وروسته بيرته راوخيژي ستاسو نرس کولی شي تاسو ته پدې اړه مشوره درکړي.

ستړيا

د سرطان ټول علاجونه به تاسو ته د ستړيا احساس درکړي. ډېری کله د درملنې په پای کې حالت بدې خوا ته ځي. دغه حالت ستاسو له درملنې يوه څه موده وروسته بېرته ښه کيږي.

کوښښ وکړئ څومره چې اړتيا لرئ ډېر استراحت وکړئ. سپک ورزش ګټور ثابتيدلی شي لکه لږه لار قدم وهل.

د خولې التهاب او زخمونه

د سرطان ځيني علاجونه کولی شي ساسو خوله التهابی يا وچه کړي. تاسو ممکن کوچني زخمونه وګورئ. هڅه وکړئ چې:

- ډېر معايعات وڅښئ
- خپل غاښونه مو په نرمۍ سره د غاښونو په برش سره پاک کړئ
- د ګرمو او مسالو ييزو خوړو څخه ډډه وکړئ.

خپل ډاکټر یا نرس ته ووایاست کچیرې مو خوله التهابی شوې وي هغوی به یې د مرض د سرایت لپاره معاینه کړي دوی ممکن تاسو ته د مرستې لپاره د خولې د مینځلو مواد یا درمل درکړي.

د ناروغۍ احساس کول یا ناروغ شوی

د سرطان درملنه کولی شي تاسو ته د ناروغی احساس درکړي یا ناروغ شئ (کانګې). ستاسو ډاکټر به تاسو ته د ناروغی د مخنیوي یا کنټرول لپاره درمل درکړي.

کچیرې مو د ناروغی احساس وکړ، خپل ډاکټر یا نرس ته یې ووایاست. هغوی به وکولی شي چې درمل درته درکړي کوم چې ممکن ستاسو لپاره ښه کار وکړي.

د اشتها له لاسه ورکول

ځیني خلک د سرطان د درملنې په جریان کې خپله اشتها له لاسه ورکوي. کچیرې داسې وشي، د دې پرځای چې ډیره ډوډۍ وخورئ کوښښ وکړئ چې په منظم ډول یو څه خواړه وخورئ. که تاسو د خوړلو ستونزه لرئ، دا مهمه ده چې د روغتون کارمندانو ته یې ووایاست. دوی به ستاسو د اشتها د ښه کولو او سالم وزن ساتلو په اړه مشوره درکړي.

د خوند بدلونونه

تاسو به شاید پوه شئ چې د خوړو خوند مختلف دی. ځیني خلک په خوله کې یو عجیب خوند احساسوي. ځیني خلک به په خوله کې عجیب فلزي یا تریخ خوند ولري. عامه ذایقه معمولاً د درملنې له پای ته له رسیدو وروسته بېرته سمیږي.

قبضیت

د سرطان ځیني درملنې ممکن د <u>قبضیت لامل شي</u>. نور درمل هم کولی شي چې د قبضیت لامل شي، د مثال په توګه د درد وژونکي درمل یا د مرض د ضد درمل. د ډیرو مایعاتو څښل، ډیری فایبر لرونکي خواړه خوړل، او یو څه نرم تمرین کولی شي مرسته وکړي. که تاسو لا هم قبضیت لرئ، تاسو کولای شئ د لاکزېټیو/ constipation په نوم له درمل څخه استفاده وکړئ. ستاسو ډاکټر کولای شي دغه درمل تاسو ته درکړي.

اسهال

د سرطان ځیني درملنې، او نور درمل لکه <u>انټي بیوټیکونه</u>، کولی شي د نس ناستې لامل شي. کچیرې داسې وشي، نو دا مهمه ده، چې ډیرې اوبه وڅښئ. خپل ډاکټر ته یې ووایې کچیرې مو <u>نس ناسته درلوده</u>. دوی کولی شي تاسو ته د مرستې لپاره درمل درکړي.

په پوستکي کې بدلون

د سرطان درملنه کولی شي ستاسو پر پوستکي اغیزه وکړي. ستاسو علاج ته په کتو سره، تاسو ممکن د پوستکي ځیني ستونزې ولرئ. ځیني داسې شیان شته دی چې تاسو کولی شئ ویې کړئ ترڅو مو د خپل پوستکي پاملرنه وکړئ.

وچ یا تغییر شوی پوستکی

- هڅه وکړئ چې د غیر عطري کریمو کارولو څخه کار واخلئ. کچیرې راډیوتراپي لرئ د کریمونو کارولو دمخه له خپل ډاکټر سره وګورئ.
- د ویښتانو کل کولو لپاره د لمدولو پرځای له برقي ماشین څخه کار واخلئ. دا به د غوڅولو خطرات راکم کړي.

