

કેન્સરની સારવારની આડ અસરો

આ માહિતી કેન્સર સારવારની આડઅસરો વિશે છે.

નીચે લીટી કરેલા શબ્દો અંતમાં આપેલી શબ્દ સૂચિમાં સમજાવવામાં આવ્યા છે. શબ્દ સૂચિ અંગ્રેજીમાં શબ્દોના ઉચ્ચારણનો પણ સમાવેશ કરે છે.

જો તમને આ માહિતી વિશે કોઈ પ્રશ્નો હોય, તો જ્યાં તમે સારવાર લઈ રહ્યાં છો ત્યાંના ડોક્ટર અથવા નર્સને પૂછી શકો છો.

તમે મેકમિલન કેન્સર સપોર્ટ (Macmillan Cancer Support) ને અઠવાડિયાના સાત દિવસ, સવારે 8 વાગ્યા થી રાત્રે 8 વાગ્યા સુધી ફ્રીફોન **0808 808 00 00** પર કોલ કરી શકો છો. અમારી પાસે દુભાષિયો છે, તેથી તમે તમારી ભાષામાં અમારી સાથે વાત કરી શકો છો. જ્યારે તમે અમને ફોન કરો, ત્યારે કૃપા કરીને અમને અંગ્રેજીમાં જણાવો કે તમને કઈ ભાષાની જરૂર છે (કહો “ગુજરાતી”).

અન્ય ભાષાઓમાં કેન્સર વિશે વધુ માહિતી macmillan.org.uk/translations પર ઉપલબ્ધ છે.

આ માહિતી નીચેની બાબત વિશે છે:

- આડઅસરો શું છે?
- કેન્સર માટે સારવાર
- શક્ય આડઅસરો
- મેકમિલન (Macmillan) તમને કેવી રીતે મદદ કરી શકે છે
- શબ્દ સૂચિ
- ગુજરાતી ભાષામાં વધુ માહિતી
- સંદર્ભ અને આભાર

આડઅસરો શું છે?

આડઅસર – એ કેન્સર સારવારની અનિચ્છનીય આડઅસરો છે. દાખલા તરીકે, વાળ ખરવા, માંદગી કે થાક અનુભવવો. મોટા ભાગની આડઅસરો સમય જતા મટી જાય છે.

આડઅસરો હળવી હોય શકે છે અને થોડા સમય માટે જ રહે છે. પરંતુ ક્યારેક તે તમને વધારે અસર કરી શકે છે.

તમને થતી આડઅસરો તમારી સારવાર પર આધાર રાખે છે. સારવાર દરેક વ્યક્તિને અલગ અસર કરી શકે છે. અહીં ઉલ્લેખ કરાયેલી અસરો માંથી તમને માત્ર થોડી જ હોઈ શકે છે. તમારા ડોક્ટર કે નર્સ તમને થઈ શકતી કોઈપણ આડઅસર વિશે જણાવશે.

કેન્સર માટે સારવાર

કેન્સરની સારવાર વિવિધ પ્રકારની હોય છે.

- સર્જરી – આનો અર્થ છે કે ગાંઠ અને કેન્સરના કોષો દૂર કરવા માટે ઓપરેશન કરવું.
- કિમોથેરેપી – આ કેન્સરના કોષોનો નાશ કરવા માટે દવાનો ઉપયોગ કરે છે.
- રેડિયોથેરપી – આ કેન્સરના કોષોનો નાશ કરવા માટે મજબૂત એક્સ-રેનો ઉપયોગ કરે છે.
- હોર્મોનલ થેરેપી – આ તમારા શરીરમાંના હોર્મોનમાં પરિવર્તન લાવે છે, જે કેન્સરને વધતું રોકે છે.
- લક્ષિત થેરેપી – આ એવી દવાઓનો ઉપયોગ કરે છે કે જે કેન્સરના કોષો વિકસવાની વિશિષ્ટ રીત પર અસર કરે છે.
- ઇમ્યુનોથેરેપી – આ કેન્સરના કોષોને નષ્ટ કરવા માટે રોગપ્રતિકારક શક્તિનો ઉપયોગ કરે છે.

