

રેડિયોથેરેપી

આ માહિતી રેડિયોથેરેપી વિશે છે.

નીચે લીટી કરેલા શબ્દો અંતમાં આપેલી શબ્દ સૂચિમાં સમજાવવામાં આવ્યા છે.

શબ્દ સૂચિમાં અંગ્રેજીમાં શબ્દોના ઉચ્ચારણનો પણ સમાવેશ છે.

કેન્સરથી પીડાતા ઘણા લોકો માટે રેડિયોથેરેપી સારવારના ભાગરૂપે હોઈ શકે છે. રેડિયોથેરેપી અલગ અલગ પ્રકારની હોય છે. આ માહિતીમાં અમે તેના મુખ્ય પ્રકારો સમજાવીએ છીએ.

અમુક લોકોને અન્ય સારવાર જેમ કે કિમોથેરેપી અથવા શસ્ત્રક્રિયાની જરૂર પણ હોઈ શકે છે. અમારી પાસે આ ઉપચાર વિશેની માહિતી ગુજરાતીમાં પણ ઉપલબ્ધ છે.

જો તમને આ માહિતી સંબંધિત કોઈ પ્રશ્નો હોય, તો જ્યાં તમે સારવાર લઈ રહ્યા હો ત્યાંના ડૉક્ટર અથવા નર્સને પૂછી શકો છો.

તમે મેકમિલન કેન્સર સપોર્ટ (Macmillan Cancer Support) ને અઠવાડિયાના સાત દિવસ, સવારે 8 વાગ્યા થી રાત્રે 8 વાગ્યા સુધી નિ:શુલ્ક ફોન નંબર **0808 808 00 00** પર કોલ કરી શકો છો. અમારી પાસે અનુવાદક છે, તેથી તમે તમારી ભાષામાં અમારી સાથે વાત કરી શકો છો. જ્યારે તમે અમને ફોન કરો, ત્યારે અમને અંગ્રેજીમાં જણાવો કે તમને કઈ ભાષાની જરૂર છે.

તમારી ભાષામાં કેન્સરની વધુ માહિતી macmillan.org.uk/translations પર આપેલી છે

આ માહિતી નીચેની બાબત વિશે છે:

- રેડિયોથેરેપી શું છે?
- રેડિયોથેરેપી શા માટે આપવામાં આવે છે?
- તમારી રેડિયોથેરેપી ટીમ
- તમારી સારવારની સમજ
- રેડિયોથેરેપી ક્યાં આપવામાં આવે છે?
- તમારી સારવારનું આયોજન કરવું
- રેડિયોથેરેપીના પ્રકારો
- રેડિયોથેરેપીની આડ અસરો
- પાછળથી અથવા લાંબા ગાળે થતી આડ અસરો
- મેકમિલન (Macmillan) કેવી રીતે મદદ કરી શકે છે
- શબ્દ સૂચિ
- તમારી ભાષામાં વધુ માહિતી
- સંદર્ભો અને આભાર

રેડિયોથેરેપી શું છે?

રેડિયોથેરેપી કૅન્સરની સારવાર માટે રેડિયેશન નામના ઉચ્ચ ઉર્જા કિરણોનો ઉપયોગ કરે છે. તે જ્યાં રેડિયોથેરેપી આપવામાં આવે છે તે વિસ્તારમાં કૅન્સરના કોષોનો નાશ કરે છે. તે સામાન્ય કોષોને પણ નુકસાન પહોંચાડી શકે છે, પરંતુ માટા ભાગે તે સારવાર પૂર્ણ થયા પછી ફરીથી સાજા થઈ જાય છે.

રેડિયોથેરેપી શા માટે આપવામાં આવે છે?

ઘણા લોકો માટે રેડિયોથેરેપી કૅન્સરની સારવારના ભાગરૂપે હોઈ શકે છે. રેડિયોથેરેપી વિવિધ કારણોસર આપવામાં આવે છે.

કૅન્સરનો ઈલાજ કરવા માટે

કેટલાક પ્રકારના કૅન્સરનો ઈલાજ કરવા માટે રેડિયોથેરેપી આપી શકાય છે. તે તેની જાતે અથવા અન્ય કૅન્સર સારવાર જેમ કે કિમોથેરેપી સાથે આપી શકાય છે. તે શસ્ત્રક્રિયા પહેલા કે પછી પણ આપવામાં આવી શકે છે. શસ્ત્રક્રિયા પહેલા, તે ગાંઠને નાની બનાવી શકે છે. શસ્ત્રક્રિયા પછી, તે બાકી

રહેલા કૅન્સરના કોષોનો નાશ કરવામાં મદદ કરી શકે છે.

કૅન્સરના લક્ષણો ઘટાડવામાં મદદ કરવા માટે

જો કૅન્સરનો ઈલાજ શક્ય ન હોય, તો કૅન્સરના લક્ષણોને નિયંત્રિત કરવામાં મદદ કરવા માટે તમારી પાસે રેડિયોથેરેપી હોઈ શકે છે. આને પેલીએટિવ (ઉપશામક) રેડિયોથેરેપી કહેવામાં આવે છે.

તમારી રેડિયોથેરેપી ટીમ

કન્સલટન્ટ ક્લિનિકલ ઓન્કોલોજિસ્ટ

આ એ ડોક્ટર છે જે રેડિયોથેરેપી વડે કૅન્સરની સારવાર કરે છે. તેઓ તમારી સારવારનું આયોજન કરવામાં મદદ કરશે. તમે તેમને તમારી સારવાર પહેલાં, દરમિયાન અને પછી મળી શકો છો. તમે તેમને અપોઈન્ટમેન્ટની વચ્ચે પણ મળવાનું કહી શકો છો.

રેડિયોગ્રાફર

રેડિયોગ્રાફરની ટીમ તમારી સારવારનું આયોજન કરવામાં અને તમને રેડિયોથેરેપી આપવામાં મદદ કરે છે. તેઓ તમને થઈ શકે તેવી કોઈપણ આડ અસરો અથવા ચિંતાઓ વિશે પણ સલાહ આપે છે.

ક્લિનિકલ નર્સ નિષ્ણાતો

ઘણા કૅન્સર કેન્દ્રો પાસે નિષ્ણાત કૅન્સર નર્સો હોય છે. તેમને ક્યારેક ક્લિનિકલ નર્સ નિષ્ણાત (CNS) કહેવામાં આવે છે. તે તમને છે તે પ્રકારના કૅન્સરમાં તેઓ નિષ્ણાંત નર્સ છે. તમારી કોઈ પણ ચિંતાઓ વિશે તમે તેમની સાથે વાત કરી શકો છો. તેઓ તમારી સારવાર દરમિયાન અને પછી તમને સહાય અને જાણકારી આપી શકે છે. તેઓ કોઈપણ આડ અસરોનું સંચાલન કરવામાં પણ તમને મદદ કરી શકશે.

જો તમને વધુ માહિતી અથવા સહાયતાની જરૂર હોય તો તમારો મુખ્ય કાર્યકર

તમારો મુખ્ય કાર્યકર એ વ્યક્તિ છે જેનો સંપર્ક કરવો. સામાન્ય રીતે, તમારી ટીમમાં એક રેડિયોગ્રાફર અથવા નિષ્ણાત નર્સ તમારા મુખ્ય કાર્યકર છે. જો તમને ખાતરી ન હોય કે તમારો મુખ્ય કાર્યકર કોણ છે, તો તમારી આગલી મુલાકાત વખતે કોઈને પૂછો.

તમારી સારવારને સમજવી

તમે સારવાર કરાવો તે પહેલાં, તમારા ડોક્ટર, નર્સ અથવા રેડિયોગ્રાફર તમને સમજાવશે:

- તમારે તેની શા માટે જરૂર છે

- તે તમારે કેટલી વાર લેવી પડશે
- સંભવિત આડ અસરો
- સારવાર પછી તમે કેવું અનુભવશો.

જ્યાં સુધી તમે સમજી ના લો કે શા માટે તમને આ સારવાર આપી રહ્યા છે અને તમને કેવું લાગશે ત્યાં સુધી તમને કોઈપણ સારવાર આપવામાં આવશે નહીં. તમે કોઈપણ સારવાર કરાવો તે પહેલાં તમને તમારી પરવાનગી આપવા માટે કહેવામાં આવશે. આને સંમતિ આપવી કહેવામાં આવે છે. તમે સારવાર કરાવા માટે સંમત છો અને તેની શક્ય આડ અસરો તમે સમજી ગયા છો એવું દર્શાવે છે.

