



Pagkatapos ng Dyagnosis na Testicular Cancer



Ang testicular cancer ay isang uri ng cancer na nagsisimula sa bayag. Ang bayag ay gumagawa ng mga hormone at sperm sa mga kalalakihan. Kung naipaalam sa iyo na mayroon kang testicular cancer, maaaring nagkaroon ka na ng mga pagsusuri sa dugo, nagpa-scan, ultrasound at mga scan, at nagpa-biopsy ka na (isang pagsusuri na kumukuha ng ilang tissue upang matingnan kung may cancer). Maaaring naisagawa na ang iba pang mga pagsusuri sa mga selula ng cancer upang masiyasat ang mga partikular na protina at mga pagbabago sa gene na tinatawag na biomarker. Maaari ka ring magkaroon 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 testicular cancer ang mayroon ka, kung nasa anong stage na ito, at kung anong paggamot ang makakatulong.

Paggamot para sa testicular cancer

Ang iyong paggamot ay magdedepende sa uri at stage ng testicular cancer. Ang iyong mga opsyon sa paggamot ay magdedepende rin sa mga resulta ng mga pagsusuri sa mga selula ng cancer, sa iyong kalusugan, at sa iyong mga personal na kagustuhan.

Ang surgery upang alisin ang bayag ay madalas na unang paggamot para sa testicular cancer. Ginagamit ito kahit kapag kumalat na ang cancer. Maaari ring alisin ang mga kalapit na lymph node upang makita kung may mga selula ng cancer sa loob nito. May maraming paraan para gawin ang surgery na ito. Kausapin ang iyong doktor tungkol sa kung ano ang gagawin at kung ano ang maaasahan mo.

Ang iba pang mga paggamot para sa testicular cancer ay maaaring kabilangan ng radiation, chemotherapy (chemo), immunotherapy, at mataas na dosis ng chemo na may kasamang stem cell transplant. Sa ilang kaso, kailangan ang mahigit sa isang uri ng paggamot. Tutulungan ka ng iyong doktor na magpasya kung aling mga paggamot ang pinakamainam para sa iyo.

Ang ilang paggamot ay maaaring magdulot ng impotensya (kawalan ng kakayahang magkaroon ng ereksyon). Kung gusto mo pa ring magkaroon ng anak, maaari ring maapektuhan ng paggamot ang iyong kakayahang magkaanak (kakayahang makabuntis sa isang tao). Ngunit may mga paraan upang maprotektahan ang iyong kakayahang magkaanak. Kausapin ang iyong doktor bago simulan ang iyong paggamot. Matutulungan ka niyang maunawaan kung ano ang aasahan?

Siguraduhing itanong ang:

- Anong uri ng testicular cancer ang mayroon ako?
- Nasaan sa aking bayag ang cancer?
- Nasa anong stage ang testicular cancer, at ano ang ibig sabihin noon?
- Mangangailangan ba ako ng higit pang mga pagsusuri?
- Anong paggamot sa tingin ninyo ang pinakamahusay para sa akin?
- Ano ang layunin ng paggamot?
- Isasama ba sa paggamot ang surgery? Maaari bang maalís ang lahat ng cancer?
- Kakailanganin ko rin ba ang iba pang mga uri ng paggamot?

Ang aasahan bago at sa panahon ng paggamot

Ipapaliwanag sa iyo ng iyong cancer care team ang iyong plano ng paggamot. Maaaring kasama sa team na ito ang iba't ibang doktor, nurse, at iba pang mga manggagawa sa pangangalagang pangkalusugan, depende sa uri ng paggamot na kailangan mo. Halimbawa, kung kailangan mo ng surgery, kakailanganin mong makipagtulungan sa isang surgeon. Ipapaalam niya sa iyo kung ano ang aasahan bago, sa panahon ng, at pagkatapos ng paggamot. Kung kailangan mo ng iba pang mga uri ng paggamot, ipapaliwanag ng iyong cancer care team kung paano ito ibibigay, tutulungan kang paghandaan ito, susubaybayan ang kalagayan mo, at tutulungan ka sa anumang mga side effect. Maaari ka ring kumuha ng mga pagsusuri sa dugo, scan, o iba pang mga pagsusuri sa mga partikular na panahon upang makita kung gaano kahusay na gumagana ang paggamot.

Hindi lahat ng dumadaan sa paggamot sa testicular cancer ay magkakaroon ng mga parehong side effect. Halimbawa, ang mga side effect ng surgery ay naiiba sa mga side effect ng radiation, chemo, at immunotherapy. At ang mga taong tumatanggap ng ibang paggamot ay maaaring magkaroon ng magkakaibang side effect.

