



Pagkatapos ng Dyiagnosis na Cancer sa Balat



Kung ipinaalam sa iyong mayroon kang cancer sa balat, malamang na nakapag-pasuri at biopsy kana (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. Maaari ka ring magkaroon ng mga scan o pagsusuri batay sa uri ng cancer sa balat na mayroon ka. Ang mga pagsusuring ito ay tinutulungan ang iyong doktor na malaman kung anong paggamot ang makakatulong.

Mga uri ng cancer sa balat

Mayroong maraming uri ng skin cancer. Mahalagang maunawaan ang uri na mayroon ka upang malaman kung ano ang aasahan.

Ang Basal cell at squamous cell na cancer sa balat ay 2 sa pinakakaraniwang uri ng cancer sa balat. Karaniwang hindi malubha ang mga ito dahil madalas na hindi kumakalat ang mga ito sa iba pang mga bahagi ng katawan. Karaniwan ding mabuti ang pagtugon nito sa paggamot.

- Nagsisimula ang basal cell na cancer sa balat sa ibabang sapin ng balat.
- Nagsisimula ang squamous cell na cancer sa balat sa itaas na sapin ng balat.

Ang **melanoma** ay hindi gaanong karaniwang uri ng cancer sa balat. Nagsisimula ito sa mga cell na nagbibigay sa balat ng kulay nito (pigment). Mas malubha ang melanoma dahil mas malamang na kumalat ito sa ibang mga bahagi ng katawan. Nagdudulot ang melanoma ng halos lahat ng pagkamatay sa cancer sa balat dahil mabilis itong kumalat.

Paggamot para sa cancer sa balat

Kapag natuklasan nang maaga, karamihan sa mga cancer sa balat ay maaaring matanggal sa pamamagitan ng maliit na operasyon sa tanggapan ng iyong doktor. Paminsan-minsan, ang ibang mga paggamot ay maaaring direktang mailapat sa iyong balat. Para sa mga cancer sa balat na kumalat, maaaring gamitin ang radiation at mga medisina tulad ng chemo, targeted drug therapy, o immunotherapy.

Ang iyong paggamot ay magdedepende sa uri at stage ng iyong cancer sa balat. 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. Tutulungan ka ng iyong doktor na magpasya kung aling paggamot ang pinakamainam para sa iyo.

Siguraduhing itanong ang:

- Ano ang layunin sa paggamot?
- Anong uri ng cancer sa balat ang mayroon ako?
- Nasa anong stage ang aking cancer sa balat, at ano ang ibig sabihin noon?
- Ano pa ang nalaman ninyo mula sa mga resulta ng pagsusuri sa akin?
- Kailangan ko ba ang surgery? Kung gayon, ano ang magiging hitsura ng mga bahaging ito pagkatapos ng operasyon?
- Mangangailangan ba ako ng mas marami pang mga pagsusuri?

Ano ang aasahan bago at sa panahon ng paggamot

Karamihan sa mga cancer sa balat ay ginagamot sa pamamagitan ng maliit na surgery o mga paggamot sa balat na ibinibigay ng isang dermatologist (doktor sa balat). Ang ilang cancer sa balat ay ginagamot sa isang sentro para sa cancer, lalo na kung mas marami pang paggamot ang kailangan o kung kumalat na ang cancer sa iba pang mga bahagi ng iyong katawan. Ipapaliwanag ng iyong doktor at ng kanyang team ang iyong paggamot at kung paano ito ibibigay. Tutulungan ka nilang maging handa para rito, susubaybayan ang iyong kalagayan, at tutulungan ka mapamahalaan ang anumang mga side effect.

Hindi lahat ng dumadaan sa paggamot para sa skin cancer ay magkakaroon ng mga parehong side effect. Halimbawa, ang mga side effect ng pagpapa-surgery sa iyong balat 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?
- Mayroon bang anumang mga klinikal na 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 magpagamot? Maaari ba akong magmaneho ng sasakyan nang mag-isa?
- Patuloy ko bang magagawa ang aking mga karaniwang aktibidad, tulad ng trabaho at ehersisyo?
- Magkakaroon ba ako ng mga pilat? Mag-iiba ba ang aking hitsura o pakiramdam?
- Dapat ba akong mag-ingat upang maiwasan ang maarawan?

Ano ang aasahan pagkatapos ng paggamot

Pagkatapos ng paggamot, susubaybayan ka nang husto ng iyong doktor. Magsasagawa sila ng mga pagsusuri sa balat upang makita kung bumalik ang iyong cancer o kung nagsimula ang iyong bagong cancer sa ibang bahagi ng iyong katawan. Tutulungan ka rin nilang pamahalaan ang anumang mga side effect.

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

Maaaring makaharap mo ang mga pagbabago sa iyong katawan pagkatapos ng paggamot. Depende sa laki, uri, at lokasyon ng cancer, maaaring magkaroon ng mga pilat o ng iba pang mga pagbabago sa iyong balat. Siguraduhing itanong sa doktor kung ano ang aasahan, at ipaalam sa kanya kung mayroon kang anumang mga problema.

Ang mga taong nagkaroon na ng cancer sa balat ay nasa mas mataas na panganib na magkaroon ng isa pang cancer sa balat. Kahit na mabuti ang pakiramdam mo pagkatapos ng paggamot, mahalagang itanong sa iyong doktor ang tungkol sa regular na iskedyl para sa mga follow-up na pagsusuri kung bumalik ang iyong cancer sa balat.

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?
- Saan ko mahahanap ang aking mga medikal na rekord pagkatapos ng paggamot?

Pananatiling malusog

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 kidney cancer. Mahalaga ring matingnan at makontrol ang presyon ng iyong dugo. 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 kidney cancer o iba pang mga cancer.

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 o tumawag sa amin sa **1-800-227-2345**. Narito kami kapag kailangan mo kami.