

Побічні ефекти лікування раку

Цей матеріал містить інформацію про побічні ефекти лікування раку.

Слова, що підкреслені в тексті, пояснюються в переліку термінів наприкінці. В цьому переліку термінів також зазначено, як ці слова вимовляються англійською мовою.

Якщо у вас виникнуть запитання з приводу цього матеріалу, зверніться до свого лікаря або середнього медперсоналу в лікарні, де ви проходите лікування.

Ви також можете телефонувати до організації Macmillan Cancer Support за безкоштовним номером **0808 808 00 00** 7 днів на тиждень з 8:00 до 20:00. У нас є перекладачі, отже ви зможете розмовляти з нами своєю рідною мовою. Зателефонувавши, скажіть англійською, яка мова вам потрібна.

Додаткова інформація про рак різними мовами розміщена за посиланням: macmillan.org.uk/translations

В цьому матеріалі висвітлюються такі теми:

- Що таке побічні ефекти?
- Методи лікування раку
- Можливі побічні ефекти
- Як вам отримати відповідну допомогу та підтримку
- Як може допомогти Macmillan
- Перелік термінів
- Додаткова інформація вашою рідною мовою
- Посилання на джерела та слова подяки

Що таке побічні ефекти?

Побічні ефекти — це небажані наслідки лікування раку. Наприклад, втрата волосся, нудота або втома. Більшість із них зникає після завершення лікування.

Побічні ефекти можуть бути легкими й тривати недовго. Та іноді вони можуть мати більший вплив.

У вашому випадку побічні ефекти залежатимуть від методу лікування. Лікування може впливати на всіх по-різному. У вас можуть виникнути лише деякі з побічних ефектів, згаданих у цьому матеріалі. Ваші лікарі або середній медперсонал розкажуть вам про побічні ефекти, можливі у вашому випадку.

Методи лікування раку

Існують різні методи лікування раку.

- Хірургічна операція передбачає оперативне втручання з метою видалення пухлини та прилеглих тканин, що можуть містити ракові клітини.
- Хіміотерапія передбачає використання препаратів для знищення ракових клітин.
- Радіотерапія передбачає використання сильного рентгенівського випромінювання для знищення ракових клітин.
- Гормональна терапія змінює гормональний фон в організмі, що може зупинити розвиток раку.
- Таргетна терапія передбачає використання препаратів, дія яких спрямована на специфічний механізм росту ракових клітин.
- Імунотерапія передбачає залучення імунної системи в процес знищення ракових клітин.

Можливі побічні ефекти

Ризик розвитку інфекції

Хіміотерапія може зменшити кількість лейкоцитів у крові. Цей стан має назву «нейтропенія». Внаслідок цього підвищується ризик розвитку інфекції.

Негайно зверніться до лікарні за наданим вам контактним номером телефону, якщо:

- у вас температура вище 37,5°C (99,5°F) або вище 38°C (100,4°F), в залежності від рекомендацій, наданих спеціалістами хіміотерапевтичної бригади;
- вам раптом стало погано, навіть якщо температура нормальна;
- у вас з'явилися симптоми інфекції, зокрема:
 - жар чи озноб;
 - тремтіння;
 - біль у горлі;
 - кашель;
 - діарея;
 - рясне сечовипускання.

Кількість лейкоцитів зазвичай повертається до нормального рівня перед наступним курсом лікування. Перш ніж ви знову проходитемете хіміотерапію, вам зроблять аналіз крові. Якщо рівень лейкоцитів іще низький, ваш лікар може ненадовго відкласти лікування.

Радіотерапія може негативно позначатись на лейкоцитах і підвищувати ризик розвитку інфекції в деяких людей. Однак це залежить від отриманої дози та частини тіла, що піддається лікуванню. Ваш лікар або медсестра/медбрат пояснять усе більш детально.

Хірургічна операція може підвищити ризик інфікування, оскільки вона передбачає порушення цілісності шкіри. Шкіра є частиною природної системи захисту організму від зовнішніх бактерій. Інфекція в місці розтину може розвинутись із більшою ймовірністю.

