

Skutki uboczne leczenia nowotworu

Niniejsza broszura zawiera informacje na temat skutków ubocznych leczenia nowotworów.

Znaczenie wszystkich podkreślonych pojęć zostało wyjaśnione na końcu broszury. Wykaz pojęć obejmuje także ich wymowę w języku angielskim.

Odpowiedzi na wszelkie pytania dotyczące przedstawionych tutaj informacji można uzyskać od lekarza lub pielęgniarki w szpitalu, w którym odbywa się leczenie.

Można także zadzwonić do organizacji Macmillan Cancer Support pod darmowy numer telefonu **0808 808 00 00**, 7 dni w tygodniu w godzinach od 8.00 do 20.00. Dostępna jest pomoc tłumaczy, więc można skontaktować się z nami w swoim języku ojczystym. Po połączeniu się z naszą linią należy powiedzieć po angielsku, w jakim języku chce się kontynuować rozmowę (należy powiedzieć „połysz”).

Więcej informacji w innych językach znajduje się na stronie:
macmillan.org.uk/translations.

Niniejsza broszura zawiera informacje na następujące tematy:

- Czym są skutki uboczne?
- Leczenie nowotworów
- Możliwe skutki uboczne
- Jak organizacja Macmillan może pomóc?
- Wykaz pojęć
- Więcej informacji w języku polskim
- Źródła i podziękowania

Czym są skutki uboczne?

Skutki uboczne to niepożądane efekty leczenia nowotworu. Należą do nich: utrata włosów, mdłości lub zmęczenie. Większość skutków ubocznych ustępuje po zakończeniu leczenia.

Skutki uboczne mogą mieć łagodny charakter i być krótkotrwałe. Zdarza się jednak, że są one bardziej nasilone.

Wystąpienie konkretnych skutków ubocznych jest uzależnione od sposobu leczenia. Każda osoba inaczej reaguje na leczenie. Zdarza się, że u pacjentów występują tylko niektóre wymienione tutaj skutki uboczne. Lekarze i pielęgniarki poinformują pacjenta o wszystkich skutkach ubocznych, które mogą u niego wystąpić.

Leczenie nowotworów

Istnieją różne sposoby leczenia nowotworów.

- Operacja chirurgiczna – zabieg, którego celem jest usunięcie guza i pobliskich tkanek, które mogą zawierać komórki nowotworowe.
- Chemioterapia – stosowanie leków w celu zniszczenia komórek nowotworowych.
- Radioterapia – stosowanie wysokich dawek promieniowania rentgenowskiego w celu zniszczenia komórek nowotworowych.
- Terapia hormonalna – celowa zmiana poziomu niektórych hormonów w organizmie w celu powstrzymania rozwoju nowotworu.
- Terapia celowana – stosowanie leków o specyficznym działaniu, pozwalającym na powstrzymanie rozwoju komórek nowotworowych.
- Immunoterapia – wykorzystywanie systemu odpornościowego w celu zniszczenia komórek nowotworowych.

Możliwe skutki uboczne

Ryzyko infekcji

Chemioterapia może obniżać poziom białych krwinek. Niski poziom białych krwinek nazywany jest neutropenią. Taki stan zwiększa prawdopodobieństwo infekcji.

Należy natychmiast skontaktować się ze szpitalem, dzwoniąc pod otrzymany numer telefonu, jeśli:

- temperatura ciała przekroczy 37,5°C (99,5°F) lub 38°C (100,4°F), w zależności od zaleceń podanych przez zespół chemioterapeutyczny
- pacjent nagle poczuł się niedobrze, nawet mając normalną temperaturę
- wystąpiły objawy infekcji takie jak:
 - uczucie gorąca lub zimna
 - dreszcze
 - ból gardła
 - kaszel
 - biegunka
 - potrzeba częstego oddawania moczu.

Poziom białych krwinek zazwyczaj wraca do normy przed kolejnym podaniem leku. Przed kontynuacją chemioterapii wykonuje się badanie krwi. Jeśli poziom białych krwinek jest wciąż niski, lekarz może nieznacznie opóźnić podanie leków.

Radioterapia również może obniżyć poziom białych krwinek i zwiększyć ryzyko infekcji u niektórych osób. Zależy to od wielkości dawki oraz tego, która część ciała jest poddawana leczeniu. Lekarz lub pielęgniarka przekaze więcej informacji na ten temat.

