

- Побічні ефекти різняться від людини до людини і залежать від ліків, які ви приймаєте.
- Побічні ефекти можуть бути неприємними або засмучувати вас, але багато побічних ефектів не завдають шкоди вашому здоров'ю і не завжди є такими поганими, як ви очікуєте.
- Побічні ефекти часто можна запобігти або вилікувати, якщо вони все-таки виникають. Важливо повідомити своїй медичній команді, якщо вони у вас є.
- Зателефонуйте до лікарні та терміново поговоріть зі своїм лікарем або медсестрою, якщо ви хвилюєтесь. Вам потрібно взяти номер лікарні для дзвінка. Телефонувати можна в будь-який час – вдень і вночі.
- Якщо у вас немає побічних ефектів, це не означає, що ваше лікування не працює.
- Зазвичай побічні ефекти зникають після закінчення лікування або незабаром після нього.

Побічні ефекти можуть включати:

Втома

Втома є дуже поширеною проблемою при лікуванні раку. Ви можете відчувати втому і слабкість, а відпочинок, здається, не допомагає. Втома може бути легкою або сильною. Намагайтеся багато відпочивати і приймати допомогу, коли вам пропонують. Після закінчення лікування втома поступово зникає. Деякі люди описують, як ця важка втома «залишає» їх, і потім їх енергія повертається, щоб знову робити повсякденні справи. Однак інші можуть відчувати втому протягом року або більше після припинення лікування. Повідомте своєму лікарю якщо ви відчуваєте втому.

Нудота і блювання

Нудоту і блювання зазвичай можна дуже добре контролювати. Багато людей взагалі невідчувають їх. Лікарі зазвичай призначають протиблювотні препарати, якщо ці симптоми є можливим побічним ефектом вашого лікування. Важливо приймати ці препарати за призначенням. Протиблювотні препарати діють краще, якщо ви приймаєте їх регулярно або до того, як ви почнете відчувати нудоту. Повідомте лікарю або медсестру, якщо симптоми не покращуються.

Інфекція

Хіміотерапія та інші препарати підвищують ймовірність зараження інфекціями. Це відбувається тому, що ліки можуть впливати на кількість лейкоцитів, які допомагають організму боротися з інфекцією. Якщо у вас недостатньо лейкоцитів (нейтропенія), навіть невелика інфекція, як-от застуда або біль у горлі, може призвести до серйозного захворювання.

Вас попросять постійно стежити за ознаками інфекції, особливо якщо у вас низький рівень лейкоцитів. Ці ознаки включають відчуття ознобу і поганого самопочуття або високу чи низьку температуру, кашель, біль при сечовипусканні або почервоніння на місці катетера. Перед початком лікування ваша медсестра надасть вам список контактних номерів, за якими ви можете дзвонити 24 години на добу, 7 днів на тиждень. Завжди тримайте цей номер під рукою. Якщо у вас все-таки піднялася температура, або ви почуваєтеся погано (навіть при нормальній температурі), дуже важливо негайно зателефонувати за цими номерами – НІКОЛИ не зволікайте. У більшості лікарень кажуть, що температура вище 38°C (100,4°F) є високою, але деякі використовують нижчу або вищу температуру. Перевірте у своїй лікарні рекомендації щодо температури, яких слід дотримуватися.

Якщо у вас є ознаки інфекції, лікарі повинні почати лікувати її вчасно, щоб запобігти її переростанню в більш серйозну інфекцію, як-от сепсис. Коли ви зателефонуєте до лікарня, вам можуть попросити звернутися до найближчого відділення екстреної медичної допомоги і здати аналіз крові, щоб перевірити рівень лейкоцитів. Лікар повинен побачити вас досить швидко і, ймовірно, розпочне вам курс антибіотиків. Зазвичай вони вводяться у вену.

Анемія

Хіміотерапія може призвести до того, що кістковий мозок почне виробляти менше еритроцитів. Менша кількість еритроцитів називається анемією. Анемія може викликати у вас відчуття втоми, слабкості, задишки. Ви також можете відчувати запаморочення, головокружіння або біль у м'язах і суглобах. Під час лікування будуть проводитися регулярні аналізи крові для визначення кількості еритроцитів. Вам може знадобитися переливання крові для лікування анемії.

Кровотеча і синці

Через хіміотерапію ваш кістковий мозок може виробляти недостатню кількість тромбоцитів. Тромбоцити необхідні для згортання крові та зупинки кровотечі, якщо ви поранилися. Тромбоцити сприяють згортанню крові і зупинці кровотечі. З меншою кількістю тромбоцитів синці або кровотеча можуть виникати дуже легко.

