



આંતરડાનું કેન્સર: ગુજરાતી

Bowel cancer: Gujarati

આ માહિતી આંતરડાના કેન્સર અને આંતરડાના કેન્સર માટેની સારવાર વિશે છે.

જો તમને આ માહિતી વિશે કોઈ પ્રશ્નો હોય, તો તમે જ્યાં સારવાર લઈ રહ્યા છો તે હોસ્પિટલમાં તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સને પૂછો.

મેકમિલન (Macmillan) કેન્સર સપોર્ટને મફત ફોન 0808 808 00 00 પર, અઠવાડિયાના 7 દિવસ, સવારે 8 થી સાંજના 8 વાગ્યા સુધી પણ કોલ કરી શકો છો, અમારી પાસે દુભાષિયા(ઇન્ટરપ્રીટર્સ) છે, તેથી તમે તમારી પોતાની ભાષામાં અમારી સાથે વાત કરી શકો છો. જ્યારે તમે અમને ફોન કરો, ત્યારે અમને અંગ્રેજીમાં જણાવો કે તમને કઈ ભાષાની જરૂર છે.

તમારી ભાષા અને અન્ય ભાષાઓમાં કેન્સરની વધુ માહિતી macmillan.org.uk/translations પર છે

આ માહિતી નીચેની બાબત વિશે છે:

- આંતરડું
- આંતરડાનું કેન્સર
- સારવારનું આયોજન કઈ રીતે કરવું
- તમારી આરોગ્ય સંભાળ ટુકડી સાથે વાત કરવા બાબત
- આંતરડાના કેન્સર માટેની સારવાર/ઉપાયો
- તમારી સારવારની શક્ય આડઅસરો
- ફોલો અપ
- તમારી લાગણીઓ
- તમારા માટે યોગ્ય સાર-સંભાળ અને સહાયતા પ્રાપ્ત કરવા બદલ
- મેકમિલન (Macmillan) તમને કેવી રીતે મદદ કરી શકે છે
- તમારી ભાષામાં વધુ માહિતી
- સંદર્ભો અને આભાર

આંતરડું

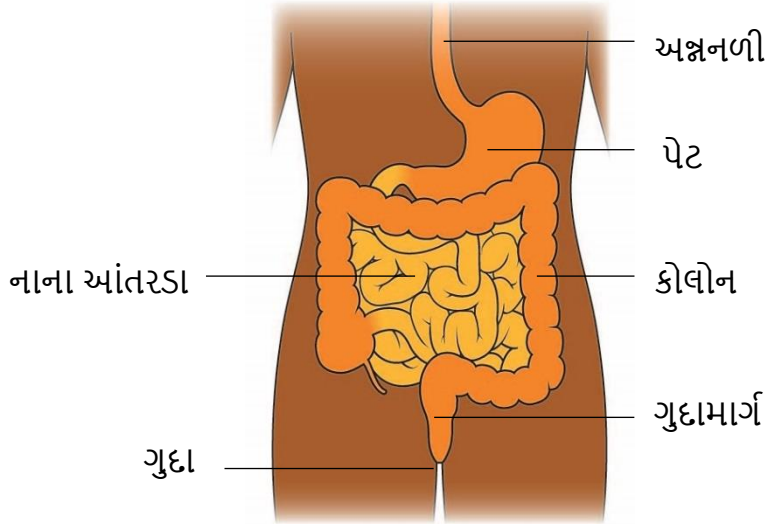
આંતરડા એ પાચન તંત્રનો ભાગ છે. આંતરડા પાચન તંત્રનો એક ભાગ છે, જે ખોરાકનું વિભાજન કરીને શોષી લે છે જેથી શરીર તેનો ઉપયોગ કરી શકે.

આંતરડાના 2 ભાગો છે:

- નાના આંતરડા
- મોટા આંતરડા.

મોટા આંતરડાના ત્રણ ભાગ છે. તે આ છે:

- કોલોન
- ગુદામાર્ગ
- ગુદા.



આંતરડાનું કેન્સર

શરીરનાં તમામ ભાગો નાની કોશિકાઓથી બનેલા છે. આંતરડાનું કેન્સર ત્યારે થાય છે જ્યારે આંતરડાના કોષો અનિયંત્રિત રીતે વધે છે અને એક ગાંઠ બનાવે છે જેને ગાંઠ કહેવાય છે.

જે જગ્યાએ કેન્સર સૌથી પહેલાં વધવા લાગે છે તે પ્રાથમિક કેન્સર છે. પ્રાથમિક કેન્સરનું નામ શરીરના તે સ્થાન પરથી રાખવામાં આવ્યું છે કે જ્યાં તે શરૂ થયું હોય, ઉદાહરણ તરીકે આંતરડાનું કેન્સર.

આંતરડાનું કેન્સર એ કેન્સર છે જે કોલોન અથવા ગુદામાર્ગને અસર કરે છે. આંતરડાના કેન્સરને કોલોરેક્ટલ કેન્સર પણ કહેવાય છે.

કેટલીકવાર, આંતરડાના કેન્સરના કોષો લોહી અને લસિકા તંત્ર દ્વારા શરીરના અન્ય ભાગોમાં ફેલાય છે. આને ગૌણ (સેકન્ડરી) કેન્સર કહેવાય છે.

આંતરડાનું કેન્સર ચેપી નથી અને તે અન્ય લોકોમાં પ્રસરતું નથી.

કેન્સર નાના આંતરડા અથવા ગુદાને પણ અસર કરી શકે છે. આ કેન્સરની સારવાર આંતરડાના કેન્સરથી અલગ રીતે કરવામાં આવે છે. અમારી પાસે આ પ્રકારના કેન્સર વિશેની માહિતી અંગ્રેજી ભાષામાં ઉપલબ્ધ છે.

લસિકા તંત્ર

લસિકા તંત્ર આપણને ચેપ અને રોગથી બચાવવામાં મદદ કરે છે. તે લસિકા વાહિનીઓ તરીકે ઓળખાતી ઝીણી નળીઓથી બનેલી છે. આ વાહિનીઓ સમગ્ર શરીરમાં નાના લસિકા ગાંઠોના જૂથો સાથે જોડાય છે.

કોલોન અને ગુદામાર્ગની નજીક લસિકા ગાંઠો છે. આંતરડાનું કેન્સર આંતરડાની નજીકની લસિકા ગાંઠોમાં ફેલાઈ શકે છે.

આંતરડાના કેન્સરના તબક્કાઓ અને ગ્રેડ

કેન્સરનો તબક્કો એ નક્કી કરે છે કે તે કેટલું મોટું છે અને શું તે ફેલાઈ ગયું છે.

કેન્સરનો ગ્રેડ એ છે જેથી જાણી શકાય કે કેન્સર કેટલી ઝડપથી વધી શકે છે.

સારવારનું આયોજન કઈ રીતે કરવું

તમારી આરોગ્ય સંભાળ ટુકડી તમારી શ્રેષ્ઠ સારવારની યોજના બનાવવા મદદરૂપ થશે. તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સ તમારી સાથે નીચેના વિશે વાત કરશે:

- કેન્સરના તબક્કા અને ગ્રેડ
- તમારું સામાન્ય આરોગ્ય
- સારવાર/ઉપાયો અને શક્ય આડઅસરો
- ઉપલબ્ધ સારવાર/ઉપાયો વિશે તમે શું વિચારો છો.

તમારી આરોગ્ય સંભાળ ટુકડી સાથે વાત કરવા બાબત

તમારા ડોક્ટર સાથે કોઈપણ સારવાર વિશે વાત કરવી મહત્વપૂર્ણ છે.

તમારી હોસ્પિટલ તમારા માટે દુભાષિયાની ગોઠવણ કરી શકે છે. જો તમને તેની જરૂર હોય તો તમારી નર્સને જણાવો. તમે તમારી સાથે કોઈ એવા કોઈ વ્યક્તિને પણ લઈ જવા માટે માગી શકો છો જે તમારી ભાષા અને અંગ્રેજી બોલી શકતા હોય.