Якщо місце розтину стане гарячим, набрякне, болітиме, або якщо ви почуватиметесь погано, важливо негайно повідомити про це лікаря.

Якщо лікар вважатиме, що у вас інфекція, можливо, вам доведеться приймати антибіотики. Це можуть бути таблетки або ін'єкції, що вводяться у вену на руці чи кисті.

Анемія

Лікування раку може зменшувати кількість червоних кров'яних тілець (еритроцитів) у крові. Якщо їх рівень низький, ви можете відчувати втому та задишку. Якщо у вас з'являються такі відчуття, повідомте про це свого лікаря або медсестру/медбрата. Можливо, вам буде потрібно ввести додаткові еритроцити. Це називається переливанням крові.

Синці та кровотечі

Лікування раку може зменшувати кількість тромбоцитів у крові. В разі появи синців або кровотечі повідомте про це свого лікаря. Це стосується носових кровотеч, кровоточивості ясен, кров'яних плям або висипань на шкірі. В деяких випадках може виникати необхідність введення додаткових тромбоцитів.

Втрата волосся

Хіміотерапія може призводити до випадіння волосся на голові або робить його рідким. Не всі препарати призводять до втрати волосся. Від одних препаратів воно випадає лише частково. Від інших — повністю.

Якщо волосся випадає, зазвичай це відбувається через два–три тижні після початку лікування. Іноді це може статись через декілька днів. Ви можете спитати про можливість отримати перуку або шиньйон.

В більшості випадків волосся відростає протягом декількох місяців після завершення лікування. Спочатку воно може бути більш кучерявим або мати інший колір. Однак зазвичай знову стає таким, як і до лікування.

Радіотерапія також може призводити до втрати волосся. Воно випадає тільки на тих ділянках, які піддавались лікуванню. Після лікування голови ви можете втратити частину волосся на голові. Після лікування молочної залози може випасти волосся під пахвою.

Гормональна терапія робить волосся рідким.

Втрата волосся може вас дуже засмучувати. Проте після лікування воно зазвичай відростає. Медсестра/медбрат може дати вам поради на випадок втрати волосся.

Втома

Всі види лікування раку можуть викликати втому. Часто вона посилюється наприкінці лікування. Втома може тривати протягом декількох тижнів після завершення лікування.

Намагайтесь відпочивати стільки, скільки вам потрібно. Також допомагає легке фізичне навантаження, наприклад нетривалі прогулянки.

Біль та виразки в ротовій порожнині

Деякі види лікування раку можуть викликати біль або сухість у роті. Ви можете помітити невеликі виразки. Намагайтесь:

- пити багато рідини;
- чистити зуби обережно, використовуючи м'яку щітку;
- утримуватись від гострих страв.

Якщо у вас виникла біль у роті, скажіть про це своєму лікарю. Він перевірить, чи немає у вас інфекції. Лікар може дати вам засоби для ополіскування або ліки, що полегшать ваш стан.

Нудота або блювання

Лікування раку може викликати нудоту або блювання. Ваш лікар дасть вам ліки для попередження або позбавлення від нудоти.

Якщо нудота не проходить, скажіть про це лікарю або медсестрі/медбрату. Вам дадуть інші ліки, які можуть подіяти на вас більш ефективно.

Втрата апетиту

Деякі люди під час лікування раку втрачають апетит. Якщо це сталось, спробуйте замінити великі порції легкими регулярними закусками. Якщо у вас проблеми з харчуванням, важливо повідомити про це персонал лікарні. Вам дадуть поради щодо того, як покращити апетит і підтримувати нормальну вагу.

Зміни смакових відчуттів

Ви можете помітити, що продукти смакують інакше. У деяких людей з'являється незвичний металевий або гіркий присмак у роті. Може допомогти розсмоктування карамелі з різними смаками або м'ятних льодяників без цукру. Після завершення лікування смак зазвичай повертається до норми.