د لمرړنا سره حساسیت:

- که غواړئ په لمر کې ولاړ شئ، خپل ځان مو وساتئ. د لمر څخه د ساتني کریم (SPF)چې د 30 څخه کم نه وي وکاروئ.
- خپل سر ته خولی یا دستمال ور واغوندئ
- د مالوچو یا کاټن څخه جوړې شوې ازادې جامې یا نور طبیعي کالي واغوندئ.

سور یا التهابي پوستکی:

- هغه صابونونه یا کریمونه چې عطر لري مه یې کاروئ.
- یوازې ستاسو د خپل ډاکټر لخوا تجویز شوي د خولې لرې کوونکي مواد، کریم یا صابون وکاروئ.

سرې داني یا خارښ:

- له خپل ډاکتر یا نرس سره خبرې وکړئ. دوی کولی شي د مرستې لپاره درمل یا کریمونه ورکړي.
- د ګرم حمام یا شاور په پرتله په تړمو اوبو سره حمام کول.
- هغه ساحه چې خارښ کوي مه یې ږروئ. خپل نوکان مو پاک او لنډ وساتئ.

د لاسونو او پښو د پوستکي التهاب:

- که دا پیښ شي، سمدلاسه خپل ډاکټر ته ووایاست. دوی ممکن ستاسو د علاج تنظیم کولو ته اړتیا ولري.
- له خپل ډاکتر څخه د هغو کریمونو په اړه وپوښتئ چې کولی شي مرسته وکړي.
- خپل لاسونه او پښې مو یخې وساتئ.
- له ګرمو اوبو څخه ځان وساتئ.
- ډیرې تنګې جورابې، بوټونه او دستکشې مه اغوندئ.

هورمونيز بدلونونه

د سرطان ځینې درملنې کولی شي چې ستاسو پر هورمونونو اغیزه وکړي. که چیرې احتمال وي چې تاسو جانبي عوارض ولرئ، ستاسو ډاکټران به ستاسو د درملنې دمخه تاسو ته ووایي. هورمونيز جانبي عوارض به ممکن موقتي یا ابدي وي.

علایم ممکن عبارت وي له:

- ګرمایش او خولې
- (په سړیو کې) د سینې نرموالی
- د وزن ترلاسه کول
- د هډوکي نازکي
- لږ جنسی تحرکات
- (په سړیو کې) جنسي کمزوري
- (په ښځو کې) په حیض کې بدلونونه
- (په ښځو کې) د خاص اندام وچوالی

تاسو څه کولای شئ

- د خپلو جامو او بسترې لپاره، ځو نرې پوښونه وکاروئ. دا پدې مانا ده چې تاسو کولی شئ هغه لرې کړئ او د اړتیا په صورت کې یې واچوئ کچیرې مو سخته ګرمي کیده.
- د ګرمو حمامونو پر ځای ترم یا یخ حمامونه او شاورونه وکړئ.
- ځیني بشیړونکي درمل ممکن د علاماتو په راکمولو کې مرسته وکړي مګر د دې د اخیستلو دمخه خپل ډاکتر سره وګورئ.
- د نارینه وو لپاره، داسې درمل او وسایل شتون لري چې کولی شي د جنسي کمزورې ستونزه حل کړي.
- د ښځو لپاره ممکن داسې درمل شتون ولري چې د ځینو علایمو سره مرسته کولی شي. له خپل ډاکتر سره په دې اړه خبرې وکړئ.
- هڅه وکړئ چې په فزیکي توګه فعاله واوسئ، د بیلګې په توګه مزل کول. دا کولی شي ستاسو د هډوکو په قوي ساتلو کې مرسته وکړي.

دا مهمه ده چې کوم جانبي عوارض چې تاسو یې لرئ خپل ډاکټر یا نرس ته یې په اړه یادونه وکړئ. هغوی کولی شي مشوره درکړي. ډیری وخت داسې شیان شتون لري چې مرسته کولی شي.

د خپل ځان لپاره د سمې پاملرنې او ملاتړ ترلاسه کول

که تاسو سرطان لرئ او په انګلیسي ژبه خبرې نه کوئ، تاسو ښایي اندېښنه ولرئ چې دا به ستاسو د سرطان په درملنه او مراقبت باندې اغیز وکړي. اما ستاسو د روغتیاپالنې ټیم باید تاسو ته داسې مراقبت، ملاتړ او معلومات وړاندې کړي چې ستاسو اړتیاوې پوره کړي.

