WE ARE MACMILLAN. CANCER SUPPORT

Side effects of cancer treatment: Urdu

کینسر کے علاج کے ضمنی اثرات

یہ حقائق نامہ کینسر کے علاج کے کچھ اہم ضمنی اثرات کے بارے میں ہے۔

ہمیں امید ہے کہ اس حقائق نامہ میں آپ کے سوالات کے جوابات موجود ہیں۔ اگر آپ کے مزید کوئی سوالات ہوں تو، اپنے ڈاکٹر یا نرس سے پوچھیں۔

ہم نے صفحہ 00-00 پر میک ملن کی طرف سے اضافی معاون معلومات شامل کی ہیں۔ یہ زیادہ تر صرف انگریزی میں ہیں۔ اگر آپ ہمارے کینسر اسپورٹ اسپیشلسٹ سے ان معلومات کے بارے میں بات کرنا چاہیں تو، ہمارے پاس انگریزی نہ بولنے والوں کے لیے ترجمان موجود ہیں۔

آپ پیر-جمعہ، صبح 9 بجے سے شام 8 بجے تک **0808 808 00 00** پر میک ملن اسپورٹ لائن پر مفت کال کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کو سننے میں دشواری پیش آ تی ہے تو، آپ ٹیکسٹ فون 0808 808 0121 یا ٹیکسٹ ریلے استعمال کر سکتے ہیں۔ یا آپ **macmillan.org.uk** ملاحظہ فرما سکتے ہیں

اس صفحے پر

- ضمنی اثرات کیا ہیں؟
- کینسر کا علاج
- ممکنہ ضمنی اثرات

ضمنی اثرات کیا ہیں؟

ضمنی اثرات اکثر کینسر کے علاج کی وجہ سے سامنے آتے ہیں۔ وہ ہلکے اور کچھ عرصے کے لیے ہو سکتے ہیں۔ لیکن چند مرتبہ وہ آپ کو زیادہ متاثر کر سکتے ہیں۔

آپ کو جو ضمنی اثرات ہوں گے وہ آپ کے علاج پر منحصر ہوں گے۔ آپ کو یہاں بیان کئے گئے صرف چند ایک ضمنی اثرات ہی ہو سکتے ہیں۔ آپ کے ڈاکٹر یا نرس آپ کو علاج کے دوران ہونے والے ممکنہ ضمنی اثرات کے بارے میں بتائیں گے۔

کینسر کا علاج

کینسر کے علاج کی مختلف قسمیں ہیں۔ آپ ان میں سے ایک یا زیادہ علاج کروا سکتے ہیں:

- سرجری – یہ ٹیومر اور اس کے گرد کینسر کے خلیات کو ہٹا دیتی ہے۔
- کیموتھراپی – یہ کینسر مخالف ادویات کا استعمال کر کے کینسر کے خلیات کو تباہ کرتی ہے۔

- ریڈیوتھراپی – یہ کینسر کے علاج کے لیے ہائی انرجی ایکس-ریز کا استعمال کرتی ہے۔
- ہارمونل علاج – یہ جسم کے ذریعے بنائے گئے کچھ ہارمونز اور ان کے کام کرنے کے طریقے پر اثر انداز ہوتے ہیں۔
- با ہدف علاج – یہ کینسر کے خلیات کو تباہ کرنے کے لئے جسم کے مامونیتی نظام کو استعمال کر سکتے ہیں۔

علاج ہر شخص کو مختلف طور پر متاثر کرتا ہے۔ ذیل میں کینسر کے عمومی ضمنی اثرات اور ان سے نبٹنے کے کچھ طریقے موجود ہیں۔

ممکنہ ضمنی اثرات

انفیکشن کا خطرہ

کیموتھراپی اور کچھ دیگر باہدف علاج آپ کے خون میں سفید خلیات کی تعداد کو کم کر سکتے ہیں۔ یہ آپ کو انفیکشن لاحق ہونے کے امکانات بڑھا دے گا۔ جب آپ کے خون کے سفید خلیات کم ہوں تو، یہ نیوٹروپینیا کہلاتا ہے۔ آپ کو علاج کے بعد 7-14 دنوں کے اندر انفیکشن لاحق ہونے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔ یہ عرصہ آپ کی استعمال کردہ دوا یا ادویات کا مجموعہ لینے کے لحاظ سے تبدیل ہو سکتا ہے۔