શક્ય આડઅસરો

ચેપનું જોખમ

કિમોથેરેપી તમારા રક્તમાં સફેદ રક્ત કોષોની સંખ્યા ઘટાડી શકે છે. આને ન્યુટ્રોપેનિયા કહેવામાં આવે છે. આ તમને ચેપ લાગવાની શક્યતા વધારી શકે છે.

તમને આપવામાં આવેલા નંબર પર હોસ્પિટલનો તુરંત સંપર્ક કરો જો:

- તમારો તાપમાન 37.5° C (99.5° F) અથવા 38°C (100.4° F)ની ઉપર જાય, તમારા કિમોથેરેપીની ટીમ દ્વારા આપવામાં આવતી સલાહ પર આધાર રાખીને
- સામાન્ય તાપમાન હોવા છતાં પણ તમને અચાનક અસ્વસ્થા લાગે
- તમને કોઈ ચેપના લક્ષણો હોય, જેમ કે:
 - ગરમી અથવા ઠંડી અનુભવી
 - ધુજારી અનુભવી
 - દુખતું ગળું
 - ઉધરસ
 - અતિસાર
 - બહુ વાર પેશાબ કરવાની જરૂર.

સામાન્ય રીતે તમારા સફેદ રક્ત કોષો તમારી આગામી સારવાર પહેલા પાછા બરાબર થઈ જાય છે. વધુ કિમોથેરેપી લેતા પહેલાં તમારાં રક્તનું પરીક્ષણ કરાશે. સફેદ રક્ત કોષો હજુ પણ ઓછા હશે તો તમારા ડૉક્ટર તમારી સારવારમાં ટૂંકા સમય માટે વિલંબ કરશે.

રેડિયોથેરેપી સફેદ રક્ત કોષોને અસર કરે છે અને કેટલાક લોકોમાં ચેપનું જોખમ વધારી શકે છે. પરંતુ તે તમારા ડોઝની માત્રા અને શરીરના કયા ભાગની સારવાર કરવામાં આવી રહી છે તેના પર આધાર રાખે છે. તમારા ડૉક્ટર કે નર્સ વધુ સમજાવશે.

સર્જરી તમને ચેપ લાગવાની શક્યતા વધારી શકે છે કારણ કે તે ત્વચામાં ચીરો પાડે છે. ત્વચા, શરીરની બહાર બેક્ટેરિયા સામે શરીરને રક્ષણ આપતો કુદરતી ભાગ છે. તમને ઘાની જગ્યા પર ચેપ લાગવાની શક્યતા વધુ રહે છે.

જો તમારો ઘા, ગરમ, સોજાયુક્ત, પીડાદાયક બને અથવા તમને અસ્વસ્થ લાગે તો તમારે તમારા ડૉક્ટરને તરત જણાવવું મહત્વનું છે.

તમારા ડૉક્ટર ને લાગે કે તમને ચેપ છે, તો તમને એન્ટીબાયોટીક્સની જરૂર પડી શકે છે. તમે આ ગોળીઓ તરીકે અથવા તમારા હાથ અથવા બાવડની નસમાં ઈન્જેક્શન તરીકે લઈ શકો છો.

એનેમિયા

કેન્સરની સારવાર તમારા રક્તમાં લાલ રક્ત કોષોની સંખ્યા ઘટાડી શકે છે. જો સંખ્યા ઓછી હશે, તો તમને થાક અને હાફ લાગી શકે છે. જો તમને આવું લાગતું હોય તો તમારા ડૉક્ટર કે નર્સને જણાવો. તમને વધારાના લાલ રક્ત કોષો આપવાની જરૂર પડી શકે છે. આને રક્ત ટ્રાન્સફ્યુઝન કહેવામાં આવે છે

ઉઝરડા અથવા રક્તસ્રાવ

કેન્સરની સારવાર તમારા રક્તમાંની પ્લેટીલેટ્સની સંખ્યા ઘટાડી શકે છે. તમારા ડૉક્ટરને કહો જો તમને કોઈ ઉઝરડો અથવા રક્તસ્રાવ હોય. આમાં નાકમાંથી રક્ત નીકળવું, પેઢામાંથી રક્ત નીકળવું, ત્વચા પર રક્તની ફોલ્લીઓ અથવા ચકામાનો સમાવેશ થાય છે. કેટલાક લોકોને વધારે પ્લેટીલેટ્સ આપવાની જરૂર પડી શકે છે.

