



KAYA NINIMIM!

Manwal sa mga Pasyente
sa Breast Cancer

CEBUANO VERSION

Mga Sulod

- i.** Usa ka mensahe gikan sa **ICanServe**
- ii.** Pasiuna: Kini alang kanimo

1-2

3-4

I. Pag-atubang sa Kanser: Detection and Screening

5-26

- A. Ayaw ibaliwala sila: Sintomas
- B. 'Nakakita kog bukol'—unsa man karon?
- C. Ang mga detalye: Diagnosis
 - Mammogram
 - Ultrasound sa suso
 - Breast MRI
 - Biopsy
- D. Pagsabot sa 'scores' sa pagsulay:
BI-RADS nga mga kategoriya
- E. 'Unsa ni?': Ang imong report sa patolohiya
- F. Sa pamilya? Pagsulay sa genetic ug genomic
- G. Handurawa kini: Mga pagsulay sa imaging

II. Ang Dakong Away: Pagtambot

28-40

- A. Limpyo nga pagputol: Pag-opera
 - Pag-opera sa pagkonserbar sa suso
 - Mastectomy
 - Pag-opera sa lymph node
 - Pag-opera sa pag-ayo sa suso
 - Pagdumala sa mga epekto sa operasyon
- B. Gikan sa sulod: Systemic treatments
- C. Pag-zapping sa mga cancer cells: Radiation therapy
- D. Ubang mga nota

III. Kinabuhi Labaw sa Kanser: Survivorship

41-83

- A. Pagtagad: Pagsunod nga pag-atiman
- B. Pasidaan: Long-term side effects
 - Pagkawala sa bukog og osteoporosis
 - 'Chemo utok'
 - Kakapoy
 - Mga problema sa fertility
 - Mga isyu sa kasingkasing
 - Mga isyu sa baga
 - Lymphedema
 - Post-traumatic stress
 - Ikaduha nga panguna nga mga kanser
- C. Sa imong hunahuna: Mental health
- D. Ang himsog nga pagkinabuhi
- E. Babaye gihapon
- F. Pagmabdos human sa pagtambal sa kanser
- G. Imong 'bag-ong normal'

IV. Kalidad sa Kinabuhi: Palliative nga Pag-ampo

84-95

- A. Dili kinahanglan nga mag-antos: Pagdumala sa kasakit
- B. Dugang nga tabang: Mga komplementaryong terapiya
- C. Comfort zone: Pag-atiman sa hospice
- D. Pag-andam alang sa katapusan sa kinabuhi

V. Mahimo Kini Makatabang: Ubang mga isyu

96-117

- A. Kumusta ang kuwarta?
Mga tinubdan sa pondo ug insurance.
- B. Pagsabwag sa balita: Pagsulti sa pamilya ug mga higala
- C. Isulat ikini: Pagtipig og journal
- D. Mahimo kini: Pag-apil sa mga clinical trials
- E. Makasakit ba usab ang akong mga anak nga babaye sa kanser?
- F. Buntis, naay cancer

i. Mensahe gikan sa **ICanServe**

DAWATA ANG AKONG PAGGAKUS GIKAN SA LAYO

Ang ICanServe Foundation nagsugod sa usa ka sugilanon. Upat gyud kanamo ang luwas karun sa kanser sa suso—si Crisann Celdran, Bet Lazatin, Becky Fuentes, ug ako—nakadiskobre sa makaayong gahom sa pagbayloay ug mga istorya mahitungod sa atong tagtsa-tagsang panaw. Nagdako ang among grupo nga tigpaambit gyud sa among nagkadaiyang istorya—nidako pa gyud ug pagmaayo hangtod nga gikinahanglan na namong iapod-apod kini, nga libre, kini maong libro isip giya sa mga sama namo aron daghan pang maluwas sa kanser sa suso sa tibuuk nasud.

Human namo namantala ang libro, among gitukod ang ICanServe Foundation. Nagpahigayon kami og mga forum, libre nga mga klinika sa suso, mga workshop, ug nasyonal ug internasyonal nga mga komperensya, nag-ipamental sa mga programa sa pagpugong sa kanser sa suso diha sa pakigtambayayong sa lokal nga gobyerno, ug nangusog alang sa pagpasa sa National Integrated Cancer Control Act in the Philippines (2019).

