

Побічні ефекти променевої терапії



Якщо у вас виникли запитання щодо побічних ефектів променевої терапії, зателефонуйте на нашу лінію підтримки.

Наші онкологічні медсестри можуть поговорити з вами через українських перекладачів.

Дзвінки за номером 1800 200 700 безкоштовні.

Променева терапія може впливати на здорові клітини в ділянці що піддається впливу опромінення, в також і на ракові клітини. Це може викликати загальні побічні ефекти, такі як втома, а також специфічні побічні ефекти, пов'язані з ділянкою яка обробляється. Наприклад, діарея або запор після променевої терапії шлунка/тазу, кашель після променевої терапії грудної клітки. Більшість побічних ефектів є тимчасовими і рідко бувають важкими.

Як довго будуть тривати побічні ефекти?

Короткочасні (гострі) побічні ефекти: зазвичай розвиваються протягом 2 тижнів після початку лікування. Зазвичай вони тривають кілька тижнів

Довгострокові (хронічні) побічні ефекти: вони зустрічаються набагато рідше. Вони можуть виникати через місяці або роки після лікування і іноді можуть бути постійними.

Завжди повідомляйте свою медичну команду якомога швидше, якщо ви помітили будь-які зміни в собі або у своєму звичайному розпорядку дня, наприклад, зміни харчування, ваги, звичок сну, посилення дискомфорту або болю.

Побічні ефекти

Радіотерапія і втома: Ви можете відчувати втому протягом кількох тижнів або навіть місяців. Втома може наростати під час лікування, особливо якщо ви долаєте довге дороге до та з лікарні. Більшість людей відновлюються від втоми протягом кількох місяців після закінчення лікування.

Зміни шкіри: Шкіра в ділянці опромінення може червоніти, боліти або свербіти, або може лущитися і облезати. Шкірні реакції зазвичай виникають через 3-4 тижні лікування. Ваші променеві терапевти перевіряють наявність будь-яких шкірних реакцій під час лікування, але ви також повинні негайно повідомити їх, якщо ви відчуєте біль або у вас виникли будь-які інші зміни шкіри. Лікар може призначити вам крем або лосьйон. Шкірні реакції зазвичай вичухають через 2-4 тижні після закінчення лікування. Ваша шкіра може залишатися трохи темнішою, ніж шкіра навколо.

Ваш променевий терапевт і медсестра дадуть вам поради щодо догляду за шкірою під час та після променевої терапії. Ви також можете прочитати нашу веб-сторінку, щоб отримати інформацію та поради щодо подолання змін шкіри.

Побічні ефекти в залежності від ділянки що опромінюється

Оскільки променева терапія спрямована лише на рак, будь-які побічні ефекти, як правило, виникають в зоні опромінення.

Побічні ефекти променевої терапії грудей

Крім втоми та змін шкіри, ви можете відчувати розлад травлення. Існують також деякі побічні ефекти, які можуть виникнути через деякий час після лікування. Вони називаються пізніми побічними ефектами і включають:

- Кровоносні судини, які з'являються під шкірою (телеангіктазії)
- Затвердіння тканини молочної залози (фіброз), що може зменшити груди
- Ущільнення м'язів і втрата рухливості в області грудей або плечей
- Лімфедема – набряк, викликаний скопченням лімфи
- Набряк і біль у грудях, які можуть тривати до року після променевої терапії
- Пошкодження нервів, що може спричинити поколювання, оніміння, біль, слабкість і, можливо,

деяку втрату руху в руці

- Сухий кашель, задишка, спричинена фіброзом у легенях. Це виникає нечасто
- Ймовірно, ви не зможете годувати дитину грудьми, які піддавалася впливу променевої терапії
- У деяких людей після променевої терапії лівій молочної залози може бути пошкоджено серце, але це трапляється дуже рідко

Набряк і біль у грудях можуть спостерігатися протягом року після променевої терапії.

Побічні ефекти променевої терапії на область голови та шиї

- **Зміни ротової порожнини та смаку:** біль у роті та горлі, утруднене ковтання, сухість у роті та горлі, густа липка слина (слиз), інфекція в ротовій порожнині, втрата смаку або зміни смаку, скутість у рухах (обмежене відкривання рота/щелепи)
- **Зміни голосу:** зміна вашого голосу або його втрата на певний час.

• Зміни шкіри

• **Втома (слабкість)**

• **Випадання волосся:** в зоні обробки, напр. борода або вуса, зазвичай волосся на голові не випадає

• **Проблеми з диханням**

• **Труднощі з їжею та пияттям і втрата ваги**

Побічні ефекти променевої терапії на область грудної клітки

- **Труднощі при ковтанні і втрата ваги:** При променевій терапії легенів або стравоходу вам може бути важко ковтати тверду їжу. В результаті ви також можете схуднути. Може допомогти м'яка, проста дієта на деякий час. Якщо ковтати дуже незручно, лікар може призначити знеболюючі або рідкі ліки або антациди. Приблизно через 5-8 тижнів дискомфорт зазвичай зникає.