વાળ ખરવા

ક્રિમોથેરેપી થી તમારા માથાના વાળ ખરી અથવા પાતળા થઈ શકે છે. બધી દવાઓ થી તમારા વાળ નથી ખરતા. કેટલાક દવા માત્ર થોડા જ વાળ ખારવે છે. અન્ય તમારા તમામ વાળ ખેરવી શકે છે.

જો તમારા વાળ ખરતા હોય, તો સામાન્ય રીતે સારવાર શરૂ કર્યા પછીના બે કે ત્રણ અઠવાડિયા પછી આવું થઈ શકે છે. કેટલીક વાર થોડા દિવસોમાં થઈ શકે છે. તમે વિગ અથવા હેરપીસ મેળવવા માટે પુછી શકો છો.

સામાન્ય રીતે, એકવાર સારવાર સમાપ્ત થાય પછી થોડા જ મહિનામાં ફરીથી ઉગી જાય છે. શરૂઆતમાં તમારા વાળ કર્લી અથવા અલગ રંગના થઈ શકે છે. પરંતુ તે સામાન્ય રીતે સારવાર પહેલાં જેવા હતા તેવા થઈ જશે.

રેડિયોથેરેપીથી વાળ પણ ખરી શકે છે. તમારા શરીરમાં તમે જ્યાં સારવાર મેળવો છો માત્ર તે જ ભાગમાં તમારા વાળ ખરશે. જો તમે તમારા માથા પર સારવાર મેળવતા હોવ, તો તમે માથા પરથી કેટલાક વાળ ગુમાવી શકો છો. જો તમે છાતી પર સારવાર મેળવી રહ્યા હોવ તો, તમારા હાથ નીચેના વાળ ખરી શકે છે.

હોર્મોનલ થેરેપી તમારા વાળ પાતળા બનાવી શકે છે.

વાળ ગુમાવવા ખુબ જ ચિંતાજનક હોઈ શકે છે. પરંતુ સામાન્ય રીતે તમારા વાળ સારવાર પછી પાછા આવી જશે. તમારા નર્સ તમને ખરતા વાળનો સામનો કરવા વિશે સલાહ આપી શકે છે.

થાક

બધી કેન્સરની સારવાર તમને થાક લાગાડી શકે છે. આ ઘણી વખતે સારવારના અંત તરફ જતાં વધુ ખરાબ થાય છે. આ તમારી સારવાર સમાપ્ત થયા પછી થોડા સપ્તાહ સુધી રહી શકે છે.

તમને જરૂર હોય એટલો આરામ મેળવવાનો પ્રયત્ન કરો. થોડું ચાલવા જેવી હળવી કસરતો પણ મદદ કરે છે.

વ્રણ મોં અને અલ્સર

કેટલીક કેન્સરની સારવાર તમારું મોં વ્રણ અથવા સૂકુ કરી શકે છે. તમને નાના અલ્સરનો અનુભવ થઈ શકે છે. આ કરવાનો પ્રયત્ન કરો:

- વધુ પ્રમાણમાં પ્રવાહી લો.
- સોફ્ટ ટૂથબ્રશ સાથે નરમાશથી તમારા દાંત સાફ કરો
- ગરમ અને મસાલેદાર ખોરાક ટાળો.

જો તમારું મોં વ્રણ હોય તો તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સને કહો. તેઓ ચેપ માટે તપાસ કરશે. તેઓ તમને મદદ કરે તેવા માઉથવોશ અને દવા આપી શકે છે.

બિમારી અનુભવવી અથવા બિમાર થવું

કેન્સરની સારવાર તમને બિમાર હોવાનું લગાડી શકે છે કે તમને બિમારી (ઉલટી) જેવું થઈ શકે છે. તમારા ડોક્ટર તમને માંદગી અટકાવવા અથવા નિયંત્રિત કરવા દવા આપશે.

જો તમને હજુ પણ માંદગી લાગે તો, તમારા ડોક્ટર કે નર્સને જણાવો. તેઓ અન્ય દવાઓ આપવાનો પ્રયાસ કરશે જે તમારા માટે સારું કામ કરી શકે.

