

Ang Pamumuhay na May Kanser

Maaaring nakaka-stress ang pamumuhay na may kanser. Nawala man ang inyong kanser, o kailangan man ninyong ipagpatuloy ang paggagamot, malamang na mayroon kayong ilang pag-aalala.



Sa panahon ng at pagkatapos ng paggagamot

Nanaisin ng inyong doktor na subaybayan kayo nang mabuti, kayo man ay natapos na sa pagpapagamot o hindi. Nanaisin nilang matiyak na kayo ay bumubuti at na hindi na bumalik ang kanser. Dagdag dito, higit kayong nanganganib na magkaroon ng panibagong kanser sa balat sa ibang bahagi ang inyong katawan. Kaya't siguraduhing patuloy kayong nagpapatingin sa inyong doktor.

Siguraduhing:

- Itanong sa inyong doktor kung gaano kadalas kayong dapat na masuri.
- Itanong kung kakailanganin ninyo ng mga pagsusuri para matingnan ang ibang mga kanser o tingnan ang mga problema mula sa inyong paggagamot.
- Humingi ng listahan ng mga naantala o pangmatagalang side effect na dapat ninyong subaybayan.
- Itanong kung ano ang susubaybayan at kung kailan kayo dapat makipag-ugnay sa inyong doktor.
- Ipaalam sa inyong doktor o sa ibang tao sa inyong health care team ang tungkol sa anumang mga sintomas na mayroon kayo nang sa gayon ay matutulungan nila kayong mapangasiwaan ang mga ito.
- Humingi ng kopya ng mahahalagang medikal na rekord at plano para sa pangangalaga pagkatapos ng paggagamot.



Pananatiling malusog

Maaari ninyong gawin ang lahat upang mapanatiling malusog ang inyong sarili sa panahon ng o pagkatapos ng pagpapagamot para sa kanser sa balat. Ang pagkain nang masustansya, pagiging aktibo, at pananatiling nasa malusog na timbang ay makakatulong upang kayo ay mas mapabuti. Ang mga pag-uugaling mabuti sa kalusugan ay maaari ring makapagpababa sa inyong panganib na magkaroon ng iba pang mga kanser.

May mga bagay na maaari ninyong gawin para makatulong upang mapababa ang inyong panganib na magkaroon ng panibagong kanser sa balat o makatuklas ng panibago nang maaga:

- Protektahan ang inyong sarili sa labis na mainitan ng araw.
- Huwag gumamit ng mga produktong tabako. Kung gumagamit kayo ng tabako, subukang itigil ito.
- Suriin ang inyong balat nang hindi bababa sa isang beses kada buwan. Tingnan ang mga pagbabago kung saan ginamot ang inyong kanser. Tingnan din ang mga pagbabago o mga bagong batik sa kabuuan ng inyong balat.
- Regular na magpatingin sa inyong doktor para sa mga pagsusuri sa balat. Ang mga kanser sa balat na matutuklasan nang maaga ay kadalasang mas madaling gamutin.

Huwag kalimutang magpasuri para sa iba pang mga uri ng kanser at problema sa kalusugan.



Ang pagharap sa nararamdaman

Sa pagkakaroon ng kanser ay maaari kayong matakot, malungkot, o magkaroon ng nerbyos. Normal ang pakiramdam na ito. At may mga paraang makakatulong sa inyong harapin ito.

- Huwag subukang harapin ang inyong nararamdaman nang mag-isa.
- Pag-usapan ang tungkol sa inyong mga nararamdaman, anuman ito.
- Okey lang ang malungkot o manlumo paminsan-minsan. Ipaalam sa iba kung kayo ay hindi nasisiyahan ng mahigit sa ilang magkakasunud-sunod na araw.
- Manatiling aktibo at sumabay sa gawaing mabuti sa katawan.
- Gawin ang mga bagay na ikinasisiya ninyo, gaya ng hot bath o pag-idlip o pagkain ng inyong mga paboritong pagkain.

- Manood ng sine, kumain sa labas, o sa isang kaganapang pang-isports, kung sinabi ng inyong doktor na okey ito.
- Humingi ng tulong sa mga gawaing gaya ng pagluluto at paglilinis.

Pag-isipan ang tungkol sa paghingi ng tulong at suporta mula sa ibang tao. Maaaring kailanganin ninyong makipag-ugnay sa mga kaibigan at pamilya o mga pinuno o grupong panrelihiyon. Nakakatulong para sa iba ang pakikipag-usap sa ibang nagkaroon ng mga parehong karanasan. Makakapaghandog ng mga ito ang sumusuportang grupo. At ang ilan ay natutulungan sa pamamagitan ng pagkuha ng one-on-one na counseling. Ipaalam sa inyong health care team kung ano ang inyong nararamdaman. Maaari silang makatulong sa inyong makahanap ng tamang suporta.

Para sa impormasyon tungkol sa kanser, tulong sa pang-araw-araw, at suporta, tumawag sa American Cancer Society sa **1-800-227-2345** o bumisita sa amin online sa **www.cancer.org/skincancer**.
Narito kami sa tuwing kailangan ninyo kami.