Закреп

Деякі види лікування раку можуть викликати закреп. Причиною закрепу також можуть бути інші лікарські препарати, наприклад знеболювальні або ліки від нудоти. Позбавитись цієї проблеми допоможе вживання великої кількості рідини та продуктів з високим вмістом клітковини, а також легка фізична активність. Якщо закреп не проходить, можливо, доведеться прийняти ліки, які називаються проносними засобами. Їх вам може дати лікар.

Діарея

Деякі види лікування раку та інші лікарські засоби, наприклад антибіотики, можуть викликати діарею. Якщо це сталось, важливо багато пити. Повідомте свого лікаря про те, що у вас діарея. Він може дати вам ліки, що полегшать ваш стан.

Зміни шкіри

Лікування раку може негативно позначатись на шкірі. В залежності від методу лікування, можуть виникати деякі з наведених нижче проблем шкіри. Ви можете піклуватись про свою шкіру самостійно.

Суха шкіра або зміна кольору шкіри:

- Намагайтесь користуватись непарфумованим зволожуючим засобом. Якщо ви проходите радіотерапію, проконсультуйтеся із лікарем, перш ніж користуватись кремами.
- Замість вологого гоління використовуйте електричну бритву. Це зменшить ризик порізів.

Чутливість до сонячного світла:

- Захищайтесь, коли виходите на вулицю в сонячну погоду. Використовуйте крем від сонця з коефіцієнтом захисту (SPF) не менше 30.
- Одягайте на голову капелюх або шалик
- Носіть вільний одяг із бавовни або інших натуральних тканин.

Червона шкіра або шкірні виразки:

- Не користуйтеся милом або кремами, що містять парфумовані віддушки.
- Використовуйте дезодоранти, креми або мило лише за рекомендацією лікаря.

Висипання або свербіж:

- Зверніться до лікаря або медсестри/медбрата. Вони можуть дати вам ліки або мазі, що полегшать ваш стан.
- Коли приймаєте ванну чи душ, робіть воду ледве теплою, а не гарячою.
- Не розчісуйте ті місця, де свербить. Стежте за тим, щоб нігті були чистими та коротко підстриженими.

Шкірні виразки на кистях та ступнях:

- Якщо вони з'явилися, негайно скажіть про це своєму лікарю. Можливо, йому доведеться змінити схему вашого лікування.
- Запитайте в лікаря, які мазі вам можуть допомогти.
- Тримайте кисті та ступні прохолодними.
- Уникайте контакту з гарячою водою.
- Не носіть тісні шкарпетки, взуття чи рукавички.

Гормональні зміни

Деякі види лікування раку можуть негативно позначатись на гормональному фоні. Якщо є ймовірність того, що у вас можуть виникнути побічні ефекти, пов'язані з гормональним фоном, лікарі скажуть вам про це перед початком лікування. Побічні ефекти гормонального характеру можуть бути тимчасовими або постійними.

Можливі симптоми:

- припливи та пітливість;
- біль у грудях (у чоловіків);
- збільшення ваги;
- витончення кісток;
- знижений статевий потяг;
- імпотенція (в чоловіків);
- зміни менструального циклу (в жінок);
- сухість піхви (в жінок).

Що ви можете зробити

- Використовуйте декілька тонких шарів в одязі та постільній білизні. Це означає, що ви зможете забирати й додавати їх за необхідності, якщо у вас припливи.
- Коли приймаєте ванну чи душ, робіть воду ледве теплою чи прохолодною, а не гарячою.
- Деякі альтернативні методи лікування допомагають послабити симптоми, однак перш ніж їх застосовувати, проконсультуйтеся зі своїм лікарем.
- Для чоловіків є ліки або пристрої, які можуть допомогти з імпотенцією.
- Для жінок можуть бути ліки, які допомагають позбутись деяких симптомів. Поговоріть про це зі своїм лікарем.
- Намагайтесь підтримувати фізичну активність, наприклад, займайтесь ходьбою. Вона допомагає зміцнювати кістки.