ભૂખ ન લાગવી

કેટલાક લોકોને કેન્સરની સારવાર દરમિયાન ભૂખ નથી લાગતી. જો આવું થાય તો, વધુ ભોજનને બદલે નિયમિત થોડો નાસ્તો કરવાનો પ્રયાસ કરો. જો તમને ખાવામાં કોઈ મુશ્કેલી થતી હોય તો હોસ્પિટલના સ્ટાફને આ કહેવું મહત્વનું છે. તેઓ તમારી ભૂખ વધારવા અને તંદુરસ્ત વજન જાળવી રાખવા માટે તમને સલાહ આપશે.

સ્વાદમાં બદલાવ આવવો

તમે નોંધી શકશો કે ખોરાકનો અલગ સ્વાદ આવી શકે છે. ઘણા લોકો તેમના મોં માં ધાતુનો વિચિત્ર અથવા કડવો સ્વાદ અનુભવે છે. સુગર-ફ્રી મીઠાઈઓ અથવા ફુદીનાવાળી ગોળી ચગળવાથી મદદ મળી શકે છે. સામાન્ય રીતે, સારવાર સમાપ્ત થયા પછી સામાન્ય સ્વાદ પાછો આવી જાય છે.

કબજિયાત

અમુક દવાઓ કબજિયાતકરી શકે છે. અન્ય દવાઓ જેમ કે પેઈન કિલર અથવા માંદગી વિરોધી દવાઓ પણ કબજિયાતનું કારણ બની શકે છે. ખુબ જ પ્રવાહી પીવું, ખૂબ ફાઈબર વાળુ ભોજન લેવું અને હળવી કસરતો મદદ કરી શકે છે. જો તમને હજુ પણ કબજિયાત હોય, તો તમારે લેક્સેટીવ નામક દવા લેવાની જરૂરિયાત થઈ શકે છે. તમારા ડોક્ટર તમને તે આપી શકે છે.

ઝાડા

કેટલીક કેન્સરની સારવાર, અને એન્ટીબાયોટીક્સ જેવી અન્ય દવાઓથી અતિસાર થઈ શકે છે. જો અતિસાર થાય તો પુષ્કળ પ્રમાણમાં પ્રવાહી પીવું મહત્વનું છે. જો તમને અતિસાર હોય તો તમારા ડોક્ટરને જણાવો. તેઓ મદદ માટે તમને દવા આપી શકે છે.

ત્વચામાં ફેરફારો

કેન્સરની સારવાર તમારી ત્વચાને અસર કરી શકે છે. તમારી સારવાર પર આધારિત તમને આમાંની અમુક ત્વચાની તકલીફો થઈ શકે છે. તમારી ત્વચાનું ધ્યાન રાખવા તમે અમુક વસ્તુઓ કરી શકો.

શુષ્ક અથવા ત્વચાના રંગમાં ફેરફાર:

- સુગંધ વિનાનું ક્રીમ વાપરવાની કોશિશ કરો. જો તમે રેડીઓથેરાપી લેતા હોવ તો ક્રીમનો ઉપયોગ કરતા પહેલા ડોક્ટરની સાથે વાત કરો.
- શેવિંગના બદલે ઇલેક્ટ્રિક રેઝરનો ઉપયોગ કરો. આ જખમ થવાના જોખમમાં ઘટાડો કરશે.

સૂર્યપ્રકાશ પ્રત્યે સંવેદનશીલતા:

- જો તમે સૂર્યપ્રકાશમાં બહાર જાવ તો તમારી જાતને તેનાથી રક્ષણ આપો. એવા સનસ્ક્રીમનો ઉપયોગ કરો જેમાં સન પ્રોટેક્શન ફેક્ટર (SPF) ઓછામાં ઓછું 30 હોય.
- તમારા માથા પર ટોપી અથવા સ્કાર્ફ પહેરો
- કોટન અથવા બીજા કુદરતી તારથી બનાવામાં આવતા ઢીલા કપડા પહેરો.

લાલ અથવા ચાંદાવાળી ત્વચા:

- અત્તર ધરાવતા સાબુ અથવા ક્રીમનો ઉપયોગ કરશો નહીં.
- માત્ર એવા ડિઓડરન્ટ, ક્રીમ અથવા સાબુ નો ઉપયોગ કરો જેની તમારા ડોક્ટર દ્વારા ભલામણ કરવામાં આવી છે.

