



Pagkatapos ng Diagnosis na Pancreatic Cancer



Ang pancreatic cancer ay cancer na nagsisimula sa pancreas. Ang pancreas ay isang organ na matatagpuan sa likod ng tiyan. Tumutulong ito sa pagtunaw ng pagkain at pagkontrol ng blood sugar. Kung ipinaalam sa iyong mayroon kang pancreatic cancer, malamang na nakapagpa-scan kana, nakapag-pasuri sa dugo, at 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 upang malaman kung kumalat na ang cancer. Ang mga pagsusuring ito ay tinutulungan ang iyong doktor na malaman kung anong uri ng pancreatic cancer ang mayroon ka, kung nasa anong stage na ito, at kung anong paggamot ang makakatulong.

Paggamot para sa pancreatic cancer

May maraming paraan para magamot ang pancreatic cancer, kabilang ang operasyon. Ang iyong paggamot ay magdedepende sa uri at stage ng iyong pancreatic cancer at kung saan nito matatagpuan. Ang iyong mga opsyon sa paggamot ay magdedepende rin sa mga resulta ng mga pagsusuri sa mga cancer cell, sa iyong kalusugan, at sa iyong mga personal na kagustuhan.

Karaniwang isinasagawa ang operasyon kung ligtas na matatanggal ang cancer. Kapag tinanggal ang tumor, isang bahagi ng pancreas ang tinatanggal din paminsan-minsan. Bihirang matanggal ang buong pancreas. Kung kumalat na sa iba pang mga organ ang cancer, maaari ring tanggalin ang mga ito.

Maaaring kasama sa iba pang paggamot ang ablation, radiation at mga medisina tulad ng chemo, targeted drug therapy, o immunotherapy. Sa maraming pagkakataon, mahigit sa isang uri ng paggamot ang kailangan. Tutulungan ka ng iyong doktor na magpasya kung aling mga paggamot ang pinakamahasay para sa iyo.

Siguraduhing itanong ang:

- Ano ang layunin sa paggamot?
- Anong uri ng pancreatic cancer ang mayroon ako?
- Nasa anong stage ang aking endometrial cancer, 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?
- Kakailanganin ko ba ang operasyon? Maaari bang ganap na matanggal ang cancer?

Ano ang aasahan bago at 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 kang 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 pancreatic cancer ay mayroong mga parehong side effect. Halimbawa, ang mga side effect ng operasyon ay naiiba sa mga side effect ng chemo, targeted drug therapy, immunotherapy, o radiation. At ang mga taong tumatanggap ng parehong paggamot ay maaaring magkaroon ng iba't ibang side effect.

Siguraduhing itanong ang:

- Kailangan ko ba ng paggamot na bukod sa operasyon? Ano sa tingin mo ang pinakamabuti para sa akin at bakit?
- Mayroon bang anumang mga klinikal na mga pagsubok para sa uri ng aking cancer?
- 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 magpapagamot? Maaari ba akong magmaneho ng sasakyan nang mag-isa?
- Patuloy ko bang magagawa ang aking mga karaniwang aktibidad, tulad ng trabaho at ehersisyo?

Ang aasahan pagkatapos ng paggamot

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

Maaaring maipakita sa mga pagsusuri na pinakamainam para sa iyong ihinto ang paggamot o pansamantalang tumigil. Kung gayon, magkakaroon ka ng mga regular na pagsusuri upang makita kung bumalik ang iyong cancer o kung nagsimula ang iyong bagong cancer sa ibang bahagi ng iyong katawan.

Maaaring makaharap mo ang mga pagbabago sa iyong katawan pagkatapos ng paggamot. Maaaring kailanganing tanggalin ang bahagi ng iyong pancreas o iba pang mga organ. Maaaring baguhin nito ang paggana ng iyong pancreas. Maaari kang magkaroon ng mga problema sa pagtunaw ng pagkain o pagkontrol ng iyong blood sugar. Maaaring kailanganin mong suriin ang iyong blood sugar o gumamit ng insulin o iba pang mga gamot. Siguraduhing itanong sa iyong doktor kung ano ang aasahan at kung kailangan ang anumang iba pang mga gamot. At ipaalam sa iyong doktor kung mayroon kang anumang mga problema.

Ang mga taong nagkaroon na ng pancreatic cancer 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 pancreatic cancer.

Siguraduhing itanong ang:

- Saan ko makukuha ang kopya ng buod ng aking paggamot?
- 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 cancer, 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 mga side effect sa huli o na pangmatagalan mula sa paggamot na dapat kong bantayan?
- Kailangan ko bang kumuha ng insulin o kumain ng partikular na pagkain.
- 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 pancreatic cancer. Ang pagiging at pananatiling nasa malusog na timbang, pagkain nang masustansya, pagiging aktibo, at pag-iwas sa alkohol ay maaari ring makatulong sa iyong manatiling malusog at mapababa ang iyong panganib na makakuha ng bagong pancreatic cancer o iba pang mga cancer.

Pagharap sa iyong damdamin

Sa pagkakaroon ng pancreatic 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. Pag-usapan 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 suporta sa 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.