



Pagkatapos ng Dyagnosis ng Cancer sa Thyroid



Ang cancer sa thyroid ay isang uri ng cancer na nagsisimula sa thyroid gland. Ang thyroid ay nasa ibaba ng umbok sa harap ng iyong leeg na tinatawag na Adam's apple. Gumagawa ito ng mga hormone na nakakatulong sa pagkontrol ng pintig ng puso, presyon ng dugo, temperatura ng katawan, at timbang. Kung naipalam sa iyo na mayroon kang cancer sa thyroid, maaaring nagkaroon ka na ng mga pagsusuri sa dugo, nagpa-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 cancer sa thyroid ang mayroon ka, kung nasa anong stage na ito, at kung anong paggamot ang makakatulong.

Paggamot para sa cancer sa thyroid

Ang iyong paggamot ay magdedepende sa uri at stage ng cancer sa thyroid. 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.

Karamihan sa mga taong may cancer sa thyroid ay may ilang uri ng surgery. Isinasagawa ang surgery upang tanggalin ang tumor. Pinakamadalas, ito ay bahagi o ang buong thyroid mo. Ito ay tinatawag na thyroidectomy. Minsan, inaalalis din ang mga lymph node sa bahagi ng leeg.

Ang isa pang paggamot para sa ilang uri ng cancer sa thyroid ay ang radioactive iodine therapy. Ang iba pang mga paggamot ay kinabibilangan ng radiation, chemo, targeted therapy, at hormone therapy. Minsan, kailangan ang mahigit sa isang uri ng paggamot. Tutulungan ka ng iyong doktor na magpasya kung aling paggamot ang pinakamainam para sa iyo.

Siguraduhing itanong ang:

- Anong uri ng cancer sa thyroid ang mayroon ako?
- Nasa anong stage ang aking cancer sa thyroid, 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?
- Kakailanganin ko ba ang surgery? Maaari bang matanggal ang lahat ng tumor?
- Tatanggalin ba ang bahagi o ang buong thyroid ko?
- Kakailanganin ko bang magsimulang uminom ng gamot para sa thyroid?

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 upang malaman kung ano ang aasahan bago, sa panahon ng, at 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 mga pagsusuri sa mga partikular na panahon upang makita kung gaano kahusay na gumagana ang paggamot.

Hindi lahat ng dumadaan sa paggamot sa cancer sa thyroid ay magkakaroon ng mga parehong side effect. Halimbawa, ang isang tao ay maaaring magka-surgery. Ang mga side effect ng surgery ay naiiba sa mga side effect ng radiation, chemo, o targeted therapy. 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?
- Magkakaroon ba ako ng mga anak pagkatapos ng paggamot?
- 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 sa dugo upang matingnan ang iyong thyroid. Magkakaroon ka rin ng mga 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. Kung magkaka-surgery ka para alisin ang tumor at thyroid, magkakaroon ka ng pilat sa iyong leeg. Maaaring mabago ng surgery at iba pang mga paggamot ang paggana ng iyong thyroid. Maaaring maapektuhan nito ang iyong katawan sa ibang mga paraan. Siguraduhing itanong sa doktor kung ano ang aasahan, at ipaalam sa kanya kung mayroon kang anumang mga problema.

Ang mga taong nagkaroon ng cancer sa thyroid 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 iskedyul para sa mga follow-up na pagsusuri upang matingnan kung bumalik ang iyong cancer sa thyroid.

Maraming cancer sa thyroid ang maaaring mapagaling. Ngunit 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?
- Kailangan ko ba ng mga gamot para sa thyroid at gaano katagal?
- 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?

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. Mahalaga ang pagpapanatiling napapanahon ng mga pagsusuri sa dugo na nagpapakita kung paano gumagana ang iyong thyroid. Ang pagkakaroon ng at pananatiling nasa malusog na timbang, pagkain ng masustansya, pagiging aktibo, hindi paninigarilyo, 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.

Ang mga partikular na kondisyon na nagpapataas ng panganib ng isang tao na magkaroon ng cancer sa thyroid ay maaaring mamana sa pamilya. Minsan, isinasagawa ang genetic testing upang malaman kung mayroon kang isang uri na maaaring namana. Kausapin ang iyong cancer care team upang malaman kung tama para sa iyo ang genetic testing.

Pagharap sa iyong mga nararamdaman

Sa pagkakaroon ng cancer sa thyroid 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 solihin 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.



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.