



Pagkatapos ng Diagnosis para sa Colorectal Cancer



Ang colorectal cancer ay nagsisimula sa colon o rectum, na bahagi ng iyong digestive system. Sa panahon ng pagtunaw ng pagkain, sinisipsip ng colon ang tubig at ginagawang solidong dumi ang hindi natunaw na pagkain. Mula roon, ang dumi ay naka-imbak sa rectum hanggang sa mailabas na ito sa iyong katawan sa oras ng pagdumi. Kung ipinaalam sa iyo na ikaw ay may colorectal cancer, maaaring nagpa-colonoscopy ka na, kumuha ng ibang mga scan, at nagpa-biopsy (isang pagsusuri na kumukuha ng ilang tissue para siyasatin kung may cancer). Ang ibang mga pagsusuri ay maaaring isinagawa sa mga cancer cell upang suriin kung may mga partikular na protina at pagbabago sa gene na tinatawag na mga biomarker. Maaaring magkaroon ka rin ng iba pang mga procedure upang malaman kung kumalat na ang cancer. Ang mga pagsusuring ito ay nakakatulong sa iyong doktor na malaman kung anong uri ng colorectal cancer ang mayroon ka, kung nasa anong stage ito, at kung anong paggamot ang makakatulong.

Paggamot para sa colorectal cancer

Ang iyong paggamot ay magdedepende sa uri at stage ng iyong colorectal cancer. 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.

Ginagamit ang operasyon para gamutin ang karamihan sa mga colorectal cancer. Kinabibilangan nito ang pag-alis ng cancer kasama ang bahagi ng normal na colon o rectum. Ang surgery para alisin ang lahat o bahagi ng colon ay tinatawag na colectomy at ang operasyon para alisin ang buong rectum ay tinatawag na proctectomy.

May ilang nagkaroon ng operasyon na mangangailangan ng ostomy (colostomy o ileostomy) kung ang kanilang malaki o maliit na bituka (bowel) ay hindi gumagana nang maayos pagkatapos ng surgery. Ang isang ostomy ay isang bungad sa tiyan upang mapahintulatang lumabas ang dumi sa katawan. May ilan na mangangailangan ng mga ostomy ng ilang buwan (pansamantala), habang ang iba ay magkakaroon ng ostomy sa buong buhay nila (permanente).

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

Siguraduhing itanong ang:

- Ano ang layunin ng paggamot?
- Anong uri ng colorectal cancer ang mayroon ako?
- Nasa anong stage ang aking colorectal cancer, at ano ang ibig sabihin noon? Ano ang mga resulta ng pagsusuri sa biomarker?
- Ano pa ang natutunan ninyo sa mga resulta ng aking pagsusuri? Mangangailangan ba ako ng higit pang mga pagsusuri?
- Mangangailangan ba ako ng operasyon? Maaari bang ganap na maalisan ang cancer?
- Kakailanganin ko ba ang ostomy? Gaano katagal ko ito kakailanganin? Paano ko mapapangalagaan nito?
- Kung pansamantala ang aking ostomy, kailan ito mababaligtad (maaalis) at sino ang magbabaligtad nito?
- Kailangan ko ba ng genetic testing?

Ang aasahan bago at sa panahon ng paggamot

Ipapaliwanag sa iyo ng iyong cancer care team ang iyong plano ng paggamot. Ang team na ito ay maaaring kabilangan ng iba't ibang doktor, nurse, at iba pang mga manggagawa sa pangangalagang pangkalusugan, depende sa uri ng paggamot na kailangan mo. Kung kailangan mo ng operasyon, makikipagtulungan ka sa iyong surgeon para malaman kung ano ang aasahan. Kung kailangan mo ng ibang mga uri ng paggamot, ipapaliwanag ng iyong doktor o cancer care team kung paano ito ibinibigay, tutulungan kang maging handa para rito, susubaybayan ang iyong kalagayan, at tutulungan ka sa anumang mga side effect. Maaari ka ring makakuha ng mga pagsusuri sa mga partikular na oras upang makita kung gaano kahusay gumagana ang iyong paggamot.

Hindi lahat ng dumadaan sa paggamot ay magkakaroon ng mga parehong side effect. Halimbawa, ang mga side effect ng operasyon ay naiiba sa mga side effect ng chemo, targeted drug therapy, immunotherapy, o paggamot na radiation. At ang mga taong tumatanggap ng parehong paggamot ay maaaring magkaroon ng ibang mga side effect.

Siguraduhing itanong ang:

- Ano ang aking mga opsyon sa paggamot? Ano sa tingin ninyo ang pinakamabuti para sa akin at bakit?
- Mayroon bang mga klinikal na pagsubok para sa aking cancer?
- Anong mga side effect ang maaaring maranasan ko, at ano ang magagawa ko tungkol sa mga ito?
- Paano namin malalaman kung gumagana ang paggamot?
- Gaano kadalas kong matatanggap ang aking paggamot? Magiging gaano katagal ito?
- Saan ako pupunta para makakuha ng paggamot? Maaari ko bang ihatid ang sarili ko gamit ang sasakyan?
- Patuloy ko bang magagawa ang aking mga karaniwang aktibidad, tulad ng trabaho at ehersisyo?
- Maaapektuhan ba ng aking paggamot ang aking sekswal na aktibidad? Paano at gaano katagal? Ano ang maaari kong gawin para makatulong dito?

Ano ang aasahan pagkatapos ng paggamot?

Pagkatapos ng paggamot, humiling sa iyong doktor ng buod ng paggamot at ng follow-up na plano. Ang tawag dito ay survivorship care plan. Makikipagtulungan ang iyong doktor sa cancer sa iyong pamilya o primary care doctor upang makatulong sa pamamahala ng mga side effect mula sa paggamot at matingnan ang iyong pangkalahatang kalusugan. 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.

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

Maaaring makaharap mo ang mga pagbabago sa iyong katawan pagkatapos ng paggamot.

Ang operasyon at iba pang mga paggamot ay maaring baguhin ang paggana ng iyong bowels.

Maaari kang magkaroon ng mga problemang sekswal.

Itanong sa iyong doktor kung ano ang aasahan at ipaalam sa kanya kung mayroon kang anumang mga problema.

Ang mga taong nagkaroon na ng colorectal cancer ay nanganganib na muling magkaroon nito o makakuha ng ilang 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 colorectal cancer.

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 cancer, o para matingnan kung may mga problema sa paggamot?
- Kakailanganin ko ba ang anumang mga screening test, tulad ng mammogram, 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?
- Sino ang makakatulong sa akin sa aking ostomy, kung mayroon ako nito?
- 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 mapanatiling malusog ang iyong sarili sa panahon ng o pagkatapos ng paggamot. Ang hindi paninigarilyo ay makakatulong sa pagpapababa ng iyong tsansang magkaroon ng isa pang 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 colorectal cancer o iba pang mga cancer.

Maaaring gusto mong makipag-ugnayan sa mga kaibigan, pamilya, o lider o grupong panrelihiyon. 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.

Pagharap sa iyong damdamin

Sa pagkakaroon ng colorectal cancer, ikaw ay maaaring matakot, malungkot, 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 ang nasa iyong damdamin, 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, 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 o paglilinis.