કોઈ જે તમારી ભાષા અને ઈંગ્લીશ બોલતું હોય તેવા વ્યક્તિને તમારી સાથે લઈ જવું સારું રહેશે. ક્યારેક હોસ્પિટલ તમારા માટે ભાષાંતરકાર પ્રદાન કરી શકે છે. તેઓને સામાન્ય રીતે આ માટે અગાઉથી ગોઠવવાની જરૂર છે. તેથી જો તમને ભાષાંતરકારની જરૂર હોય તો, અપોઇન્ટમેન્ટ પહેલાં હોસ્પિટલને કહો.

રેડિયોથેરેપી ક્યાં આપવામાં આવે છે?

રેડિયોથેરેપી હોસ્પિટલમાં આપવામાં આવે છે. મોટા ભાગે તમે સારવાર દિવસના દર્દી (ડે-પેશન્ટ) તરીકે લેશો. તેનો અર્થ એ થાય કે તમારે રાત રોકાવાની જરૂર નહીં રહે અને તમે સારવાર બાદ ઘેર જઈ શકશો. અમુક પ્રકારની રેડિયોથેરેપીમાં તમારે થોડા દિવસો હોસ્પિટલમાં રહેવાની જરૂરિયાત રહેશે.

જો તમે અસ્વસ્થ હોવ અથવા ક્રિમોથેરેપી પણ લઈ રહ્યા હોવ, તમારે હોસ્પિટલમાં દાખલ દર્દી તરીકે રહેવાની જરૂર પડી શકે છે. આ કિસ્સામાં, તમે વોર્ડમાંથી દરરોજ રેડિયોથેરેપી વિભાગમાં જશો. જો તમારે રેડિયોથેરેપી સારવાર માટે હોસ્પિટલ સુધી લાંબી મુસાફરી કરવી પડે તો તમે તેને દાખલ દર્દી તરીકે લઈ શકો છો.

તમારી સારવારનું આયોજન કરવું

તમે તમારી સારવાર શરૂ કરો તે પહેલાં, તેનું આયોજન કરવાની જરૂર છે. રેડિયોથેરેપી દરેક વ્યક્તિ માટે કાળજીપૂર્વક આયોજિત કરવામાં આવે છે. આ ખાતરી કરવા માટે છે કે સારવાર શક્ય તેટલી સારી રીતે કાર્ય કરે છે અને શક્ય તેટલી ઓછી આડ અસરો નું કારણ બને છે. તમારી સારવારનું આયોજન કરવામાં 1 થી વધુ મુલાકાત થઈ શકે છે. તમારી રેડિયોથેરેપી ટીમ તમને તમારે શું અપેક્ષા રાખવી તે જણાવશે.

સ્કેન

તમે સારવાર શરૂ કરો તે પહેલા તમારે એક કે તેથી વધુ સ્કેન કરવાની જરૂરિયાત રહેશે. આ તમારે કેટલી રેડિયોથેરેપીની જરૂર પડશે તે નક્કી કરવામાં તમારી ટીમને મદદ કરશે. તે તેમને રેડિયોથેરેપી ચોક્કસ કઈ જગ્યાએ આપવી તેનું આયોજન કરવામાં પણ મદદ કરે છે.

સ્કેન કરતા પહેલા, તમને હોસ્પિટલ ગાઉન પહેરવા માટે કહેવામાં આવી શકે છે. ટીમમાંથી કોઈ તમને નસમાં ડાય ઈન્જેક્શન પણ આપી શકે છે. આ સ્કેનમાંથી એક સ્પષ્ટ પિકચર મેળવવામાં મદદ કરે છે.

મોલ્ડ અને માસ્ક

તમારી સારવાર માટે તમારે મોલ્ડ અથવા રેડિયોથેરેપી માસ્કની જરૂર પડી શકે છે. જો તમને જરૂર હોય તો તમારી રેડિયોથેરેપી ટીમ તમારા માટે તે બનાવશે. મોલ્ડ અથવા માસ્ક તમને સ્થિર અને યોગ્ય સ્થિતિમાં રહેવામાં મદદ કરે છે. મોલ્ડ પગ, હાથ અથવા શરીરના અન્ય ભાગ માટે હોય છે. માસ્ક માથા અથવા ગરદન માટે હોય છે.

મોલ્ડ અથવા માસ્ક પ્લાસ્ટિક મેશમાંથી બનાવવામાં આવે છે. તે યુસ્ત રીતે ફિટ થાય છે પરંતુ તે અસુવિધાજનક ન હોવું જોઈએ. તમે તેને ટૂંકા ગાળા માટે જ પહેરશો. તમે તેને ત્યારે પહેરી શકો છો:

- જ્યારે તમારી સારવારનું આયોજન કરવામાં આવી રહ્યું હોય
- જ્યારે તમારી સારવાર થઈ રહી હોય.

જ્યારે તમે માસ્ક પહેરો છો ત્યારે તમે સામાન્ય રીતે શ્વાસ લઈ શકો છો.

રેડિયોથેરેપી માસ્ક



ત્વચા પર નિશાનો

તમારી રેડિયોથેરેપી ટીમમાંનું કોઈપણ તમારી ત્વચા પર નાના, કાચમી નિશાનો બનાવી શકે છે. નિશાન રેડિયોથેરેપી ચોક્કસ કઈ જગ્યાએ આપવાની છે તે બતાવે છે. આ નિશાનો ટેટૂની જેમ જ બનાવવામાં આવે છે. આ નિશાન ફક્ત તમારી પરવાનગીથી જ બનાવવામાં આવશે. જો તમે તેના વિશે ચિંતિત હોવ અથવા સારવારના વિસ્તારમાં પહેલેથી જ ટેટૂ હોય, તો તમારા રેડિયોગ્રાફરને કહો.

પ્રજનનક્ષમતા

રેડિયોથેરેપી ગર્ભવતી થવા અથવા કોઈને ગર્ભવતી બનાવવાની તમારી ક્ષમતાને અસર કરી શકે છે. ઘણા લોકોને આ બાબત સાથે વ્યવહાર કરવો મુશ્કેલ લાગે છે. જો તમે આ બાબતે ચિંતિત હોવ તો, સારવાર શરૂ થતા પહેલા તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સ સાથે વાત કરો. તેઓ તમને તમારી પ્રજનનક્ષમતાની અપેક્ષા વિશે અને તેનું રક્ષણ કઈ રીતે કરવું તે વિશેના રસ્તા જણાવશે. કાઉન્સેલર અથવા ધાર્મિક નેતા સાથે વાત કરવી પણ મદદરૂપ થઈ શકે છે.

ગર્ભનિરોધ

તમારા ડોક્ટર તમને ગર્ભવતી ન થવા અથવા કોઈને ગર્ભવતી બનાવવાની સલાહ આપી શકે છે. કારણ કે રેડિયોથેરેપી વિકસતા બાળકને નુકશાન કરી શકે છે. રેડિયોથેરેપી દરમિયાન અને તેના

થોડા મહિનાઓ સુધી ગર્ભનિરોધક નો ઉપયોગ કરવો મહત્વપૂર્ણ છે. જો તમે આ બાબતે ચિંતિત હોવ તો તમે તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સ સાથે વાત કરી શકો છો.

રેડિયોથેરેપીના પ્રકારો

રેડિયોથેરેપી અલગ અલગ પ્રકારની હોય છે:

- બાહ્ય રેડિયોથેરેપી – રેડિયોથેરેપી મશીન દ્વારા શરીરની બહારથી આપવામાં આવે છે.
- આંતરિક રેડિયોથેરેપી – જ્યારે એક રેડિયોએક્ટિવ પદાર્થ તમારા શરીરમાં મૂકવામાં આવે છે. આંતરિક રેડિયોથેરેપી બે પ્રકારની હોય છે: બ્રેકીથેરેપી અને રેડિયોઆઈસોટોપ થેરેપી.

તમે કેવી રીતે રેડિયોથેરેપી કરાવો છો તેનો આધાર શરીરમાં ક્યાં કેન્સર છે અને કેન્સરના પ્રકાર પર રહેશે. કેટલાક કેન્સરની સારવાર બાહ્ય અને આંતરિક બંને રેડિયોથેરેપીથી કરવામાં આવે છે

તમે કયો પ્રકાર મેળવી રહ્યા છો તે સમજાવા તમારા ડોક્ટરને પૂછો, જેથી તમે આ માહિતીના યોગ્ય ભાગો વાંચી શકો.

બાહ્ય બીમ રેડિયોથેરેપી

આમાં રેડિયોથેરેપી મશીનનો ઉપયોગ કરીને શરીરની બહારથી રેડિયોથેરેપી આપવામાં આવે છે. ઘણીવાર સપ્તાહના અંતે આરામ સાથે સામાન્ય રીતે તમારો દિવસમાં 1 રેડિયોથેરેપી સેશન હોય છે. તેના બદલે કેટલીક હોસ્પિટલો સપ્તાહના અંતમાં સારવાર આપે છે અને સપ્તાહ દરમિયાન આરામ આપે છે.