તમારી સાથે વાત કર્યા પછી તમે સારવાર સમજો છો કે સારવારનો અર્થ શું છે અને તમે તેને લેવા માટે સંમત છો તે દર્શાવવા માટે સમાન્ય રીતે તમારા ડોક્ટર તમને એક સંમતિ ફોર્મ પર સહી કરવાનું કહેશે. આને તમારી સંમતિ આપવી કહેવામાં આવે છે. જ્યાં સુધી તમે તેની સાથે સંમત ન થાવ ત્યાં સુધી તમને સારવાર આપવામાં નહીં આવે.

તમારી સારવાર વિશે પૂછવા માટેના પ્રશ્નો

અહીં કેટલાક પ્રશ્નો છે જે તમે તમારી કેન્સર ટુકડીને તમારી સારવાર વિશે પૂછી શકો છો:

- મારા નિદાનનો અર્થ શું છે?
- કેન્સરનો તબક્કો અને ગ્રેડ શું છે?
- મારી સારવાર શું હશે?
- દરેક સારવારના લાભો, જોખમો અને આડઅસરો શું છે?
- સારવાર મારા રોજિંદા જીવનને કઈ રીતે અસર કરશે?
- હું કેવું અનુભવું છું તે વિશે કોને વાત કરી શકું?

આંતરડાના કેન્સર માટેની સારવાર/ઉપાયો

આંતરડાના કેન્સરની સારવારમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે:

- ઓપરેશન (શસ્ત્રક્રિયા)
- દવાઓ (કીમોથેરાપી, લક્ષિત ઉપચાર અથવા ઇમ્યુનોથેરાપી)
- રેડિયોથેરાપી

ઘણા લોકો એક કરતા વધુ પ્રકારના ઉપચાર કરાવે છે, જેમ કે ઓપરેશન અને પછી કેમોથેરાપી અથવા રેડિયોથેરાપી.

સર્જરી/શસ્ત્રક્રિયા

કેન્સરને દૂર કરવા માટેનું ઓપરેશન એ આંતરડાના કેન્સરની સૌથી સામાન્ય સારવાર છે.

કેટલીકવાર, ખૂબ નાના પ્રારંભિક તબક્કામાં આંતરડાના કેન્સરને સ્થાનિક રિસેક્શન તરીકે ઓળખાતા ઓપરેશન દ્વારા દૂર કરી શકાય છે. આ તે પ્રક્રિયા છે જ્યાં તેઓ ગુદામાંથી સર્જિકલ સાધનો પસાર કર ને કેન્સરને દૂર કરે છે. સર્જનને પેટમાં (ઉદરમાં) કાપો પાડવાની જરૂર પડતી નથી.

મોટા ભાગના લોકો આંતરડાનો ભાગ દૂર કરવા માટે ઓપરેશન કરાવે છે. સર્જન સામાન્ય રીતે કેન્સરની નજીક હોય તેવા લસિકા ગાંઠોને દૂર કરશે. કારણ કે કેન્સરના કોષો કેન્સરની નજીક લસિકા ગાંઠોમાં ફેલાઈ શકે છે.

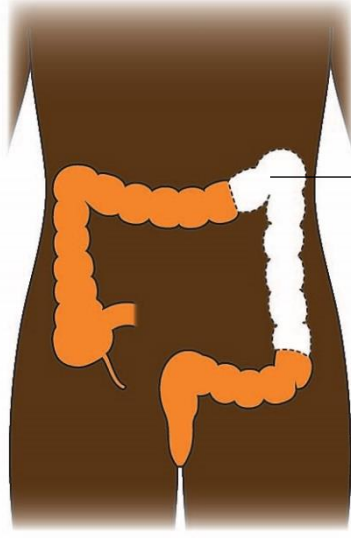
તમારું ઓપરેશન આ પ્રમાણે થઈ શકે છે:

- **ખુલ્લી સર્જરી/શસ્ત્રક્રિયા** – આ ત્યારે થાય છે જ્યારે સર્જન કેન્સરને દૂર કરતા પહેલાં 1 મોટો કટ કરે છે.
- **કીહોલ (લેપ્રોસ્કોપિક) સર્જરી/શસ્ત્રક્રિયા** – આનો અર્થ એ છે કે સર્જન 4 અથવા 5 નાના કટ કરે છે. તેઓ કેન્સર દૂર કરવા માટે કાપા દ્વારા સર્જિકલ સાધનો પસાર કરે છે. તમે સામાન્ય રીતે ઓપન સર્જરી કરતા કીહોલ સર્જરી દ્વારા વધુ ઝડપથી પુનઃસ્વસ્થ થઈ શકો છો.

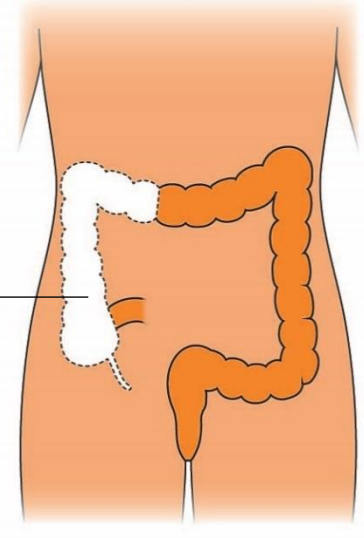
કોલોન કેન્સર માટે ઓપરેશનના પ્રકારો

- **હેમી-કોલેક્ટોમી** – કોલોનનો અડધો ભાગ દૂર કરવામાં આવે છે. કેન્સરની સ્થિતિના આધારે આ જમણી કે ડાબી બાજુ તરફથી કરવામાં આવી શકે છે.
- **સિગ્મોઇડ કોલેક્ટોમી** – સિગ્મોઇડ કોલોન દૂર કરવામાં આવે છે.

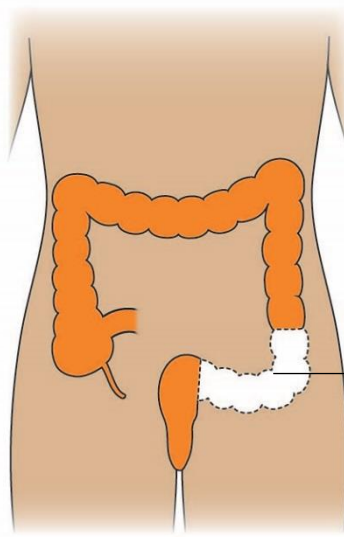
આંતરડાનો ભાગ કે જ્યાં કેન્સર છે તે દૂર કર્યા બાદ, સર્જન આંતરડાના બે છેડા જોડી દે છે. કેટલાક લોકોને સંપૂર્ણ કોલોન દૂર કરવાની જરૂર પડી શકે છે. તેને પૂર્ણ કોલેક્ટોમી કહેવામાં આવે છે. જો તમને આ પ્રકારના ઓપરેશનની જરૂર હશે તો તમારા ડોક્ટર તમને આ વિશે વધુ જણાવશે.