Важливо розказувати лікарю або медсестрі/медбрату про будь-які побічні ефекти, що у вас виникають. Вони можуть дати вам відповідні поради. В багатьох випадках є способи, як вам допомогти.

Як вам отримати відповідну допомогу та підтримку

Якщо ви хворі на рак і не розмовляєте англійською, у вас може виникнути занепокоєння, що це позначиться на лікуванні раку та догляді за вами. Однак ваша медична бригада має надавати вам допомогу, підтримку та інформацію відповідно до ваших потреб.

Ми знаємо, що інколи люди можуть стикатись із додатковими труднощами з отриманням відповідної підтримки. Наприклад, якщо ви працюєте або маєте родину, вам може бути складно знаходити час для відвідування лікарні. Ви також можете турбуватись про гроші та транспортні витрати. Все це може викликати стрес, і впоратись із цим може бути важко.

Проте у вас є можливість звернутися за допомогою. Спеціалісти нашої безкоштовної лінії підтримки **0808 808 00 00** можуть проконсультувати вас із приводу певної ситуації вашою рідною мовою. Ви можете поговорити із середнім медперсоналом, фінансовими консультантами та спеціалістами по правах на соціальне забезпечення і з питань підтримки зайнятості.

Крім того, ми надаємо хворим на рак гранти від компанії Macmillan. Це одноразові виплати, які можна використовувати для оплати паркування біля лікарні, вартості проїзду, послуг по догляді за дитиною або рахунків на опалення.

Як може допомогти Macmillan

Співробітники компанії Macmillan знають, як діагностування раку може кардинально змінити все життя людини, тому ми завжди готові прийти вам на допомогу.

Гаряча лінія компанії Macmillan з надання підтримки

У нас є перекладачі, отже ви зможете розмовляти з нами своєю рідною мовою. Просто скажіть англійською, яку мову ви хочете використовувати. Ми можемо допомогти з вирішенням медичних питань, надати інформацію про фінансову підтримку або просто вислухати, якщо вам треба з кимось поговорити. Безкоштовна конфіденційна телефонна лінія працює без вихідних з 8:00 до 20:00. Телефонуйте за номером **0808 808 00 00**.

Онлайнчат

Ви можете надіслати нам повідомлення в онлайнчаті про те, що вам потрібен перекладач. Скажіть нам англійською, яка мова вам потрібна, і ми подбаємо, щоб із вами зв'язались. Натисніть кнопку «Написати нам у чаті», яку можна побачити на сторінках вебсайту. Або ж перейдіть за посиланням [macmillan.org.uk/talktous](https://www.macmillan.org.uk/talktous)

Вебсайт компанії Macmillan

Наш вебсайт містить багато інформації про рак англійською мовою. Крім того, додаткова інформація іншими мовами розміщена за посиланням [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations)

Ми також можемо організувати переклад саме для вас. Напишіть нам на адресу електронної пошти cancerinformationteam@macmillan.org.uk про те, що вам потрібно.

Інформаційні центри

Наші центри з надання інформації та підтримки працюють в лікарнях, бібліотеках та мобільних пунктах. Відвідайте один із них, щоб отримати необхідну інформацію та поговорити з кимось особисто. Знайдіть найближчий до вас центр на сторінці macmillan.org.uk/informationcentres або зателефонуйте нам за номером **0808 808 00 00**.

Місцеві групи підтримки

В групі підтримки ви можете поспілкуватися з іншими людьми, хворими на рак. Дізнайтесь про групи підтримки, що працюють у вашому районі, на сторінці macmillan.org.uk/supportgroups або зателефонуйте нам за номером **0808 808 00 00**.

Онлайн-спільнота Macmillan

Поспілкуватися з іншими людьми, хворими на рак, ви можете також через інтернет на сторінці macmillan.org.uk/community Цей ресурс доступний в будь-який час дня чи ночі. Ви можете поділитися своїм досвідом, поставити запитання або просто почитати публікації інших.

