



# Pagkatapos ng Dyagnosis ng Cancer sa Obaryo



Ang cancer na nagsisimula sa obaryo ay tinatawag na cancer sa obaryo. Ang mga obaryo ay mga glandulang matatagpuan sa mga babae na gumagawa ng mga itlog at hormone. Maaari ring magsimula ang cancer sa obaryo sa mga fallopian tube na nagkokonekta ng mga obaryo sa matris (sinapupunan). Kung naipaalam sa iyo na mayroon kang cancer sa obaryo, 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 obaryo ang mayroon ka, kung nasa anong stage na ito, at kung anong paggamot ang makakatulong.

## Paggamot para sa cancer sa obaryo

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

Ginagamit ang surgery upang gamutin ang karamihan sa mga cancer sa obaryo. Madalas na may kinalaman ito sa pagtanggali ng mga obaryo at matris. Ang surgery para tanggali ang mga obaryo ay tinatawag na oophorectomy. Ang surgery para tanggali ang mga matris ay tinatawag na hysterectomy.

Ang ibang paggamot para sa cancer sa obaryo ay maaaring kabilangan ng mga medisina tulad ng chemo, targeted therapy, hormone therapy, at radiation. Maaaring mangailangan ka rin ng mahigit sa isang uri ng paggamot. Tutulungan ka ng iyong doktor na magpasya kung aling paggamot ang pinakamainam para sa iyo.

Ang surgery at ang ilan sa iba pang mga paggamot ay maaaring magdulot ng mga pagbabago sa iyong pagreregla. Maaaring tumigil ang iyong pagreregla, kahit hindi ka pa dumadaan sa menopause. Maaaring maapektuhan din ng mga paggamot na ito ang iyong kakayahang mabuntis, ngunit maaaring magkaroon ng mga paraan para maprotektahan ito. Mahalagang makipag-usap sa iyong doktor nang maaga, bago magsimula ang paggamot. Matutulungan ka nilang maunawaan kung ano ang aasahan?

## Siguraduhing itanong ang:

- Anong uri ng cancer sa obaryo ang mayroon ako?
- Nasa anong stage ang aking cancer sa obaryo, at ano ang ibig sabihin noon?
- Mangangailangan ba ako ng higit pang mga pagsusuri?
- Ano ang layunin ng paggamot?
- Anong paggamot sa tingin ninyo ang pinakamahasag para sa akin?
- Kakailanganin ko ba ang surgery? Tatanggalin ba ang aking obaryo o matris?

## 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 nila sa iyo kung ano ang aasahan bago, sa panahon ng, at pagkatapos ng procedure. 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 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 sa cancer sa obaryo ay magkakaroon ng mga parehong side effect. Halimbawa, ang isang tao ay maaaring magkaroon ng surgery para alisin ang isa o parehong obaryo depende sa kung saan matatagpuan ang cancer. Ang mga side effect sa surgery na ito ay naiiba sa mga side effect ng chemo, targeted therapy, o hormone 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 ko magpapagamot? Maaari ba akong magmaneho ng sasakyan nang mag-isa?
- Patuloy ko bang magagawa ang aking mga karaniwang aktibidad, tulad ng trabaho at ehersisyo?
- Maaari ba akong magkaanak pagkatapos ng paggamot?
- Maaapektuhan ba ng paggamot ang aking buhay-pakikipagtalik? Kung gayon, paano at gaano katagal? Ano ang maaari kong gawin upang makatulong sa bagay na ito?
- 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 matingnan kung nagsimula ang panibagong cancer sa ibang bahagi ng iyong katawan.

Maaaring kaharapin mo ang mga pagbabago sa iyong katawan pagkatapos ng paggamot. Kung niregla ka bago ang surgery, titigil ka sa pagkakaroon nito pagkatapos matanggal ang iyong matris. Magbabago rin ang iyong kakayahang mabuntis. Maaari ring manuyo ang iyong ari dahil sa paggamot. Maaari itong magdulot ng pagdurugo o pananakit sa oras ng o pagkatapos ng pakikipagtalik. Itanong sa iyong doktor kung ano ang aasahan at ipaalam sa kanya kung mayroon kang anumang mga problema.

Ang mga taong nagkaroon ng cancer sa obaryo 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 obaryo.

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](https://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 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.

Maaaring mamana sa pamilya ang cancer sa obaryo. 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 obaryo 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 nakaramdam 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.