તમે કેટલી સારવાર મેળવો છો તે કેન્સરના પ્રકાર અને કદ પર આધારિત છે.

સારવારમાં દરરોજ થોડી મિનિટ જ લાગે છે પરંતુ હોસ્પિટલ વ્યસ્ત હોય તો તમારે તમારી સારવાર માટે રાહ જોવાની જરૂર પડશે. જ્યારે તમે રાહ જોઈ રહ્યાં હોવ ત્યારે કંઈક કરવામાં મદદ મળી શકે છે, જેમ કે વાંચવું અથવા સંગીત સાંભળવું.

તમારી પ્રથમ સારવાર પહેલા, રેડિયોથેરેપી ટીમ શું થશે તે તમને સમજાવશે. તેઓ તમને હોસ્પિટલનું ગાઉન પહેરવા માટે કહી શકે છે. સારવાર લેવા વિશે ચિંતિત થવું તે સામાન્ય છે. પરંતુ સામાન્ય રીતે જેમ જેમ તમે તમારી રેડિયોથેરેપી ટીમ અને શું થાય છે તે વિશે પરિચિત થતા જાવ તેમ તેમ તે સરળ બનતું જાય છે.

સારવાર માટે તમને યોગ્ય સ્થિતિમાં લાવવા માટે થોડો સમય લાગી શકે છે. તમારે એકદમ સ્થિર સૂવું પડશે. રેડિયોગ્રાફર લાઇટને ઝાંખી કરી દેશે. પછી સારવાર થાય ત્યારે તેઓ રૂમ છોડી દેશે. રેડિયોથેરેપી કરાવવાથી નુકસાન થતું નથી અને રેડિયોથેરેપી મશીન સામાન્ય રીતે તમને સ્પર્શતું

નથી.

કોઈ વ્યક્તિ બાહ્ય બીમ રેડિયોથેરેપી કરાવતી હોય



રેડિયોગ્રાફર તમને આગળના રૂમમાંથી બારી અથવા સ્ક્રીન દ્વારા જોશે. અન્ય કોઈ તમને જોઈ શકશે નહીં. સામાન્ય રીતે ઇન્ટરકોમ હોય છે, તેથી જો તમારે તમારી સારવાર દરમિયાન જરૂર હોય તો તમે તેમની સાથે વાત કરી શકો છો.

અલગ અલગ દિશાઓમાંથી સારવાર આપવા માટે મશીન તમારા શરીરની આજુબાજુ ફરી શકે છે. એકવાર જ્યારે સારવાર સમાપ્ત થાય, ત્યારે રેડિયોગ્રાફર રૂમમાં પાછા આવશે અને તમને મશીન પરથી નીચે ઉતરવામાં મદદ કરશે.

આ સારવાર તમને રેડિયોએક્ટિવ બનાવશે નહીં. તમારી સારવાર પછી, બાળકો સહીત અન્ય લોકો સાથે રહેવું તમારા માટે સલામતીભર્યું રહેશે.

બ્રેકીથેરેપી

બ્રેકીથેરેપી એ શરીરની અંદર આપવામાં આવતી રેડિયોથેરેપીનો એક પ્રકાર છે. તેનો ઉપયોગ મુખ્યત્વે પ્રોસ્ટેટ, સર્વિક્સ અને ગર્ભાશયના કેન્સરની સારવાર માટે થાય છે. તમારી આરોગ્ય સંભાળ ટીમ તમારી સારવાર યોજના સમજાવશે. આમાં બ્રેકીથેરેપી અથવા અન્ય સારવારો જેમ કે

ક્રિમોથેરેપી, હોર્મોનલ થેરેપી અથવા લક્ષિત થેરેપી પહેલાં અથવા પછી બાહ્ય બીમ રેડિયોથેરેપીનો પણ સમાવેશ થઈ શકે છે.

બ્રેકીથેરાપી રેડિયોએક્ટિવ સ્ત્રોતોનો ઉપયોગ કરે છે જે કેન્સરની નજીક તમારા શરીરમાં મૂકવામાં આવે છે. જ્યારે તેને મુકવામાં આવે ત્યારે જનરલ એનેસ્થેટિકની અસર હેઠળ તમને ઊંઘ આવી શકે છે. અથવા તમને દર્દ નાશક ઇન્જેક્શન આપવામાં આવી શકે છે.

તમે તમારી સારવાર કરાવી શકો છો અને તે જ દિવસે ઘરે જઈ શકો છો અથવા તમે હોસ્પિટલમાં રહી શકો છો. આ તમારી પાસે બ્રેકીથેરેપીના પ્રકાર પર આધારિત છે. હોસ્પિટલમાં તમારી સારવાર દરમિયાન રેડિયોથેરેપી આપવામાં આવે ત્યારે તમે સારવાર રૂમમાં થોડો સમય એકલા રહી શકો છો. આ અન્ય લોકોને સારવારથી બચાવવા માટે છે. જો તમે આના વિશે ચિંતા કરો છો તો તમારી ટીમને કહો જેથી તેઓ તમને સહાય કરી શકે. તેઓ તમારી સારવાર કેટલી લાંબી ચાલશે તે સમજાવશે.

જેટલું બની શકે તેટલું ઝડપથી તમારા શરીરમાંથી સ્રોત દૂર કરવામાં આવે છે, તમારી આસપાસના લોકો માટે કોઈ જોખમ નથી. તમે રેડિયોએક્ટિવ નથી.

કેટલાક પ્રકારની બ્રેકીથેરેપી માટે, સ્રોત દૂર કરવામાં આવતો નથી. તમારા માટે સૌથી વધુ લોકોની આસપાસ રહેવું સલામત છે. તમારી ટીમ તમને બાળકો અથવા ગર્ભવતી લોકો સાથે ગાઢ સંપર્ક ટાળવા માટે કહી શકે છે. તેઓ તમને કહેશે કે તમારે આ કેટલો સમય કરવું પડશે.

તમારી ટીમ હંમેશા તમારી સાથે રાખવા માટે તમારી સારવાર વિશે તમને માહિતી આપશે.

રેડિયોઆઈસોટોપ થેરેપી

આ એક પ્રકારની રેડિયોથેરેપી છે જે શરીરની અંદર આપવામાં આવે છે. તમને આ રીતે રેડિયોએક્ટિવ પ્રવાહી આપવામાં આવે છે:

- પીણાં અથવા કેપ્સ્યુલ તરીકે મોં દ્વારા
- નસમાં ઇન્જેક્શન તરીકે.

કેન્સરના કોષો સામાન્ય કોષો કરતા વધુ પ્રવાહી લે છે. આ કેન્સરના કોષોનો નાશ કરે છે.

સારવાર પછી તમારા શરીરનું પ્રવાહી થોડું રેડિયોએક્ટિવ રહે છે. આ ધીમે ધીમે સામાન્ય થઈ જશે. તમારી ટીમ તમને શૌચાલયનો ઉપયોગ કરવા અને શરીરના કોઈપણ પ્રવાહીને સુરક્ષિત રીતે સાફ કરવા વિશે સૂચનાઓ આપશે. તેઓ તમને બાળકો અથવા ગર્ભવતી સ્ત્રીઓ સાથે ગાઢ સંપર્ક ટાળવા માટે કહી શકે છે. તેઓ તમને કહેશે કે તમારે આ કેટલો સમય કરવું પડશે.

જો તમારે તમારી સારવાર માટે હોસ્પિટલમાં રહેવાની જરૂર હોય, તો તમને તમારા રૂમમાં હંમેશા

એકલા રહેવા માટે કહેવામાં આવી શકે છે. જો તમે આના વિશે ચિંતા કરો છો તો તમારી ટીમને કહો જેથી તેઓ તમને સહાય કરી શકે.

રેડિયોથેરેપીની આડ અસરો

રેડિયોથેરેપી દરેકને અલગ અલગ રીતે અસર કરે છે. ઘણા લોકોને ખૂબ ઓછી આડ અસરો થાય છે જ્યારે અન્યોને વધારે. અમે અહીં સૌથી સામાન્ય આડ અસરો વર્ણવીએ છીએ. તમને આ બધી જ અસરો થશે તેવી શક્યતા ઓછી છે.

તમારી સારવાર પહેલા, તમને કઈ આડ અસરો થઈ શકે તે વિશે તમારી રેડિયોથેરેપી ટીમ તમારી સાથે વાત કરશે. તમને ઉદ્ભવતા કોઈ પણ પ્રશ્નો તેમને પૂછો. જો તમારી સારવાર દરમિયાન તમને કોઈ આડ અસરો હોય તો તમારી ટીમને કહો. તેઓ મદદ કરવા માટે તમને સલાહ અથવા દવાઓ આપી શકે છે. જો તમે ઘરે હોવ ત્યારે તમને અસ્વસ્થતા અનુભવાય તો હોસ્પિટલ પર કોલ કરો.