ચકામા અથવા ખંજવાળ:

- તમારા ડૉક્ટર કે નર્સ સાથે વાત કરો. તેઓ રાહત થાય તેવી દવા અથવા ક્રિમ પૂરી પાડી શકે છે.
- ગરમ સ્નાન ને બદલે નવશેકું સ્નાન અથવા શાવર લો.
- ખૂજલીવાળું વિસ્તાર ખંજવાળો નહીં. તમારા નખને સ્વચ્છ અને ટૂંકા રાખો.

હાથ અને પગ પર બળતી ત્વચા:

- આ બને તો, તમારા ડૉક્ટરને તરત કહો. તેઓને તમારી સારવારમાં ફેરફાર કરવાની જરૂર પડી શકે છે.
- રાહત થાય તેવી ક્રિમ વિશે તમારા ડૉક્ટરને પૂછો.
- તમારા હાથ અને પગ ઠંડા રાખો.
- ગરમ પાણી ટાળો.
- ચુસ્ત મોજાં, બુટ અથવા ઝલોઝ પહેરવા નહીં.

હોર્મોનલ ફેરફારો

કેટલાક કેન્સરની સારવાર તમારા હોર્મોન્સ પર અસર કરી શકે છે. તમને હોર્મોનલ આડઅસરો હોય તેવી શક્યતા હશે, તો તમારા ડૉક્ટર તમારી સારવાર પહેલાં તમને જણાવશે. હોર્મોનલ આડઅસરો થોડા સમય માટે અથવા કાયમી હોઈ શકે છે.

લક્ષણોમાં સમાવેશ થાય છે:

- બળતરા અને પરસેવો
- છાતીમાં નરમાશ (પુરુષો)
- વજનમાં વધારો
- હાડકા પાતળા થવા
- કામેચ્છામાં ઘટાડો
- નપુંસકતા (પુરુષો)
- માસિક સાવમાં ફેરફારો (સ્ત્રીઓ)
- યોનિમાર્ગમાં શુષ્કતા (સ્ત્રીઓ).

પૃષ્ઠ 7 કુલ 24 મેકમિલન (Macmillan) તથ્ય શીટ 2020: કેન્સરની સારવારની આડ અસરો

તમે શું કરી શકો છો

- તમારા કપડાં અને પલંગની ચાદરો માટે, અનેક પાતળાં પડ વાપરો. આનો અર્થ એ થાય કે જો તમને બળતરા થતી હોય તો તમે તેમને કાઢી શકો અથવા જરૂર પ્રમાણે મૂકી શકો.
- ગરમ સ્નાનને બદલે નવશેકું સ્નાન અથવા શાવર લો.
- લક્ષણોને ઘટાડવા માટે કેટલાક પૂરક ઉપચાર મદદ કરી શકે છે, પરંતુ આ લેતા પહેલાં તમારા ડૉક્ટર સાથે તપાસ કરો.
- પુરૂષો માટે એવી દવાઓ અને ઉપકરણો છે જે નપુંસકતાનો ઈલાજ કરવામાં મદદ કરી શકે છે.
- સ્ત્રીઓ માટે, કેટલાક લક્ષણો સાથે મદદ કરી શકે તેવી દવાઓ હોઈ શકે છે. આ વિશે તમારા ડૉક્ટર સાથે વાત કરો.
- શારીરિક રીતે સક્રિય રહેવાનો પ્રયાસ કરો, જેમકે ચાલવું. તે તમારા હાડકાંને મજબૂત રાખવામાં મદદ કરી શકે છે.

કોઈપણ આડઅસરનો તમારા ડૉક્ટર કે નર્સ પાસે ઉલ્લેખ કરવો મહત્વપૂર્ણ છે. તેઓ તમને સલાહ આપી શકે છે. એવી કેટલીક વસ્તુઓ છે જે મદદ કરી શકે છે.

