Pagkatapos Masuriang May Prostate na Kanser

Kung ipinaalam sa iyong mayroon kang prostate na kanser, marahil ay kumuha ka na ng PSA blood test at prostate biopsy (isang pagsusuring kumukuha ng tisyu upang tingnan kung may kanser). Kapag natagpuan ang kanser sa isang prostate biopsy, tinitingnan ang mga selulang may kanser upang malaman ang grade ng tumor. Ang tawag dito ay Gleason score o Grade Group at panukat ito ng kung gaano kabilis malamang na lumaki ang kanser. Ang ibang mga pagsusuri ay maaari ring gawin sa mga selula ng kanser. Maaaring nagpakuha ka na rin ng mas marami pang scan upang malaman kung kumalat na ang kanser. Kung hindi kumalat ang kanser, maaaring ipaalam sa iyong ikaw ay nasa partikular na grupo ng panganib para sa pangyayaring ito.

Ang mga paggamot para sa iba't ibang stage, grade, at grupo ng panganib ng prostate na kanser ay maaaring magkaibang-magkaiba. Hindi kailangang laging gamutin agad ang prostate na kanser.

Kung natagpuan ito nang maaga at ito ang uri na lumalaki nang mabagal, sa halip ay maaaring magmungkahi ang doktor ng obserbasyon, mapagbantay na paghihintay, o aktibong pagsubaybay na nangangahulugang regular kang sisiyasatin upang makita kung lumalaki ang kanser o nagdudulot ng mga problema. Maaari ka nang gamutin kung mangyayari iyon.

Kung kailangan, mayroong maraming paraan para magamot ang prostate na kanser, 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. Maaari ring ibigay ang ilang paggamot kung kumalat na ang iyong kanser sa mga buto. Ang iyong mga pagpipiliang paggamot ay nakadepende rin sa uri at stage ng iyong kanser, mga resulta ng mga pagsusuri sa mga selula ng kanser, mga problema sa kalusugan na maaaring mayroon ka, sa iyong edad, at sa iyong mga personal na desisyon.

Mahalagang malaman na sa ilang paggamot ay maaaring mawalan ka ng kakayahang makipagtalik (hindi kayang magkaroon ng erection) at maaaring maapektuhan nito ang iyong pagkontrol ng ihi. Kung maaaring gusto mo pa ring magkaanak, maaarin maapektuhan ng paggamot ang iyong pertilidad (kakayahang makabuntis). 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 pinakamahusap para sa iyo at kung ang maaaring gawin upang maprotektahan ang iyong pertilidad.

Siguraduhing itanong ang:

- Gaano kadalas malamang na lumaki ang prostate na kanser?
- Nasa anong stage ang aking prostate na kanser, at ano ang ibig sabihin nito?
- Ano pa ang nalaman ninyo tungkol sa aking prostate na kanser mula sa mga resulta ng aking pagsusuri?
- Mangangailangan pa ba ako ng higit pang pagsusuri?
- Kailangan ko bang agad na magamot?
- Kung magpapasya kaming maghintay, ano ang susunod na mangyayari?
- Kung magpapasya kami sa paggamot, alin sa tingin ninyo ang pinakamainam?

- Anu-ano ang posibleng maging mga side effect mula sa paggamot?
- Maaapektuhan ba ng paggamot ang aking pertilidad? Mayroon bang makakatulong sa akin sa bagay na ito?

Ano ang maaasahan sa panahon ng paggamot

Kung nagpasya ka sa 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 magpapa-prostatectomy ka (surgery para alisin ang prostate) o radiation therapy, tutulungan ka ng iyong cancer team na malaman kung ano ang aasahan bago ang, sa panahon ng, o pagkatapos ng paggamot. 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 paggamot.

Hindi lahat ng dumadaan sa paggamot para sa prostate 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, hormone therapy, 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.

Maaaring mahirapan ka ring makayanan ang mga pagbabago sa iyong katawan pagkatapos ng paggamot. Halimbawa, maaaring mahirapan kang dumumi, umihi, o magkaroon ng mga problema sa pakikipagtalik, o maaari kang magkaroon ng mga pilat mula sa surgery o mga pagbabago sa balat dulot ng radiation o chemo. Kung isa itong pag-aalala, kausapin ang iyong cancer care team tungkol sa kung anong mga opsyon ang mayroon para matulungan kang harapin ito.

Kung sa paggamot ay nawalan ka ng kakayahang makipagtalik, kausapin ang iyong cancer care team tungkol sa mga gamot na makakatulong, counseling sa pakikipagtalik, pangangailangan para sa paggamit ng birth control at paghingi ng tulong sa pagpaplano ng pamilya.

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 iskedyul para sa mga follow-up na pagsusuri para matingnan kung bumalik ang prostate na kanser.

Siguraduhing itanong ang:

- Gaano kadalas ko kailangang magpatingin sa aking cancer care team?
- Kailangan ko ba ng isang follow-up na plano pagkatapos ng paggamot?
- 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 colonoscopy, upang maagang matuklasan ang iba pang mga karaniwang kanser?
- Mayroon bang mga nahuli o pangmatagalang side effect mula sa paggamot na dapat kong bantayan?
- Kailangan ko bang gumamit ng birth control pagkatapos ng paggamot?
- 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 prostate 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 prostate 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 damdamin

Sa pagkakaroon ng prostate na kanser ay maaaring matakot ka, malungkot, o nerbyusin. Maaaring mahirapan ka ring makayanan ang mga pagbabago sa iyong kakayahang makipagtalik, pagkontrol ng ihi, o iba pang 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 lahat ng 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 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 emosyonal na suporta, tumawag sa American Cancer Society sa **1-800-227-2345** o bisitahin kami online sa **cancer.org/prostatecancer**. Narito kami kapag kailangan mo kami.

TAGALOG
©2022, American Cancer Society, Inc.
Bilang 080818-Nirebisa 8/22
BBB ACCREDITED CHARITY
bbb.org/charity