ડાબી હેમી-કોલેક્ટમી



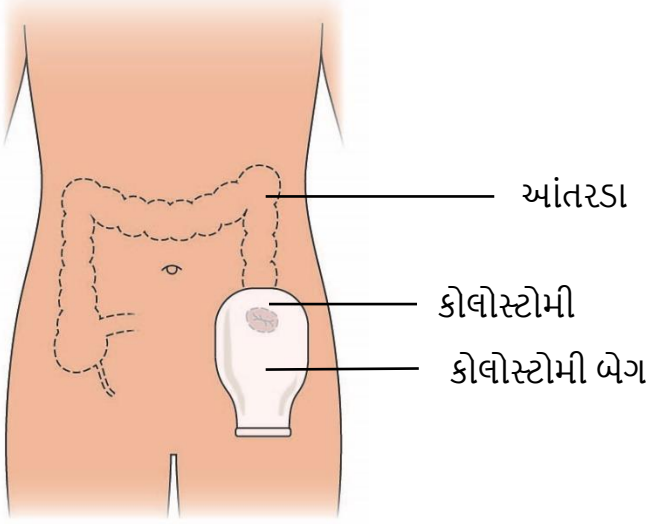
જમણી હેમી-કોલેક્ટમી



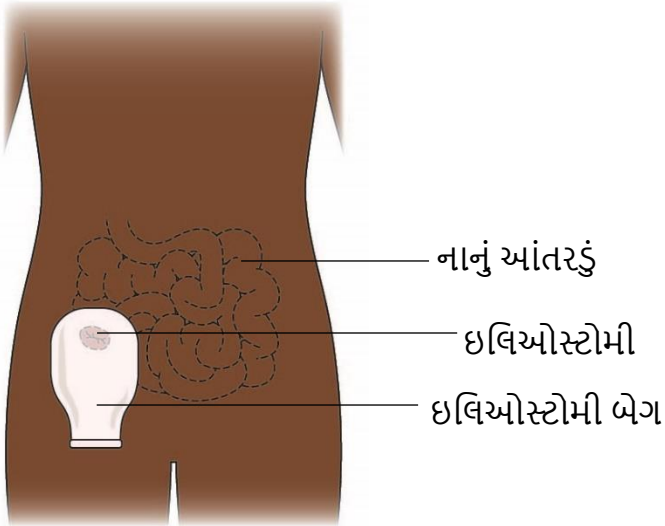
સિગ્મોઇડ કોલેક્ટોમી

સ્ટોમા

કેટલાક લોકોને સ્ટોમાની જરૂર હોય છે. આ ત્યારે થાય છે જ્યારે સર્જન આંતરડાના અંતને પેટ(ઉદર)ની સપાટી સાથે જોડે છે. સ્ટોમા દ્વારા તમે પહેરેલી ખાસ બેગમાં તમે મળ પસાર કરશો. વિવિધ પ્રકારો છે:



સ્ટોમા અને સ્ટોમા બેગ (કોલોસ્ટોમી)



સ્ટોમા અને સ્ટોમા બેગ (ઇલિઓસ્ટોમી)

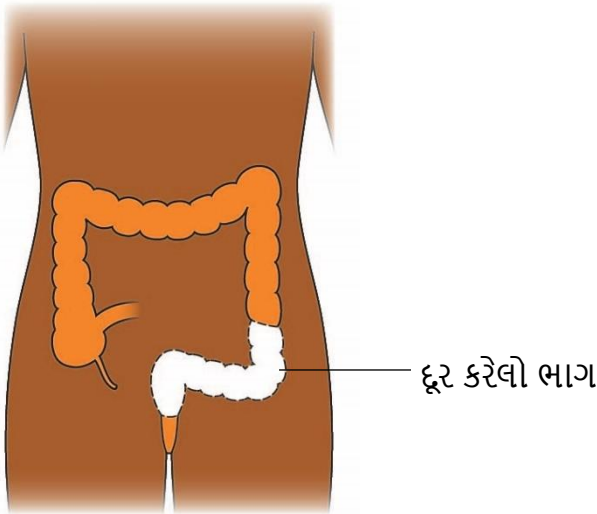
સ્ટોમા નર્સ તમને વધુ સલાહ અને માહિતી આપશે અને સ્ટોમાની કેવી રીતે સંભાળ રાખવી તે બતાવશે. સ્ટોમા નર્સ એવી નર્સ છે જે સ્ટોમા કેરમાં નિષ્ણાંત હોય છે. તમને સ્ટોમા હોય તેવી વ્યક્તિ સાથે વાત કરવાથી મદદ મળી શકે છે. તમારી નર્સ તમારા માટે આ વ્યવસ્થા કરી શકે છે. તમારી નર્સ તમને શીખવશે કે કેવી રીતે તમારા ઘરે સ્ટોમાનું સંચાલન કરવું. ઓપરેશન કરાવ્યા બાદ આંતરડાને રુઝવા દેવા માટે માત્ર થોડા સમય માટે તમારે સ્ટોમાની જરૂર પડી શકે છે. પરંતુ ક્યારેક તે હંમેશા માટે રહે છે. જો તમને સ્ટોમાની જરૂર પડશે તો તે કેટલા સમય સુધી પડશે તે તમને તમારા ડોક્ટર જણાવશે.

ગુદામાર્ગના કેન્સર માટે ઓપરેશનના પ્રકાર

જો તમને ખૂબ જ નાનું ગુદામાર્ગનું કેન્સર હોય, તો તમારું સ્થાનિક કાપકૂપ નામનું ઓપરેશન થઈ શકે છે. કેન્સરને સામાન્ય રીતે ગુદામાંથી દૂર કરી શકાય છે. આનો અર્થ એ છે કે સર્જનને તમારા પેટમાં કાપ મૂકવાની જરૂર નથી.

તમારા કેન્સર અને કેટલીક ફેટી પેશીઓ અથવા ગુદામાર્ગની આસપાસની લસિકા ગાંઠોને દૂર કરવા માટે મોટા ઓપરેશનની જરૂર પડી શકે છે. ઓપરેશનના 2 પ્રકાર છે:

- **એન્ટિરિયર રિસેક્શન** - સર્જન ગુદામાર્ગના તે ભાગને દૂર કરે છે જે કેન્સરથી પ્રભાવિત છે. તેઓ આંતરડાના બે 2 છેડાઓને એકસાથે જોડે છે.
- **પેટ સંબંધિત પેરીનેલ રિસેક્શન** - આનો ઉપયોગ સામાન્ય રીતે ગુદાની નજીકના કેન્સર માટે થાય છે. ડોક્ટર ગુદામાર્ગ અને ગુદાને દૂર કરે છે. આ ઓપરેશન પછી, તમને હંમેશા માટે સ્ટોમા રહેશે.



એન્ટિરિયર રિસેક્શન



દૂર કરેલો ભાગ.

પેટ સંબંધિત પેરીનેલ રિસેક્શન

અન્ય પ્રકારની સર્જરી કેટલીકવાર, કેન્સર આંતરડાને અટકાવે છે અને ત્યાંથી મળ જતું અટકાવે છે. આથી પેટમાં દુખાવો અને ઉલટી થઈ શકે છે. ડોક્ટર તેને ખુલ્લું રાખવા માટે આંતરડામાં સ્ટેન્ટ નામની નાની ટ્યુબ મૂકી શકે છે. કેટલાક લોકોને ઓપરેશન દરમિયાન આંતરડાના રુંધાયેલા ભાગને દૂર કરવાની જરૂર પડી શકે છે.

જો કેન્સર શરીરના બીજા કોઈ પણ ભાગમાં ફેલાયલ હોય, જેવા કે યકૃત અથવા ફેફસાં, તો તમે તેને દૂર કરવા માટે કેટલીકવાર ઓપરેશન કરાવી શકો છો.

અમારી વેબસાઇટ પર સર્જરી અને તમને પડતી કેટલીક આડઅસર વિશે તમારી ભાષામાં વધુ માહિતી ઉપલબ્ધ છે, macmillan.org.uk/translations ની મુલાકાત લો

કીમોથેરાપી

કીમોથેરાપી કેન્સરના કોષોનો નાશ કરવા માટે કેન્સર વિરોધી દવાઓનો ઉપયોગ કરે છે. તમને સામાન્ય રીતે પ્રારંભિક તબક્કાના આંતરડાના કેન્સર માટે કીમોથેરાપીની જરૂર નથી. કદાચ કીમોથેરાપી આપી શકાય:

- ઓપરેશન બાદ કેન્સર પાછું થવાનું જોખમ ઘટાડવા માટે
- સર્જરી પહેલાં, કેન્સરને સંકોચવા અને તે પાછું થવાનું જોખમ ઘટાડવા માટે
- ફેલાયેલા કેન્સરની મુખ્ય સારવાર તરીકે.

કીમોથેરાપીની દવાથી તમને એવી આડઅસરો થઈ શકે છે જેનાથી તમે અસ્વસ્થતા અનુભવી શકો છો. જુદી જુદી દવાઓ જુદી જુદી આડઅસરો કરી શકે છે. જેમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે:

- ચેપ લાગવાની શક્યતા વધારે હોય છે
- થાક અનુભવવો
- માંદા હોવાની લાગણી અથવા માંદું પડવું
- ઝાડા - સામાન્ય કરતાં વધુ મળ, અથવા ઢીલો અથવા પાણીયુક્ત મળ પસાર થવો
- મોંમાં ચાંદા
- વાળ ખરવા.