Повідомте свого лікаря, якщо у вас є синці або кровотечі, які ви не можете пояснити, наприклад, носова кровотеча або кровоточивість ясен, або якщо ви або помітили крихітні червоні плями під шкірою, які можуть виглядати як висип. Негайно повідомте лікаря або медсестру, якщо у вас легко з'являються синці, кровотеча нез'ясованої причини. Вам може знадобитися крапельниця, щоб отримати додаткові тромбоцити. Це називається переливанням тромбоцитів.

Намагайтеся уникати будь-яких травм і захистити себе від порізів і подряпин. Наприклад, користуйтеся електробритвою під час гоління. Проконсультуйтеся зі своїм лікарем або медсестрою, перш ніж приймати будь-які вітаміни, трави, мінерали, дієтичні добавки, аспірин або інші безрецептурні ліки.

Проблеми з ротовою порожниною та горлом

Хіміотерапія може викликати проблеми з ротовою порожниною та горлом, включаючи сухість у роті, виразки та інфекції ясен. Існує багато ополіскувачів для рота та ліків, які можуть допомогти вам, які вам може призначити ваш лікар.

Випадання волосся (алопеція)

Деякі хіміопрепарати можуть викликати випадіння волосся з усього тіла. Скільки волосся випадає, залежить від введеного препарату, дози та вашої реакції на нього. Ваш лікар і медсестра скажуть вам, чи може у вас випадати волосся внаслідок лікування.

На щастя, випадання волосся від хіміотерапії зазвичай тимчасове. Ваше волосся почне відростати після завершення лікування, зазвичай протягом кількох тижнів. Зазвичай волосся повністю відновлюється протягом 6 місяців. Ваше волосся може тимчасово мати інший відтінок або текстуру.

Випадіння волосся може засмучувати. Це може вплинути на ваше самосприйняття, а також є видимою ознакою того, що у вас рак. Це може бути важко, якщо ви не бажаєте широко поширювати свій діагноз. Можливо, вам сподобається носити перуку або шиньйон. Якщо ви вирішили обзавестися перукою, то краще підібрати її до того, як у вас випало волосся. Таким чином ви краще підберете кольор і стиль відповідно до вашого волосся. Ваш медичний соціальний працівник або медсестра можуть порадити вам придбати перуку. У деяких випадках можна отримати фінансову допомогу на оплату перуки або шиньйону. Якщо у вас є медична картка, ви матимете право на скидку від вартості вашої перуки або шиньйону. Якщо у вас є приватна медична страховка, вам також можуть покрити витрати на перуку.

Якщо у вас є діти, краще підготувати їх до випадіння волосся до того, як це станеться.

Запор

Запор – це недостатньо часті випорожнення. Якщо вам боляче або важко випорожнювати кишечник (запор), повідомте про це лікаря або медсестру якомога швидше. Можливо, вам доведеться пити більше рідини або приймати ліки. Деякі фізичні вправи також можуть допомогти стимулювати ваш кишечник.

Діарея

Діарея означає часті рідкі або водянисті випорожнення. Якщо у вас м'які, рідкі або водянисті випорожнення, які в 3-6 разів перевищують норму протягом 24 годин, повідомте про це лікаря або медсестру. Вони можуть порадити вам прийняти ліки, щоб допомогти зупинити діарею, або вони можуть порадити, щоб ви здали аналіз крові, щоб перевірити, чи ви не зневоднені, і перевірити, чи потрібно їм призначити спеціальні рідини для лікування.

Зміни нігтів і шкіри

Шкіра може стати сухою, лущитися і свербіти. Зволожуйте шкіру, якщо вона суха. Завжди запитуйте свою медсестру або лікаря про найкращі креми для використання, оскільки деякі з них можуть подразнювати вашу шкіру. Ваша шкіра може потемніти або змінити колір. Якщо ви помітили жовті очі або шкіру, якомога швидше повідомте про це лікаря, вам, можливо, знадобиться здати аналіз крові, щоб перевірити функцію вашої печінки.

Нігті можуть стати темними, жовтими або ламкими. Іноді нігті можуть розхитуватися і відпадати. Не хвилюйтеся з цього приводу, оскільки нові нігті з часом відростуть.