થકાવટ

સારવાર દરમિયાન અને તેના સમાપ્ત થયા પછીના સપ્તાહ અથવા મહિનાઓ માટે તમે ખૂબ થાક અનુભવી શકો છો. દરરોજ હોસ્પિટલની મુસાફરી તમને વધુ થાકનો અનુભવ કરાવી શકે છે. પોતાને આરામ કરવા માટે સમય આપવાનો પ્રયાસ કરો.

જો તમે કરી શકો તો દરરોજ થોડી હળવી કસરત કરવી મહત્વપૂર્ણ છે. થોડું ચાલવાનું તમને વધુ ઉર્જા આપી શકે છે.

બીમાર અનુભવવું

સારવારથી તમે બીમાર અથવા બીમારી જેવું અનુભવી શકો છો. જો તમારી સારવાર પેટ અથવા મગજની નજીકની હોય તો આ શક્યતા વધુ છે. તમારી સારવાર ટીમ તમને બીમારીની અનુભૂતિ રોકવામાં મદદ કરવા માટે દવા આપી શકે છે.

ખાવું અને પીવું

ઘણીવાર તમને ખાવાની ઈચ્છા ન થાય. જો આવું થાય તો, વધુ ભોજનને બદલે નિયમિત થોડો નાસ્તો કરવાનો પ્રયાસ કરો. જો તમને જમવામાં સમસ્યા આવી રહી હોય તો તમારી રેડિયોથેરેપી ટીમને જણાવવું મહત્વપૂર્ણ છે. તેઓ તમને સલાહ આપશે.

તમારી ત્વચાની સંભાળ રાખવી

જે વિસ્તારમાં સારવાર આપવામાં આવે છે તે ત્વચામાં નીચે મુજબ અસર થઈ શકે છે:

- લાલ
- ઘેરી

- વ્રણ અથવા ખંજવાળ આવવી.

જો તમને ત્વચામાં આવો કોઈ ફેરફાર થાય છે, તમારી રેડિયોથેરેપી ટીમને તરત જ કહો. તેઓ તમને સલાહ અને સારવાર આપી શકે છે.

અહીં મદદરૂપ થઈ શકે તેવાં કેટલાક સુચનો આપેલા છે:

- કોટન જેવા પ્રાકૃતિક રેસામાંથી બનાવેલા ઢીલા-ફિટિંગ વાળા કપડાં પહેરો, જેમ કે કોટન
- તમારી ત્વચાને સાબુ અને પાણીથી હળવા હાથે ધોઈ લો અને ધીમેથી તેને સૂકવી દો
- ત્વચાને ઘસવી નહીં
- હીટિંગ પેડ જેવી ખૂબ ગરમ વસ્તુઓ ન લગાવો
- જ્યાં સુધી તમારી ટીમ તમને ન કહે કે તે ઠીક છે ત્યાં સુધી ફ્રીઝિંગ પેડનો ઉપયોગ કરશો નહીં
- ભીની હજામત ન કરો
- વાળ દૂર કરતી ક્રીમ અથવા ઉત્પાદનોનો ઉપયોગ કરશો નહીં, જેમાં વેક્સ અને લેસર ટ્રીટમેન્ટનો સમાવેશ થાય છે
- તમે ત્વચા પર મોઈશ્વરાઈઝર અથવા ડિઓડરન્ટનો ઉપયોગ કરી શકો છો કે નહીં તે માટે તમારી રેડિયોથેરેપી ટીમને પૂછો
- સૂર્યના તાપથી ત્વચાને સુરક્ષિત કરો.

વાળ ખરવા

તમારા શરીરમાં તમે જ્યાં સારવાર મેળવો છો માત્ર તે જ ભાગમાં તમારા વાળ ખરે છે. કેટલાક લોકો વાળ ગુમાવવાથી અસ્વસ્થતા અનુભવે છે. જો તમે તેના વિશે ચિંતિત હોવ તો, તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સ સાથે વાત કરવાથી તમને મદદ મળી શકે છે.

તે સામાન્ય રીતે સારવાર સમાપ્ત થયા પછી ફરીથી વધે છે. કેટલીકવાર તે પહેલા કરતા અલગ ટેક્સચર અથવા રંગ સાથે પાછા વધે છે. તમે લો છો તે રેડિયોથેરેપીના ડોઝના આધારે, તેને પાછા વધવા માટે ઘણા મહિના લાગી શકે છે.

તમારા લોહીમાં બદલાવ

ક્યારેક રેડિયોથેરેપી તમારા લોહીમાં સામાન્ય રક્ત કોષો ની સંખ્યા ઘટાડી શકે છે. તમારી રેડિયોથેરેપી ટીમ તમારા માટે તમારાં રક્ત કોષોની સંખ્યા તપાસવા માટે રક્ત પરીક્ષણોની વ્યવસ્થા કરી શકે છે. જો અમુક પ્રકારના રક્ત કોષોનું સ્તર ખૂબ ઓછું હોય તો કેટલાક લોકોને સારવારની જરૂર હોય છે.

જો તમને ઉઝરડા અથવા રક્તસ્રાવ થાય છે અને તમને તેનું કારણ ખબર ન હોય તો હંમેશા તમારી ટીમને કહો. આમાં સામેલ છે:

- નાકમાંથી રક્તસ્રાવ
- પેઢાંમાંથી રક્તસ્રાવ
- ત્વચા પર નાના લાલ અથવા જાંબલી ટપકાં જે ફોલ્લીઓ જેવા લાગે છે.
- વધારે માસિક સ્રાવ
- તમારા પેશાબ અથવા મળમાં લોહી

તમારે તમારી રેડિયોથેરાપી ટીમનો તરત જ સંપર્ક કરવો જોઈએ જો:

- તમારું તાપમાન 37.5°C (99.5°F) થી વધુ અથવા 36°C (96.8°F) થી નીચે જાય છે
- સામાન્ય તાપમાન હોવા છતાં પણ તમને અચાનક અસ્વસ્થતા લાગે છે
- તમને ચેપના લક્ષણો છે - આમાં શામેલ હોઈ શકે છે:
 - કંપન અને ધ્રુજારી અનુભવવી
 - ગળું દુઃખવું
 - ઉધરસ
 - શ્વાસ લેવામાં સમસ્યા
 - અતિસાર
 - ખૂબ પેશાબ કરવાની જરૂર લાગવી, અથવા જ્યારે તમે પેશાબ કરો છો ત્યારે અગવડતા અનુભવવી.

ઝાડા

જો તમે તમારા પેલ્વિસ ની નજીક સારવાર કરાવતા હોવ તો ઢીલો મળ (પૂ) અથવા ઝાડા થવું સામાન્ય છે. તમારે સામાન્ય કરતા વધુ વાર ટોઇલેટનો ઉપયોગ કરવાની જરૂર પડી શકે છે. પુષ્કળ પ્રમાણમાં પ્રવાહી પીવું મહત્વનું છે. તમારા ડૉક્ટર અથવા નર્સ તમને કહી શકે છે કે શું પીવું શ્રેષ્ઠ છે જો તમને અતિસાર અથવા પેટ (ઉદર) માં પીડા હોય તો હોસ્પિટલ સ્ટાફને કહો. તેઓ મદદ માટે તમને ટેબ્લેટ આપી શકે છે.

પેશાબ કરવામાં સમસ્યા

મૂત્રાશયની નજીક સારવાર કરવાથી આડ અસર થઈ શકે છે જેમ કે:

- સામાન્ય કરતાં વધુ વાર પેશાબ કરવો (પેશાબ કરવો).

- રાત્રે પેશાબ કરવો
- જ્યારે તમે પેશાબ કરો છો ત્યારે બળતરાની અનુભૂતિ (પેશાબના ચેપની જેમ)
- એવી અનુભૂતિ થાય છે કે જ્યારે તમારે પેશાબ કરવાની જરૂર હોય ત્યારે તમે રાહ જોઈ શકતા નથી
- તમારા પેશાબમાં લોહી આવવું
- થોડી માત્રામાં પેશાબ નીકળવો (અસંચમ).

જો તમારી સારવાર દરમિયાન અથવા પછી તમને કોઈ આડ અસર હોય તો હંમેશા તમારી રેડિયોથેરેપી ટીમને જણાવો. વધુ પ્રવાહી પીવાથી તેમાં મદદ મળી શકે છે.

ડોક્ટર અથવા નર્સને તરત જ કહો જો:

- તમારા લક્ષણો વધુ ખરાબ થાય છે
- તમને વધુ તાવ આવે છે
- તમને લાગે છે કે તમે પેશાબ કરી શકતા નથી.