موږ پوهیږو چې ځیني وختونه خلک ښایي د سم ملاتړ په ترلاسه کولو کې له اضافي ننګونو سره مخ شي. د بېلګې په توګه، که تاسو کار کوئ یا کورنۍ لرئ نو دا به سخته وي چې د روغتون ملاقاتونو ته د تګ لپاره وخت ولرئ. تاسو همدارنګه ښایي د پیسو او د ترانسپورټي لګښتونو په اړه اندېښنه ولرئ. دغه ټول شیان سټرېس رامنځ ته کوي او مبارزه ورسره سخته ده.

اما مرسته شتون لري. زموږ د مرستې وړیا تلفوني کرښه **0808 808 00 00** کولای شي ستاسو د وضعیت په هکله، ستاسو په ژبه، تاسو ته لارښووني وړاندې کړي. تاسو کولای شئ له نرسانو، مالي لارښوونکو، د هوساینې د حقونو له مشاورینو او د کار د ملاتړ له مشاورینو سره خبرې وکړئ.

موږ همدارنګه په سرطان باندې د اخته کسانو لپاره د Macmillan Grants مرستې وړاندې کوو. دغه یو ځلي تادیات دي چې د روغتن د پارکېنګ، سفري لګښتونو، د ماشوم د مراقبت یا د ګرمولو د بېل په شان شیانو لپاره استفاده ځنې کېږي.

Macmillan څنګه کولای شي له تاسو سره مرسته وکړي

په Macmillan کې، موږ پوهیږو چې د سرطان تشخیص څنګه کولای شي په هر څه باندې اغېز وکړي، او موږ دلته ستاسو د مرستې لپاره یو.

د Macmillan د ملاتړ مرکز تلفوني کرښه
موږ ژباړونکي لرو، نو تاسو کولای شئ له موږ سره په خپله ژبه باندې خبرې وکړئ. یوازې موږ ته په انګلیسي ژبه د هغې ژبې په هکله ووایاست چې تاسو خبرې پرې کوئ. موږ کولای شو د طبي پوښتو په برخه کې له تاسو سره مرسته وکړو، د مالي مرسته په هکله معلومات درکړو، او که غواړئ له چا سره خبرې وکړئ، موږ ستاسو غوښتنو ته غوږ ونیسو. د تلفون وړیا او محرمه کرښه په اونۍ کې 7 ورځې د سهار له 8 بجو د شپې تر 8 بجو پورې پرانیستې ده. موږ ته په **0808 808 00 00** شمېره زنګ ووهئ

ویب چټ
تاسو کولای شئ موږ ته د ویب چټ پیغام واستوئ او موږ ته ووایاست چې ژباړن ته اړتیا لرئ. موږ ته په انګلیسي کې د هغې ژبې په هکله ووایاست چې اړتیا ورته لرئ، او زموږ کس به له تاسو سره اړیکه ونیسي. په ' Chat to us' بټنه باندې کلیک وکړئ چې د ویب پاڼې په ټولو پاڼو باندې څرګندېږي. یا **macmillan.org.uk/talktous** ته لاړ شئ

د Macmillan ویب پاڼه
زموږ ویب پاڼه د سرطان په هکله په انګلیسي ژبه ډېر معلومات لري. همدارنګه په نورو ژبو باندې هم په **macmillan.org.uk/translations** کې معلومات شتون لري

موږ همدارنګه کولای شو یوازې ستاسو لپاره د ژباړې خدمات وړاندې کړو. د هغه څه په اړه چې اړتیا ورته لرئ، موږ ته په **cancerinformationteam@macmillan.org.uk** باندې برېښنالیک واستوئ.

د معلوماتو مرکز
زموږ د معلوماتو او ملاتړ مرکزونه په روغتونونو، کتابتونونو او د تلفون په مرکزونو کې دي. د اړتیا وړ معلوماتو د ترلاسه کولو لپاره زموږ یوه معلوماتي مرکز ته مراجعه وکړئ او مخامخ له یو چا سره خبرې وکړئ. خپل تر ټولو نږدې مرکز په **macmillan.org.uk/informationcentres** کې ومومئ یا موږ ته په **0808 808 00 00** شمېره زنګ ووهئ.

د ملاتړ محلي ګروپونه
د ملاتړ په ګروپ کې، تاسو کولا شئ له نورو هغو خلکو سره خبرې وکړئ چې له سرطان څخه اغېزمن شوي دي. په خپله سیمه کې د ملاتړ د ګروپونو په هکله په **macmillan.org.uk/supportgroups** کې معلومات ولولئ یا موږ ته په **0808 808 00 00** شمېره زنګ ووهئ.