Тривога і депресія

Деякі люди можуть відчувати неспокій, тривогу або у них можуть виникати безсоння та депресія через хіміотерапію. Ваш лікар може призначити ліки, щоб допомогти або порадити консультації та розслаблення.

Втрата апетиту

Ліки від раку можуть вплинути на ваш апетит і змінити смак. Це може відбуватися протягом короткого часу під час лікування. У такому разі краще отримати пораду від дієтолога або медсестри.

Проблеми з пам'яттю і сплутаність свідомості

Після кількох циклів лікування у деяких пацієнтів може виникнути розгубленість і короточасна втрата пам'яті. Інші симптоми включають в себе те, що вам важко зосередитися або концентрувати увагу, важко виконувати кілька завдань - робити більше однієї справи за раз, відчуття, що ваш мозок «в тумані».

Ці симптоми можуть засмучувати і розчаровувати, а також можуть ускладнити вам продовження звичної діяльності. Ці симптоми зазвичай покращуються після завершення лікування, але у деяких людей вони можуть тривати довше.

Повідомте лікаря, якщо у вас виникли будь-які з цих проблем. Вони можуть порадити, як впоратися, і можуть призначити ліки, такі як стероїди, які можуть покращити ситуацію.

Периферична нейропатія

Деякі ліки можуть впливати на ваші нервові закінчення. Це відомо як периферична нейропатія. Повідомте лікаря, якщо у вас оніміння або відчуття поколювання або печіння в руках і ногах. Можливо, їм доведеться змінити дозу ліків.

Цей побічний ефект зазвичай тимчасовий. Але може знадобитися кілька місяців, поки оніміння зникне.

Зміни функції нирок або печінки

Деякі препарати можуть подразнювати або пошкоджувати клітини нирок і печінки. Зменшення сечовипускання, набряк рук або ніг або головний біль є одними з ознак ураження нирок; пожовтіння шкіри або очей (жовтяниця) може бути ознакою проблем з печінкою. Повідомте лікаря, якщо у вас є ці чи будь-які інші зміни у вашому організмі. Аналізи крові будуть регулярно перевіряти функцію нирок і печінки.

Алергія

У рідкісних випадках у людей може виникнути алергічна реакція на певні препарати. Реакції можуть включати висипання, свербіж, низький кров'яний тиск, задишку та біль у грудях. Завжди негайно звертайтеся до лікарні, якщо у вас є ці симптоми.

Кров'яні згустки

Хіміотерапія і рак можуть збільшити ризик утворення тромбів. Згусток крові може викликати біль, почервоніння та набряк у вашій нозі або задишку та біль у грудях. Негайно зверніться до лікарні, якщо у вас є будь-який з цих симптомів, оскільки тромби можуть бути серйозними. Зазвичай їх лікують ліками для розрідження крові.

Якщо у вас є якісь симптоми, які вас турбують, або ви відчуваєте нездужання, негайно повідомте свого лікаря або медсестру. Перед початком лікування вам буде надано контактну інформацію про те, до кого звертатися.

Фертильність

Деякі ліки можуть вплинути на вашу фертильність, тому ви не зможете мати дитину в майбутньому. Обговоріть з лікарем будь-які занепокоєння щодо безпліддя перед початком лікування. Він чи вона може підказати вам, чи є якісь варіанти для вас. Наприклад, ви можете заморозити ваші яйцеклітини або сперму перед початком лікування. Ваш лікар може направити вас до спеціалізованої клініки з безпліддя за порадою, консультацією та підтримкою, якщо це підходить для вас.

Якщо ви фертильні або не знаєте, чи ви фертильні, вам слід використовувати надійний метод контрацепції під час і деякий час після лікування. Деякі хіміопрепарати та інші ліки від раку можуть зашкодити дитині, що розвивається, тому важливо уникати вагітності під час і деякий час після лікування.

Багато фахівців рекомендують почекати 2 роки після лікування, перш ніж створювати сім'ю або мати більше дітей. Цей час дає вашому організму шанс оговтатися від наслідків раку та його лікування.

Зверніться за порадою до лікаря щодо контрацепції або якщо ви думаєте про народження дітей після лікування.

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

Наші онкологічні медсестри можуть поговорити з вами через українських перекладачів. Вони також можуть дати вам поради щодо способів боротьби з побічними ефектами в домашніх умовах.

На лінію підтримки можна безкоштовно зателефонувати за номером 1800 200 700.