ہسپتال کی طرف سے آپ کو فراہم کردہ نمبر پر براہ راست کال ملائیں، اگر:
- آپ کا درجہ حرارت 37.5°C (99.5F) یا 38°C (100.4F) سے زیادہ ہو جاتا ہے؛ یہ آپ کی کیموتھراپی ٹیم کی طرف سے دئیے ہوئے مشورے پر منحصر ہے۔
- آپ کی طبیعت اچانک خراب ہو جائے، بےشک آپ کا درجہ حرارت معمول کے مطابق ہو۔
- آپ میں انفیکشن کی علامات ہوں – اس میں کپکپاہٹ محسوس کرنا، گلا دُکھنا، کھانسی، پیچش یا زیادہ پیشاب کرنے کی ضرورت بھی شامل ہو سکتی ہیں۔

عام طور پر، آپ کے خون کے سفید خلیات آہستہ آہستہ بڑھتے ہیں اور آپ کے اگلے علاج سے پہلے عمومی سطح پر آ جاتے ہیں۔ آپ کے اگلے علاج سے پہلے آپ کے خون کا معائنہ کیا جائے گا۔ اگر آپ کے خون کے سفید خلیوں کی سطح اب بھی کم ہوئی تو آپ کا ڈاکٹر آپ کے علاج کو مختصر وقت کے لیے ملتوی کر سکتا ہے۔

ریڈیوتھراپی کا اکثر آپ کے خون کے سفید خلیوں پر ہلکا اور عارضی اثر ہوتا ہے۔

سرجری آپ کو، اکثر زخم والی جگہ پر، انفیکشن لاحق ہونے کا امکان بڑھا سکتی ہے۔ یہ اس وجہ سے ہوتا ہے کیونکہ یہ آپ کی جلد میں ایک کٹاؤ کا سبب بنتی ہے۔ جلد جسم کے قدرتی نظام دفاع کا حصہ ہے۔

اگر آپ کے ڈاکٹرکا خیال ہے کہ آپ کو انفیکشن ہے، تو آپ کو اینٹی بائیوٹکس لینے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ آپ اینٹی بائیوٹکس منہ کے ذریعے لے سکتے ہیں یا پھر ایک پتلی چھوٹی سی ٹیوب (کینولا) کے ذریعے اپنے بازو یا ہاتھ میں انجیکشن کے ذریعے لے سکتے ہیں۔

خون کی کمی (خون کے سرخ خلیات کی کمی)

کیموتھراپی، ریڈیو تھراپی اور بعض اوقات سرجری آپ کے خون میں سرخ خلیات کی تعداد کو کم کر سکتی ہیں۔ یہ خلیات پورے جسم میں آکسیجن لے کر جاتے ہیں۔ اگر ان کی سطح کم ہو، تو آپ تھکاوٹ اور سانس کا اکھڑنا محسوس کر سکتے ہیں۔
- اگر آپ کو ایسا محسوس ہوتا ہے تو اپنے ڈاکٹر یا نرس سے بات کریں۔
- اگر آپ کا خون زیادہ مقدار میں کم ہے تو، آپ کو ڈرِپ کے ذریعے فالتو خون کے سرخ خلیات لینے کی ضرورت پیش آسکتی ہے۔ اسے انتقال خون کہتے ہیں۔

خون کا رسنا اور بہنا

کیموتھراپی، با ہدف علاج اور بعض مرتبہ سرجری آپ کے خون میں پلیٹلیٹس کی تعداد کو کم کر سکتی ہیں۔ پلیٹلیٹس وہ خلیات ہیں جو خون کو جمنے میں مدد دیتے ہیں۔

- خون کے کسی ایسے رساؤ اور بہاؤ، جس کی آپ وضاحت نہ کر سکتے ہوں، کے بارے میں اپنے ڈاکٹر کو بتائیں ۔ اس میں نکسیر پھوٹنا، مسوڑھوں سے خون بہنا، خون کے دھبے یا جلد پر سرخ دانے شامل ہیں۔
- کچھ لوگوں کو مزید پلیٹلیٹس دینے کے لیے ڈرپ لگانے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