પ્રોસ્ટેટ અથવા શિશ્નના કેન્સર માટે રેડિયોથેરેપી ક્યારેક પેશાબ કરવાનું મુશ્કેલ બનાવે છે. જો આવું થાય, તો તમારે રાહત આપે તેવી દવા લેવાની જરૂર પડી શકે છે. અથવા તમે થોડા સમય માટે મૂત્રાશયમાં નળી (કેથેટર) મૂકી શકો છો.

મોઢામાં દુખાવો

જો તમે તમારા માથા અથવા ગરદન માટે સારવાર લેતા હોવ, તો તમને મોઢામાં દુખાવો થઈ શકે છે. આ ગળવાનું મુશ્કેલ બનાવી શકે છે. સારવાર દરમિયાન તમારા મોઢાની કાળજી લેવી મહત્વપૂર્ણ છે. તમારી ટીમ તમને બતાવશે કે આ કેવી રીતે કરવું. આટલી વસ્તુ ટાળવાથી મદદ મળી શકે છે:

- ધૂમ્રપાન
- એલ્કોહોલ પીવું
- ખૂબ જ ગરમ ખોરાક લેવો.

જો તમારા મોઢામાં દુખાવો હોય અથવા તમને મોઢામાં ચાંદા થઈ ગયા હોય તો તે તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સને જણાવવું મહત્વપૂર્ણ છે. તેઓ તમને રાહત માટે કોગળા કરવા પ્રવાહી અને દુખાવા માટે ગોળી આપી શકે છે.

પાછળથી અને લાંબા ગાળે થતી આડઅસરો

રેડિયોથેરેપીનું કાળજીપૂર્વક આયોજન કરવામાં આવ્યું છે અને સારવાર વધુ ને વધુ સચોટ બની રહી છે. આ તમારી ટીમને કેન્સરની સારવાર માટે પરવાનગી આપે છે જ્યારે શરીરના અન્ય ભાગોને થોડું નુકસાન શક્ય છે.

પરંતુ હજુ પણ તમને આડ અસર થવાનું જોખમ હોઈ શકે છે જે:

- સારવાર પછી સારું થતું નથી - આને લાંબા ગાળાની આડ અસરો કહેવામાં આવે છે
- મહિનાઓ કે વર્ષો પછી જ શરૂ થાય છે - આને મોડી થતી અસરો કહેવામાં આવે છે.

જો તમે ક્રિમોથેરેપી જેવી અન્ય સારવારો પણ કરાવતા હોવ તો આ જોખમ વધારે હોઈ શકે છે.

તમે કેન્સરની સારવાર લેવાનું નક્કી કરો તે પહેલાં, તમારી ટીમ તમને આ આડ અસરો થવાથી તમને થતું જોખમ સમજાવશે.

તમારા માટે યોગ્ય સંભાળ અને સપોર્ટ મેળવવો

જો તમને કેન્સર હોય અને તમે અંગ્રેજી બોલતા નથી, તો તમને ચિંતા થઈ શકે છે કે આનાંથી તમારી કેન્સરની સારવાર અને સાર-સંભાળ પર અસર પડશે. પરંતુ તમારી આરોગ્ય સંભાળ ટીમે તમારી જરૂરિયાતો પૂર્ણ કરતી હોય તેવી સંભાળ, સપોર્ટ અને માહિતી તમને ઓફર કરવી જોઈએ.

અમને ખબર છે કે ક્યારેક લોકોને યોગ્ય સપોર્ટ મેળવવામાં વધારાનાં પડકારોનો સામનો કરવો પડી શકે છે. ઉદાહરણ તરીકે, જો તમે કામ કરતા હોવ અથવા પરિવાર ધરાવતા હોવ તો હોસ્પિટલની એપોઇન્ટમેન્ટ માં જવા માટે સમય ફાળવવાનું મુશ્કેલ બની શકે છે. તમને નાણા અને પરિવહન ખર્ચાઓ વિશે પણ ચિંતાઓ હોઈ શકે છે. આ બધું તણાવપૂર્ણ હોઈ શકે છે અને નિરાકરણ મેળવવું મુશ્કેલ હોઈ શકે છે.

પરંતુ મદદ ઉપલબ્ધ છે. અમારી મફત સપોર્ટ લાઇન **0808 808 00 00** તમારી પરિસ્થિતિ વિશે તમારી ભાષામાં સલાહ ઓફર કરી શકે છે. તમે નર્સો, નાણાકીય માર્ગદર્શકો, સુખાકારી અધિકારોનાં સલાહકાર અને વર્ક સપોર્ટ સલાહકાર સાથે વાત કરી શકો છો.

અમે કેન્સર ધરાવતા લોકોને મેકમિલન અનુદાન (Macmillan Grants) પણ ઓફર કરીએ છીએ. આ એક વખતની ચૂકવણીઓ છે જેનો ઉપયોગ હોસ્પિટલ પાર્કિંગ, યાત્રા ખર્ચાઓ, બાળસંભાળ અથવા હીટિંગ બિલો જેવી વસ્તુઓ માટે કરી શકાય છે.

મેકમિલન (Macmillan) તમને કેવી રીતે મદદ કરી શકે છે

મેકમિલન (Macmillan) પર, અમને ખબર છે કે કેન્સર નું નિદાન કેવી રીતે બધી વસ્તુઓને અસર કરી શકે છે, અને અમે તમને સપોર્ટ કરવા અહીં છીએ.

મેકમિલન સપોર્ટ લાઇન (Macmillan Support Line)

અમે અનુવાદક ધરાવીએ છીએ, જેથી તમે અમારી સાથે તમારી ભાષામાં વાત કરી શકો છો. તમે જે ભાષાનો ઉપયોગ કરવા માંગો છો, ફક્ત તે અમને અંગ્રેજીમાં જણાવો. અમે તબીબી પ્રશ્નોમાં મદદ કરી શકીએ છીએ, નાણાકીય સપોર્ટ વિશે તમને માહિતી આપી શકીએ છીએ, અથવા તમને વાત કરવા માટે કોઈની જરૂર હોય તો તે સાંભળવા ત્યાં રહી શકીએ છીએ. મફત, ગોપનીય ફોન લાઇન સપ્તાહમાં 7 દિવસ, સવારનાં 8 વાગ્યાથી રાત્રિનાં 8 વાગ્યા સુધી ખુલ્લી છે. અમને **0808 808 00 00** પર કોલ કરો.

વેબ ચેટ

તમે અમને તમે અનુવાદક ઇચ્છો છો તેવું કહેતો વેબ ચેટ સંદેશ મોકલી શકો છો. તમને જરૂર હોય તે ભાષા અમને અંગ્રેજીમાં કહો, અને તમારો સંપર્ક કરવા અમે કોઈ વ્યક્તિની વ્યવસ્થા કરીશું. વેબસાઇટ પરનાં પૃષ્ઠો પર દેખાતા 'અમારી સાથે ચેટ કરો' બટન પર ક્લિક કરો. અથવા macmillan.org.uk/talktous પર જાઓ

મેકમિલન (Macmillan) વેબસાઇટ

અમારી વેબસાઇટ કેન્સર વિશેની ઘણી માહિતી અંગ્રેજીમાં ધરાવે છે. અન્ય ભાષાઓમાં પણ વધુ માહિતી macmillan.org.uk/translations પર રહેલી છે

અમે માત્ર તમારા માટે અનુવાદોની પણ વ્યવસ્થા કરી શકીએ છીએ. તમને શું જરૂર છે તે અમને કહેવા માટે અમને cancerinformationteam@macmillan.org.uk પર ઇમેઇલ કરો.

માહિતી કેન્દ્રો

અમારા માહિતી અને સપોર્ટ કેન્દ્રો હોસ્પિટલો, પુસ્તકાલયો અને મોબાઇલ કેન્દ્રોમાં સ્થિત છે. તમને જરૂર હોય તેવી માહિતી મેળવવા તેમાંથી કોઈ એકની મુલાકાત લો અને કોઈ વ્યક્તિ સાથે રૂબરૂમાં વાત કરો. તમારું સૌથી નજીકનું કેન્દ્ર macmillan.org.uk/informationcentres પર શોધો અથવા અમને **0808 808 00 00** પર કોલ કરો.

સ્થાનિક સપોર્ટ જૂથો

સપોર્ટ જૂથ પર, તમે કેન્સરથી અસરગ્રસ્ત થયેલ અન્ય વ્યક્તિ સાથે વાત કરી શકો છો. તમારા વિસ્તારમાં સપોર્ટ જૂથો macmillan.org.uk/supportgroups પર શોધો અથવા અમને **0808 808 00 00** પર કોલ કરો.

