



Pagkatapos ng Dyagnosis ng Cancer sa Bibig at Lalamunan



Ang cancer na nagsisimula sa bibig ay tinatawag na oral cancer o oral cavity cancer. Ang cancer na nagsisimula sa gitnang bahagi ng lalamunan (pharynx) ay tinatawag na oropharyngeal cancer. Ang oral cavity at oropharynx ay tumutulong sa iyong huminga, magsalita, kumain, ngumuya, at lumunok. Kung naipaalam sa iyo na mayroon kang isa sa mga cancer na ito, maaaring nagkaroon ka na ng mga pagsusuri, x-ray at scan, at biopsy (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 cancer ang mayroon ka, kung nasa anong stage na ito, at kung anong paggamot ang makakatulong.

Paggamot para sa cancer sa bibig at lalamunan

Ang iyong paggamot ay magdedepende sa uri at stage ng cancer na mayroon ka. 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 ay madalas na unang paggamot para sa mga cancer na ito. Maaari itong maisagawa upang maalís ang cancer at ang dulo ng malusog na tissue sa palibot nito. Minsan, mas masalimuot ang surgery kung kailangang tanggalin ang lahat o bahagi ng dila, lalamunan, voice box, o buto sa panga. Kung kailangan, maaari ring tanggalin ang ilang ngipin. Maaari ring magamit ang surgery upang tanggalin ang mga lymph node sa bahagi ng leeg upang malaman kung kumalat ang cancer.

Ang iba pang mga paggamot para sa ganitong mga uri ng cancer ay maaaring kabilangan ng radiation, chemo, targeted therapy, o immunotherapy. Sa maraming pagkakataon, kailangan ang mahigit sa isang uri ng paggamot. Maaaring gumamit ng ilang paggamot upang makatulong sa pag-iwas o pagpapagaan ng mga sintomas ng cancer sa bibig o lalamunan. Minsan, ibinibigay ang mga ito kasama ang iba pang mga paggamot. Tutulungan ka ng iyong doktor na magpasya kung aling paggamot ang pinakamainam para sa iyo.

Siguraduhing itanong ang:

- Anong uri ng cancer ang mayroon ako?
- Nasa anong stage ang aking cancer, at ano ang ibig sabihin noon?
- Nasuri na ba ang aking cancer para sa human papillomavirus (HPV)?
- Ano ang layunin ng paggamot?
- Anong paggamot sa tingin ninyo ang pinakamahasag para sa akin?
- Kakailanganin ko ba ang surgery? Kung gayon, gaano karami?
- Ano ang magiging hitsura ko pagkatapos ng surgery?
- Magkakaroon ba ako ng problema sa pagsasalita o pagkain pagkatapos ng surgery?
- Kakailanganin ko rin ba ang iba pang mga uri ng paggamot?
- Dapat ba akong magpatingin sa isang dentista bago ang 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, ipapaalam sa iyo ng iyong surgeon kung paano ito isasagawa at kung ano ang aalisin. Makikipagtulungan sila sa iyo upang planuhin ang anumang espesyal na kagamitan o therapy na maaaring kailanganin mo pagkatapos ng surgery. 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 iba pang mga pagsusuri sa mga partikular na panahon upang makita kung gaano kahusay na gumagana ang paggamot. Kung inaasahang magkakaroon ka ng mga problema sa ngipin o pagkain, ipapaliwanag ng iyong care team kung ano ang magagawa na makakatulong.

Hindi lahat ng dumadaan sa paggamot sa cancer sa bibig o lalamunan ay magkakaroon ng mga parehong side effect. Halimbawa, ang isang tao ay maaaring mahirapang kumain o lumunok dahil sa iritasyong dulot ng radiation therapy. Minsan, lumalala ang mga side effect kung mahigit sa isang uri ng paggamot ang kailangan. At ang mga taong tumatanggap ng parehong 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 kung gumagana ang paggamot?
- Gaano kadalas akong gagamutin? Gaano katagal ang aabutin nito?
- Saan ako pupunta para magpagamot? Maaari ba akong magmaneho ng sasakyan nang mag-isa?
- Kung nahihirapan akong kumain at lumunok, ano ang maaaring gawin?
- Patuloy ko bang magagawa ang aking mga karaniwang aktibidad, tulad ng trabaho at ehersisyo?
- 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 surgery at iba pang paggamot. Maaaring baguhin ng mga ito ang paraan ng iyong pagkain, pagnguya, o paglunok, na makakaapekto sa iyong katawan sa iba't ibang paraan. Siguraduhing itanong sa doktor kung ano ang aasahan, at ipaalam sa kanya kung mayroon kang anumang mga problema. Kung mayroon kang mga problema sa pagkain at pagkuha ng sapat na sustansya, maaaring patuloy kang makikipagtulungan sa isang dentista o dietitian habang nagpapagaling ka mula sa paggamot.

Ang mga taong nagkaroon ng cancer sa bibig o lalamunan ay nanganganib na muling magkaroon o makakuha ng iba pang mga partikular na uri ng cancer. Kahit mabuti ang iyong pakiramdam pagkatapos ng paggamot, mahalagang itanong sa iyong cancer care team ang tungkol sa regular na iskedyl para sa mga follow-up na pagsusuri upang matingnan kung bumalik ang iyong 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 mula sa aking paggamot?
- Kailangan ko ba ang anumang mga screening na pagsusuri, tulad ng mammogram o 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, bisitahin ang 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 ipinaaalam 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 at hindi pag-inom ng alkohol ay mga paraang nakakatulong sa pagbawas ng iyong tsansang lumala o bumalik ang cancer. Ang pagkakaroon o pananatiling nasa malusog na timbang at masustansyang pagkain ay maaaring mahirap gawin para sa ibang tao. Siguraduhing patuloy na pinupuntahan ang mga appointment, at ipinaaalam sa iyong cancer care team kung nagbago ang iyong timbang o kakayahang kumain. Ang pagiging aktibo ay makakatulong din sa iyong manatiling malusog at maaaring mapababa ang iyong mga panganib na magkaroon ng iba pang mga cancer.

Pagharap sa iyong mga nararamdaman

Sa pagkakaroon ng cancer sa bibig at lalamunan 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 okey 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.