પૃષ્ઠ 8 કુલ 29 મેકમિલન (Macmillan) ફેક્ટ શીટ 2024: આંતરડાનું કેન્સર

તમારા ડોક્ટર તમને થઈ શકે તેવી આડઅસરો વિશે અને તેમની કેવી રીતે સંભાળ રાખવી તે વિશે તમારી સાથે વાત કરી જણાવશે. મોટાભાગની આડઅસરો દવાઓ દ્વારા કાબુમાં લઈ શકાય છે. કીમોથેરાપી પૂરી થયા બાદ મોટા ભાગની આડઅસરો દૂર થઈ જાય છે.

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

રેડિયોથેરાપી

રેડિયોથેરાપી કેન્સરના કોષોનો નાશ કરવા માટે ઉચ્ચ-ઊર્જા એક્સ-રેનો ઉપયોગ કરે છે. સામાન્ય રીતે કોલોન કેન્સર માટે રેડિયોથેરાપીની જરૂર હોતી નથી. તે ગુદામાર્ગના કેન્સર માટે સામાન્ય સારવાર છે.

ગુદામાર્ગના કેન્સર દૂર કરવાના ઓપરેશન પહેલાં તમને રેડિયોથેરાપીની જરૂર પડી શકે છે. તે કેન્સરને નાનું અને દૂર કરવામાં સરળ બનાવી શકે છે અને ગુદામાર્ગના કેન્સરનું પાછું આવવાનું જોખમ ઘટાડી શકે છે.

રેડિયોથેરાપી પછી, સામાન્ય રીતે સર્જરી કરાવતા પહેલા ઓછામાં ઓછા 6 અઠવાડિયા સુધી રાહ જોવામાં આવે છે.. જો થોડું કેન્સર બાકી રહી ગયાની કોઈ શક્યતા હોય તો ઓપરેશન પછી રેડિયોથેરાપીનો ઉપયોગ થઈ શકે છે.

જો ગુદામાર્ગનું કેન્સર ફેલાઈ ગયું હોય અથવા ફરી થાય, તો તેને ઓછું કરવા માટે તમે રેડિયોથેરાપી લઈ શકો છો. તે દર્દ જેવા લક્ષણોને પણ દૂર કરવામાં મદદ કરી શકે છે.

ગુદામાર્ગના કેન્સર માટે રેડિયોથેરાપીની આડઅસરોમાં શામેલ છે:

- થાક
- તમારી ત્વચામાં ફેરફાર
- આંતરડામાં ફેરફારો
- થેલીમાં ફેરફાર.

અમારી વેબસાઇટ રેડિયોથેરાપી અને તમને પડતી કેટલીક આડઅસર વિશે તમારી ભાષામાં વધુ માહિતી છે, macmillan.org.uk/translations ની મુલાકાત લો

કીમોરેડીએશન

જો તમને ગુદામાર્ગનું કેન્સર હોય, તો કેમોરેડીએશનની જરૂર પડી શકે છે. આ ત્યારે થાય છે જ્યારે એક જ સમયે કીમોથેરાપી અને રેડિયોથેરાપી લેવામાં આવે. તેથી કીમોથેરાપી અથવા રેડિયોથેરાપી કરાવી વધુ ફાયદાકારક નીવડી શકે છે. એકસાથે સારવાર કરવાથી વધુ ખરાબ આડઅસરો થઈ શકે છે.

લક્ષિત ઉપચાર

લક્ષિત ઉપચારની દવાઓ કેન્સરના કોષમાં અથવા તેની આસપાસના એવા કોઈ વિસ્તારને લક્ષ્ય બનાવે છે જે તેને વધવા અને ટકી રહેવામાં મદદ કરે છે. કેટલીકવાર લક્ષિત ઉપચારનો ઉપયોગ આંતરડાના કેન્સરની સારવાર માટે થાય છે જે શરીરના અન્ય ભાગોમાં ફેલાય છે.

તમારી પાસે કીમોથેરાપી સાથે લક્ષિત ઉપચાર દવા હોઈ શકે છે. આડઅસરો અલગ અલગ હોઈ શકે છે. તેમાં શામેલ હોઈ શકે છે:

- શુષ્ક ત્વચા અથવા ફોલ્લીઓ
- અતિસાર
- બીમાર હોવાની લાગણી
- ફૂલૂના લક્ષણો

મોટાભાગની આડઅસરો દવાઓ દ્વારા નિયંત્રિત થઈ શકે છે અને જ્યારે સારવાર પૂર્ણ થઈ જાય ત્યારે તે દૂર થઈ જાય છે.

ઇમ્યુનોથેરાપી

ઇમ્યુનોથેરાપી દવાઓ કેન્સરના કોષોને શોધવા અને હુમલો કરવા માટે રોગપ્રતિકારક શક્તિનો ઉપયોગ કરે છે. તેનો ઉપયોગ શરીરના અન્ય ભાગોમાં ફેલાયલા આંતરડાના કેન્સરની સારવાર માટે થઈ શકે છે.

ઇમ્યુનોથેરાપીની આડઅસરોમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે:

- અતિસાર
- ત્વચામાં ફેરફારો
- સાંધાના દુખાવા
- થાક લાગવો.

તમારી સારવારની શક્ય આડઅસરો

આંતરડામાં ફેરફાર

સારવાર પછી, તમારા આંતરડા થોડા સમય માટે અલગ રીતે કામ કરી શકે છે. તમને આ થઈ શકે છે:

- ઝાડા થઈ શકે છે
- વધુ વખત મળ પસાર કરવાની જરૂર
- જ્યારે મળ પસાર કરવાની જરૂર હોય ત્યારે વધુ ચેતવણી મળતી નથી
- શરીરના નીચલા ભાગમાં ઘા હોવા.

સામાન્ય રીતે, સમય જતાં આમાં સુધારો થશે. જો તમને આ આડઅસરો હોય અથવા જો તેમાં સુધારો ન હોય તો તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સને જણાવો. તેઓ મદદ કરવા માટે તમને સલાહ અને દવાઓ આપી શકે છે.

તમારી ત્વચાને સુરક્ષિત કરો

ઢીલું અથવા પાણીયુક્ત મળ થવાથી તમારા તળિયાની આસપાસની ત્વચામાં ઘા થઈ શકે છે. આ ટિપ્સ મદદ કરી શકે છે:

- તમારા તળિયાની આસપાસની ત્વચાને સ્વચ્છ અને શુષ્ક રાખો.
- તમારી ચામડી પર ટોઈલેટ પેપર કરતાં નરમ હોય તેવા અત્તર વગરના ભીના વાઈપ્સનો ઉપયોગ કરો.
- તમારી ત્વચાને સુરક્ષિત રાખવામાં મદદ કરવા માટે પેડ્સ અને બેરિયર વાઈપ્સનો ઉપયોગ કરો. નિષ્ણાંત નર્સ તમને ઉપયોગ કરવા માટેના પેડ્સ અને ક્રીમ વિશે સલાહ આપી શકે છે.
- તમારી ત્વચાને સૂકી અને ઠંડી રાખવા માટે સુતરાઉ આંતરવસ્ત્ર પહેરો.

આહારમાં ફેરફાર

જ્યારે તમારા આંતરડા સર્જરીમાંથી સાજા થઈ રહ્યા હોય ત્યારે તમારી આરોગ્યસંભાળ ટુકડી તમને ચોક્કસ આહારનું પાલન કરવાની સલાહ આપશે.

શસ્ત્રક્રિયા પછીના પ્રથમ થોડા દિવસો માટે, તમને ઓછા ફાઇબરયુક્ત આહાર લેવાની સલાહ આપવામાં આવશે. ઓછા ફાઇબરવાળા ખોરાકમાં સફેદ બ્રેડ, સફેદ પાસ્તા અથવા સાદા કેકર્સ, છાલવાળા ફળ અને શાકભાજીનો સમાવેશ થાય છે.