بال گرنا

کیموتھراپی کی کچھ ادویات آپ کے سر کے بال گرا سکتی ہیں یا انہیں پتلا کر سکتی ہیں۔ یہ عمومًا آپ کی کیموتھراپی کے پہلے یا دوسرے دور کے بعد شروع ہوتا ہے۔ آپ کی پلکیں، بھنویں یا جسم کے دیگر بال بھی گر سکتے ہیں یا پتلے ہو سکتے ہیں۔ کیموتھراپی کے بعد آپ کے بال پھر سے اگنا شروع ہو جائیں گے۔

ریڈیوتھیراپی جسم میں صرف اس جگہ بال گرنے کا سبب بنتی ہے جہاں علاج کیا جاتا ہے۔ آپ کے علاج کے بعد بالوں کو پھر سے اگ جانا چاہیے۔ لیکن یہ ریڈیوتھراپی کی اس مقدار پر منحصر ہے جو آپ نے لی ہو۔

ہارمونوں کے کچھ علاج بھی آپ کے بالوں کو متاثر کرتے ہیں۔

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۔

تھکاوٹ (تھکن)

کیمو تھراپی، ریڈیو تھراپی، سرجری، با ہدف علاج اور ہارمونل علاج آپ کے تھکاوٹ محسوس کرنے کا سبب بن سکتے ہیں۔ یہ علاج کے اختتام پر اکثر زیادہ ہوتی ہے اور اس کے بعد بھی کچھ ہفتوں یا مہینوں کے لیے رہتی ہے۔

- اپنے آپ کو پرسکون رکھنے کی کوشش کریں اور اپنی ضرورت کے مطابق زیادہ سے زیادہ آرام کریں۔
- آرام کو کچھ ہلکی ورزش کے ساتھ متوازن رکھیں، جیسے کہ تھوڑی دیر کے لیے چلنا۔
- اگر آپ غنودگی محسوس کریں تو کوئی مشین یا گاڑی نہ چلائیں۔

منہ دُکھنا اور السر

کیموتھراپی، ریڈیوتھراپی اور کچھ با ہدف علاج آپ کے منہ میں دکھن پیدا کر سکتے ہیں۔ یا آپ کو السر ہو سکتا ہے۔

- کھانے کے بعد دانتوں کو ایک نرم ٹوتھ برش کے ساتھ آرام سے صاف کریں اور مشروبات کا کثرت سے استعمال کریں۔
- اگر آپ کو منہ سے متعلق کوئی مسئلہ ہو تو اپنے ڈاکٹر یا نرس کو بتائیں۔ وہ منہ کی انفیکشن سے پرہیز یا نجات پانے کے لیے آپ کے لیے کوئی ماؤتھ واشز اور ادویات تجویز کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کا منہ بہت زیادہ دکھتا ہے، تو وہ درد ختم کرنے کی ادویات بھی تجویز کر سکتے ہیں۔

بیماری محسوس ہونا (متلی ہونا) یا بیمار ہونا (قے کرنا)

کیمو تھراپی، ریڈیو تھراپی، سرجری، با ہدف علاج اور ہارمونل علاج آپ کے بیماری محسوس کرنے یا بیمار ہونے کا سبب بن سکتے ہیں۔

- آپ کا ڈاکٹر بیماری سے پرہیز یا اس پر قابو پانے کے لیے بیماری دور کرنے والی (مَتلی اور قے کو روکنے والی) ادویات تجویز کرے گا۔
- اگر آپ اب بھی بیماری محسوس کریں، تو اپنے ڈاکٹر یا نرس کو بتائیں۔ وہ آپ کے لیے کوئی دیگر ادویات بھی تجویز کر سکتے ہیں جو آپ کو بہتر طور پر کام دے سکیں۔

بھوک کی کمی

کیمو تھراپی، ریڈیو تھراپی، سرجری، باہدف علاج اور ہارمونل علاج آپ کی بھوک میں کمی کا سبب بن سکتے ہیں۔ ہو سکتا ہے آپ کو بھوک محسوس نہ ہو یا آپ کھانے کے لیے خود کو بہت بیمار یا بہت تھکا ہوا محسوس کریں۔