• **Кашель і задишка:** Ви можете помітити, що у вас з'являється сухий кашель або кашель зі слизом та задишка при радіотерапії легенів або стравоходу. Іноді цей побічний ефект може проявитися лише через кілька місяців після лікування. Якщо це сталося, ви повинні повідомити лікаря якомога швидше.

Побічні ефекти променевої терапії живота і тазу

- **Діарея або запор:** Діарея або запор є досить поширеними побічними ефектами променевої терапії в цій ділянці. Ви також можете мати кровотечу або слизові виділення із заднього проходу.
- **Проблеми з сечовим міхуром:** Іноді променева терапія тазу може викликати труднощі з сечовипусканням. Це може статися як при внутрішній, так і при зовнішній променевій терапії. Ваш сечовий міхур може запалитися (виникнути цистит) після кількох сеансів лікування. Це може спричинити біль або часте сечовипускання. Іноді ви можете помітити, що ви можете виділяти лише дуже малу кількість сечі або взагалі не можете виділяти сечу. Іноді у вашій сечі може з'являтися кров. Якщо ви помітили будь-які з цих змін, негайно повідомте свого лікаря, променевого терапевта або медсестру, особливо якщо сечовипускання неможливе.
- **Подразнення заднього проходу:** Променева терапія може викликати подразнення або свербіж прямої кишки або «заднього проходу» (проктит). Це поширений побічний ефект, якщо оброблена ділянка знаходиться в нижній частині тазу, наприклад, при раку передміхурової залози або сечового міхура.

• **Втрата апетиту і втрата ваги:** Променева терапія живота і тазу може викликати нудоту і втрату апетиту. Існують ліки, які допомагають при цьому, тому зверніться до лікаря або медсестри.

• **Побічні ефекти які впливають на сексуальне життя:** Променева терапія в ділянці малого тазу може спричинити сексуальні проблеми. Проблеми можуть бути фізичними, але лікування також може вплинути на ваше бажання сексу. Зазвичай безпечно займатися сексом під час та після променевої терапії, якщо лікар не сказав вам цього робити. Жінки, які мають тазову брахітерапію, не зможуть займатися сексом, поки імплант на місці. Важливо використовувати контрацепцію під час та після променевої терапії.

• **Проблеми з фертильністю:**

• **Жіноча фертильність:** опромінення тазу може вплинути на яєчники жінки і може призвести до ранньої менопаузи. Поговоріть зі своїм лікарем для отримання додаткової інформації з цього приводу.

• **Чоловіча фертильність:** сперматозоїди можуть бути пошкоджені або їх кількість зменшиться, якщо ваші яєчка знаходяться в зоні, яка опромінюється. Наприклад, при лікуванні раку простати або сечового міхура. Поговоріть зі своїм лікарем для отримання додаткової інформації.

Що я можу зробити, щоб зменшити побічні ефекти?

Щоб переконатися, що променева терапія працює якомога краще, і зменшити побічні ефекти, може допомогти кинути палити під час лікування. Ваш лікар може рекомендувати вам повністю відмовитися від алкоголю та куріння, особливо якщо ви лікуєтесь від раку голови та шиї або легенів.

Також важливо дотримуватися збалансованої дієти та пити багато рідини під час лікування, щоб сприяти одужанню та здоров'ю.

Radiotherapy side-effects

If you have any questions about radiotherapy side-effects, call our Support Line.

Our cancer nurses can speak to you through Ukrainian translators.

It's free to call on 1800 200 700.

Radiotherapy can affect normal cells in the treated area, as well as cancer cells. This can cause general side-effects like tiredness, as well as specific side-effects related to the area being treated. For example, diarrhoea or constipation after stomach / pelvis radiotherapy, a cough after chest radiotherapy. Most side-effects are temporary and are rarely severe.

How long will side-effects last?

Short-term (acute) side-effects: Normally develop within 2 weeks of starting treatment. These usually last for a few weeks.

Long-term (chronic) side-effects: These are much less common. They may happen months to years after treatment and may sometimes be permanent.

Always tell your medical team as soon as possible if you notice any change in yourself or your normal routine, such as a change in diet, weight, sleeping habits, increased discomfort or pain.

Side-effects

Fatigue: You may feel tired for some weeks or even months. Tiredness can build up over the course of your treatment, especially if you are travelling back and forth to the hospital. Most people recover from their tiredness within a couple of months of finishing treatment.