Siguraduhing itanong ang:

- Anong mga side effect ang maaaring magkaroon ako, at ano ang magagawa ko tungkol dito?
- Paano namin malalaman na gumagana ang paggamot?
- Gaano kadalás akong gagamutin? Gaano katagal ang aabutin nito?
- Saan ako pupunta para magpagamot? Maaari ba akong magmaneho ng sasakyan nang mag-isa?
- Paano maapektuhan ng paggamot ang aking buhay sa araw-araw?
- Maapektuhan ba ng paggamot na ito ang aking buhay-pakikipagtalik? Kung gayon, paano at gaano katagal?
- Maapektuhan ba ng paggamot na ito ang aking kakayahang magkaanak? Kung gayon, dapat ba akong makipag-usap sa isang fertility specialist bago simulan ang paggamot sa cancer?
- Mayroon bang mga klinikal na pagsubok na maaaring tama para sa akin?

Ang aasahan pagkatapos ng paggamot

Pagkatapos ng paggamot, hingin sa iyong doktor sa cancer ang buod ng paggamot at plano ng follow-up. Ang tawag dito ay survivorship care plan. Ang iyong doktor sa cancer ay makikipagtulungan sa iyong pamilya o primary care doctor upang makatulong sa pamamahala sa mga side effect mula sa paggamot at matingnan ang iyong kalusugan sa pangkalahatan. Magkakaroon ka ng mga regular na pagsusuri upang matingnan kung bumalik ang iyong cancer o kung nagsimula ang panibagong cancer sa ibang bahagi ng iyong katawan. Maaaring kaharapin mo ang mga pagbabago sa iyong katawan pagkatapos ng paggamot. Siguraduhing itanong sa doktor kung ano ang aasahan, at ipaalam sa kanya kung mayroon kang anumang mga problema.

Ang mga taong nagkaroon ng testicular cancer ay nanganganib na muling magkaroon o makakuha ng iba pang mga uri ng cancer. Kahit mabuti ang iyong pakiramdam pagkatapos ng paggamot, mahalagang itanong sa iyong cancer care team ang tungkol sa regular na iskedyul para sa mga follow-up na pagsusuri upang matingnan kung bumalik ang iyong testicular cancer.

Para sa ibang tao, maaaring hindi ganap na mawala ang cancer. Maaaring patuloy silang magpagamot, at kakailanganin pa rin ang mga pagsusuri upang makita kung gaano kahusay itong gumagana.

Siguraduhing itanong ang:

- Saan ako maaaring makakuha ng buod ng aking paggamot at plano ng follow-up?
- Gaano kadalas ko kailangang makipagkita sa aking cancer care team?
- Kailan at paano ako dapat makipag-ugnayan sa kanila?
- Mangangailangan ba ako ng mga pagsusuri kung bumalik ang aking cancer, o para matingnan ang mga problema sa aking paggamot?
- Kailangan ko ba ang anumang mga screening na pagsusuri, tulad ng colonoscopy, upang matuklasan ang iba pang mga cancer nang maaga?
- Mayroon bang mga nahuli o pangmatagalang side effect mula sa paggamot na dapat kong bantayan?
- Saan ko mahahanap ang aking mga medikal na rekord pagkatapos ng paggamot?



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.

Pananatiling malusog

Siguraduhing ipinaalam 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 at pagkatapos ng paggamot. Ang hindi paninigarilyo ay maaaring makatulong na bawasan ang mga tsansang magkaroon ng testicular cancer. Ang pagkakaroon ng at pananatiling nasa malusog na timbang, pagkain ng masustansya, pagiging aktibo, at pag-iwas sa alkohol ay makakatulong din sa iyong manatiling malusog at maaaring mapababa ang iyong mga panganib na magkaroon ng panibagong testicular cancer o iba pang mga cancer.

Pagharap sa iyong mga nararamdaman

Sa pagkakaroon ng testicular cancer ay maaaring makaramdam ka ng takot, lungkot, o nerbyos. Normal na magkaroon ng ganitong nararamdaman, at may mga paraan upang matulungan kang harapin ang mga ito.

- Huwag subukang solohin ang iyong nararamdaman. Pag-usapan ito, anuman ang mga ito.
- Okey lang na makaramdam ng kalungkutan o malumbay paminsan-minsan, ngunit ipaalam sa iyong cancer care team kung nakakaramdam ka nito nang mahigit sa ilang araw.
- Kung sinabi ng iyong doktor na OK ito, patuloy na gawin ang mga bagay na ikinasisiya mo tulad ng paggugol ng oras sa labas, panonood ng sine o event na pang-sports, o pagkain sa labas.
- Humingi ng tulong sa mga gawaing tulad ng pagluluto at paglilinis.

Maaaring kailanganin mong makipag-ugnayan sa mga kaibigan, pamilya, o lider o grupo sa relihiyon. Makakatulong din ang counseling. Para sa iba, nakakatulong ang makipag-usap sa iba na nakaranas ng mga parehong bagay. Maibibigay iyon ng isang support group. Ipaalam sa iyong cancer care team ang iyong nararamdaman. Matutulungan ka nilang makahanap ng tamang suporta.