નિયમિત સમયે ખાવાથી તમારા આંતરડાને વધુ નિયમિત રીતે કામ કરવામાં મદદ મળશે. તમને 1 અથવા 2 મોટા ભોજનને બદલે દિવસમાં ઘણા નાના ભોજન ખાવાનું સરળ લાગશે.

તમે શું ખાઈ શકો છો તે વિશે જો તમને સમસ્યાઓ ચાલુ રહે તો, તમારી નર્સ અથવા ડોક્ટર સાથે વાત કરો.

ચિંતા

બેચેન અથવા ચિંતિત લાગવાથી તમારું મળ ઢીલું થઈ શકે છે. કેવી રીતે આરામ કરવાનું શીખવાથી તમારા આંતરડાને સ્થાયી થવામાં મદદ મળી શકે છે. તે તમારા સામાન્ય સ્વાસ્થ્ય માટે પણ સારું છે.

મેકમિલન (Macmillan) ટોઈલેટ કાર્ડ

જો તમારે તાત્કાલિક શૌચાલયનો ઉપયોગ કરવાની જરૂર હોય તો તમે બહાર જવાની ચિંતા થાય. ફ્રી મેકમિલન (Macmillan) ટોઈલેટ કાર્ડ આવા સમયે મદદરૂપ થઈ શકે છે. તમે તેને દુકાનો, ક્યેરીઓ અને કેફે જેવા સ્થળો પર બતાવી શકો છો. અમે આશા રાખીએ છીએ કે તે તમને શૌચાલયમાં પ્રવેશ મેળવવા મદદ કરશે પરંતુ તે બધે કામ ન પણ કરી શકે.

કાર્ડ ફક્ત અંગ્રેજીમાં જ ઉપલબ્ધ છે અને તેમાં લખ્યું છે કે 'મારી કેન્સરની સારવારને કારણે મને શૌચાલયની તાત્કાલિક જરૂર છે. કૃપા કરી તમે મદદ કરી શકશો?'

તમે 0808 808 00 00 પર અમારી મેકમિલન (Macmillan) સપોર્ટ લાઇનને ફોન કરીને એક કાર્ડ મેળવી શકો છો.

અથવા તમે orders.macmillan.org.uk પર પણ ઓર્ડર આપી શકો છો

તમે વિકલાંગતા શૌચાલયનો પણ ઉપયોગ કરી શકો છો. તેઓ પાસે વોશ બેસિન અને તમારે કપડાં બદલવા માટેની જગ્યા ઉપલબ્ધ હોય છે. વિકલાંગતા શૌચાલયોને ક્યારેક તાળાં લાગેલાં હોય છે.

તમે [વિકલાંગતા અધિકારો UK](https://www.gov.uk) પાસેથી ચાવી ખરીદી શકો છો.

આડઅસરો વિશે વધુ માહિતી

અમારી પાસે થાક અને ખાવાની સમસ્યાઓ વિશે વધુ માહિતી છે જે તમને મદદરૂપ થઈ શકે છે. તમે આ માહિતી ઓનલાઇન macmillan.org.uk/translations પર મેળવી શકો છો.

ફોલો અપ

તમારી સારવાર પૂર્ણ થયા પછી, તમારે નિયમિત તપાસ અને પરીક્ષણો કરાવવાના રહેશે. આ સામાન્ય રીતે 5 વર્ષ સુધી ચાલુ રહે છે.

જો તમને ચેક-અપ વચ્ચે કોઈ નવા લક્ષણો દેખાય, તો તમારા GP, કેન્સર ડોક્ટર અથવા નર્સને શક્ય હોય તેટલી વહેલી તકે જણાવો.

તમારી લાગણીઓ

જ્યારે તમને કહેવામાં આવે કે તમને કેન્સર છે ત્યારે તમે અતિશય દુઃખની લાગણી અનુભવી શકો છો. તમને ઘણી અલગ લાગણીઓનો અનુભવ થઈ શકે છે. લાગણી અનુભવવાની કોઈ સાચી કે ખોટી રીત નથી હોતી. આનો સામનો કરવા માટે ઘણી રીત છે. નજીકના મિત્ર અથવા સંબંધી સાથે વાત કરવાથી મદદ મળી શકે છે. તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સ પણ મદદ કરી શકે છે.

તમારા માટે યોગ્ય સાર-સંભાળ અને સહાયતા પ્રાપ્ત કરવા બદલ

જો તમને કેન્સર હોય અને તમને અંગ્રેજી બોલતા આવડતું ન હોય, તો તમને ચિંતા થઈ શકે છે કે આનાથી તમારી કેન્સરની સારવાર અને સાર-સંભાળને અસર પહોંચશે. પરંતુ તમારી આરોગ્ય સાર-સંભાળ ટુકડી તમારી જરૂરિયાતો પુરી પાડતી હોય એવી સાર-સંભાળ, સહયોગ અને માહિતી તમને આપશે.

અમને ખબર છે કે ક્યારેક લોકોને યોગ્ય સહયોગ મેળવવામાં વધારાનાં પડકારોનો સામનો કરવો પડી શકે છે. દાખલા તરીકે, જો તમે કામ કરતી વ્યક્તિ છો અથવા તમારો પરિવાર છે તો હોસ્પિટલ એપોઇન્ટમેન્ટ્સમાં જવા માટે સમય ફાળવવાનું મુશ્કેલ બની શકે છે. તમે નાણા અને પરિવહન ખર્ચાઓથી પણ ચિંતિત હોઈ શકો છો. આ બધું તણાવપૂર્ણ હોઈ શકે છે અને તેનો સામનો કરવો મુશ્કેલ બની શકે છે.

અમે કેન્સર પીડિત લોકોને મેકમિલન અનુદાન (Macmillan Grants) પણ આપીએ છીએ. આ એક વખતની ચૂકવણીઓ છે જેનો ઉપયોગ હોસ્પિટલ પાર્કિંગ, મુસાફરી ખર્ચ, બાળસંભાળ અથવા હિટીંગ બિલો જેવી વસ્તુઓ માટે કરી શકાય છે.

મેકમિલન (Macmillan) તમને કેવી રીતે મદદ કરી શકે છે

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

મેકમિલન (Macmillan) સપોર્ટ લાઇન

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

અમે તબીબી પ્રશ્નોમાં મદદ કરી શકીએ છીએ, નાણાકીય સહાય વિશે તમને માહિતી આપી શકીએ છીએ અથવા તમને વાત કરવા માટે કોઈની જરૂર હોય તો તે તમને સાંભળવા ત્યાં રહી શકીએ છીએ. ફ્રી, ગોપનીય ફોન લાઇન અઠવાડિયામાં 7 દિવસ, સવારના 8 વાગ્યાથી રાત્રિના 8 વાગ્યા સુધી ચાલુ છે.

0808 808 00 00 પર અમને કોલ કરો.

મેકમિલન (Macmillan) વેબસાઇટ

અમારી વેબસાઇટમાં કેન્સર વિશે અંગ્રેજીમાં ઘણી બધી માહિતી છે. અન્ય ભાષાઓમાં પણ વધુ માહિતી macmillan.org.uk/translations પર છે

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

માહિતી કેન્દ્રો

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

સ્થાનિક સપોર્ટ જૂથો

સપોર્ટ જૂથમાં, તમે કેન્સરથી પ્રભાવિત અન્ય લોકો સાથે વાત કરી શકો છો. તમારા વિસ્તારમાં સપોર્ટ જૂથો માટેની માહિતી માટે macmillan.org.uk/supportgroups પર જાણો અથવા અમને 0808 808 00 00 પર કોલ કરો.

