



Pagkatapos Masuriang May Kanser sa Suso

Kung ipinaalam sa iyong mayroon kang kanser sa suso, marahil ay nagpa-mammogram ka na, nagpakuha ng ibang mga scan, at biopsy (isang pagsusuring kumukuha ng tisyu upang tingnan kung may kanser). Maaaring ginawa na ang 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 mas marami pang scan o iba pang mga procedure upang malaman kung kumalat na ang kanser. Ang mga pagsusuring ito ay nakakatulong sa iyong doktor na malaman kung anong uri ng kanser sa suso ang mayroon ka, sa anong stage ito naroroon, at anong paggamot ang makakatulong.

Mayroong maraming paraan para magamot ang kanser sa suso, kabilang ang surgery, radiation, at mga gamot na tulad ng chemo, hormone therapy, targeted drug therapy, o immunotherapy. Kadalasan, mahigit sa isang uri ng paggamot ang kailangan. Karaniwang dumedepende ang paggamot sa uri at stage ng iyong kanser sa suso. 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, kung dumaan ka sa menopause, at sa iyong mga personal na desisyon.

Mahalagang malaman na ang ilang paggamot ay maaaring magdulot ng ilang pagbabago sa pagreregla at maaaring gawin nitong mahirap para sa iyo ang mabuntis. Sa pamamagitan ng pakikipag-usap tungkol sa bagay na ito nang maaga bago magsimula ang iyong paggamot, matutulungan ka ng iyong doktor na magpasya kung aling mga paggamot ang pinakamahasap para sa iyo at kung ang maaaring gawin upang maprotektahan ang iyong kakayahang magkaanak.

Siguraduhing itanong ang:

- Anong uri ng kanser sa suso ang mayroon ako?
- Nasa anong stage ang aking kanser sa suso, at ano ang ibig sabihin nito?

- Ano pa ang nalaman ninyo tungkol sa aking kanser sa suso mula sa mga resulta ng aking pagsusuri?
- Mangangailangan pa ba ako ng higit pang pagsusuri?
- Anong mga paggamot sa tingin ninyo ang pinakamahasap para sa kanser sa aking suso?
- Anu-ano ang posibleng maging mga side effect mula sa paggamot?
- Maapektuhan ba ng paggamot ang aking kakayahang magkaanak? Mayroon bang makakatulong sa akin sa bagay na ito?

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, kung kailangan mo ng isang procedure upang makatulong sa pagprotektang ng iyong pertilidad, tutulungan ka ng mga partikular na espesyalista na maunawaan kung ano ang aasahan. O, kung kailangan mo ng surgery, makikipagtulungan ka sa iyong surgeon upang malaman kung ano ang maaasahan bago ang, at pagkatapos ng operasyon. Kung kailangan mo ng iba pang mga uri ng paggamot, ang iyong doktor o cancer care 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 kanser sa suso 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. Mahalaga ring malaman kung kailangan mong gumamit ng birth control sa panahon ng paggamot.

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?
- 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?
- Kailangan ko bang gumamit ng birth control sa panahon ng paggamot?

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. aaring mahirapan ka ring makayanan ang mga pagbabago sa iyong katawan pagkatapos ng paggamot. Halimbawa, maaaring maalis ang lahat o bahagi ng iyong suso pagkatapos ng surgery o maaari kang magkaroon ng mga pagbabago sa balat mula sa radiation. Kung isa itong pag-aalala, kausapin ang iyong cancer care team tungkol sa kung anong mga opsyon ang mayroon para matulungan kang harapin ito.

Maaari ka ring magkaroon ng mga pagbabago sa iyong pagreregla, hindi mabuntis, o magkaroon ng mga pilat mula sa surgery. Kausapin ang iyong cancer care team tungkol sa kung kailan mo maaaring subukan ang magbuntis. Kung nagkaroon ka ng procedure na tutulong sa pagpapanatili ng iyong pertilidad, kausapin ang iyong cancer care team tungkol sa pangangailangan ng paggamit ng birth control at paghingi ng tulong sa pagpapalano ng pamilya.

Mahalagang malaman na ang pagkuha ng hormone replacement therapy upang makatulong sa mga sintomas ng menopause ay madalas na hindi ligtas para sa mga kababaihang nagkaroon ng kanser sa suso. Kung nababagabag ka sa mga sintomas ng menopause, kausapin ang iyong doktor tungkol sa mga paraan ng pagkakaroon ng kaginhawaan.

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 para matingnan kung bumalik ang kanser sa suso.

Siguraduhing itanong ang:

- Gaano kadalas ko kailangang magpatingin sa aking cancer care team?
- Mangangailangan ba ako ng mga pagsusuri para matingnan 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 colonoscopy, upang matuklasan ang iba pang mga karaniwang kanser nang maaga?
- Kailangan ko ba ng isang follow-up na plano pagkatapos ng paggamot?
- Kailangan ko bang gumamit ng birth control pagkatapos ng paggamot?
- Paano at kailan ko malalaman kung maaari pa rin akong magbuntis pagkatapos ng aking paggamot?
- Mayroon bang anumang mga nahuli o pangmatagalang side effect mula sa paggamot na dapat kong bantayan?

- 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 kanser sa suso. 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. Ang ilang sa mga bagay na ito ay maaaring makatulong na mapababa ang iyong panganib na makakuha ng panibagong kanser sa suso 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 kanser suso ay maaaring matakot ka, malungkot, o nerbyusin. Maaaring mahirapan ka ring makayanan ang mga pagbabago sa iyong pertilidad at

ang mga pagbabago sa iyong katawan pagkatapos ng paggamot. Halimbawa, maaaring mawalan ka ng buhok pagkatapos ng chemo, o mawala ang bahagi o lahat ng suso pagkatapos ng surgery. 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 cancer care team kung mas madalas pa kaysa sa ilang araw ang mga nararamdaman mong ito.
- Gawin ang mga bagay na ikinasisiya mo tulad ng panood 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/breastcancer](https://www.cancer.org/breastcancer)**. Narito kami kapag kailangan mo kami.



[cancer.org](https://www.cancer.org) | 1.800.227.2345

TAGALOG
©2022, American Cancer Society, Inc.
Bilang 080814-Nirebisa 8/22

