



Pagkatapos Masuriang May Colorectal na Kanser

Kung ipinaalam sa iyong mayroon kang kanser sa kolon o puwit na tinatawag ding colorectal na kanser, marahil ay nagpa-colonoscopy ka na, nagpakuha ng ibang mga scan, at biopsy (isang pagsusuring kumukuha ng tisyu upang tingnan kung may kanser). Maaaring gawin ang ibang mga pagsusuri sa mga selula ng kanser upang tingnan ang mga partikular na protina at mga pagbabago sa gene. Maaaring nagpakuha ka na rin ng mga scan o procedure upang malaman kung kumalat na ang kanser. Ang mga pagsusuring ito ay nakakatulong sa iyong doktor na malaman kung anong uri ng colorectal na kanser ang mayroon ka, kabilang ang kung nasaan ito sa iyong kolon o puwit, sa anong stage ito naroroon, at anong paggamot ang makakatulong.

Mayroong maraming paraan para magamot ang colorectal na kanser, kabilang ang surgery, radiation therapy, at mga gamot na tulad ng chemo, targeted drug therapy, o immunotherapy. Kadalasan, mahigit sa isang uri ng paggamot ang kailangan. Karaniwang dumede depende ang paggamot sa mga bagay tulad ng uri, stage, at lokasyon ng iyong colorectal na kanser. Ang iyong mga pagpipiliang paggamot ay nakadepende rin sa mga resulta ng mga pagsusuri sa mga selula ng kanser, mga problema sa kalusugan na maaaring mayroon ka, at sa iyong mga personal na desisyon. Tutulungan ka ng iyong doktor na magpasya kung aling mga paggamot ang pinakamahasay para sa iyo.

Siguraduhing itanong ang:

- Anong uri ng colorectal na kanser ang mayroon ako?
- Nasa anong stage ang aking colorectal na kanser, at ano ang ibig sabihin nito?
- Ano pa ang nalaman ninyo tungkol sa aking colorectal na kanser mula sa mga resulta ng aking pagsusuri?
- Mangangailangan pa ba ako ng higit pang pagsusuri?
- Anong mga paggamot sa tingin ninyo ang pinakamahasay para sa aking colorectal na kanser?
- Anu-ano ang posibleng maging mga side effect ng paggamot?

Ano ang maaasahan sa panahon ng paggamot

Ipapaliwanag sa iyo ng iyong cancer care team (pangkat ng pangangalaga para sa kanser) ang iyong plano ng paggamot. Kabibilangan ang team na ito ng iba't ibang doktor, nurse, at iba pang mga manggagawa ng pangangalagang pangkalusugan, depende sa uri ng paggamot na kailangan mo.

Halimbawa, karamihan sa mga taong may colorectal na kanser ay mangangailangan ng surgery. Kung gayon, makikipagtulungan ka sa iyong surgeon o cancer care team upang malaman kung ano ang maaasahan bago ang, at pagkatapos ng operasyon. Ang ilang taong nagkaroon ng surgery ay mangangailangan ng ostomy (colostomy o ileostomy) kung ang kanilang malaki o maliit na bituka (bowel) ay hindi gumagana pagkatapos ng surgery.

Ang ostomy ay isang pagbukas sa tiyan upang mapahintulutan ang pagdaan ng dumi palabas ng katawan. Nangangailangan ng ilang tao ng mga ostomy ng ilang buwan (pansamantala), habang ang iba ay magkakaroon ng ostomy ng buong buhay nila (permanente). Kung kailangan mo ng ostomy, tuturuan ka ng mga partikular na sinanay na manggagawa sa pangangalagang pangkalusugan kung paano aalagaan ito. Makakatulong din ito sa iyong makuha ang mga supply na kailangan mo.

Kung kailangan mo ng iba pang mga uri ng paggamot, ang iyong doktor o cancer team ay ipapaliwanag kung paano ito ibibigay, tutulungan kang maghanda para rito, susubaybayan ang kalagayan mo, at tutulungan ka sa anumang mga side effect. Maaari ka ring magpasuri ng dugo, magpa-xray, o magpa-scan sa mga partikular na pagkakataon upang makita kung gaano gumagana ang iyong paggamot.

Hindi lahat ng dumadaan sa paggamot para sa colorectal na kanser ay magkakaroon ng mga parehong side effect. Halimbawa, ang mga side effect ng surgery ay naiiba sa mga side effect ng mga paggamot na chemo, targeted drug therapy, immunotherapy, o radiation. Ang mga taong nakakakuha ng parehong paggamot ay maaaring magkaroon ng magkakaibang side effect.

Siguraduhing itanong ang:

- Anu-ano ang aking mga opsyon sa paggamot? Ano sa tingin ninyo ang pinakamahusay para sa akin at bakit?
- Ano ang layunin ng paggamot?
- Anong mga side effect ang maaaring kong maranasan, at ano ang maaari kong gawin tungkol sa mga ito?
- Mababago ba ng paggamot ang aking pagdumi?
- Kakailanganin ko ba ng colostomy o ileostomy? Gaano katagal kong kakailanganin ito?
- Kung talagang kailangan ko ng ostomy, sino ang magtuturo sa akin kung paano aalagaan ito?
- Kung pansamantala ang aking colostomy o ileostomy, kailan ito mababaligtad (aalisin) at sino ang magbabaligtad nito?
- Paano natin malalaman kung gumagana ang paggamot?
- Gaano kadalas ang aking paggamot, at gaano katagal ito?
- Saan ako pupunta para magpagamot, at kakayanin ko bang magmaneho nang mag-isa?
- Maipagpapatuloy ko ba ang aking mga karaniwang aktibidad, gaya ng trabaho, ehersisyo, at pakikipagtalik?