Перелік термінів

Термін	Англійською	Як вимовляється англійською	Значення
Альтернативні методи лікування	Complementary therapies	Компліментері серепіз	Лікувальні процедури або заняття, які можуть покращити самопочуття, наприклад фітотерапія або масаж. Вони не лікують рак.
Антибіотики	Antibiotics	Ентібайотікс	Препарати, які застосовують для лікування <u>інфекції</u> .
Гормональна терапія	Hormonal therapy	Хо:моунел серепі	Метод лікування раку, який змінює гормональний фон в організмі, що може зупинити розвиток раку.
Діарея	Diarrhoea	Дайеріе	М'який або водянистий кал. Можливо, ви ходите до туалету частіше, ніж зазвичай, або відчуваєте термінову потребу в цьому. Також може виникати біль у животі.
Закреп	Constipation	Констпейшен	Коли вам важко або боляче спорожнити кишечник (випорожнитися). Випорожнення можуть відбуватись рідше, ніж зазвичай, або може бути твердий і грудкуватий кал.
Інфекція	Infection	Інфекшен	Коли бактерія потрапляє до організму та викликає захворювання.
Лейкоцити	White blood cells	Уайт блад селз	Клітини, які протистоять інфекції. Вони є структурними елементами імунної системи.
Місце розтину	Wound site	Ваунд сайт	Розтин на шкірі, через який здійснювалось оперативне втручання.

Нейтропенія	Neutropenia	Ньютропенія	Недостатня кількість лейкоцитів. Внаслідок цього підвищується ризик розвитку інфекції.
Радіотерапія	Radiotherapy	Рейдіоу серепі	Метод лікування раку, який передбачає використання сильного рентгенівського випромінювання для знищення ракових клітин.
Тромбоцити	Platelets	Плейтлітс	Клітини, які допомагають крові згортатись.
Хіміотерапія	Chemotherapy	Кімоусерепі	Метод лікування раку, що передбачає використання препаратів для знищення ракових клітин.
Хірургічна операція	Surgery	Сьоджері	Метод лікування раку, який передбачає оперативне втручання.
Червоні кров'яні тільця (еритроцити)	Red blood cells	Ред блад селз	Клітини, які розносять кисень по всьому організму. Якщо їх рівень низький, ви можете відчувати втому та задишку.

Додаткова інформація вашою рідною мовою

У нас є інформація вашою рідною мовою за такими темами:

Види раку	Життя з раком
<ul style="list-style-type: none">• Рак грудей• Рак товстого кишечника• Рак легенів• Рак простати	<ul style="list-style-type: none">• Рак і коронавірус• Отримання пільг у разі захворювання на рак• Проблеми харчування та рак• Наприкінці життя• Правильне харчування• Допомога з витратами в разі захворювання на рак• Якщо у вас діагностували рак. Стислий посібник• Сепсис і рак• Побічні ефекти лікування раку• Слабкість (втома) та рак
Методи лікування	
<ul style="list-style-type: none">• Хіміотерапія• Радіотерапія• Хірургічна операція	

Щоб ознайомитись із цією інформацією, перейдіть за посиланням macmillan.org.uk/translations

Посилання на джерела та слова подяки

Цей матеріал був написаний та відредагований групою зі створення інформаційних матеріалів про рак організації Macmillan Cancer Support. Його переклали в бюро перекладів.

Цей матеріал створено на основі брошури компанії Macmillan «**Побічні ефекти лікування раку**». Ми можемо відправити вам примірник брошури, однак у повному варіанті вона є тільки англійською мовою.

Цю інформацію перевірили відповідні експерти й затвердив наш головний медичний редактор — професор Тім Івсон (Tim Iveson), консультуючий лікар-онколог та головний медичний редактор компанії Macmillan.

Також висловлюємо вдячність людям, хворим на рак, які перевірили цю інформацію.

Всі наші матеріали базуються на найдостовірніших наявних даних. Щоб отримати додаткову інформацію про використані джерела, зверніться до нас за адресою електронної пошти cancerinformationteam@macmillan.org.uk

Переглянуто: 2020 р.