- کثرت سے اور کم مقدار میں کھانے کی کوشش کریں
- اگر آپ کھانا نہیں کھا سکتے تو، اس کی بجائے کوئی غذائیت بخش مشروب پینے کی کوشش کریں۔ مثال کے طور پر، کسی پھل کا رس یا ملک شیک۔
- اپنے کھانے میں مکھن، ملائی یا پوری چکنائی والا دودھ استعمال کر کے فالتو کیلریز شامل کریں۔
- اگر آپ کو بھوک کی کمی ہوگئی ہو تو اپنے ڈاکٹر یا نرس کو بتائیں۔ وہ آپ کو مشورہ دے سکتے ہیں یا کسی ماہر غذائیت کی پاس بھیج سکتے ہیں۔ وہ آپ کے لیے اضافی غذائیت بخش غذا بھی تجویز کر سکتے ہیں۔

ذائقہ بدلنا

کچھ کیموتھراپیز اور با ہدف علاج، ذائقہ بدلنے کا سبب بن سکتے ہیں۔ کھانے کا ذائقہ دھاتی، الگ نوعیت کا یا بے ذائقہ ہو سکتا ہے۔

- کھانے کو مزید ذائقہ دار بنانے کے لیے گرم مصالحے، عام مصالحے اور سرکہ وغیرہ استعمال کریں۔
- ٹھنڈی غذائیں کھائیں۔ ان کا ذائقہ گرم غذاؤں کی نسبت اچھا ہو سکتا ہے۔
- اگر آپ کو منہ میں دھاتی ذائقہ محسوس ہوتا ہے تو کھانے کے لیے پلاسٹک کے چھری کانٹے استعمال کریں۔

قبض

کیمو تھراپی، ریڈیو تھراپی، سرجری، با ہدف علاج اور ہارمونل علاج آپ کی قبض کا سبب بن سکتے ہیں۔ قبض ان وجوہ سے بھی ہو سکتی ہے:

- بھوک کی کمی
- درد کی ناقص روک تھام
- متلی
- غذا میں ریشوں کی کمی
- زیادہ پانی نہ پینا
- ہلنے جلنے کا فقدان۔

ادویات بھی آپ کو قبض کر سکتی ہیں۔ ان میں کیموتھراپی کے دوران استعمال ہونے والی درد کُش اور بیماری ختم کرنے والی بعض ادویات شامل ہیں۔

- ہر شخص کی انتڑیوں میں حرکت کا انداز مختلف ہوتا ہے۔ اگر آپ کی انتڑیوں میں تین دن تک حرکت نہیں ہوتی تو اپنے ڈاکٹر یا نرس کو بتائیں (جب تک یہ ٹھیک نہ ہو جائے)۔
- اپنی غذا میں کافی ریشے شامل کرنے کی کوشش کریں۔ اس میں ہول گرین سیریلز کا ناشتہ، ہول میل بریڈ، بھورے چاول اور تازہ پھل اور چھلکوں سمیت سبزیاں شامل ہیں۔
- روزانہ کم از کم دو لیٹر (ساڑھے تین پنٹس) مشروب پینے کا ارادہ کریں۔
- ہلکی ورزش بھی انتڑیوں کی حرکت میں مدد دے گی۔
- بعض دفعہ آپ کو قبص سے افاقہ حاصل کرنے کے لیے کوئی قبض کشا دوا لینے کی ضرورت پیش آ سکتی ہے۔

پیچش

پیڑو میں ریڈیوتھراپی یا کیموتھراپی اور کچھ با ہدف علاج، پیچش کا سبب بن سکتے ہیں۔ کچھ ادویات، جیسے کہ اینٹی بائیوٹکس بھی پیچش کا سبب بن سکتی ہیں۔

- پیچش کی وجہ سے ضائع ہوئے پانی کی کمی کو پورا کرنے کے لیے زیادہ مشروبات کا استعمال کریں۔ لیکن شراب اور کافی سے پرہیز کریں۔
- جتنی ریشہ دار غذا آپ کھاتے ہیں انہیں کم کر دیں۔ یہ سیریلز، پھلوں اور سبزیوں سے حاصل ہو سکتے ہیں۔
- دودھ اور دودھ سے بنی اشیاء، نیز مصالحے دار اور چکنائی والی غذا سے پرہیز کریں۔
- اگر پیچش دو دن سے زیادہ عرصے کے لئے جاری رہیں تو اپنے ڈاکٹر کو بتائیں۔ وہ کچھ ٹیسٹ کر سکتے ہیں اور دافع پیچش ادویات تجویز کر سکتے ہیں۔

جلد میں تبدیلیاں

کیمو تھراپی، ریڈیو تھراپی، سرجری، باہدف علاج اور ہارمونل علاج جلد کے مسائل پیدا کر سکتے ہیں۔ آپ کے علاج اور اس پر آپ کے ردعمل کے مطابق آپ کو درج ذیل علامات پیش آ سکتی ہیں:

خشک اور بد رنگ جلد (کیمو تھراپی کی وجہ سے)

- کوئی موائسچرائزنگ کریم استعمال کرکے دیکھیں۔ لیکن اگر آپ ریڈیوتھراپی کے ساتھ ساتھ کیموتھراپی بھی کروا رہے ہیں، تو کریمیں استعمال کرنے سے پہلے اپنے ڈاکٹر یا ریڈیوگرافر سے مشورہ کر لیں۔
- گیلی شیو کی بجائے برقی ریزر استعمال کریں۔ یہ زخموں کا خطرہ کم کر دے گا۔

سورج کی روشنی سے حساسیت میں اضافہ (کیموتھراپی اور ریڈیوتھراپی کی وجہ سے)

- اگر آپ دھوپ میں باہر جائیں تو، اپنے آپ کو بچائیں آپ کو کوئی سن کریم استعمال کرنی چاہیے جس میں سن پروٹیکشن فیکٹر (ایس پی ایف) کم از کم 30 موجود ہو۔
- اپنے سر پر ٹوپی یا اسکارف پہنیں اور کاٹن یا دیگر قدرتی ریشوں سے بنے کھلے کپڑے پہنیں۔

سرخ یا دکھتی ہوئی جلد (ریڈیوتھراپی کی وجہ سے)

- صرف پرفیوم کے بغیر صابن اور کریم استعمال کریں۔
- اس وقت تک کوئی بھی کریم یا مرہم استعمال نہ کریں جب تک کہ انہیں تجویز نہ کیا جائے یا آپ کے اسپیشلسٹ یا ریڈیوگرافر کی طرف سے انہیں استعمال کرنے کی سفارش نہ کی جائے۔ وہ ایکواَس کریم، ایلوویرا یا آرنیکا تجویز کر سکتے ہیں۔

سرخ دانے اور خارش (کچھ باہدف اور ہارمونل علاج کی وجہ سے)

- اپنے ڈاکٹر یا نرس سے بات کریں جو کہ مدد کے لیے کچھ ادویات تجویز یا کریموں کی سفارش کر سکتے ہیں۔

آپ کی ہتھیلیوں اور پیروں کے تلووں کی جلد کا دکھنا (کیموتھراپی کی کچھ ادویات اور باہدف علاج کی وجہ سے)

- جونہی یہ چیز پیدا ہو، اپنے اسپیشلسٹ کو بتائیں۔ انہیں آپ کے علاج کو موافق بنانے کی ضرورت پیش آسکتی ہے۔

ہارمونل تبدیلیاں

کینسر کی بعض اقسام کے کچھ علاج ہارمونز کی علامات پیدا کر سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر، ہو سکتا ہے جب آپ کے پیڑو میں سرجری اور ریڈیوتھراپی ہو تو وہ ان اعضاء کو متاثر کر سکتی ہے جو ہارمون پیدا کرتے ہیں۔ کچھ کیموتھراپی اور ہارمونل علاج بھی ہارمونز کی علامات پیدا کر سکتے ہیں۔

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 کی تبدیلیاں (خواتین میں)
- اندام نہانی کی خشکی (خواتین میں)

اگر آپ کو ہارمونز کی علامات لاحق ہونے کا امکان ہو، تو آپ کے ڈاکٹر آپ کو علاج سے پہلے آپ کو بتائیں گے۔ ہارمونز کا اثر عارضی یا مستقل ہو سکتا ہے۔

- تہوں کی صورت میں ہلکے کپڑے پہنیں۔ اگر آپ کو جسم کے بالائی حصے میں گرمی محسوس ہو رہی ہے یا پسینہ آرہا ہے، تو آپ انہیں پہن یا اتار سکتے ہیں۔
- بستر پہ تہوں کی صورت میں چادریں استعمال کریں۔ آپ انہیں رات کے دوران جسم کے بالائی حصے میں گرمی اور پسینے سے بچنے کے لیے موافق بنا سکتے ہیں۔
- نہانے کے لیے گرم پانی کی بجائے نیم گرم پانی کا استعمال کریں۔
- کچھ اضافی معالجے ان علامات کو کم کرنے میں مدد دے سکتے ہیں لیکن انہیں استعمال کرنے سے پہلے اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کر لیں۔
- مردوں کے لیے، نامردی سے نبٹنے کے لیے متعدد ادویات اور آلات موجود ہیں۔
- خواتین کے لیے، حیض کی علامات سے نبٹنے کے لیے ادویات مل سکتی ہیں۔
- جسمانی طور پر فعال رہنے کی کوشش کریں، مثلا پیدل چلنا۔ یہ آپ کی ہڈیوں کو مضبوط بنانے میں مدد کر سکتا ہے۔