Operacja chirurgiczna także zwiększa ryzyko wystąpienia infekcji z powodu przerwania ciągłości skóry. Skóra stanowi część naturalnej ochrony organizmu przed bakteriami. Prawdopodobieństwo wystąpienia infekcji jest większe w miejscu rany pooperacyjnej.

Należy natychmiast poinformować lekarza, jeśli rana jest gorąca, nabrzmiała lub bolesna albo chory źle się poczuł.

Jeśli lekarz stwierdzi infekcję, może przepisać antybiotyki. Będą one podawane w formie tabletek lub iniekcji poprzez rurkę wprowadzoną w ramię lub dłoń.

Anemia

Leczenie nowotworu może spowodować zmniejszenie liczby czerwonych krwinek. Skutkiem zmniejszenia się ich liczby może być poczucie zmęczenia oraz problemy z oddychaniem. Objawy takie należy zgłosić lekarzowi lub pielęgniarce. Może wystąpić potrzeba podania dodatkowych czerwonych krwinek. Jest to nazywane transfuzją krwi.

Sinienie i krwawienie

Leczenie nowotworu może obniżyć poziom płytek krwi. Siniaki lub krwawienia należy zgłosić lekarzowi. Dotyczy to krwawienia z nosa, dziąseł, krwistych plam lub wysypki na skórze. Niektórym pacjentom trzeba podać dodatkowe płytki.

Utrata włosów

Chemioterapia może wywołać utratę lub przeredzenie się włosów. Nie wszystkie leki powodują wypadanie włosów. Niektóre wywołują tylko częściową utratę włosów. Inne mogą spowodować ich całkowitą utratę.

Wypadanie włosów zazwyczaj rozpoczyna się w drugim lub trzecim tygodniu po rozpoczęciu leczenia. Czasami może do tego dojść w ciągu kilku dni. Pacjent może zapytać o możliwość noszenia peruki lub treski/tupetu.

Włosy zwykle odrastają w ciągu kilku miesięcy po zakończeniu leczenia. Na początku mogą się kręcić i mieć inny kolor. Zazwyczaj jednak wracają do stanu sprzed leczenia.

Radioterapia również może spowodować utratę włosów. Włosy wypadają tylko w miejscu, w którym stosowana jest radioterapia. W przypadku radioterapii kierowanej na głowę może wypaść część włosów na głowie. W przypadku radioterapii piersi można stracić włosy pod pachą.

Terapia hormonalna może doprowadzić do przeredzenia się włosów.

Utrata włosów może być bardzo przykrym doświadczeniem. Włosy jednak zazwyczaj odrastają po zakończeniu leczenia. Pielęgniarka udzieli porad na temat radzenia sobie z wypadaniem włosów.

Zmęczenie

Wszystkie metody leczenia nowotworów mogą powodować uczucie zmęczenia. Często nasila się ono pod koniec leczenia. Może utrzymywać się przez kilka tygodni po jego zakończeniu.

Należy jak najwięcej odpoczywać. Warto też wykonywać lekkie ćwiczenia fizyczne, na przykład krótkie spacerować.

Bolesność i owrzodzenia jamy ustnej

Niektóre metody leczenia nowotworów mogą powodować bolesność lub suchość jamy ustnej. Mogą też wystąpić małe owrzodzenia. Należy:

- pić dużo płynów
- delikatnie myć zęby miękką szczoteczką
- unikać gorących i pikantnych potraw.

Jeśli występuje ból w jamie ustnej, należy poinformować o tym lekarza lub pielęgniarkę. Sprawdzą oni, czy nie rozwinęła się infekcja. Mogą przepisać płyny do płukania ust i inne leki.

Nudności i wymioty

Leczenie nowotworu może wywoływać nudności i wymioty. Lekarz przepisze leki, aby zapobiec tym objawom lub je ograniczyć.

Jeśli wymioty nadal nie ustępują, należy poinformować o tym lekarza lub pielęgniarkę. Mogą oni przepisać inne, bardziej skuteczne leki.

Brak apetytu

Podczas leczenia nowotworu u niektórych pacjentów może wystąpić utrata apetytu. Warto wtedy zastąpić duże posiłki małymi, regularnie spożywanymi przekąskami. Wszelkie problemy związane z żywieniem należy zgłosić personelowi szpitala. Doradzi on, jak zwiększyć swój apetyt i zachować odpowiednią wagę.