Наступний запланований перегляд: 2023 р.

Ми докладаємо максимальних зусиль для того, аби інформація, яку ми надаємо, була точною та актуальною, однак не варто покладатись виключно на неї замість отримання професійної консультації спеціаліста з урахуванням вашої конкретної ситуації. Наскільки це дозволено законом, компанія Macmillan не несе відповідальності за використання інформації, що міститься в цій публікації, або сторонньої інформації чи вебсайтів, що використані або згадуються в ній.

© Macmillan Cancer Support 2020 р., благодійна організація, зареєстрована в Англії та Уельсі (261017), Шотландії (SC039907) та на о. Мен (604). Також здійснює діяльність у Північній Ірландії. Компанія з відповідальністю, обмеженою гарантіями її учасників, зареєстрована в Англії та Уельсі під № 2400969. Зареєстрована на о. Мен під № 4694F. Юридична адреса: 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 how to say 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.

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
- Getting the right care and support for you
- How Macmillan can help you
- Word list
- More information in your language
- 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.

Getting the right care and support for you

If you have cancer and do not speak English, you may be worried that this will affect your cancer treatment and care. But your healthcare team should offer you care, support and information that meets your needs.

We know that sometimes people may face extra challenges in getting the right support. For example, if you work or have a family it can be hard to find time to go to hospital appointments. You might also have worries about money and transport costs. All of this can be stressful and hard to cope with.

But help is available. Our free support line **0808 808 00 00** can offer advice, in your language, about your situation. You can speak to nurses, financial guides, welfare rights advisers and work support advisers.

We also offer Macmillan Grants to people with cancer. These are one-off payments that can be used for things like hospital parking, travel costs, childcare or heating bills.

How Macmillan can help you

At Macmillan, we know how a cancer diagnosis can affect everything, and we are here to support you.

Macmillan Support Line

We have interpreters, so you can speak to us in your language. Just tell us, in English, the language you want to use. We can help with medical questions, give you information about financial support, or be there to listen if you need someone to talk to. The free, confidential phone line is open 7 days a week, 8am to 8pm. Call us on **0808 808 00 00**.

Web chat

You can send us a web chat message saying you would like an interpreter. Tell us, in English, the language you need, and we will arrange for someone to contact you. Click on the 'Chat to us' button, which appears on pages across the website. Or go to **macmillan.org.uk/talktous**

Macmillan website

Our website has lots of information in English about cancer. There is also more information in other languages at **macmillan.org.uk/translations**

We can also arrange translations just for you. Email us at **cancerinformationteam@macmillan.org.uk** to tell us what you need.

Information centres

Our information and support centres are based in hospitals, libraries and mobile centres. Visit one to get the information you need and speak with someone face to face. Find your nearest centre at **macmillan.org.uk/informationcentres** or call us on **0808 808 00 00**.

Local support groups

At a support group, you can talk to other people affected by cancer. Find out about support groups in your area at **macmillan.org.uk/supportgroups** or call us on **0808 808 00 00**.

Macmillan Online Community

You can also talk to other people affected by cancer online at **macmillan.org.uk/community** You can access it at any time of day or night. You can share your experiences, ask questions, or just read through people's posts.

Word list

Word	Meaning
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 your language

We have information in your language 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>Living with cancer</p> <ul style="list-style-type: none">• Cancer and coronavirus• Claiming benefits when you have cancer• Eating problems and cancer• End of life• Healthy eating• Help with costs when you have cancer• If you're diagnosed with cancer – A quick guide• Sepsis and cancer• Side effects of cancer treatment• Tiredness (fatigue) and cancer
---	---

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, Professor 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 _Ukrainian

Content reviewed: 2020

Next planned review: 2023

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

© Macmillan Cancer Support 2020, registered charity in England and Wales (261017), Scotland (SC039907) and the Isle of Man (604). Also operating in Northern Ireland. A company limited by guarantee, registered in England and Wales company number 2400969. Isle of Man company number 4694F. Registered office: 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ.