د Macmillan آنلاین ټولنه
تاسو همدارنګه کولای شئ په آنلاین ډول له نورو هغو خلکو سره چې د سرطان له امله اغېزمن شوي دي د **macmillan.org.uk/community** له لارې خبرې وکړئ چې تاسو کولای شئ د شپې یا ورځې په هر وخت کې لاسرسی ورته ولرئ. تاسو کولای شئ خپلې تجربې شریکې کړئ، پوښتنې وکړئ، یا فقط د خلکو د پوستونو له لارې معلومات ولولئ.

د تورو لیست

کلمه	په انګلیسي	په انګلیسي کې څنګه ویل کېږي	مانا
اسهال	Diarrhoea	ډایریا	کله چې تاسو نرم او اوبه لرونکي غایطه مواد لرئ. تاسو ښایي له معمول ډېر یا په عاجله توګه تشناب ته اړتیا ولرئ. تاسو همدارنګه ښایي د ګېډې درد ولرئ.
انټي بیوټیک	Antibiotics	انټي بایيوټیکس	داسې درمل چې د عفونت درملنه کوي
پلېټلېټونه	Platelets	پلېټلیټس	داسې حجرې دي چې د وینې په لخته کېدو کې مرسته کوي.
تکمیلي درملنه	Complementary therapies	کامپلي مېنټري تیراپیز	درملنه یا فعالیتونه چې له تاسو سره په ښه احساس کولو کې مرسته کولی شي، لکه په طبیعي بوټو علاج کول یا مساج. دوی د سرطان علاج نه کوي.
جراحي عملیات	Surgery	سرجري	یوه سرطاني درملنه ده چې د عملیات لرلو په مانا ده.
د زخم ساحه	Wound site	ووند سایټ	په پوستکي کې زخم چیرې چې عملیات ترسره شوي وو.
د مرض سرایت	Infection	انفېکشن	کله چې باکتریا ستاسو بدن ته داخلېږي او د ناروغۍ سبب کېږي.
د وینې سپینې کرویات	White blood cells	وایټ بلډ سیلز	زموږ په بدن کې حجرې چې له عفونت سره مبارزه کوي. دا د معافیت سیستم یوه برخه ده.
د وینې سرې کرویات	Red blood cells	رېډ بلډ سلز	زموږ په بدن کې حجرې چې د بدن شاوخوا ته اوکسیجن انتقالوي. که چیرې یې شمیر کم وي، تاسو به ممکن د ستړیا او د نه تنفس احساس وکړئ.
رادیوتراپي	Radiotherapy	رېډیو تیراپي	یوه سرطاني درملنه ده چې د سرطاني حجرو د له منځه وړلو لپاره له قوي ایکس رې له کارولو څخه استفاده کوي.
قبضیت	Constipation	کانسټیپېشن	کله چې د کولمو خالي کول (رفع حاجت) ستونزمن یا دردمن کېږي. تاسو به د معمول په اندازه د رفع حاجت لپاره نه ځئ، او ستاسو غایطه مواد ښایي کلک او درانده وي.
کیموتراپي	Chemotherapy	کېمو تیراپي	دا به په روغتون کې یا په کور کې د یوې ټولنې یا عملي کار نرس لخوا لرې شي.

نیوټروپینیا	Neutropenia	نیوټروپینیا	کله چي تاسو د کافي سپیني ویني حجرې ونلرئ. د مرض د سرایت احتمال ډېروي.
هورمونیز علاج	Hormonal therapy	هرمونل تیراپي	هورمونیزه درملنه دا ستاسو په بدن کې هورمونونه بدلوي، کوم چې کولی شي د سرطان د ودې مخه ونیسي.

ستاسو په ژبه کې نور معلومات

موږ د دې موضوعاتو په اړه ستاسو په ژبه کې معلومات لرو.

د سرطان ډولونه	**له سرطان سره ژوند کول**
• د سیني سرطان • د لویو کولمو سرطان • د سږي سرطان • د پروستات سرطان **درملنې** • کیموتراپي • رادیوتراپي • جراحي عملیات	• سرطان او کرونا وایروس • د ګټو غوښتنه کله چي سرطان لرئ • د خوړلو ستونزې او سرطان • د ژوند پای • سالم خوراک کول • د مصارفو مرسته کله چي سرطان لرئ • که ستاسو سرطان تشخیص شوی وی - لنډه لاربنوونه • اعظمي حساسیت یا سپیسیس او سرطان • د سرطان د درملنې جانبي عوارض • ستړیا (ستوماني) او سرطان

د دغو معلوماتو د کتلو لپاره، **macmillan.org.uk/translations** ته مراجعه وکړئ

حوالې او مننه

دغه معلومات د Macmillan د سرطان د ملاتړ د سرطان د معلوماتي پراختیا د ټیم په واسطه لیکل او تحریر شوي دي. دا د ژباړې د کمپنۍ په واسطه ژباړل شوی دی.

