Pagkatapos ng Diagnosis na Lymphoma

American Cancer Society®

Ang lymphoma ay cancer na nagsisimula sa mga lymph node at iba pang mga cell sa lymphatic system (bahagi ng immune system ng katawan). Karaniwan nitong naaapektuhan ang mga white blood cell, na unang depensa ng katawan laban sa mga impeksyon at sakit. Kung ipinaalam sa iyong mayroon kang lymphoma, malamang na nakapagpa -scan kana at nagpa-x-ray, pinasuri ang dugo, at biopsy (isang pagsusuri kung saan kumukuha ng ilang tissue o bone marrow 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. Maaaring nagkaroon ka na rin ng ibang mga procedure upang malaman kung kumalat na ang cancer. Ang mga pagsusuring ito ay tinutulungan ang iyong doktor na malaman kung anong uri ng lymphoma ang mayroon ka, kung nasa anong stage na ito, at kung anong paggamot ang makakatulong.

Mga uri ng lymphoma

Mayroong 2 pangunahing uri ng lymphoma. Ang bawat uri ay nakakaapekto sa iba't ibang uri ng mga white blood cell. Mayroon ding magkakaibang paggamot ang mga ito.

- **Non-Hodgkin lymphoma (NHL):** pinakakaraniwan
- **Hodgkin lymphoma (HL):** hindi gaanong karaniwan

Ang iyong paggamot (at kung paano gumagana ang paggamot na iyon) ay magdedepende sa uri at stage ng iyong lymphoma. Ang iyong mga opsyon sa paggamot ay magdedepende rin sa iyong kalusugan at sa iyong mga personal na kagustuhan. Maipapaalam sa iyo ng iyong doktor ang higit pa tungkol sa uri ng lymphoma na mayroon ka.

Paggamot para sa lymphoma

May maraming paraan para magamot ang lymphoma. Madalas, mahigit sa isang uri ng paggamot ang kailangan.

Non-Hodgkin lymphoma
Ang ilang tumor na mabagal lumaki ay maaaring masubaybayan, at maaaring hindi kailanganing masimulan agad ang paggamot.

Paminsan-minsan ay maaaring isagawa ang operasyon para matanggal ang tumor. Pagkatapos ng operasyon (o kung hindi isang ligtas na opsyon ang operasyon), maaaring kasama sa paggamot ang chemo, immunotherapy, at targeted therapy na mayroon o walang radiation. Maaaring isang opsyon din ang stem cell transplant.

Hodgkin lymphoma
Ang Hodgkin lymphoma ay madalas na ginagamit sa pamamagitan ng radiation at mga medisinang tulad ng chemo. Paminsan-minsan ay ibinibigay ang immunotherapy o mga stem cell.

Siguraduhing itanong ang:

- Anong uri ng lymphoma ang mayroon ako?
- Nasaan ang lymphoma sa aking katawan?
- Nasa anong stage ang aking lymphoma, at 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?
- Ano ang aking mga opsyon sa paggamot? Ano sa tingin mo ang pinakamabuti para sa akin at bakit?
- Ano ang layunin sa paggamot?
- Mayroon bang mga klinikal na pagsubok para sa uri ng aking lymphoma?

Ang aasahan sa panahon ng paggamot

Ipapaliwanag ng iyong cancer care team ang iyong plano ng paggamot. Maaaring kasama sa team na ito ang iba't ibang doktor, nurse, at iba pang mga manggagawa sa pangangalagang pangkalusugan, depende sa uri ng paggamot na kailangan mo. Halimbawa, kung kailangan mo ng radiation therapy, makikipagtulungan ka sa isang radiation oncologist. Ipapaalam nila sa iyo kung ano ang aasahan bago, sa panahon ng, at pagkatapos ng paggamot na radiation.