Zmiana odczuwania smaku

Terapia może powodować zmianę w odczuwaniu smaków. Jedzenie może mieć metaliczny lub gorzki posmak. Pomocne może być ssanie cukierków smakowych bez cukru lub o smaku miętowym. Normalny smak powraca zazwyczaj po zakończeniu terapii.

Zaparcia

Niektóre metody leczenia nowotworów mogą wywoływać zaparcia. Zaparcia mogą też powodować inne leki, takie jak środki przeciwbólowe czy lekarstwa przeciwwymiotne. Pomocne może okazać się picie dużych ilości płynów, spożywanie produktów bogatych w błonnik oraz wykonywanie lekkich ćwiczeń fizycznych. Jeśli zaparcia nie ustępują, może być konieczne zażycie środka przeczyszczającego. Można go otrzymać od swojego lekarza.

Biegunka

Niektóre metody leczenia nowotworów, a także niektóre leki, takie jak antybiotyki, mogą wywoływać biegunkę. Ważne jest, aby podczas biegunki pić dużo płynów. O wystąpieniu biegunki należy poinformować lekarza. Może on podać odpowiednie lekarstwa.

Zmiany skórne

Leczenie nowotworu może mieć niepożądany wpływ na skórę. W zależności od sposobu leczenia mogą wystąpić niektóre z poniższych problemów ze skórą. Można podjąć pewne działania w celu pielęgnacji skóry.

Suchość i przebarwienia skóry:

- Pomocne może być stosowanie bezzapachowego kremu nawilżającego. Jeśli pacjent poddawany jest radioterapii, należy skonsultować możliwość używania kremu z lekarzem.
- Warto używać elektrycznej maszynki do golenia zamiast golić owłosienie na mokro. Zmniejszy to ryzyko skaleczenia.

Wzmożona wrażliwość na promienie słoneczne:

- Wychodząc na świeże powietrze, należy chronić się przed słońcem. Należy używać kremu z filtrem (SPF) o wartości nie mniejszej niż 30.
- Na głowę należy nakładać kapelusz lub chustkę.
- Należy nosić luźne ubrania z bawełny lub innych naturalnych włókien.

Zaczerwienienie i bolesność skóry:

- Nie należy używać mydła ani kremów zapachowych.
- Należy używać wyłącznie dezodorantów, kremów i mydeł zalecanych przez lekarza.

Wysypki i swędzenie:

- Należy porozmawiać z lekarzem lub pielęgniarką. Mogą oni przepisać odpowiednie leki lub kremy.
- Zaleca się kąpiele lub prysznice w letniej, a nie gorącej, wodzie.
- Nie należy drapać swędzących miejsc. Paznokcie powinny być krótkie i czyste.

Bolesność skóry na rękach i stopach:

- Jeśli wystąpi, należy niezwłocznie powiadomić o tym lekarza. Może być potrzebna modyfikacja sposobu leczenia.
- Należy poprosić lekarza o wskazanie kremów, które mogą pomóc.
- Należy utrzymywać dłonie i stopy chłodne.
- Zaleca się unikać gorącej wody.
- Nie należy nosić obcisłych skarpet, butów i rękawiczek.

Zmiany hormonalne

Niektóre metody leczenia nowotworów mogą mieć wpływ na hormony. Jeśli prawdopodobne jest, że u pacjenta wystąpią hormonalne skutki uboczne, lekarz poinformuje go o tym przed rozpoczęciem leczenia. Hormonalne skutki uboczne mogą być tymczasowe lub trwałe.

Do objawów tych należą:

- uderzenia gorąca i silne pocenie się
- tkliwość klatki piersiowej (u mężczyzn)
- przyrost masy ciała
- kruchość kości
- obniżenie popędu seksualnego
- impotencja (u mężczyzn)
- zaburzenia cyklu miesięczkowego (u kobiet)
- suchość pochwy (u kobiet).

Co można zrobić samemu?