- The side-effects vary from person to person and depend on the drugs you are having.
- Side-effects can be unpleasant or upsetting, but many of the side-effects are not harmful to your health and may not always be as bad as you expect.
- Side-effects can often be prevented or treated if they do happen. It's important to tell your medical team if you have any.
- Phone the hospital and speak to your doctor or nurse urgently if you are worried. You should be given a number to call. You can call any time – day or night.
- If you don't get side-effects, it doesn't mean that your treatment isn't working.
- Usually the side-effects go away when the treatment ends or soon after.

Side-effects may include:

Fatigue

Fatigue is a very common problem with cancer treatment. This is where you feel tired and weak and rest does not seem to help. Sometimes the tiredness can be mild or extreme. Try to get plenty of rest and accept help when offered. The tiredness will ease off gradually once the treatment is over. Some people describe this heavy tiredness 'lifting' off them and then their energy returns to be able to do their everyday things again. However, for others they can still feel tired for a year or more afterward treatment stops. Tell your doctor if you are feeling fatigued.

Nausea and vomiting

Nausea (feeling sick) and vomiting (getting sick) can usually be very well controlled. Many people have no sickness at all. Your hospital doctors will usually prescribe anti-sickness (anti-emetic) drugs if sickness is a possible side-effect of your treatment. It's important to take these drugs as they are prescribed. Anti-sickness drugs work better when you take them regularly, or before you start to feel sick. Tell your doctor or nurse if the symptoms do not improve.

Infection

Chemotherapy drugs make you more likely to get infections. This happens because the drugs can reduce the number of white blood cells in your blood. White blood cells help the body to fight infection. If you do not have enough white cells (neutropenia), even a small infection like a cold or a sore throat could make you ill.

You will be asked to watch out for signs of infection at all times, especially if your white cell count is low. These signs include feeling shivery and unwell or having a high or low temperature, having a cough, pain passing urine, or redness at the drip site. Before you start treatment your nurse will give you a list of contact numbers that you can call 24 hours a day, 7 days a week. Keep this list safe with you at all times. If you do get a high temperature, or feel unwell (even with a normal temperature), it is very important to call the hospital straight away – **never** delay. Most hospitals say that a temperature above 38°C (100.4°F) is high, but some use a lower or higher temperature. Check in your hospital about the temperature advice to follow.

If you do show signs of an infection, the doctors need to treat it early to prevent it from becoming a more serious infection, like sepsis. When you call the doctor you may be told to go to your nearest A&E for a blood test to see if your white cells are low. The hospital doctor should see you fairly quickly and will probably start you on a course of antibiotics. These are generally given into a vein.

Anaemia

Chemotherapy can cause the bone marrow to make fewer red blood cells. Having fewer red blood cells is called anaemia. Anaemia can make you feel tired, weak and breathless. You may also feel dizzy, lightheaded or sore in your muscles and joints.

Regular blood tests to measure your red cell count will be done during treatment. You may need a blood transfusion to treat your anaemia.

Bleeding and bruising

Chemotherapy can stop your bone marrow from making enough platelets. Platelets help make your blood clot and stop bleeding. With fewer platelets you may bleed or bruise very easily.

Tell your doctor if you have any bruising or bleeding that you can't explain, such as nosebleeds or bleeding gums, or if you or notice tiny red spots under your skin, which can look like a rash. Let your doctor or nurse know straight away if you are bruising easily or have unexplained bleeding. You may need a drip to give you extra platelets. This is called a platelet transfusion.

Try to avoid injury and protect yourself from cuts and grazes. For example, use an electric razor when shaving. Check with your doctor or nurse before taking any vitamins, herbs, minerals, dietary supplements, aspirin, or other over-the-counter medicines.

Mouth and throat problems

Chemotherapy can cause mouth and throat problems including a dry mouth, ulcers and gum infections. There are many mouthwashes and medications to help, which your doctor can prescribe for you.

Hair loss (alopecia)

Some chemotherapy drugs can cause hair loss from all over your body. How much hair falls out depends on the drug given, the dose and your own reaction to it. Your doctor and nurse will tell you if you are likely to have any hair loss due to treatment.

Fortunately, hair loss from chemotherapy is usually temporary. Your hair will start to grow back once your treatment has ended, usually within a few weeks. You should have a full head of hair within 6 months. Your hair may temporarily be a different shade or texture.