Kung kailangan mo ng ibang mga uri ng paggamot, ipapaliwanag ng iyong cancer care team kung paano ito ibinibigay, tutulungan kang maging handa para rito, susubaybayan ang iyong kalagayan, at tutulungan ka mapamahalaan ang anumang mga side effect. Maaari ka ring makakuha ng 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 lymphoma ay mayroong mga parehong side effect. Halimbawa, ang mga side effect ng chemo ay naiiba sa mga side effect ng radiation. At ang mga taong tumatanggap ng parehong paggamot ay maaaring magkaroon ng iba't ibang side effect. Gayunpaman, maraming taong tumatanggap ng paggamot para sa lymphoma ay may mas mataas na panganib ng impeksyon dahil humina na ang immune system. Maaaring sabihin sa iyo na higit pang mag-ingat upang maiwasan ang germs na nagdudulot ng mga impeksyon, tulad ng paglayo sa mga matataong lugar o magsuot ng pantakip sa mukha.

Siguraduhing itanong ang:

- Anong mga side effect ang maaaring maranasan ko, at ano ang maaari kong gawin tungkol sa mga ito?
- Paano namin malalaman kung gumagana ang paggamot?
- Gaano kadalas ako magpapagamot? Magiging gaano katagal ito?
- Saan ako pupunta para magpagamot? Maaari ba akong magmaneho ng sasakyan nang mag-isa?
- Patuloy ko bang magagawa ang aking mga karaniwang aktibidad, tulad ng trabaho at ehersisyo?

Ano ang aasahan pagkatapos ng paggamot

Pagkatapos ng paggamot, hingin sa iyong doktor sa cancer ang buod ng paggamot at plano ng follow-up. Ito ay tinatawag na survivorship na plano sa pangangalaga. Makikipagtulungan ang iyong doktor sa cancer sa iyong doktor ng pangunahing pangangalaga upang matingnan ang iyong kalusugan sa pangkalahatan at matulungan kang mapamahalaan ang mga side effect mula sa paggamot. Magkakaroon ka rin ng mga regular na pagsusuri upang makita kung bumalik ang iyong lymphoma o tingnan kung nagsimula ang iyong bagong cancer sa ibang bahagi ng iyong katawan.

Para sa ilang indibidwal, maaaring hindi ganap na mawala ang lymphoma. 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 lymphoma 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 sa iyong cancer care team ang tungkol sa regular na iskedyul para sa mga follow-up na pagsusuri kung bumalik ang iyong lymphoma.

Siguraduhing itanong ang:

- Saan ko makukuha ang kopya ng buod ng aking paggamot at plano ng follow-up?
- Gaano kadalas ko kailangang makipagkita sa aking cancer care team?
- Kailan at paano ako makikipag-ugnayan sa kanila?
- Mangangailangan ba ako ng mga pagsusuri upang malaman kung bumalik ang aking lymphoma, o para matingnan kung may mga problema sa aking paggamot?
- Kakailanganin ko ba ang anumang mga screening na pagsusuri, tulad ng mammogram o colonoscopy, upang matuklasan nang maaga ang iba pang mga cancer?
- Mayroon bang anumang mga posibleng side effect sa huli o na pangmatagalan?
- Saan ko mahahanap ang aking mga medikal na rekord pagkatapos ng paggamot?

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 mapanatiling malusog ang iyong sarili sa panahon ng o pagkatapos ng paggamot. Maaaring makatulong ang hindi paninigarilyo sa pagbawas ng tsansang magkaroon ng lymphoma. Ang pagiging at pananatiling nasa malusog na timbang, pagkain ng masustansya, at pagiging aktibo ay maaari ring makatulong sa iyong manatiling malusog at mapababa ang iyong panganib na makakuha ng bagong lymphoma o iba pang mga cancer.

Pagharap sa iyong damdamin

Sa pagkakaroon ng lymphoma, 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 higit 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. Maaari ring makatulong ang counseling o suportang grupo. 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 o tumawag sa amin sa **1-800-227-2345**. Narito kami kapag kailangan mo kami.

American Cancer Society®

©2025, American Cancer Society, Inc.
No. TAG082711 Rev. 3/25

BBB ACCREDITED CHARITY
bbb.org/charity