મેકમિલન ઓનલાઇન સમુદાય (Macmillan Online Community)

તમે કેન્સરથી અસરગ્રસ્ત થયેલા અન્ય લોકો સાથે macmillan.org.uk/community પર પણ વાત કરી શકો છો. તમે તેને દિવસ કે રાત્રિનાં કોઇપણ સમયે એક્સેસ કરી શકો છો. તમે તમારા અનુભવો શેર કરી શકો છો, પ્રશ્નો પૂછી શકો છો, અથવા માત્ર લોકોની પોસ્ટ વાંચી શકો છો.

શબ્દ સૂચિ

શબ્દ (ગુજરાતી)	અંગ્રેજીમાં	અંગ્રેજીમાં કેવી રીતે કહેવું (અંગ્રેજી શબ્દનું લિપ્યંતર)	અર્થ
આડઅસરો	Side effects	સાઇડ ઇફેક્ટ	કેન્સરની સારવારની આડ અસરો. દાખલા તરીકે, વાળ ખરવા, માંદગી કે થાક અનુભવવો. મોટા ભાગની આડ અસરો સમય જતા મટી જાય છે.
ઈલાજ થઇ ગયેલ	Cured	ક્યુર્ડ	જ્યારે શરીરમાં કેન્સરના કોઈ કોષો બાકી ના રહે.
કિમોથેરેપી	Chemotherapy	કિમોથેરેપી	કેન્સરની એક સારવાર જે કેન્સરના કોષનો નાશ કરવા માટે દવાઓનો ઉપયોગ કરે છે.
કોષો	Cells	શેલ	નાનકડાં આધારભૂત ઘટક જે આપણા શરીરના અંગો અને પેશીઓની રચના કરે છે.
ગર્ભનિરોધ	Contraception	કોન્ટ્રાસેપ્શન	દવા અથવા ઉપકરણો કે જે ગર્ભાવસ્થા અટકાવે છે.
ગર્ભાશય	Womb	વુમ્બ	પેટના નીચેના ભાગમાં શરીરની અંદર આવેલું એક ગોળાકાર અંગ. જો તમે ગર્ભવતી હોવ તો, આ તે જગ્યા છે જ્યાં બાળકનો વિકાસ થાય છે. સર્વિક્સ ધરાવતા લોકોમાં સ્ત્રીઓ, ટ્રાન્સ પુરુષો અને જન્મ સમયે સ્ત્રી તરીકે માનવામાં આવેલ લોકોનો સમાવેશ થાય છે
ગાંઠ	Tumour	ટ્યુમર	અસામાન્ય રીતે વધતા કોષોનો સમૂહ. અસામાન્ય કોષો વધતા રહે છે અને એક ગાંઠ બનાવે છે.
ઝાડા	Diarrhoea	ડાયરિયા	જ્યારે તમને નરમ અથવા પાણી જેવો મળ આવે. તમને સામાન્ય કરતા વધુ વાર અથવા ખૂબ જ તાત્કાલિક રૂપે

			શૌચાલય ની જરૂર પડી શકે છે. તમને પેટ નો દુખાવો પણ થઇ શકે છે.
પેલ્વિસ	Pelvis	પેલ્વિસ	તમારા હિપ્સ વચ્ચે અને તમારા પેટની ડૂંટીનો નીચેનો વિસ્તાર.

પ્રોસ્ટેટ	Prostate	પ્રોસ્ટેટ	શરીરની અંદર એક નાની ગ્રંથિ. તે મૂત્રાશયની નજીક હોય છે. પ્રોસ્ટેટ ધરાવતા લોકોમાં પુરુષો, ટ્રાન્સ મહિલાઓ અને જન્મ સમયે પુરુષ માનવામાં આવ્યા હોય તેવા લોકોનો સમાવેશ થાય છે.
સૌમ્ય	Benign	બનાઈન	શરીરમાં એક ગાંઠ જે કેન્સરનો નથી અને શરીરમાં અન્ય ક્યાંય પ્રસરી શકતો નથી.
જીવલેણ	Malignant	મલિગનન્ટ	શરીરમાં એક ગાંઠ કે જે કેન્સર છે જે સમગ્ર શરીરમાં પ્રસરી શકે છે.
યોનિ	Vagina	વજાઈના	શરીરની અંદરનો માર્ગ. યોનિમાર્ગનું પ્રવેશદ્વાર પગની વચ્ચે છે. યોનિની ઉપર સર્વિક્સ હોય છે, જે પછી ગર્ભાશય સુધી જાય છે. જે લોકો યોનિમાર્ગ ધરાવે છે તેમાં સ્ત્રીઓ, ટ્રાન્સ પુરુષો અને જન્મ સમયે સ્ત્રી માનવામાં આવી છે તે લોકોનો સમાવેશ થાય છે
રેડિયોએક્ટિવ	Radioactive	રેડિયોએક્ટિવ	જો કોઈ વસ્તુ રેડિયોએક્ટિવ છે એનો અર્થ એ કે તે રેડિએશન છોડે છે.
લસિકા તંત્ર	Lymphatic system	લફ્ટિક સિસ્ટમ	શરીરની અંદરની નળીઓ અને ગ્રંથીઓનું એક તંત્ર જે ચેપ સામે લડવામાં મદદ કરે છે.
સર્જરી	Surgery	સર્જરી	ઓપરેશન કરાવવું.
સર્વિક્સ	Cervix	સર્વિક્સ	સર્વિક્સ એ ગર્ભાશય નું પ્રવેશદ્વાર છે. તે સ્ત્રીના શરીરમાં યોનિ ના ઉપરના ભાગમાં હોય છે. સર્વિક્સ ધરાવતા લોકોમાં સ્ત્રીઓ, ટ્રાન્સ પુરુષો અને જન્મ સમયે સ્ત્રી તરીકે માનવામાં આવેલા લોકોનો સમાવેશ થાય છે.

સ્કેન	Scan	સ્કેન	જ્યારે ડોક્ટર તમારા શરીરની અંદરનું ચિત્ર લે છે.
-------	------	-------	---

તમારી ભાષામાં વધુ માહિતી

આ મુદ્દાઓ વિશે તમારી ભાષા માં અમે માહિતી ધરાવીએ છીએ:

<p>કેન્સરના પ્રકારો</p> <ul style="list-style-type: none"> • સ્તન કેન્સર • સર્વાઇકલ કેન્સર • મોટા આંતરડાનું કેન્સર • ફેફસાનું કેન્સર • પ્રોસ્ટેટ કેન્સર <p>સારવારો</p> <ul style="list-style-type: none"> • ક્રિમોથેરેપી • રેડિયોથેરેપી • સર્જરી 	<p>કેન્સરનો સામનો કરવો</p> <ul style="list-style-type: none"> • કેન્સર અને કોરોના વાયરસ • તમને કેન્સર હોય ત્યારે લાભો નો દાવો કરવો • ખાવાની સમસ્યાઓ અને કેન્સર • જીવનનો અંત • આરોગ્યપ્રદ આહાર લેવો • તમને કેન્સર હોય ત્યારે ખર્ચાઓમાં મદદ • જો તમને કેન્સર હોવાનું નિદાન કરવામાં આવ્યું હોય – એક ઝડપી માર્ગદર્શિકા • કેન્સરની સારવારની આડ અસરો • થાક લાગવો (થકાવટ) અને કેન્સર • પોતાની જાતની મદદ કરવા માટે તમે શું કરી શકો છો
--	---

આ માહિતી જોવા માટે, [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations) પર જાઓ

સંદર્ભો અને આભાર

આ માહિતી મેકમિલન કેન્સર સપોર્ટ (Macmillan Cancer Support) ની કેન્સર માહિતી વિકાસ ટીમ (Cancer Information Development team) દ્વારા લખવામાં અને સંપાદિત કરવામાં આવી છે. એક ભાષાંતર કંપની દ્વારા તેનું તમારી ભાષામાં ભાષાંતર કરવામાં આવ્યું છે.

આપેલ માહિતી મેકમિલન (Macmillan) પુસ્તિકા રેડિયોથેરેપીને સમજવા પર આધારિત છે. અમે તમને તેની નકલ મોકલી શકીએ છીએ, પરંતુ સંપૂર્ણ પુસ્તિકા તો ફક્ત અંગ્રેજીમાં જ ઉપલબ્ધ છે.

આ માહિતીની સંબંધિત નિષ્ણાતો દ્વારા સમીક્ષા કરવામાં આવી છે અને અમારા સિનિયર મેડિકલ એડિટર, ડેવિડ ગિલિગન, કન્સલ્ટન્ટ ક્લિનિકલ ઓન્કોલોજિસ્ટ દ્વારા મંજૂર કરવામાં આવી છે.