Hair loss can be upsetting. It can affect your self-image and is also a visible sign that you have a cancer diagnosis. This can be hard if you would prefer not to share your diagnosis widely. You may like to wear a wig or hairpiece. If you decide to get a wig, it is better to organise it before your hair falls out. That way you will get a better match to your own hair colour and style. Your medical social worker or nurse can advise you about getting a wig. In some cases, it's possible to get financial assistance towards the cost of a wig or hairpiece. If you have a medical card, you will be entitled to an allowance towards the cost of your wig or hairpiece. If you have private health insurance, you may be covered for the cost of a wig too.

If you have children, it's best to prepare them for your hair loss before it happens.

Constipation

Constipation is not having a bowel movement often enough. If you find it painful or hard to pass a bowel motion (constipation), let your doctor or nurse know as soon as possible. You may need to drink more clear fluids or take medicine. Getting some exercise can help to move your bowels too.

Diarrhoea

Diarrhoea means having frequent loose or watery bowel movements. If you are passing bowel motions that are soft, loose or watery 3-6 times over and above your normal pattern over a 24 hours period, tell your doctor or nurse. They may advise you to take medicine to help stop the diarrhoea or they may want you to have a blood test to see if you are dehydrated. They may need to give you special fluids to treat this.

Skin and nail changes

Skin may become dry, flaky and itchy. Moisturise your skin if it's dry. Always ask your nurse or doctor about the best creams to use, as some may irritate your skin. Your skin may darken in patches or change colour. If you notice yellow eyes or skin report this to your hospital doctor as soon as possible they may need to do a blood test to check your liver function.

Nails may become dark, yellow or brittle. Sometimes the nails can loosen and fall off. Don't worry about this, as new nails will grow back over time.

Anxiety and depression

Some people can feel restless, anxious or develop insomnia and depression due to chemotherapy drugs. Your doctor may prescribe medication to help or advise counselling and relaxation.

Appetite loss

Cancer drugs can affect your appetite and cause changes to your taste. This may happen for a short time while on treatment. It is best to get advice from a dietitian or nurse if this happens.

Memory problems and confusion

After a few treatment cycles, some patients may have some mental confusion and short-term memory loss. Other symptoms include finding it hard to concentrate or focus, finding it hard to multi-task – doing more than one thing at a time, feeling like your brain is 'foggy' and unclear.

These symptoms can be upsetting and frustrating and can make it harder for you to carry on with your usual activities. These symptoms usually improve once treatment is completed but for some people they can carry on for a longer time.

Let your doctor know if you experience any of these problems. They can advise on ways to cope and may prescribe medication, such as steroids, that may improve things.

Peripheral neuropathy

Some drugs can affect your nerve endings. This is known as peripheral neuropathy. Tell your doctor if you have numbness or a tingling or burning sensation in your hands and feet. They may need to change your medication dose.

This side-effect is usually temporary. But it may take several months for the numbness to go away.

Changes in kidney or liver function

Some drugs can irritate or damage kidney and liver cells. Decreased urination, swelling of the hands or feet (oedema) or headaches are some of the signs of kidney damage; yellowing of the skin or eyes (jaundice) can be a sign of liver problems. Tell your doctor if you have these or any other changes in your body. Blood tests will check your kidney and liver function regularly.

Allergy

On rare occasions, people can have an allergic reaction to certain drugs. Reactions can include rash, itching, low blood pressure, shortness of breath and chest pain. Always contact the hospital straight away if you have these symptoms.

Blood clots

Chemotherapy and having cancer can both increase your risk of developing blood clots. A blood clot may cause pain, redness and swelling in your leg, or breathlessness and chest pain. Contact your hospital immediately if you have any of these symptoms, as blood clots can be serious. Usually they are treated with medication to thin your blood.

Fertility

Your fertility may be affected by some drugs so that you may not be able to have a child in the future. Discuss any worries you have about infertility with your doctor before treatment starts. He or she can tell you if there are any options open to you. For example, it may be possible to freeze your eggs or sperm before treatment begins. Your doctor can refer you to a specialist fertility clinic for advice, counselling and support if this is an option for you.

If you are fertile or you don't know if you're fertile, you should use a reliable method of contraception during and for some time after treatment. Some chemotherapy and other cancer drugs may harm a developing baby, so it's important to avoid pregnancy during and for a time after treatment.

Many specialists recommend that you wait for up to 2 years after treatment before trying to start a family or having more children. This time gives your body a chance to recover from the effects of the cancer and its treatment.

Ask your doctor's advice about contraception or if you are thinking about having children after treatment.

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

Our cancer nurses can speak to you through Ukrainian translators.

They can also give you advice on ways to manage side-effects at home. The Support Line is free to call on 1800 200 700.