آپ کو جس طرح کے بھی ضمنی اثرات ہوں، یہ ضروری ہے کہ آپ اپنے ڈاکٹر یا نرس کو مطلع کریں۔ وہ مشورہ دے سکتے ہیں۔

مفید تنظیمیں

مزید وسائل

- متلی اور قے پر قابو رکھنا
- تھکان کے ساتھ نبٹنا
- بالوں کے گرنے کے ساتھ نبٹنا
- کیموتھراپی کے دوران منہ کی دیکھ بھال

حوالہ جات اور تشکر

اس حقائق نامہ کو میک ملن کینسر اسپورٹ کی کینسر انفارمیشن ڈیویلپمنٹ ٹیم کی جانب سے تحریر کیا گیا، اس پر نظر ثانی کی گئی اور مرتب کیا گیا ہے۔ یہ ہمارے چیف میڈیکل ایڈیٹر ڈاکٹر ٹِم اویسن کنسلٹنٹ آنکالوجسٹ اور میک ملن چیف میڈیکل ایڈیٹر کی طرف سے منظور شدہ ہے۔

ان کا بھی شکریہ: کلئیر ہیسلوپ، لنگ کینسر کلنیکل نرس اسپیشلسٹ؛ جینی کنگ، کیموتھراپی نرس اسپیشلسٹ؛ اور کینسر کے متاثرین جنھوں نے اس ایڈیشن پہ نظرثانی کی ہے۔

اس حقائق نامے کو کئی قابل بھروسہ ذرائع سے معلومات حاصل کر کے مکمل کیا گیا ہے، بشمول:

ڈوئرٹی اینڈ لسٹر (ایڈس)۔ *رائل مارسڈن ہاسپٹل مینوئل آف کلینکل نرسنگ پروسیجرز*. 7واں ایڈیشن۔ ولے-بلیک ویل۔ 2010-

ٹوبیاس اور ہوچ ہوسر *کینسر اور اس کا نظم و نسق*. ولے اور بلیک ویل۔ 2010-

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۔ 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 جن ویب سائیٹس کے ساتھ ہم مربوط ہیں، ان پر موجود معلومات کی غیر درستگی کی بناء پر ہونے والے کسی طرح کے نقصان کے لیے میک ملن کوئی ذمہ داری قبول نہیں کر سکتی۔

© میک ملن کینسر اسپورٹ 2013۔ انگلینڈ اور ویلز میں رجسٹرڈ چیریٹی (261017)، اسکاٹ لینڈ (SC039907) اور آئل آف مین (604)۔ رجسٹر شدہ دفتر 89 البرٹ امبارک منٹ، لندن، SE1 7UQ-

MAC14364

The Information Standard
Certified member
This organisation has been certified as a producer of reliable health and social care information.
www.theinformationstandard.org

Side effects of cancer treatment

This fact sheet is about some of the main side effects of cancer treatment.

We hope this fact sheet answers your questions. If you have any more questions, ask your doctor or nurse.

We have listed other helpful information from Macmillan on page 6. Most of this is only in English. If you'd like to talk about this information with our cancer support specialists, we have interpreters for non-English speakers.

You can call the Macmillan Support Line free on **0808 808 00 00**, Monday–Friday, 9am–8pm. If you have problems hearing you can use textphone 0808 808 0121, or Text Relay. Or you can visit **macmillan.org.uk**

On this page

- What are side effects?
- Treatment for cancer
- Possible side effects

What are side effects?

Side effects are often caused by cancer treatments. They can be mild and last a short time. But sometimes they can affect you more.

The side effects you may have will depend on your treatment. 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 from treatment.

Treatment for cancer

There are different types of cancer treatment. You may have one or more of these treatments:

- Surgery – this removes the tumour and cancer cells around the tumour.
- Chemotherapy – this uses anti-cancer drugs to destroy cancer cells.
- Radiotherapy – this uses high energy x-rays to treat cancer.
- Hormonal therapies – these influence the way certain hormones are made in the body, and the way they work.