Skin changes: Skin within the treatment area may become red, sore or itchy, or it may peel and flake. Skin reactions usually happen after 3 to 4 weeks of treatment. Your radiation therapists will check for any skin reactions during treatment, but you should also let them know straight away if you feel any soreness or have any other skin changes. Your doctor may prescribe a cream or lotion for you to use. Skin reactions usually settle down 2 to 4 weeks after treatment has finished. Your skin may stay a little darker than the surrounding skin.

Your radiation therapist and nurse will give you advice on how to look after your skin during and after radiotherapy. You can also read our webpage for information and tips on coping with skin changes.

Side-effects by body area

Because radiotherapy is aimed only at the cancer, any side-effects tend to affect the area being treated.

Side-effects from radiotherapy to the breast

As well as fatigue and skin changes, you may experience indigestion. There are also some side-effects that may develop some time after treatment. These are called late side-effects and include:

- Blood vessels appearing under the skin (telangiectasia)
- Hardening of the breast tissue (fibrosis), which can make your breast smaller
- Muscle tightness and loss of movement in the chest or shoulder area
- Lymphoedema – swelling caused by a build-up of lymph fluid
- Breast swelling and pain, which can last up to a year after radiotherapy.
- Nerves damage, which can cause tingling, numbness, pain, weakness and possibly some loss of movement in your arm
- A dry cough, shortness of breath caused by fibrosis in your lung. This isn't common
- You probably won't be able to breastfeed your baby on your treated breast
- Some people can have damage to the heart after radiotherapy to the left breast but this is very rare

Side-effects from radiotherapy to the head and neck area

- **Mouth and taste changes:** Sore mouth and throat, difficulty swallowing, dry mouth and throat, thick sticky saliva (mucus), mouth infection, loss of taste or taste changes, mouth stiffness (and reduced mouth/jaw opening)
- **Voice changes:** A change in your voice or losing your voice for a time.
- **Hair loss:** In the treated area, e.g. beard or moustache, not normally head hair
- **Breathing problems**
- **Difficulty with eating and drinking and weight loss**

Side-effects from radiotherapy to the chest area

- **Difficulty in swallowing and weight loss:** With radiotherapy to your lung or oesophagus (food pipe), you may find it hard to swallow solid foods. You may also lose weight as a result. It may help to have a soft, plain diet for a while. If swallowing is very uncomfortable your doctor may prescribe painkillers or liquid medicines or antacids. After about 5 to 8 weeks the discomfort usually disappears.
- **Cough and shortness of breath:** You may notice that you develop a dry or mucus-type cough and some shortness of breath with radiotherapy to your lung or oesophagus. Sometimes this side-effect may not appear until several months after your treatment. If it happens, you should tell your doctor as soon as possible.

Side-effects from radiotherapy to the abdomen (tummy) and pelvis

- **Diarrhoea or constipation:** Diarrhoea or constipation are fairly common side-effects of radiation to this area. You may also have bleeding or a mucous discharge from your back passage.
 - **Bladder problems:** Sometimes radiotherapy to your pelvis can cause difficulty with passing urine. This can happen with both internal and external radiotherapy. Your bladder may become inflamed (cystitis) after a number of treatment sessions. This may cause pain or may feel the urge to pass urine frequently. Sometimes you may find that you can only pass very small amounts of urine or none at all. Occasionally, blood may appear in your urine. If you notice any of these changes, tell your doctor, radiation therapist or nurse straight away, especially if you cannot pass urine.
 - **Irritation to the 'back passage':** Radiotherapy can cause irritation or itchiness to your rectum or 'back passage' (proctitis). This is a common side-effect if the area being treated is in your lower pelvis, such as for prostate or bladder cancer.
 - **Loss of appetite and weight loss:**
- Radiotherapy to your abdomen and pelvis can cause nausea and loss of appetite. There are medications to help with this, so talk to your doctor or nurse.
- **Sexual side-effects:** Radiotherapy to your pelvic area can cause sexual problems. Problems can be physical, but treatment can also affect your desire for sex. It's usually safe to have sex during and after radiotherapy treatment, unless your doctor tells you not to. Women having pelvic brachytherapy won't be able to have sex while the implant is in place. It's important to use contraception during and after radiotherapy.
 - **Fertility problems:**
 - **Females:** Radiation to the pelvis can affect a woman's ovaries and can lead to early menopause. Talk to your doctor for more information about this.
 - **Males:** Sperm can be damaged or their number reduced if your testicles are in the area being treated by radiation. For example, treatment for prostate or bladder cancer. Talk to your doctor for more information.

What can I do to reduce side-effects?

To make sure that your radiotherapy works as well as possible and to reduce side-effects, it may help to stop smoking during treatment. Your doctor may recommend that you give up alcohol and smoking completely, especially if you are being treated for head and neck or lung cancers.

It's also important to eat a balanced diet and drink plenty of fluids during treatment to promote healing and good health.