



# Pagkatapos ng Diagnosis na Leukemia



Ang leukemia ay cancer sa mga blood cell na nagsisimula sa bone marrow (mala-esponghang tissue na nasa gitna ng karamihan sa mga buto). Ang bone marrow ay kung saan ginagawa ang mga bagong blood cell. Kung ipinaalam sa iyong mayroon kang leukemia, malamang na kumuha ka na ng mga blood test at bone marrow biopsy (isang pagsusuri kung saan kumukuha ng ilang tissue para matingnan kung may cancer). Ang ibang mga pagsusuri ay maaaring isinagawa sa mga cancer cell upang tingnan kung may mga partikular na protina at mga pagbabago sa gene na tinatawag na mga biomarker. Maaaring nagkaroon ka na rin ng ibang mga procedure. Ang mga pagsusuring ito ay tinutulungan ang iyong doktor na malaman kung anong uri ng leukemia ang mayroon ka at kung ano ang pinakamainam para sa iyo.

## Mga uri ng leukemia

Kilala ang leukemia bilang isang liquid cancer. Hindi ito karaniwang bumubo ng solidong tumor tulad ng karamihan sa mga cancer.

Mayroong maraming uri ng leukemia. Maaari itong mabilis na dumami (**acute**) o mabagal na dumami (**chronic**). Nagsisimula ito sa mga **myeloid** blood cell o sa mga **lymphocytic** blood cell.

Ang mga pinakaraniwang uri ng leukemia ay:

- Acute lymphocytic leukemia (ALL)
- Acute myeloid leukemia (AML)
- Chronic lymphocytic leukemia (CLL)
- Chronic myeloid leukemia (CML)
- Chronic myelomonocytic leukemia (CMML)

Ang mga nasa hustong gulang ay maaaring magkaroon ng acute o chronic leukemia sa alinman sa uring myeloid o lymphocytic. Pinakamadalas na nagkakaroon ang mga bata at tinedyer ng alinmang uri ng acute leukemia. Ang ilang leukemia ay may mga subtype at phase. Ipinapaalam nito sa mga doktor kung gaano na ito kalubha at kung anong paggamot ang maaaring pinakamabisa. Maipapaalam sa iyo ng iyong doktor ang higit pa tungkol sa iyong leukemia.

## Paggamot para sa leukemia

May maraming paraan para magamot ang leukemia. Ang iyong paggamot ay magdedepende sa uri, subtype, at yugto ng iyong cancer, at sa iba pang mga problema sa kalusugan na maaaring mayroon ka.

### Acute leukemia

Karamihan sa mga uri ng acute leukemia ay napakalubha. Agad na kinakailangang masimulan ang paggamot. Ito ay madalas ma matindi at matagal, at karaniwang nagtatanggal ng humigit-kumulang 2 taon.

Ang paggamot ay pinakakaraniwang nagsisimula sa chemotherapy sa ugat (IV chemo). Maaaring magdagdag ng iba pang mga paggamot, tulad ng targeted drug therapy. Maaaring gumamit ng stem cell transplant pagkatapos ng unang round ng paggamot. Ang paggamot para sa mga bata ay maaaring naiiba kumpara sa mga nasa hustong gulang.

### Chronic leukemia

Hindi lahat ng uri ng chronic leukemia ay kailangang magamot agad. Kung kailangan ang paggamot, maaaring irekomenda ang chemo, targeted drug therapy, o stem cell transplant.

## Siguraduhing itanong ang:

- Anong uri ng leukemia ang mayroon ako?
- Nasa anong subtype at phase ito? Ano ang ibig sabihin noon?
- Ano pa ang nalaman ninyo mula sa mga resulta ng pagsusuri sa akin?
- Mangangailangan ba ako ng mas marami pang mga pagsusuri o biomarker testing?
- Ano ang layunin sa paggamot?
- Ano ang aking mga opsyon sa paggamot? Ano sa tingin mo ang pinakamabuti para sa akin at bakit?
- Gagana ba para sa akin ang stem cell transplant?
- Mayroon bang anumang mga klinikal na pagsubok para sa uri ng aking leukemia?

## Ano ang aasahan bago at sa panahon ng paggamot

Ang doktor na gumagamot sa iyong leukemia ay maaaring isang hematologist (doktor sa dugo) o isang oncologist (doctor sa cancer). Depende sa uri ng paggamot na kailangan mo, maaaring kasama sa iyong cancer care team ang iba't ibang doktor, nurse, at iba pang mga manggagawa sa pangangalagang pangkalusugan.

Halimbawa, kung kailangan mo ng chemo, dadaan ka sa mga phase o cycle ng paggamot na may mga pagsusuri at checkup sa pagitan. Tutulungan ka ng iyong cancer care team na maunawaan kung ano ang aasahan bago, sa panahon ng, at pagkatapos ng bawat phase ng paggamot. Ipapaliwanag nila kung paano ito ibinibigay, tutulungan kang maging handa para rito, susubaybayan ang iyong kalagayan, at tutulungan kang mapamahalaan ang anumang mga side effect. Kukuha ka rin ng mga pagsusuri sa dugo, mga scan, o iba pang mga pagsusuri sa mga partikular na oras upang makita kung gaano kahusay gumagana ang iyong paggamot.

Hindi lahat ng dumadaan sa paggamot para sa leukemia ay mayroong mga parehong side effect. Halimbawa, ang mga side effect ng chemo ay naiiba sa mga side effect ng targeted therapy.