મેકમિલન (Macmillan) તમને કેવી રીતે મદદ કરી શકે છે

મેકમિલન (Macmillan) અહીં તમને અને તમારા પરિવારને મદદ કરવા માટે છે. તમે અહીંથી સહાયતા મેળવી શકો છો:

- મેકમિલન (Macmillan) સપોર્ટ લાઇન (0808 808 00 00). અમારી પાસે દુભાષિયા છે, તેથી તમે તમારી ભાષામાં અમારી સાથે વાત કરી શકો છો. તમે જે ભાષાનો ઉપયોગ કરવા માંગો છો, ફક્ત તે અમને અંગ્રેજીમાં જણાવો. અમે તબીબી પ્રશ્નોના જવાબ આપી શકીએ છીએ, નાણાંકીય સહાય વિશે માહિતી આપી શકીએ છીએ અથવા તમારી લાગણી વિશે વાત કરી શકીએ છીએ. ફોન લાઇન અઠવાડિયાના 7 દિવસ, સવારે 8 વાગ્યા થી રાત્રે 8 વાગ્યા સુધી ખુલ્લી છે.
- મેકમિલન (Macmillan) વેબસાઇટ (macmillan.org.uk). અમારી સાઇટમાં કેન્સર અને કેન્સર સાથે જીવવા વિશે ઘણી માહિતી અંગ્રેજીમાં ઉપલબ્ધ છે. અન્ય ભાષાઓમાં વધુ માહિતી macmillan.org.uk/translations પર ઉપલબ્ધ છે
- માહિતી અને સહાયક સેવાઓ. કોઈ માહિતી અને સહાયક સેવા પર, તમે કેન્સર સહાય નિષ્ણાત સાથે વાત કરી શકો છો અને લેખિત માહિતી મેળવી શકો છો. macmillan.org.uk/informationcentres પરથી તમારી નજીકનું કેન્દ્ર શોધો અથવા અમને ફોન કરો. તમારી હોસ્પિટલમાં એક કેન્દ્ર હોઈ શકે છે.
- સ્થાનીય સહાયતા જૂથ – સહાયતા જૂથમાં તમે અન્ય કેન્સરગ્રસ્ત લોકો સાથે વાત કરી શકો છો. macmillan.org.uk/supportgroups પર તમારી નજીકનું કોઈ જૂથ શોધો અથવા અમને ફોન કરો.
- મેકમિલન (Macmillan) ઓનલાઇન કોમ્યુનિટી – તમે અન્ય કેન્સરગ્રસ્ત લોકો સાથે macmillan.org.uk/community પર ઓનલાઇન પણ વાત કરી શકો છો

શબ્દ સૂચિ

શબ્દ	અંગ્રેજીમાં	અંગ્રેજીમાં કેવી રીતે બોલવું	અર્થ
અતિસાર	Diarrhoea	ડાયરીયા	જ્યારે તમને નરમ અથવા પાણી જેવું મળ આવે. તમને સામાન્ય કરતા વધુ વાર અથવા ખૂબ જ તાત્કાલિક રૂપે શૌચાલયની જરૂર પડી શકે છે. તમને પેટમાં દુખાવો પણ હોઈ શકે છે.
એન્ટિબાયોટિક્સ	Antibiotics	એન્ટિબાયોટિક્સ	દવા જે <u>ચેપની</u> સારવાર કરે
કબજિયાત	Constipation	કોન્સ્ટીપેશન	જ્યારે તમને તમારા આંતરડાને ખાલી કરવા (મળ પ્રસાર કરવા) મુશ્કેલ અથવા પીડાદાયક લાગે છે. તમે સામાન્ય રીતે જતાં હોવ તેટલું ના જાવ, અથવા તમારા મળ કઠણ અને ગઠ્ઠાવાળા હોય શકે છે.
કીમોથેરાપી	Chemotherapy	કીમોથેરાપી	કેન્સરની એક સારવાર જે કેન્સરના કોષનો નાશ કરવા માટે દવાઓનો ઉપયોગ કરે છે.
ઘાની જગ્યા	Wound site	વુન્ડ સાઈટ	ચામડીમાં કાંપો જ્યાં ઓપરેશન કરવામાં આવ્યું હોય.
ચેપ	Infection	ઇન્ફેક્શન	જ્યારે બેક્ટેરિયા તમારા શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે અને બીમારીનું કારણ બને છે.