- Można używać kilku cienkich warstw ubrań i pościeli. To oznacza, że można je zdjąć lub założyć / przykryć się nimi w przypadku uderzeń gorąca lub pocenia się.
- Warto kąpać się i brać prysznic w letniej, a nie gorącej, wodzie.
- Niektóre terapię uzupełniające pomagają zredukować objawy, jednak przed zastosowaniem którejkolwiek z nich należy skonsultować się z lekarzem.
- Istnieją leki i urządzenia dla mężczyzn, które pomagają w problemie impotencji.
- Kobiety mogą otrzymać leki, które złagodzą pewne objawy. Należy omówić tę kwestię z lekarzem.
- Należy dbać o aktywność fizyczną, na przykład chodzić na spacer. Pomoże to w utrzymaniu mocnych kości.

Ważne jest, aby zgłaszać wszelkie występujące skutki uboczne lekarzowi lub pielęgniarkę. Mogą oni udzielić porad w tym zakresie. Często dostępne są rzeczy, które mogą pomóc.

Jak organizacja Macmillan może pomóc?

Organizacja Macmillan istnieje po to, aby pomagać osobom chorym i ich rodzinom. Wsparcie oferują:

- **Telefoniczna linia wsparcia organizacji Macmillan (0808 808 00 00).** Dostępna jest pomoc tłumaczy, więc można skontaktować się z nami w swoim języku ojczystym. Wystarczy powiedzieć po angielsku, w jakim języku chce się rozmawiać. Możemy odpowiedzieć na pytania medyczne, udzielić informacji na temat pomocy finansowej lub porozmawiać o odczuciach związanych z chorobą. Nasza linia telefoniczna jest czynna 7 dni w tygodniu w godzinach od 8.00 do 20.00.
- **Witryna internetowa organizacji Macmillan (macmillan.org.uk).** W naszej witrynie znajduje się wiele informacji w języku angielskim na temat nowotworów i życia z nowotworem. Więcej informacji w innych językach znajduje się na stronie: macmillan.org.uk/translations.
- **Informacje i wsparcie.** W ośrodku informacji i wsparcia można porozmawiać ze specjalistą w zakresie chorób nowotworowych i otrzymać broszury informacyjne. Najbliższe ośrodki można znaleźć na stronie: macmillan.org.uk/informationcentres lub dzwoniąc pod nasz numer. Ośrodki znajdują się też w niektórych szpitalach.
- **Lokalne grupy wsparcia** – w grupie wsparcia można porozmawiać z innymi osobami zmagającymi się z chorobą nowotworową. Grupę działającą w pobliżu można znaleźć na stronie: macmillan.org.uk/supportgroups lub dzwoniąc pod nasz numer.
- **Społeczność internetowa Macmillan** – można także porozmawiać z innymi osobami chorującymi na nowotwór na stronie: macmillan.org.uk/community.

Wykaz pojęć

Pojęcie	Po angielsku	Jak to powiedzieć po angielsku	Znaczenie
Antybiotyki	Antibiotics	/ˈantybaˈjotyks/	Leki na <u>infekcję</u> .
Białe krwinki	White blood cells	/ˈtʃaɪt ˈblʌd selz/	Komórki zwalczające infekcje. Stanowią część układu odpornościowego.
Biegunka	Diarrhoea	/dʒeˈrɪjə/	Miękki lub wodnisty kał. Trzeba wówczas korzystać z toalety częściej niż zwykle lub bardzo pilnie. Może także występować ból brzucha.
Chemoterapia	Chemotherapy	/kɪmeˈtɛrɪpi/	Metoda leczenia nowotworów wykorzystująca leki w celu wyeliminowania komórek nowotworowych.
Czerwone krwinki	Red blood cells	/ˈred ˈblʌd selz/	Komórki przenoszące tlen w organizmie. Skutkiem zmniejszenia się ich liczby może być poczucie zmęczenia oraz problemy z oddychaniem.
Infekcja	Infection	/ɪnˈfɛkszən/	Sytuacja, w której organizm zostaje zakażony chorobotwórczymi bakteriami.
Leczenie chirurgiczne	Surgery	/ˈsɜdʒəri/	Metoda leczenia nowotworów za pomocą operacji.
Neutropenia	Neutropenia	/ˈnjuːtroˈpiːniə/	Niedobór białych krwinek. Taki stan zwiększa prawdopodobieństwo infekcji.
Płytki krwi	Platelets	/ˈpleɪtlɛts/	Komórki, dzięki którym krew krzepnie.
Radioterapia	Radiotherapy	/ˈreɪdɪoˈtɛrɪpi/	Metoda leczenia nowotworów wykorzystująca wysokie dawki promieniowania rentgenowskiego w celu wyeliminowania komórek nowotworowych.