કેન્સરગ્રસ્ત લોકોનો પણ આભાર જેઓએ આ માહિતીની સમીક્ષા કરી છે.

અમારી બધી માહિતી ઉપલબ્ધ શ્રેષ્ઠ પુરાવા પર આધારિત છે. અમારા દ્વારા ઉપયોગ કરાતાં સ્ત્રોત વિશે વધુ માહિતી માટે, કૃપા કરીને

cancerinformationteam@macmillan.org.uk પર અમારો સંપર્ક કરો

MAC12465_Gujarati

સામગ્રીની સમીક્ષા: ઓગસ્ટ 2022

આગામી આયોજિત સમીક્ષા: ઓગસ્ટ 2025

અમે જે માહિતી પૂરી પાડીએ છીએ તે સચોટ અને અદ્યતન છે તેની ખાતરી કરવા માટે અમે તમામ પ્રયાસો કરીએ છીએ પરંતુ તમારી પરિસ્થિતિને અનુરૂપ નિષ્ણાત વ્યાવસાયિક સલાહના વિકલ્પ તરીકે તેના પર આધારિત હોવું જોઈએ નહીં. અત્યાર સુધી કાયદા દ્વારા પરવાનગી આપવામાં આવી છે, તેમ મેકમિલન આ પ્રકાશનમાં સમાવિષ્ટ કોઈપણ માહિતી અથવા તેમાં સમાવિષ્ટ અથવા સંદર્ભિત તૃતીય પક્ષની માહિતી અથવા વેબસાઇટ ના ઉપયોગના સંબંધમાં જવાબદારી સ્વીકારાયું નથી.

© મેકમિલન કેન્સર સપોર્ટ (Macmillan Cancer Support) 2022, ઇંગ્લેન્ડ અને વેલ્શ (261017), સ્કોટલેન્ડ (SC039907) અને આઇલ ઓફ મેન (604) માં રજિસ્ટર્ડ થયેલી ચેરિટી. ઉત્તરી આયર્લેન્ડમાં પણ કાર્યરત છે. ગેરેંટીથી મર્યાદિત કંપની, ઇંગ્લેન્ડ અને વેલ્શમાં રજિસ્ટર થયેલી કંપની નંબર 2400969. આઇલ ઓફ મેન કંપની નંબર 4694F. રજિસ્ટર્ડ ઓફિસ: 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ. VAT નં.: 668265007



Radiotherapy

This information is about radiotherapy.

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.

Many people with cancer will have radiotherapy as part of their treatment. There are different types of radiotherapy. We explain the main types in this information.

Some people will also need other treatments, such as chemotherapy or surgery. We also have information in your language about these treatments.

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 your language at [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations)

This information is about:

- What is radiotherapy?
- Why is radiotherapy given?
- Your radiotherapy team
- Understanding your treatment
- Where is radiotherapy given?
- Planning your treatment
- Types of radiotherapy
- Side effects of radiotherapy
- Late and long-term side effects
- How Macmillan can help
- Word list
- More information in your language
- References and thanks

What is radiotherapy?

Radiotherapy uses high-energy rays called radiation to treat cancer. It destroys cancer cells in the area where the radiotherapy is given. It can damage normal cells too, but they usually recover after treatment finishes.

Why is radiotherapy given?

Many people have radiotherapy as part of their cancer treatment. Radiotherapy is given for different reasons.

To cure the cancer

Radiotherapy can be given to try to cure some types of cancer. It may be given on its own or with other cancer treatments such as chemotherapy. It may be given before or after surgery. Before surgery it may make the tumour smaller. After surgery, it can help destroy any cancer cells left behind.

To help with cancer symptoms

If curing the cancer is not possible, you may have radiotherapy to help control the symptoms of the cancer. This is called palliative radiotherapy.

Your radiotherapy team

Consultant clinical oncologist

This is a doctor who treats cancer with radiotherapy. They help plan your treatment. You may see them before, during and after your treatment. You can also ask to see them between appointments.

Radiographers

The team of radiographers help to plan your treatments and give you the radiotherapy. They also give you advice about any side effects or worries that you may have.

Clinical nurse specialists

Many cancer centres have specialist cancer nurses. They are sometimes called a clinical nurse specialist (CNS). They are nurses who are experts in the type of cancer you have. You can talk to them about any concerns you have. They can give you support and information during and after your treatment. They can also help you manage any side effects.

Your key worker

Your key worker is the person to contact if you need more information or support. Usually, one radiographer or specialist nurse in your team is your key worker. If you are not sure who your key worker is, ask someone at your next appointment.

Understanding your treatment

Before you have treatment, your doctor, nurse or radiographer will explain:

- why you need it
- how often you will have it
- the possible side effects
- how you may feel after the treatment.

No treatment should be given unless you understand why you are having it and how you may feel. You will be asked to give your permission before you have any treatment. This is called consent. It shows that you agree to treatment and understand its possible side effects.

It is a good idea to take someone with you who speaks your language and English. Sometimes the hospital can provide an interpreter for you. They usually need to arrange this in advance. So if you need an interpreter, tell the hospital before the appointment.

Where is radiotherapy given?

Radiotherapy is given in hospital. You usually have your treatment as a day patient. This means you can go home after the treatment and you do not need to stay overnight. With some types of radiotherapy, you may need to stay in hospital for a few days.

If you are unwell or also having chemotherapy, you may need to stay in hospital as an inpatient. In this case, you will go to the radiotherapy department each day from the ward. If you have to travel a long way to the hospital for radiotherapy treatment you may have it as an inpatient.

Planning your treatment

Before you start your treatment, it needs to be planned. Radiotherapy is planned carefully for each person. This is to make sure the treatment works as well as it can and causes as few side effects as possible. Planning your treatment may take more than 1 visit. Your radiotherapy team will tell you what to expect.

Scans

You will have 1 or more scans before you start treatment. This helps your team decide how much radiotherapy you need. It also helps them plan exactly where to give the radiotherapy.

Before a scan, you may be asked to change into a hospital gown. Someone from the team may also give you an injection of dye into a vein. This helps get a clear picture from the scan.

Moulds and masks

You may need a mould or radiotherapy mask for your treatment. If you need one, your radiotherapy team will make it for you. A mould or mask helps you stay still and in the correct position. Moulds are for a leg, arm, or other body part. Masks are for the head or neck.

A mould or mask is made of a plastic mesh. It fits tightly but it should not be uncomfortable. You only wear it for short periods of time. You would wear it:

- when your treatment is being planned
- when you have your treatment.

You can breathe normally while you are wearing a mask.

A radiotherapy mask



Marks on the skin

Someone from your radiotherapy team may make small, permanent marks on your skin. The marks show exactly where to give the radiotherapy. The marks are made in the same way as a tattoo. These marks will only be made with your permission. If you are worried about them or already have a tattoo in the treatment area, tell your radiographer.

Fertility

Radiotherapy can affect your ability to get pregnant or make someone pregnant. Many people find this difficult to deal with. If you are worried about this, talk to your doctor or nurse before treatment starts. They can tell you what to expect and about ways to protect your fertility. Speaking to a counsellor or religious leader may also be helpful.

Contraception

Your doctor may advise you not to become pregnant or make someone pregnant. This is because radiotherapy may harm a developing baby. It is important to use contraception during and for a few months after radiotherapy. You can talk to your doctor or nurse if you are worried about this.

Types of radiotherapy

There are different types of radiotherapy:

- **External radiotherapy** – given from outside the body by a radiotherapy machine.
- **Internal radiotherapy** – when a radioactive material is put into your body. There are two types of internal radiotherapy: brachytherapy and radioisotope therapy.

How you have radiotherapy will depend on where the cancer is in the body and the type of cancer. Some cancers are treated with both external and internal radiotherapy

Ask your doctor to explain which type you are having, so you can read the right parts of this information.

External beam radiotherapy

This is when radiotherapy is given from outside the body using a radiotherapy machine. You usually have 1 session of radiotherapy a day, often with a rest at the weekends. Some hospitals give treatment at the weekends too, with a rest during the week instead.

How many treatments you have will depend on the type and size of the cancer.

Treatment only takes a few minutes each day, but you may need to wait for your treatment if the hospital is busy. It can help to do something while you wait, like read or listen to music.

Before your first treatment, the radiotherapy team will explain what will happen. They may ask you to change into a hospital gown. It is normal to feel worried about having treatment. But it usually gets easier as you get to know your radiotherapy team and what happens.

It may take a little while to get you in the correct position for treatment. You will need to lie very still. The radiographers will dim the lights. Then they will leave the room while the treatment happens. Having radiotherapy does not hurt and the radiotherapy machine does not usually touch you.