ન્યુટ્રોપેનિઆ	Neutropenia	ન્યુટ્રોપેનિઆ	જ્યારે તમે પૂરતા સફેદ રક્ત કોષો નથી ધરાવતા. આ તમને ચેપ લાગવાની શક્યતા વધારી શકે છે.
પ્લેટલેટ્સ	Platelets	પ્લેટલેટ્સ	કોષો છે જે રક્તને જામવામાં મદદ કરે છે.
પૂરક ઉપચાર	Complementary therapies	કોમ્પ્લીમેન્ટરી થેરાપીઝ	સારવાર અથવા પ્રવૃત્તિઓ જે તમને સામનો કરવામાં વધુ મદદ કરે, હર્બલ ઉપચાર અથવા મસાજ જેવી. તેઓ કેન્સરની સારવાર કરતા નથી.
રેડિયોથેરાપી	Radiotherapy	રેડિયોથેરાપી	કેન્સર સારવાર જે કેન્સરના કોષોનો નાશ કરવા માટે દવાઓનો ઉપયોગ કરે છે.
લાલ રક્ત કોશિકાઓ	Red blood cells	રેડ બ્લડ સેલ્સ	કોષો જે શરીરની અંદર ઓક્સીજન લઈ જાય છે. જો સંખ્યા ઓછી હશે, તો તમને થાક અને હાફ લાગી શકે છે.
સર્જરી	Surgery	સર્જરી	કેન્સરની સારવારનો અર્થ ઓપરેશન કરાવવું એમ થાય છે.
શ્વેત રક્તકણો	White blood cells	વાઇટ બ્લડ સેલ્સ	કોષો જે ચેપ સામે લડે છે. તે રોગપ્રતિકારક સિસ્ટમનો એક ભાગ છે.
હોર્મોનલ ઉપચાર	Hormonal therapy	હોર્મોનલ થેરાપી	કેન્સરની સારવાર જે તમારા શરીરમાં હોર્મોનને બદલી દે છે, જે કેન્સરને વધતું અટકાવી શકે છે.

ગુજરાતી ભાષામાં વધુ માહિતી

અમારી પાસે ગુજરાતી ભાષામાં નીચેની બાબતો વિશે માહિતી ઉપલબ્ધ છે:

કેન્સરના પ્રકારો	કેન્સરનો સામનો કરવો
<ul style="list-style-type: none">• સ્તન કેન્સર• મોટા આંતરડાનું કેન્સર• ફેફસાનું કેન્સર• પ્રોસ્ટેટ કેન્સર	<ul style="list-style-type: none">• જો તમને કેન્સર હોવાનું નિદાન કરવામાં આવ્યું હોય – એક ત્વરિત માર્ગદર્શિકા• ખોરાક સંબંધી સમસ્યાઓ અને કેન્સર• જીવનનો અંત• નાણાંકીય સહાય - લાભો• નાણાંકીય સહાય - ખર્ચ માટે સહાય• આરોગ્યપ્રદ આહાર લેવો• થાક લાગવો (થકાવટ) અને કેન્સર• કેન્સરની સારવારની આડ અસરો• પોતાની જાતની મદદ કરવા માટે તમે શું કરી શકો છો
સારવારો	
<ul style="list-style-type: none">• કિમોથેરેપી• રેડિયોથેરાપી• સર્જરી	

આ માહિતી જોવા માટે macmillan.org.uk/translations પર જાઓ.

સંદર્ભ અને આભારદર્શન

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 ભાષાંતર કરવામાં આવ્યું છે.

સમાવેશ કરાયેલ માહિતી મેકમિલન (Macmillan) પુસ્તિકા કેન્સરની સારવારની આડઅસર પર આધારિત છે. અમે તમને તેની નકલ મોકલી શકીએ છીએ, પરંતુ સંપૂર્ણ પુસ્તિકા તો ફક્ત અંગ્રેજીમાં જ ઉપલબ્ધ છે.

આ માહિતી ની સમીક્ષા સંબંધિત નિષ્ણાતો દ્વારા કરવામાં આવી છે અને અમારા મુખ્ય મેડિકલ સંપાદક, ડો. ટિમ આઈવેસન (Dr Tim Iveson), કન્સલ્ટન્ટ મેડિકલ ઓન્કોલોજિસ્ટ અને મેકમિલન (Macmillan) ચીફ મેડિકલ સંપાદક દ્વારા મંજૂર કરવામાં આવ્યું છે.

કેન્સરગ્રસ્ત લોકોનો પણ આભાર જેઓએ આ માહિતીની સમીક્ષા કરી છે.

