



Pagkatapos ng Dyagnosis ng Multiple Myeloma



Ang multiple myeloma ay isang cancer na nagsisimila sa mga plasma cell. Ang mga plasma cell ay isang uri ng white blood cell na matatagpuan sa bone marrow (isang mala-esponghang tissue sa gitna ng karamihan sa mga buto). Ang mga plasma cell ay bahagi ng immune system at tumutulong sa paglaban sa mga impeksyon. Kung naipaalam sa iyo na mayroon kang multiple myeloma, maaaring nagkaroon ka na ng mga pagsusuri, x-ray at scan, at biopsy sa bone marrow (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. Ang mga pagsusuring ito ay nakakatulong sa iyong doktor na malaman kung nasa anong stage ang multiple myeloma at kung anong paggamot ang makakatulong.

Paggamot para sa multiple myeloma

Ang iyong paggamot ay magdedepende sa uri at stage ng multiple myeloma. 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 ilang uri ng myeloma ay hindi agad ginagamot. Ang mga ito ay tinatawag na mababa ang panganib, hindi aktibo, o umuusbong na myeloma. Natutuklasan ang mga ito nang maaga at hindi kadalasang nagdudulot ng mga sintomas. Kung mayroon kang ganitong uri ng myeloma, maaari kang masubaybayan nang husto para sa mga palatandaan na ito ay lumalala.

Ang ibang tao ay may mga uri ng multiple myeloma na aktibo o nagdudulot ng mga sintomas. Mga gamot ang mga pangunahing paggamot para sa halos lahat ng may mga ganitong uri ng multiple myeloma. Pinakamadalas, 2 hanggang 4 na uri ng mga gamot ang pinagsasama upang mas paganahin ang mga ito.

Ang ibang mga paggamot na maaaring ibigay ay kinabibilangan ng stem cell transplant o radiation. Maaari ring gumamit ng ilang paggamot upang makatulong sa pag-iwas o pagpapagaan ng mga sintomas ng multiple myeloma tulad ng mababang blood count at mga impeksyon. 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:

- Nasa anong stage ang multiple myeloma, at ano ang ibig sabihin noon?
- Mangangailangan ba ako ng higit pang mga pagsusuri?
- Anong paggamot sa tingin ninyo ang pinakamahasag para sa akin?
- Ano ang layunin ng paggamot?
- Kakailanganin ko rin ba ang iba pang mga uri ng paggamot?
- Gagana ba sa akin ang stem cell transplant?

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 chemo, dadaan ka sa mga siklo ng paggamot kasama ang mga pagsusuri at check up sa pagitan ng mga ito. Tutulungan ka ng iyong cancer care team na maunawaan kung ano ang aasahan bago, sa panahon ng, at pagkatapos ng bawat paggamot. Ipapaliwanag nila kung paano ibibigay ang paggamot, tutulungan kang paghandaan ito, susubaybayan ang kalagayan mo, at tutulungan kang mapamahalaan ang anumang mga side effect. Makakakuha ka rin ng mga pagsusuri sa mga partikular na panahon upang makita kung gaano kahusay na gumagana ang paggamot.

Hindi lahat ng dumadaan sa paggamot para sa multiple myeloma ay mayroong mga parehong side effect. Halimbawa, ang isang tao ay maaaring mabigyan ng chemo. Ang mga side effect ng chemo ay naiiba sa mga side effect ng radiation, targeted therapy, o stem cell transplant. 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 na 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?
- Patuloy ko bang magagawa ang aking mga karaniwang aktibidad, tulad ng trabaho at ehersisyo?
- Dapat ko bang pag-isipan ang tungkol sa stem cell transplant? Kung gayon, kailan?
- 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.

Ang mga taong nagkaroon ng multiple myeloma 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 sa dugo at ihi upang matingnan kung bumalik ang iyong multiple myeloma.

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 higit pang mga pagsusuri sa dugo at mga biopsy sa bone marrow? Gaano kadalas ko kailangan ang mga ito?
- Mangangailangan ba ako ng iba pang 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 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 matulungan mapanatiling malusog ang iyong sarili sa panahon ng at pagkatapos ng paggamot. Dahil ang multiple myeloma at ang paggamot na ito ay maaaring taasan ang iyong panganib na magkaroon ng impeksyon, dapat mong iwasan ang mga taong may sakit. Ang hindi paninigarilyo ay maaaring makatulong na bawasan ang mga tsansang lumala o bumalik ang multiple myeloma. 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 iba pang mga cancer.

Pagharap sa iyong mga nararamdaman

Sa pagkakaroon ng multiple myeloma ay maaaring makaramdam ka ng pagkabukod, 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. Maaari ring makatulong ang counseling o support group. Ipaalam sa iyong cancer care team ang iyong nararamdaman. Matutulungan ka nilang makahanap ng tamang suporta.