મેકમિલન (Macmillan) ઓનલાઇન સમુદાય

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

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

તમારી ભાષામાં વધુ માહિતી

અમારી પાસે આ વિષયો વિશે તમારી ભાષામાં માહિતી છે:

કેન્સરનો સામનો કરવો

- કેન્સર અને કોરોનાવાયરસ
- UK માં કેન્સરની સંભાળ
- તમને કેન્સર હોય ત્યારે લાભોનો દાવો કરવો
- ખોરાક સંબંધી સમસ્યાઓ અને કેન્સર
- જીવનનો અંત
- શરણાર્થીઓ અને આશ્રય મેળવવા માંગતા લોકો માટે આરોગ્ય સંભાળ
- આરોગ્યપ્રદ આહાર લેવો
- તમને કેન્સર હોય ત્યારે ખર્ચાઓમાં મદદ
- જો તમને કેન્સરનું નિદાન થયું હોય
- LGBTQ+ લોકો અને કેન્સર
- સેપ્સિસ અને કેન્સર
- કેન્સરની સારવારની આડઅસરો
- થાક લાગવો (થકાવટ) અને કેન્સર

કેન્સરના પ્રકારો

- સ્તન કેન્સર
- સર્વાઇકલ કેન્સર
- મોટા આંતરડાનું કેન્સર
- ફેફસાંનું કેન્સર
- પ્રોસ્ટેટ કેન્સર

સારવાર/ઉપાયો

- કીમોથેરેપી
- રેડિયોથેરાપી
- સર્જરી/શસ્ત્રક્રિયા

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 ટુકડી (Cancer Information Development team) દ્વારા લખવામાં અને સંપાદિત કરવામાં આવી છે. એક ભાષાંતર કંપની દ્વારા આનું ગુજરાતીમાં ભાષાંતર કરવામાં આવ્યું છે.

સમાવિષ્ટ માહિતી અમારી વેબસાઇટ પર અંગ્રેજીમાં ઉપલબ્ધ કોલોન કેન્સર અને ગુદામાર્ગના કેન્સર સામગ્રી પર આધારિત છે.

આ માહિતીની સંબંધિત નિષ્ણાતો દ્વારા સમીક્ષા કરવામાં આવી છે અને વરિષ્ઠ મેડિકલ સંપાદક ડૉ પોલ રોસ, સલાહકાર મેડિકલ 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. અમે ઉપયોગ કરીએ છીએ તે સ્ત્રોતો વિશે વધુ માહિતી માટે, કૃપા કરીને માહિતી

informationproductionteam@macmillan.org.uk પર અમારો સંપર્ક કરો

સમીક્ષા કરેલ વિષય: 2024 આગામી આયોજિત સમીક્ષા: 2027

MAC15136_Gujarati_E04

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

© Macmillan Cancer Support 2024, ઇંગ્લેન્ડ અને વેલ્સ (261017), સ્કોટલેન્ડ (SC039907) અને આઇઝલ ઓફ મેન (604) માં નોંધાયેલ ચેરિટી. ઉત્તરી આયર્લેન્ડમાં પણ કાર્યરત છે. ઇંગ્લેન્ડ અને વેલ્સમાં કંપની નંબર 2400969 થી રજિસ્ટર થયેલ નોંધાયેલ બાંહેધરી દ્વારા મર્યાદિત કંપની. આઇઝલ ઓફ મેન કંપની નંબર 4694F. નોંધાયેલ ઓફિસ: ત્રીજો માળ, બ્રોન્ક બિલ્ડિંગ, ધ ફોર્જ, 105 સમનર સ્ટ્રીટ, લંડન, SE1 9HZ. VAT નંબર: 668265007





Bowel cancer: English

This information is about bowel cancer and treatments for bowel cancer.

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 and other languages at [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations)

This information is about:

- The bowel
- Bowel cancer
- How treatment is planned
- Talking to your healthcare team
- Treatments for bowel cancer
- Possible side effects of your treatment
- Follow up
- Your feelings
- Getting the right care and support for you
- How Macmillan can help you
- More information in your language
- References and thanks

The bowel

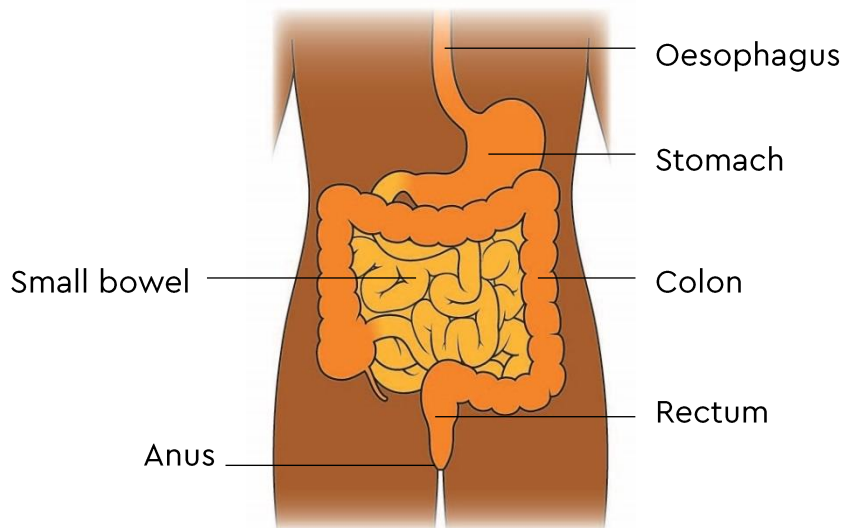
The bowel is part of the digestive system. The digestive system breaks down and absorbs food so that the body can use it.

The bowel has 2 parts:

- the small bowel
- the large bowel.

The large bowel has three parts. These are:

- the colon
- the rectum
- the anus.



Bowel cancer

All parts of the body are made up of tiny cells. Bowel cancer happens when the cells in the bowel grow in an uncontrolled way and form a lump called a tumour.

The place where the cancer first begins to grow is the primary cancer. The primary cancer is named after the place in the body where it started, for example bowel cancer.

Bowel cancer is cancer that affects the colon or the rectum. Bowel cancer is also called colorectal cancer.

Sometimes, bowel cancer cells spread to other parts of the body through the blood and the lymphatic system. This is called secondary cancer.

Bowel cancer is not infectious and cannot be passed on to other people.

Cancer can also affect the small bowel or the anus. These cancers are treated differently to bowel cancer. We have information in English about these types of cancer.

The lymphatic system

The lymphatic system helps protect us from infection and disease. It is made up of fine tubes called lymphatic vessels. These vessels connect to groups of small lymph nodes throughout the body.

There are lymph nodes close to the colon and rectum. Bowel cancer can spread to the lymph nodes close to the bowel.

Stages and grades of bowel cancer

The stage of a cancer means how big it is and if it has spread.

The grade of a cancer is how quickly the cancer may grow.

How treatment is planned

Your healthcare team will meet to plan the best treatment for you. Your doctor or nurse will then talk to you about:

- the stage and grade of the cancer
- your general health
- the treatments and possible side effects
- what you think about the available treatments.

Talking to your healthcare team

It is important to talk about any treatment with your doctor.

Your hospital can arrange an interpreter for you. Let your nurse know if you need one. You may also want to take someone with you who can speak your language and English.

After talking with you, your doctor will usually ask you to sign a form to show that you understand what the treatment means and that you agree to having it. This is called giving your consent. You will not be given treatment unless you have agreed to it.

Questions to ask about your treatment

Here are some questions you might want to ask your cancer team about your treatment:

- What does my diagnosis mean?
- What is the stage and grade of the cancer?
- What will my treatment be?
- What are the benefits, risks and side effects of each treatment?
- How will the treatment affect my daily life?
- Who can I talk to about how I am feeling?

Treatments for bowel cancer

Treatments for bowel cancer include:

- an operation (surgery)
- drugs (chemotherapy, targeted therapy or immunotherapy)
- radiotherapy

Many people have more than one type of treatment, such as an operation and then chemotherapy or radiotherapy.

Surgery

An operation to remove the cancer is the most common treatment for bowel cancer.

Sometimes, very small early-stage bowel cancers can be removed with an operation called a local resection. This is where they remove the cancer using surgical tools passed through the anus. The surgeon does not need to make a cut in the tummy (abdomen).