- Targeted therapies – these may use the body's immune system to destroy cancer cells.

Treatment affects each person differently. Here are some common side effects of cancer treatment and some ways you can deal with them.

Possible side effects

Risk of infection

Chemotherapy and some targeted therapies can reduce the number of white blood cells in your blood. This will make you more likely to get an infection. When your white blood cells are low, it's called neutropenia. You are most likely to get an infection 7–14 days after treatment. This can vary depending upon the drug, or combination of drugs, used.

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 – this can include feeling shaky, a sore throat, a cough, diarrhoea or needing to urinate a lot.

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

Radiotherapy often has a mild and temporary effect on the white blood cells.

Surgery can also make you more likely to get an infection, often at the wound site. This is because it causes a break in the skin. The skin is part of the body's natural protection.

If your doctor thinks you have an infection you may need antibiotics. You may have antibiotics by mouth or as an injection through a short thin tube into a vein in your arm or hand (cannula).

Anaemia (low red blood cells)

Chemotherapy, targeted therapies, radiotherapy and sometimes surgery can reduce the number of red cells in your blood. These cells carry oxygen around the body. If they are low, you may be tired and breathless.

- Tell your doctor or nurse 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.

Bruising and bleeding

Chemotherapy, targeted therapies and sometimes surgery can reduce the number of platelets in your blood. Platelets are cells that help the blood to clot.

- Tell your doctor if you have any bruising or bleeding that you can't explain. This includes nosebleeds, bleeding gums, blood spots or rashes on the skin.
- Some people may need a drip to give them extra platelets.

Hair loss

Some chemotherapy drugs can make the hair on your head fall out or thin. This usually starts after your first or second cycle of chemotherapy. Your eyelashes, eyebrows and other body hair may also fall out or thin. After chemotherapy your hair will start to grow again.

Radiotherapy causes hair loss only in the area of the body that was treated. The hair should grow back after your treatment. But this will depend on the dose of radiotherapy you've had.

Some hormonal therapies can also affect your hair.

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 (fatigue)

Chemotherapy, radiotherapy, surgery, targeted therapies and hormonal therapies can all cause you to feel very tired. It's often worse towards the end of treatment and for some weeks or months after.

- Try to pace yourself and get as much rest as you need.
- Balance rest with some gentle exercise, such as short walks.
- If you feel sleepy, don't operate machinery or drive.

Sore mouth and ulcers

Chemotherapy, radiotherapy and some targeted treatments can cause a sore mouth. Or, you may get ulcers.

- Gently clean your teeth after meals with a soft toothbrush and drink plenty of fluids.
- Tell your nurse or doctor if you have mouth problems. They can prescribe mouthwashes and medicines to prevent or get rid of any mouth infections. If your mouth is very sore, they may prescribe pain killers.

Feeling sick (nausea) or being sick (vomiting)

Chemotherapy, radiotherapy, targeted therapies and hormonal therapies can all make you feel sick (nausea) or be sick (vomit).

- Your doctor will prescribe anti-sickness (anti-emetic) drugs to prevent or control sickness.
- If you still feel sick, tell your doctor or nurse. They can prescribe other drugs that should work better for you.

Loss of appetite

Chemotherapy, radiotherapy, targeted therapies and hormonal therapies can make you lose your appetite. You may not feel like eating. Or you may feel very sick or too tired to eat.

- Try to eat little and often.
- If you can't face food, try having a nourishing drink instead. For example, a fruit smoothie or milkshake.
- Add extra calories to your food with butter, cream or full-fat milk.
- Tell your doctor or nurses if you have lost your appetite. They can give advice or refer you to a dietitian. They may prescribe nutritional supplements for you.

Taste changes

Some chemotherapy and targeted therapies can cause taste changes. Food may have a metallic taste, a different texture or no flavour at all.

- Use seasonings, spices and marinades to give food more flavour.
- Eat cold foods. They may taste better than hot foods.
- Use plastic cutlery if you have a metallic taste in your mouth.

Constipation

Chemotherapy, radiotherapy, hormonal therapies and targeted therapies can cause constipation. Constipation can also be caused by:

- loss of appetite
- poorly controlled pain
- nausea
- lack of fibre (roughage) in your diet
- not drinking enough
- not moving around.