પૃષ્ઠ 12 કુલ 24 મેકમિલન (Macmillan) તથ્ય શીટ 2020: કેન્સરની સારવારની આડ અસરો

અમારી તમામ માહિતી ઉપલબ્ધ શ્રેષ્ઠ પુરાવા પર આધારિત છે. તેનું અમારા દ્વારા ઉપયોગ કરાતાં સ્રોત વિશે વધુ માહિતી માટે, કૃપા કરીને

cancerinformationteam@macmillan.org.uk પર અમારો સંપર્ક કરો

MAC14364_Gujarati

સામગ્રીની સમીક્ષા કરવામાં આવી: 2020

આગામી સમીક્ષાનું આયોજન: 2023

અમે જે માહિતી પૂરી પાડી રહ્યા છીએ એ ચોક્કસ છે તેની ખાતરી કરવા માટે અમે બનતા પ્રયત્ન કર્યા છે પરંતુ તે તબીબી સંશોધનની વર્તમાન પરિસ્થિતિને દર્શાવવા માટે ઉપયોગમાં ન લેવાવી જોઈએ, જે સતત બદલાતી રહે છે. જો તમે તમારા આરોગ્ય વિશે ચિંતિત હો, તો તમારે તમારા ડૉક્ટરનો સંપર્ક કરવો જોઈએ. મેકમિલન (Macmillan) આ માહિતીમાં અથવા તૃતીય પક્ષની માહિતી જેમ કે અમે જે વેબસાઇટને લિંક કરીએ છીએ તે માહિતીની અચોક્કસાઈમાંથી પરિણામતી કોઈ પણ ખોટ અથવા નુકસાન માટે જવાબદારી સ્વીકારી શકતા નથી.

© મેકમિલન કેન્સર સપોર્ટ (Macmillan Cancer Support) 2020. ઇંગ્લેન્ડ અને વેલ્સ (261017), સ્કોટલેન્ડ (SC039907) અને આઇલ ઓફ મેન (604) માં નોંધાયેલ ચેરિટી સંસ્થા. નોંધાયેલી ઓફિસ 89 આલ્બર્ટ એમ્બ્રેકમેન્ટ, લંડન SE1 7UQ.



Side effects of cancer treatment

This information is about the side effects of cancer treatment.

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

If you have any questions about this information, ask your doctor or nurse at the hospital where you are having treatment.

You can also call Macmillan Cancer Support on freephone **0808 808 00 00**, 7 days a week, 8am to 8pm. We have interpreters, so you can speak to us in your own language. When you call us, please tell us in English which language you need (say “Gujarati”).

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

This information is about:

- What are side effects?
- Treatments for cancer
- Possible side effects
- How Macmillan can help you
- Word list
- More information in [Gujarati]
- References and thanks

What are side effects?

Side effects are unwanted effects of cancer treatment. For example, hair loss, feeling sick or tiredness. Most side effects go away after treatment finishes.

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

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

Treatments for cancer

There are different types of cancer treatment.

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

Possible side effects

Risk of infection

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

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

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

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

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

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

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

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

Anaemia

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

Bruising and bleeding

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

Hair loss

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

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

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

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

Hormonal therapy may make your hair become thinner.

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

Tiredness

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

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

Sore mouth and ulcers

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

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

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

Feeling sick or being sick

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

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

Loss of appetite

Some people lose their appetite during cancer treatment. If this happens, try having regular small snacks rather than large meals. If you are having problems eating, it is important to tell the hospital staff. They will give you advice on improving your appetite and keeping to a healthy weight.

Taste changes

You may notice that food tastes different. Some people get a strange metal or bitter taste in their mouth. Sucking on flavoured sugar-free sweets or mints may help. Normal taste usually comes back after treatment finishes.

Constipation

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

Diarrhoea

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

Skin changes

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

Dry or discoloured skin:

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

Sensitivity to sunlight:

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

Red or sore skin:

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

Rashes or itching:

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

Sore skin on the hands and feet:

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

Hormonal changes

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

Symptoms can include:

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

What you can do

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

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

How Macmillan can help you

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

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

Word list

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

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

More information in [Gujarati]

We have information in [Gujarati] about these topics:

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

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

References and thanks

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

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

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

Thanks also to the people affected by cancer who reviewed this information.

All our information is based on the best evidence available. For more information about the sources we use, please contact us at **cancerinformationteam@macmillan.org.uk**

MAC14364 _Gujarati

Content reviewed: 2020

Next planned review: 2023

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

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