Pagkaraniwan na magkaroon ng mga pagbabago sa bilang ng iyong cellula ng dugo sa panahon ng paggamot para sa leukemia. Malamang na dahil dito ay magkaroon ka ng mga impeksyon. Maaaring manghina at mapagod ka nang husto paminsan-minsan. Kung mataas ang dosis ng chemo ang natatanggap mo, maaari nitong mapalala ang iyong mga side effect.

### Siguraduhing itanong ang:

- Anong mga side effect ang maaaring maranasan ko? Ano ang maaari kong gawin tungkol sa mga ito? Inaasahan mo bang lumubha ang mga ito?
- Paano namin malalaman kung gumagana ang paggamot?
- Gaano kadalas ako magpapagamot? Magiging gaano katagal ito?
- Saan ibibigay ang aking paggamot? Kung ako ay maospital, gaano katagal akong mananatili roon?
- Patuloy ko bang magagawa ang aking mga karaniwang aktibidad?
- Anong mga partikular na pag-iingat ang kailangan kong gawin?

## Ang aasahan pagkatapos ng paggamot

Pagkatapos ng paggamot, tutulungan ka ng iyong doktor na mapamahalaan ang anumang mga side effect na maaaring mayroon ka. Magkakaroon ka rin ng maraming eksaminasyon at pagsusuri upang matingnan ang mga celula ng leukemia.

Para sa ilang indibidwal, maaaring hindi ganap na mawala ang leukemia. Maaaring ipagpatuloy nila ang pagpapagamot, at kakailanganin pa rin ang mga pagsusuri upang makita kung gaano ito kahusay na gumagana.

Ang mga taong nagkaroon na ng leukemia ay maaaring manganib na magkaroon nitong muli o makakuha ng iba pang mga partikular na uri ng cancer. Kahit na mabuti ang pakiramdam mo pagkatapos ng paggamot, mahalagang itanong ang tungkol sa regular na iskedyul para sa mga follow-up na pagsusuri kung bumalik ang iyong leukemia.

### Siguraduhing itanong ang:

- Gaano kadalas ko kailangang makipagkita sa aking cancer care team?
- Kailan at paano ako makikipag-ugnayan sa kanila?
- Mangangailangan ba ako ng mas higit pang mga pagsusuri sa dugo at bone marrow biopsy? Gaano kadalas ko kailangan ang mga ito?
- Mangangailangan ba ako ng iba pang mga pagsusuri upang malaman kung bumalik ang aking cancer, o para matingnan kung may mga problema sa aking paggamot?
- Mayroon bang mga posibleng side effect sa huli o na pangmatagalan?
- Kakailanganin ko ba ang mga screening na pagsusuri upang matuklasan nang maaga ang iba pang mga cancer?
- Saan ko mahahanap ang aking mga medikal na rekord?

## Pananatiling malusog

Siguraduhing ipaalam sa iyong doktor o cancer care team kung hindi mawala-wala ang anumang mga side effect ng paggamot o kung mayroon kang anumang mga bagong sintomas.

May mga bagay kang magagawa upang makatulong sa pagpapanatiling malusog ang iyong sarili sa panahon ng o pagkatapos ng paggamot. Kabilang dito ang pagkain ng masustansya, pagiging aktibo, pagiging o pananatiling nasa mabuting timbang, at hindi paninigarilyo. Maaaring manghina at mapagod ka paminsan-minsan.

Maaaring makatulong ang pananatiling aktibo. Sa leukemia ay maaari kang magkaroon ng mga impeksyon, kaya kakailanganin mong bantayan ang mga palatandaan nito at protektahan ang iyong sarili sa mga taong may sakit. Itanong sa iyong cancer care team ang tungkol sa mga palatandaan ng impeksyon, at kung paano mapapamahalaan ang iyong pagod at iba pang mga sintomas.

## Pagharap sa iyong damdamin

Sa pagkakaroon ng kidney cancer, ikaw ay maaaring matakot, malungkod, o mabalisa. Normal lang na makaramdam nito, at may mga paraan para matulungan kang harapin ang mga ito.

- Huwag subukang harapin ang iyong nararamdaman nang mag-isa. Talakayin ito, anuman ang mga ito.
- OK lang na malungkot o malumbay paminsan-minsan, ngunit ipaalam sa iyong cancer care team kung nararamdaman mo ang mga ito ng mahigit sa ilang araw.
- Kung sinabi ng iyong doktor na OK lang ito, patuloy na gawin ang mga bagay na ikinasisiya mo tulad ng paggugol ng panahon sa labasan, panonood ng sine o kaganapang pang-sports, o pagkain sa labas.
- Humingi ng tulong sa mga gawaing tulad ng pagluluto at paglilinis.

Maaaring gusto mong makipag-ugnayan sa mga kaibigan, pamilya, o lider o grupong panrehiliyon. Makakatulong din ang counseling. Para sa ilang indibidwal, makakatulong na makipag-usap sa iba na napagdaanan ang parehong karanasan. Maihahandog ito ng support group. Ipaalam sa iyong cancer care team kung ano ang nararamdaman mo. Matutulungan ka nilang mahanap ang tamang suporta.



Para sa higit pang impormasyon at suporta, bumisita sa website ng American Cancer Society sa [cancer.org/tagalog](https://cancer.org/tagalog) o tumawag sa amin sa **1-800-227-2345**. Narito kami kapag kailangan mo kami.