Most people will have an operation to remove part of the bowel. The surgeon will usually remove the lymph nodes that are near the cancer. This is because cancer cells can spread to lymph nodes near the cancer.

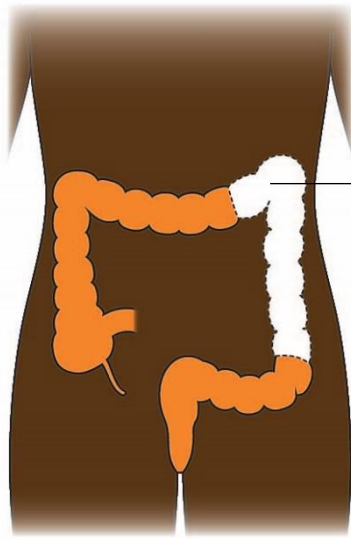
You may have your operation as:

- **open surgery** – this is when the surgeon makes 1 large cut before removing the cancer.
- **keyhole (laparoscopic) surgery** – this means the surgeon makes 4 or 5 small cuts. They put surgical tools through the cuts to remove the cancer. You usually recover more quickly from keyhole surgery than from open surgery.

Types of operation for colon cancer

- **Hemi-colectomy** – half of the colon is removed. This may be the right or left side, depending on where the cancer is.
- **Sigmoid colectomy** – the sigmoid colon is removed.

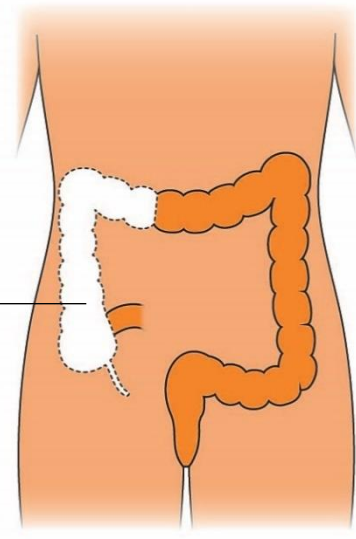
After removing the part of the bowel where the cancer is, the surgeon joins the two ends of the bowel together. Some people may need to have all the colon removed. This is called a total colectomy. Your doctor will tell you more about this if you need this type of operation.



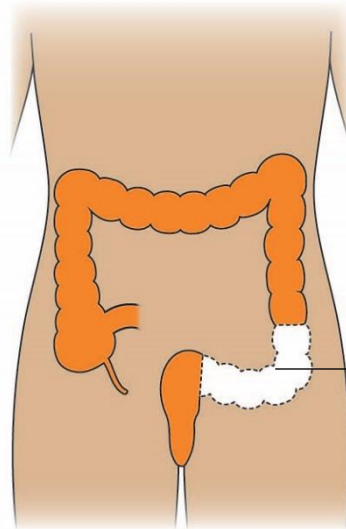
Left hemi-colectomy

Area removed

Area removed



Right hemi-colectomy

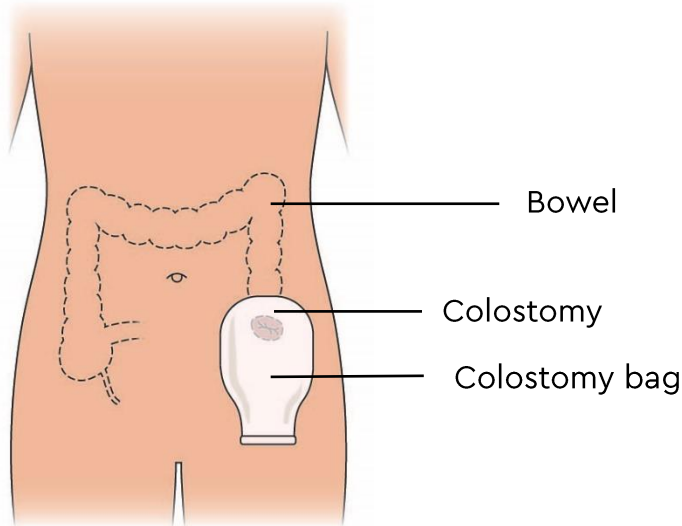


Sigmoid colectomy

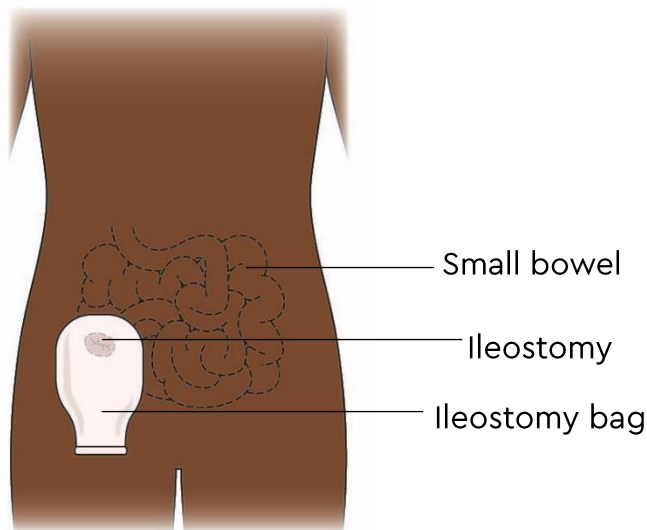
Area removed

Stomas

Some people need to have a stoma. This is when the surgeon connects the end of the bowel to the surface of the tummy (abdomen). You will pass poo (stools) out through the stoma into a special bag you wear. There are different types:



Stoma and stoma bag (colostomy)



Stoma and stoma bag (ileostomy)

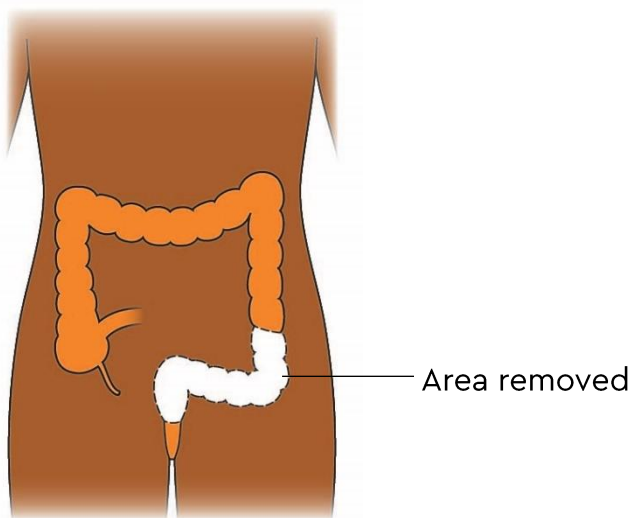
A stoma nurse will show you how to look after the stoma and give you more advice and information. A stoma nurse is a nurse who specialises in stoma care. You may find it helps to talk to someone who has a stoma. Your nurse may be able to arrange this for you. Your nurse will teach you how to manage your stoma at home. You may only need a stoma for a short time after an operation, to allow the bowel to heal. But sometimes it will be permanent. Your doctor can tell you if you may need a stoma and how long you may have it for.

Types of operation for rectal cancer

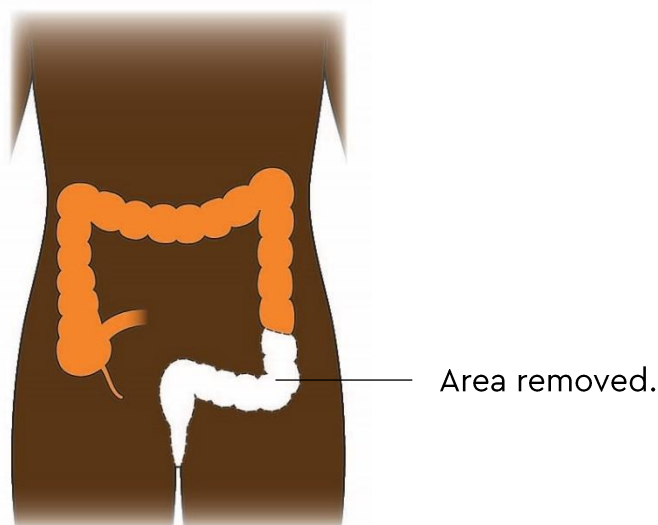
If you have a very small rectal cancer, you may have an operation called a local excision. The cancer can usually be removed through the anus. This means the surgeon does not have to make a cut in your tummy.