Ano ang maaasahan pagkatapos ng paggamot

Pagkatapos ng paggamot, tutulungan ka ng iyong cancer care team na harapin ang anumang mga side effect na maaaring mayroon ka pa rin. Magkakaroon ka rin ng mga regular na pagsusuri upang matingnan kung bumalik ang iyong kanser, o upang malaman kung nagsimula ang panibagong kanser sa ibang bahagi ng iyong katawan.

Para sa ilan, maaaring hindi lubusang mawala ang kanser. Maaari silang magpatuloy sa pagpapagamot, at mangangailangan pa rin ng mga pagsusuri upang malaman kung gaano ito gumagana.

Tiyaking ipinapaalam sa iyong doktor o sa sinuman sa cancer care team kung mayroon kang mga side effect na hindi mawala-wala pagkatapos ng paggamot o anumang mga bagong sintomas.

Maaaring mahirapan ka ring makayanan ang mga pagbabago sa iyong katawan pagkatapos ng paggamot. Halimbawa, ang iyong pagdumi ay maaaring hindi na gaya ng dati. Kung mayroon ang colostomy o ileostomy, alamin kung ano ang maaari mong gawin upang harapin ang pagkakaroon nito. Maaari ring magkaroon ng mga problema sa pakikipagtalik ang ilang taong may mga partikular na uri ng surgery para sa colorectal na kanser. Kausapin ang iyong cancer care team tungkol sa kung paano mapapamahalaan ang anumang mga problemang mayroon ka.

Bagaman natapos mo na ang paggamot at maaaring mabuti na ang iyong pakiramdam, mahalagang itanong sa iyong cancer care team ang tungkol sa regular na iskedyl para sa mga follow-up na pagsusuri. Inaalang sa mga pagsusuring ito kung mayroon kang mga bagong polyp o kung bumalik ang iyong colorectal na kanser.

Siguraduhing itanong ang:

- Gaano kadalas ko kailangang magpatingin sa aking cancer care team?
- Mangangailangan ba ako ng mga pagsusuri kung bumalik ang kanser, o para matingnan kung may mga problema mula sa aking paggamot?
- Kailangan ko ba ng anumang mga screening test, gaya ng mammogram, upang maagang matuklasan ang iba pang mga karaniwang kanser?
- Kailangan ko ba ng isang follow-up na plano pagkatapos ng paggamot?
- Mayroon bang mga nahuli o pangmatagalang side effect na dapat kong bantayan?
- Sino ang makakatulong sa akin sa anumang mga katanungang mayroon ako tungkol sa aking ostomy, kung mayroon ako nito?
- Kailan at paano ako dapat makipag-ugnayan sa aking cancer care team?
- 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 at pagkatapos ng paggamot para sa colorectal na kanser.

Makakatulong sa iyo ang pagkain ng masustansyang pagkain, pagiging aktibo, pagsusumikap na maabot ang at pagpapanatili ng malusog na timbang, hindi paninigarilyo, at pag-iwas sa alkohol. Makakatulong ang mga bagay na itong mapababa ang iyong panganib na makakuha ng panibagong colorectal na kanser o iba pang mga kanser.

Huwag kalimutang magpa-screen para sa iba pang mga uri ng mga kanser, at patuloy na magpatingin kung may iba pang mga problema sa kalusugan. Kausapin ang iyong doktor tungkol sa plano ng screening at pagsusuring tama para sa iyo.

Ang pagharap sa iyong damdamin

Sa pagkakaroon ng colorectal na kanser ay maaaring matakot ka, malungkot, o nerbyusin. Maaaring mahirapan ka ring makayanan ang mga pagbabago sa iyong katawan pagkatapos ng paggamot. Normal na magkaroon ng mga ganitong pakiramdam, at may mga paraang makakatulong sa iyong makayanan ang mga ito.

- Huwag subukang sarilihin ang iyong mga nararamdaman. Pag-usapan ang iyong damdamin, anuman ang mga ito.
- OK lang ang malungkot o malumbay paminsan-minsan, ngunit ipaalam sa iyong health care team (pangkat para sa pangangalagang pangkalusugan) kung mas madalas pa kaysa sa ilang araw ang mga nararamdaman mong ito.
- Gawin ang mga bagay na ikinasisiya mo tulad ng panonood ng sine, pagkain ng hapunan sa labas, paggugol ng panahon sa labas, o sa isang event na pang-sports, kung OK ang sinabi ng iyong doktor.
- Humingi ng tulong sa mga gawaing tulad ng pagluluto at paglilinis.

Maaaring kailanganin mong makipag-ugnayan sa mga kaibigan, pamilya, o mga lider o grupong panrelihiyon. Nakakatulong para sa ilang tao ang makipag-usap sa ibang dumaan sa mga parehong karanasan. Maihahandog iyon ng isang support group. Maaaring makatulong sa ibang bagay ang counseling. Ipaalam sa iyong cancer care team ang iyong damdamin. Makakatulong sila sa iyo sa paghanap ng tamang suporta.

Para sa impormasyon tungkol sa kanser, pang-araw-araw na tulong, at suporta, tumawag sa American Cancer Society sa **1-800-227-2345** o bisitahin kami online sa **cancer.org/coloncancer**. Narito kami kapag kailangan mo kami.



cancer.org | 1.800.227.2345

TAGALOG
©2022, American Cancer Society, Inc.
Bilang 080816-Nirebisa 8/22