Rana pooperacyjna	Wound site	/ˈwʌnd ˈsaɪt/	Nacięcie w skórze w miejscu, gdzie przeprowadzana była operacja.
Terapia hormonalna	Hormonal therapy	/hoˈmounəl ˈterəpi/	Metoda leczenia nowotworów polegająca na zmianie poziomów hormonów w organizmie w celu powstrzymania rozwoju nowotworu.
Terapie uzupełniające	Complementary therapies	/kɒmplɪˈmentəri ˈterəpi/	Metody leczenia lub czynności, które pomagają poczuć się lepiej, np. leczenie ziołami lub masaż. Nie leczą one nowotworu.
Zaparcia	Constipation	/kɒnstɪˈpeɪʃən/	Trudności lub bolesność związana z wypróżnianiem się. Mogą polegać na rzadszym niż zwykle wypróżnianiu się lub na tym, że kał może być twardy i grudkowaty.

Więcej informacji w języku polskim

Dysponujemy informacjami w języku polskim na następujące tematy:

Rodzaje nowotworów <ul style="list-style-type: none">• Rak piersi• Rak jelita grubego• Rak płuca• Rak prostaty (gruczołu krokowego, stercza) Metody leczenia <ul style="list-style-type: none">• Chemioterapia• Radioterapia• Leczenie chirurgiczne	Sposoby radzenia sobie z rakiem <ul style="list-style-type: none">• Jeśli zdiagnozowano raka – krótki poradnik• Problemy żywieniowe a nowotwory• U schyłku życia• Wsparcie finansowe – zasiłki• Wsparcie finansowe – pomoc w pokrywaniu kosztów• Zdrowe żywienie• Zmęczenie (uczucie wyczerpania) a nowotwór• Skutki uboczne leczenia nowotworu• Jak można sobie pomóc?
--	--

Aby przejrzeć te informacje, należy wejść na stronę:
macmillan.org.uk/translations.

Źródła i podziękowania

Niniejsza broszura informacyjna została napisana oraz zredagowana przez zespół Cancer Information Development organizacji Macmillan Cancer Support. Została ona przetłumaczona przez profesjonalne biuro tłumaczeń.

Informacje tutaj zawarte zostały opracowane na podstawie książeczki Side effects of cancer treatments (Skutki uboczne leczenia nowotworu) wydanej przez organizację Macmillan. Możemy przesłać egzemplarz tej publikacji, ale jej pełna treść jest dostępna tylko w języku angielskim.

Przestawione tutaj informacje zostały sprawdzone przed odpowiednich specjalistów i zatwierdzone przez doktora Tima Ivesona, konsultanta onkologa i głównego redaktora medycznego organizacji Macmillan.

Dziękujemy także osobom dotkniętym chorobą nowotworową, które pomogły w redagowaniu tych informacji.

Wszystkie podawane przez nas informacje są oparte na najlepszych dostępnych danych naukowych. Aby uzyskać więcej informacji na temat źródeł, z których korzystamy, prosimy skontaktować się z nami, pisząc na adres: **cancerinformationteam@macmillan.org.uk**.

MAC14364_Polish

Ostatnia edycja tekstu: 2020 r.

Następna zaplanowana edycja tekstu: 2023 r.

Dokładamy wszelkich starań, aby przekazywane przez nas informacje były dokładne, jednak nie można zakładać, że odzwierciedlają one obecny stan badań medycznych, który nieustannie ulega zmianom. Osoby, które martwią się swoim stanem zdrowia, powinny skonsultować się z lekarzem. Organizacja Macmillan nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek szkody wynikające z nieścisłości podanych tutaj informacji lub informacji pochodzących od osób trzecich, takich jak informacje przedstawione na stronach internetowych, do których łączy znajdują się w naszej witrynie.

© Macmillan Cancer Support 2020. Organizacja charytatywna zarejestrowana w Anglii i Walii (261017), Szkocji (SC039907) oraz na Wyspie Man (604). Adres siedziby: 89 Albert Embankment, London, 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 "Polish").

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 [Polish]
- 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 [Polish]

We have information in [Polish] 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 _Polish

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.