Medicines can also make you constipated. These include painkillers and some anti-sickness drugs used during chemotherapy.

- Everyone's normal bowel pattern is different. But tell your doctor or nurse if you've not had a bowel movement for three days (unless this is normal for you).
- Try to include plenty of fibre in your diet. This includes wholegrain breakfast cereals, wholemeal bread, brown rice and fresh fruit and vegetables with skins on.
- Aim to drink at least two litres (three and a half pints) of fluid a day.

- Gentle exercise will help keep your bowels moving.
- Sometimes you may need a laxative to relieve constipation.

Diarrhoea

Radiotherapy to the pelvis or chemotherapy and targeted therapies can cause diarrhoea. Some medicines such as antibiotics can also cause diarrhoea.

- Drink plenty of fluids to replace the water lost with diarrhoea. But avoid alcohol and coffee.
- Cut down how much fibre you eat. This could be from cereals, fruit and vegetables.
- Avoid milk and dairy products, as well as spicy and fatty foods.
- If the diarrhoea continues for more than two days, tell your doctor. They may do some tests and prescribe anti-diarrhoea medicines.

Skin changes

Chemotherapy, radiotherapy, targeted therapies and hormonal therapies can cause skin problems. Depending on your treatment and how you react to it, you may experience some of the following symptoms:

Dry or discoloured skin (caused by chemotherapy)

- Try using a moisturising cream. But if you're having radiotherapy as well as chemotherapy, check with your doctor or radiographer before using creams.
- Use an electric razor instead of wet shaving. This will reduce the risk of cuts.

Increased sensitivity to sunlight (caused by chemotherapy and radiotherapy)

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

Red or sore skin (caused by radiotherapy)

- Only use perfume-free soaps and creams.
- Don't use any creams or dressings unless prescribed or recommended by your specialist or radiographer. They may suggest using aqueous cream, aloe vera or arnica.

Rashes or itching (caused by some targeted and hormonal therapies)

- Speak to your doctor or nurse, who can prescribe medicines or recommend creams to help.

Sore skin on the palms of your hands and the soles of your feet (caused by some chemotherapy drugs and targeted therapies)

- Tell your specialist as soon as this develops. They may need to adjust your treatment.

Hormonal changes

Some treatments for certain cancers can cause hormonal symptoms. For example, you may have surgery and radiotherapy to the pelvic area that may affect organs that produce hormones. Some chemotherapy and hormonal therapies may also cause hormonal symptoms.

Symptoms can include:

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

If you are likely to have hormonal symptoms, your doctors will tell you before your treatment. Hormonal effects may be temporary or permanent.

- Wear layers of light clothing. You can put them on or take them off if you are having hot flushes and sweats.
- Use layers of bed linen. You can adjust them during the night to deal with hot flushes and sweats.
- Have lukewarm baths and showers instead of hot ones.
- Some complementary therapies can help reduce symptoms, but check with your doctor first before using any of these.
- For men, there are a number of medicines and devices that can help deal with impotence.
- For women, there may be medicines that can help manage menopausal symptoms.
- 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 advice.

Related Macmillan information

- Controlling nausea and vomiting
- Coping with fatigue
- Coping with hair loss
- Mouth care during chemotherapy

For copies of this related information call free on **0808 808 00 00**, or see it online at **macmillan.org.uk**

This fact sheet has been written, revised and edited by Macmillan Cancer Support's Cancer Information Development team. It has been approved by our Chief Medical Editor Dr Tim Iveson, Consultant Medical Oncologist and Macmillan Chief Medical Editor.

With thanks to: Claire Haslop, Lung Cancer Clinical Nurse Specialist; Jenny King, Chemotherapy Nurse Specialist; and the people affected by cancer who reviewed this edition.

This fact sheet has been compiled using information from a number of reliable sources including:

- Dougherty & Lister (eds). *The Royal Marsden Hospital Manual of Clinical Nursing Procedures*. 7th edition. Wiley-Blackwell. 2010.

- Tobias & Hochhauser. *Cancer and its management*. Wiley and Blackwell. 2010.

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 2013. Registered charity in England and Wales (261017), Scotland (SC039907) and the Isle of Man (604). Registered office 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ.

MAC14364

The Information Standard
Certified member

This organisation has been certified as a producer of reliable health and social care information.
www.theinformationstandard.org