You may need a larger operation to remove the cancer and some of the fatty tissue and the lymph nodes around the rectum. There are 2 types of operation:

- **Anterior resection** – the surgeon removes the part of the rectum that is affected by the cancer. They join the two ends of the bowel together.
- **Abdominal perineal resection** – this is usually used for cancers near the anus. The doctor removes the rectum and anus. After this operation, you will have a permanent stoma.



Anterior resection



Abdominal perineal resection

Other types of surgery

Sometimes, the cancer blocks the bowel and stops poo from passing through. This can cause tummy pain and vomiting. The doctor may put a small tube called a stent into the bowel to keep it open. Some people may need to have the blocked part of the bowel removed during an operation.

If the cancer has spread to another part of the body, such as the liver or lungs, you can sometimes have an operation to remove it.

We have more information in your language about surgery and some of the side effects you may have on our website, visit [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations)

Chemotherapy

Chemotherapy uses anti-cancer drugs to destroy cancer cells. You do not usually need chemotherapy for early-stage bowel cancer. Chemotherapy may be given:

- after surgery to reduce the risk of cancer coming back
- before surgery, to shrink the cancer and reduce the risk of it coming back
- as the main treatment for cancer that has spread.

Chemotherapy drugs can cause side effects that make you feel unwell. Different drugs can cause different side effects. These include:

- being more likely to get an infection
- feeling tired
- feeling sick or being sick
- diarrhoea – passing more poo than usual, or loose or watery poo
- a sore mouth
- hair loss.

Your doctor can talk to you about the side effects you may have and how to manage them. Most side effects can be controlled with drugs. Most side effects go away when chemotherapy is over.

We have more information about chemotherapy in your language on our website, visit [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations)

Radiotherapy

Radiotherapy uses high-energy x-rays to destroy the cancer cells. You do not usually have radiotherapy for colon cancer. It is a common treatment for rectal cancer.

You may have radiotherapy before an operation to remove rectal cancer. It can make the cancer smaller and easier to remove and reduce the risk of the rectal cancer coming back.

After the radiotherapy, you usually wait at least 6 weeks before having surgery. Radiotherapy may be used after an operation if there is a chance that some cancer remains.

If rectal cancer has spread or comes back, you may have radiotherapy to make it smaller. It can also help with symptoms, such as pain.

Side effects of radiotherapy for rectal cancer include:

- tiredness
- changes to your skin
- bowel changes
- bladder changes.

We have more information in your language about radiotherapy and some of the side effects you may have on our website, visit [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations)

Chemoradiation

If you have a rectal cancer, you may have chemoradiation. This is when you have chemotherapy and radiotherapy at the same time. It can work better than having either chemotherapy or radiotherapy on their own. Having the treatments together can make the side effects worse.

Targeted therapy

Targeted therapy drugs target something in or around a cancer cell that is helping it grow and survive. Targeted therapies are sometimes used to treat bowel cancers that have spread to other parts of the body.

You may have a targeted therapy drug with chemotherapy. Side effects can vary. They may include:

- dry skin or a rash
- diarrhoea
- feeling sick
- flu symptoms.

Most side effects can be controlled with drugs and go away when treatment is over.

Immunotherapy

Immunotherapy drugs use the immune system to find and attack cancer cells. They may be used to treat bowel cancer that has spread to other parts of the body.

Side effects of immunotherapy include:

- diarrhoea
- skin changes
- joint pains
- feeling tired.

Possible side effects of your treatment

Bowel changes

After treatment, your bowel may work differently for a while. You may:

- have diarrhoea
- need to poo more often
- not get much warning when you need to poo
- have a sore bottom.

These usually improve over time. Tell your doctor or nurse if you have these side effects or if they do not improve. They can give you advice and medicines to help.

Protect your skin

Having loose or watery poo can make the skin around your bottom sore. These tips may help:

- Keep the skin around your bottom clean and dry.
- Use unperfumed wet wipes as they are softer on your skin than toilet paper.
- Use pads and barrier wipes or sprays to help protect your skin. A specialist nurse can advise you about pads and creams to use.
- Wear cotton underwear to keep your skin dry and cool.

Diet changes

Your healthcare team may advise you to follow a specific diet while your bowel recovers from surgery.

For the first few days after surgery, you may be advised to eat a low-fibre diet. Low fibre foods include white bread, white pasta or plain crackers, peeled fruit and vegetables.

Eating at regular times will help your bowel to work more regularly. You may find it easier to eat several small meals a day instead of 1 or 2 large meals.

If you continue to have problems with what you can eat, speak to your nurse or doctor.

Anxiety

Feeling anxious or worried can make your poo looser. Learning how to relax may help your bowel to settle. It is also good for your general health.

Macmillan toilet card

You may worry about going out if you need to use a toilet urgently. It may help to carry a free Macmillan toilet card. You can show this in places such as shops, offices and cafes. We hope it will help you get access to a toilet but it may not work everywhere.

The card is only available in English and reads 'due to my cancer treatment I need urgent access to a toilet. Please can you help?'

You can get one by calling our Macmillan Support Line on 0808 808 00 00. Or you can order one at orders.macmillan.org.uk

You can also use disabled toilets. They have a wash basin and space to change your clothes. Disabled toilets are sometimes locked. You can buy a key from [Disability Rights UK](https://www.disabilityrightsuk.org/).

More information on side effects

We have more information about tiredness and eating problems which you may find helpful. You can find this information online at macmillan.org.uk/translations.

Follow up

After your treatment has finished, you will have regular check-ups and may also have tests. These usually continue for up to 5 years.

If you notice any new symptoms between check-ups, tell your GP, cancer doctor or nurse as soon as possible.

Your feelings

You may feel overwhelmed when you are told you have cancer. You may have many different emotions. There is no right or wrong way to feel. There are many ways to cope with this. Talking to a close friend or relative may help. Your doctor or nurse can help too.

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.

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.

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 informationproductionteam@macmillan.org.uk to tell us what you need.

Information centres

Our information and support centres are based in hospitals, libraries and mobile centres. Visit one to get the information you need and speak with someone face to face. Find your nearest centre at macmillan.org.uk/informationcentres 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 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.

More information in your language

We have information in your language about these topics:

Coping with cancer

- Cancer and coronavirus
- Cancer care in the UK
- Claiming benefits when you have cancer
- Eating problems and cancer
- End of life
- Healthcare for refugees and people seeking asylum
- Healthy eating
- Help with costs when you have cancer
- If you are diagnosed with cancer
- LGBTQ+ people and cancer
- Sepsis and cancer
- Side effects of cancer treatment
- Tiredness (fatigue) and cancer

Types of cancer

- Breast cancer
- Cervical cancer
- Large bowel cancer
- Lung cancer
- Prostate cancer

Treatments

- Chemotherapy
- Radiotherapy
- Surgery

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 this language by a translation company.

The information included is based on our colon cancer and rectal cancer content available in English on our website.

This information has been reviewed by relevant experts and approved by Senior Medical Editor Dr Paul Ross, Consultant Medical 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 informationproductionteam@macmillan.org.uk

Content reviewed: 2024

Next planned review: 2027

MAC15136_English_E04

We make every effort to ensure that the information we provide is accurate and up-to-date but it should not be relied upon as a substitute for specialist professional advice tailored to your situation. As far as is permitted by law, Macmillan does not accept liability in relation to the use of any information contained in this publication or third-party information or websites included or referred to in it.

© Macmillan Cancer Support 2024, registered charity in England and Wales (261017), Scotland (SC039907) and the Isle of Man (604). Also operating in Northern Ireland. A company limited by guarantee, registered in England and Wales company number 2400969. Isle of Man company number 4694F. Registered office: 3rd Floor, Bronze Building, The Forge, 105 Sumner Street, London, SE1 9HZ. VAT no: 668265007