Someone having external beam radiotherapy



The radiographers will watch you from the next room, either through a window or on a screen. No one else will be able to see you. There is usually an intercom, so you can talk to them if you need to during your treatment.

The machine may move around your body to give the treatment from different directions. Once the treatment is over, the radiographers will come back into the room and help you down from the machine.

This treatment will not make you radioactive. It is safe for you to be with other people, including children, after your treatment.

Brachytherapy

Brachytherapy is a type of radiotherapy given inside the body. It is mainly used to treat cancers in the prostate, cervix and womb. Your healthcare team will explain your treatment plan. This may also involve external beam radiotherapy before or after brachytherapy or other treatments such as chemotherapy, hormonal therapy or targeted therapy.

Brachytherapy uses radioactive sources that are placed in your body near the cancer. You may be asleep under a general anaesthetic when it is put in. Or you may have painkiller injections.

You may have your treatment and go home on the same day or you may stay in hospital. This depends on the type of brachytherapy you have. During your treatment in hospital you may be alone in the treatment room for some time while the radiotherapy is given. This is to protect others from the treatment. Tell your team if you are worried about this so they can help. They will explain how long your treatment will take.

As soon as the source is removed from your body, there is no risk to people around you. You are not radioactive.

For some types of brachytherapy, the source is not removed. It is safe for you to be around most other people. Your team may ask you to avoid close contact with children or people who are pregnant. They will tell you how long you need to do this.

Your team will give you information about your treatment to carry with you at all times.

Radioisotope therapy

This is a type of radiotherapy given inside the body. You have a radioactive liquid:

- by mouth as a drink or capsules
- as an injection into a vein.

Cancer cells take in the liquid more than normal cells do. This destroys the cancer cells.

After treatment your body fluids are slightly radioactive. This will gradually return to normal. Your team will give you instructions about using the toilet and cleaning up any spilled body fluids safely. They may ask you to avoid close contact with children or people who are pregnant. They will tell you how long you need to do this.

If you need to stay in hospital for your treatment, you may be asked to stay alone in your room all the time. Tell your team if you are worried about this so they can help.

Side effects of radiotherapy

Radiotherapy affects everyone differently. Some people have very few side effects while others have more. We describe the most common side effects here. It is unlikely that you will get all of these.

Before your treatment, your radiotherapy team will talk to you about which side effects you may get. Ask them any questions you may have. Tell your team if you have any side effects during treatment. They can give you advice or medicines to help. If you feel unwell when you are at home, call the hospital.

Tiredness

You may feel very tired during treatment and for weeks or months after it finishes. Travelling to hospital each day can make you even more tired. Try to allow yourself time to rest.

It is important to do some gentle exercise each day if you can. A short walk may give you more energy.

Feeling sick

Treatment can make you feel sick or be sick. This is more likely if you have treatment near the tummy or the brain. Your treatment team can give you medicine to help to stop you feeling sick.

Eating and drinking

Sometimes you may not want to eat. If this happens, try having regular small snacks rather than large meals. If you are having problems with eating it is important to tell your radiotherapy team. They will give you advice.

Looking after your skin

The skin in the area that is treated may get:

- red
- darker
- sore or itchy.

If you have skin changes like these, tell your radiotherapy team straight away. They can give you advice and treatments.

Here are some tips that may help:

- wear loose-fitting clothes made from natural fibres, such as cotton
- wash your skin gently with soap and water and gently pat it dry
- do not rub the skin
- do not apply very hot things such as a heating pad
- do not use cooling pads unless your team tells you it is ok
- do not wet shave
- do not use hair-removing creams or products, including wax and laser treatment
- ask your radiotherapy team if you can use moisturisers or deodorants on the skin
- protect the skin from the sun.

Hair loss

You only lose hair from the area of your body where you have treatment.. Some people feel upset about losing hair. If you are worried about it, talking to your doctor or nurse can help.

It usually grows back after treatment finishes. Sometimes it grows back a different texture or colour than before. It may take several months to grow back, depending on the dose of radiotherapy you have.

Changes in your blood

Sometimes radiotherapy can lower the number of normal blood cells in your blood. Your radiotherapy team may arrange blood tests for you to check the number of blood cells you have. Some people need treatment if the level of certain types of blood cells is too low.

Always tell your team if you have bruising or bleeding and you do not know why. This includes:

- nosebleeds
- bleeding gums
- tiny red or purple spots on the skin that may look like a rash
- heavy periods
- blood in your pee or poo

You should also contact your radiotherapy team **straight away** if:

- your temperature goes over 37.5°C (99.5°F) or below 36°C (96.8°F)
- you suddenly feel unwell, even with a normal temperature
- you have symptoms of an infection – this can include:
 - feeling shivery and shaky
 - a sore throat
 - a cough
 - breathlessness
 - diarrhoea
 - needing to pee a lot, or discomfort when you pee.

Diarrhoea

It is common to have loose stools (poo) or diarrhoea if you have treatment near your pelvis. You may need to use the toilet more often than usual. It is important to drink plenty of fluids. Your doctor or nurse can tell you what is best to drink. Tell the staff at the hospital if you have diarrhoea or tummy (abdominal) pain. They can give you tablets to help.

Problems with passing urine

Treatment near the bladder can cause side effects such as:

- passing urine (peeing) more often than usual
- passing urine during the night
- a burning feeling when you pass urine (similar to a urine infection)
- a feeling that you are not able to wait when you need to pass urine
- blood in your urine
- leaking small amounts of urine (incontinence).

Always tell your radiotherapy team if you have any side effects during or after your treatment. Drinking more fluids may help.

Tell the doctor or nurse straight away if

- your symptoms get worse
- you have a high temperature
- you feel you cannot pass urine.

Radiotherapy for prostate or penis cancer sometimes makes it difficult to pass urine. If this happens, you may need to have medication that helps. Or you may have a tube (catheter) put into the bladder for a short time.

Sore mouth

If you have treatment to your head or neck, your mouth may get sore. This may make swallowing difficult. It is important to look after your mouth during treatment. Your team will show you how to do this. It can help to avoid:

- smoking
- drinking alcohol
- very hot food.

It is important to tell the doctor or nurse if your mouth feels sore or if you have mouth ulcers. They can give you mouthwashes and painkillers to help.

Late and long-term side effects

Radiotherapy is carefully planned and treatments are becoming more and more accurate. This allows your team to treat the cancer while doing as little damage as possible to other parts of the body.

But there may still be a risk you will have side effects that:

- do not get better after treatment – these are called long-term side effects
- only start months or years later – these are called late effects.

This risk may be higher if you are also having other treatments, such as chemotherapy.

Before you decide to have cancer treatment, your team will explain your risk of developing these side effects.

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](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 through people's posts.

Word list

Word	Meaning
Benign	A lump in the body that is not cancer and cannot spread to anywhere else in the body.
Cells	The tiny building blocks that make up the organs and tissues of our body.
Cervix	The cervix is the entrance to the <u>womb</u> . It is inside the body at the top of the <u>vagina</u> . People who have a cervix include women, trans men and people assigned female at birth.
Chemotherapy	A cancer treatment that uses drugs to kill cancer cells.
Contraception	Drugs or devices that prevent pregnancy.
Cured	When there are no cancer cells left in the body.
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.
Lymphatic system	A network of vessels and glands throughout the body that helps to fight infection.
Malignant	A lump in the body that is cancer and can spread around the body.
Pelvis	The area between your hips and below your belly button.
Prostate	A small gland inside the body. It is near the bladder. People who have a prostate include men, trans women and people assigned male at birth.
Radioactive	If something is radioactive, it means it releases radiation.
Scan	When doctors take a picture of the inside of your body.
Side effects	Unwanted effects of cancer treatment. For example, hair loss, feeling sick or tiredness. Most side effects go away after treatment finishes.

Surgery	Having an operation.
Tumour	A group of cells that are growing in an abnormal way. The abnormal cells keep multiplying and form a lump.
Vagina	A passageway inside the body. The entrance to the vagina is between the legs. At the top of the vagina is the <u>cervix</u> , which then leads to the <u>womb</u> . People who have a vagina include women, trans men and people assigned female at birth
Womb	A round organ inside the body in the lower tummy area. It is where a baby grows if you are pregnant. People who have a cervix include women, trans men and people assigned female at birth

More information in your language

We have information in your language about these topics:

<p>Types of cancer</p> <ul style="list-style-type: none"> • Breast cancer • Cervical 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"> • 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 • Side effects of cancer treatment • Tiredness (fatigue) and cancer • 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 into your language by a translation company.

The information included is based on the Macmillan booklet **Understanding radiotherapy**. 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 Senior Medical Editor, David Gilligan, Consultant Clinical Oncologist.

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**

MAC12465_Gujarati

Content reviewed: August 2022

Next planned review: August 2025

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. VAT no: 668265007