دا معلومات د Macmillan د کتابګي پراساس شامل شوي دي **د سرطان د جانبي عوارضو درملنې**. موږ کولای شو تاسو ته یوه کاپي واستوو، اما بشپړ کتابګوټی یوازې په انګلیسي ژبه شتون لري.

دا معلومات د اړونده متخصیصینو لخوا بیاکتل شوي دي او زموږ د طبي تحریر رئیس لخوا تایید شوي دي، پروفیسور تیم آویسون، طبي مشاور سرطان پوه او د Macmillan طبي تحریر رئیس.

له هغو خلکو څخه ډېره مننه چې د سرطان له امله اغېزمن شوي دي او د دغو معلوماتو بیاکتنه یې کړې ده.

زموږ ټول معلومات د غوره شته شواهدو په اساس دي. د هغو سرچینو په هکله د ډېرو معلوماتو لپاره چې موږ یې کاروو، په مهربانۍ سره له موږ سره **د** cancerinformationteam@macmillan.org.uk له لارې اړیکه ونیسئ

MAC14364 _Pashto

محتوی بیا کتل شوې: 2020
راتلونکي پلان شوي بیاکتنه: 2023

موږ هره هڅه کوو ترڅو ډاډ ترلاسه کړو چې هغه معلومات چې موږ یې چمتو کوو دقیق او وروستي معلومات دي اما دا باید ستاسو د وضعیت سره سم د مسلکي مشورې د بدیل په توګه ونه کارول شي. تر هغه ځایه چې د قانون لخوا اجازه ورکړل شوې، Macmillan په دې خپرونه کې د هر هغه معلوماتو د کارولو یا د دریمې ډلې د معلوماتو یا د وېب پاڼې د شاملو معلومات یا راجع شویو معلوماتو مسؤلیت نه مني.

د Macmillan سرطان ملاتړ2022، په انګلستان او ویلز (261017)، سکاټلینډ (SC039907) او آئل آف مین (604) کې ثبت شوې خیریه موسسه. همداراز په شمالي ایرلنډ کې فعالیت کوي. د ضمانت په واسطه محدوده شوې کمپني، چې په انګلستان او وېلز کې په 2400969 شمېره ثبت شوې ده. آئېلز آف من کمپني نمبر 4694F. ثبت شوی دفتر: 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ.

Side effects of cancer treatment: English

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 how to say 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.

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
- Getting the right care and support for you
- How Macmillan can help you
- Word list
- 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.

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.

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 face extra challenges in getting the right support. For example, if you work or have a family it can be hard to find time to go to hospital appointments. You might also have worries about money and transport costs. All of this can be stressful and hard to cope with.

But help is available. Our free support line **0808 808 00 00** can offer advice, in your language, about your situation. You can speak to nurses, financial guides, welfare rights advisers and work support advisers.

We also offer Macmillan Grants to people with cancer. These are one-off payments that can be used for things like hospital parking, travel costs, childcare or heating bills.

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. We can help with medical questions, give you information about financial support, or be there to listen if you need someone to talk to. The free, confidential phone line is open 7 days a week, 8am to 8pm. Call us on **0808 808 00 00**.

Web chat
You can send us a web chat message saying you would like an interpreter. Tell us, in English, the language you need, and we will arrange for someone to contact you. Click on the 'Chat to us' button, which appears on pages across the website. Or go to **macmillan.org.uk/talktous**

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 can also arrange translations just for you. Email us at **cancerinformationteam@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 through people's posts.

Word list

Word	**Meaning**
Antibiotics	Medicine that treats an infection
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 your language

We have information in your language about these topics:

Types of cancer	Living with cancer
• Breast cancer • Large bowel cancer • Lung cancer • Prostate cancer **Treatments** • Chemotherapy • Radiotherapy • Surgery	• Cancer and coronavirus • Claiming benefits when you have cancer • Eating problems and cancer • End of life • Healthy eating • Help with costs when you have cancer • If you're diagnosed with cancer – A quick guide • Sepsis and cancer • Side effects of cancer treatment • Tiredness (fatigue) and cancer

To see this information, go to **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, ProfessorTim 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 _Pashto

Content reviewed: 2020

Next planned review: 2023

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. So 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 2022, 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: 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ.

Trusted Information Creator
Patient Information Forum