Apan, 23 ka tuig ang milabay, ang labing kanunay ug importante nga mga pangutana nga atong masugatan nagpabiling personal kaayo: “Unsaon nako pag-atubang sa kanser? Unsay akong buhaton?”

Kung makasugat ka og bag-ong butang, muduol ta sa mga tawo nga nakahingpit na sa arte ug siyensya sa pagbuhat niini. O usahay, magsalig ka lang sa imong gawi, sama sa dihang nahigugma ka o nahimong inahan.

Apan kung nagduda ka nga adunay ka nay kanser sa suso o nadayagnos ka na niini, dili kini usa ka butang nga yano langnga imong baliwalaon. Kinahanglan gyud nimo nga makigsulti sa usa nga nakaagi na nianang tanan. Oo, malisang ka sa mga walay basehan o mga wala gipangayo nga mga tambag, uban maayo, uban dili sab kaayo. Ug makita nimo ang daghang impormasyon online nga magdalakanimo sa lainlaing direksyon.

Kami nanghinaut nga kining manwal para sa mga pasyente, makadaginot kanimo ug panahon nga mahimo na nimong igugol sa pagpangita ug paghan-ay sa impormasyon aron ikaw makapokus sa pag-atiman sa imong kaugalingon.

Among gisulayan nga himoon kining manwal nga yano ug dali masabtan. Gisulayan namo nga himuon kini nga sayon sabton sama sa pakig-istoryag higala, nanghinaut kami, nga nabati nimo ang among paggakos kanimo karun, ug timan-i, Makigbisog ka! Mulahutay ka!

Ang labing maayo nga bahin mao, gawas sa kasayuran gikan sa mga eksperto, ang manwal napuno usab sa mga sulti sa mga naluwas sa kanser sa suso, kansang mga istorya ug mga kasayuran nagkalandrakas gikan sa musikal hangtod sa medikal.

Mibalik kami sa among gigikanan, nagpaambit sa mga istorya ug kasayuran ug naghimo ug usa ka libro. Apan niining higayona, kini usa ka online nga ma-download nga libro. Oo, kami naningkamot sa pag-uswag uban sa mga panahon, mao nga palihug ayaw kaikog sa pagpadala kanamo sa imong pidbak aron kami magpabilin nga may kalabutan ug makahatag og tubag sa uban pang mga panginahanglanon.

Nasulitan na ko og kausa sauna nga ang akong kanser mikatap na daw sa akong kabukugan. Niadtong higayona, miabot nako og lapas sa napulo katuig isip usa ka mantalaban sa mga pasyente sa kanser. Apan sa dihang nadawat nako ang maong balita, nakugang gyud ko. Human nakong nahuwasan, nakapangutana gyud ko sa akong kaugalingon, unsa kaha ang sunod nakong buhaton? Nalimtan man dayon nako ang mga tinungdan. Gibati hinuon nako nga sama kog bag-ong pasyente nga nanginahanglan og impormasyon o usa ka manwal aron ko mahimutang.

Nanghinaut ko nga ikaw o ang imong mga minahal dili na magkinahanglan niini nga manwal. Kung walay laing rason, ugaling, magmatngon na lamang niini. Ang kanser sa suso mao ang numero unong kanser sa Pilipinas ug sa tibuok kalibutan, busa maayo nga mahibaloan nimo nga mahimo kini nimong ihatag ngadto sa tan-aw nimong nanginahanglan niini. Kay kung mas dali gani mahibal-an sa usa ka pasyente kung unsa ang mga angayang buhaton, mas labi ka dali usab niya mabangbang ang dalan padulong sa iyang kaluwasan ug kaayohan.

KARA MAGSANOC-ALIKPALA

Founding President

ICanServe Foundation

ii. Pasiuna



ALANG KINI NIMO

Kon ikaw usa ka babaye, bisan asa man ka karon, nga adunay breast cancer o bag-o lang na-dayagnos ug breast cancer, ug adunay buhawi sa mga pangutanan nga nagtuyok-tuyok sa imong hunahuna - aw, kining manwala kay para gyud nimo.

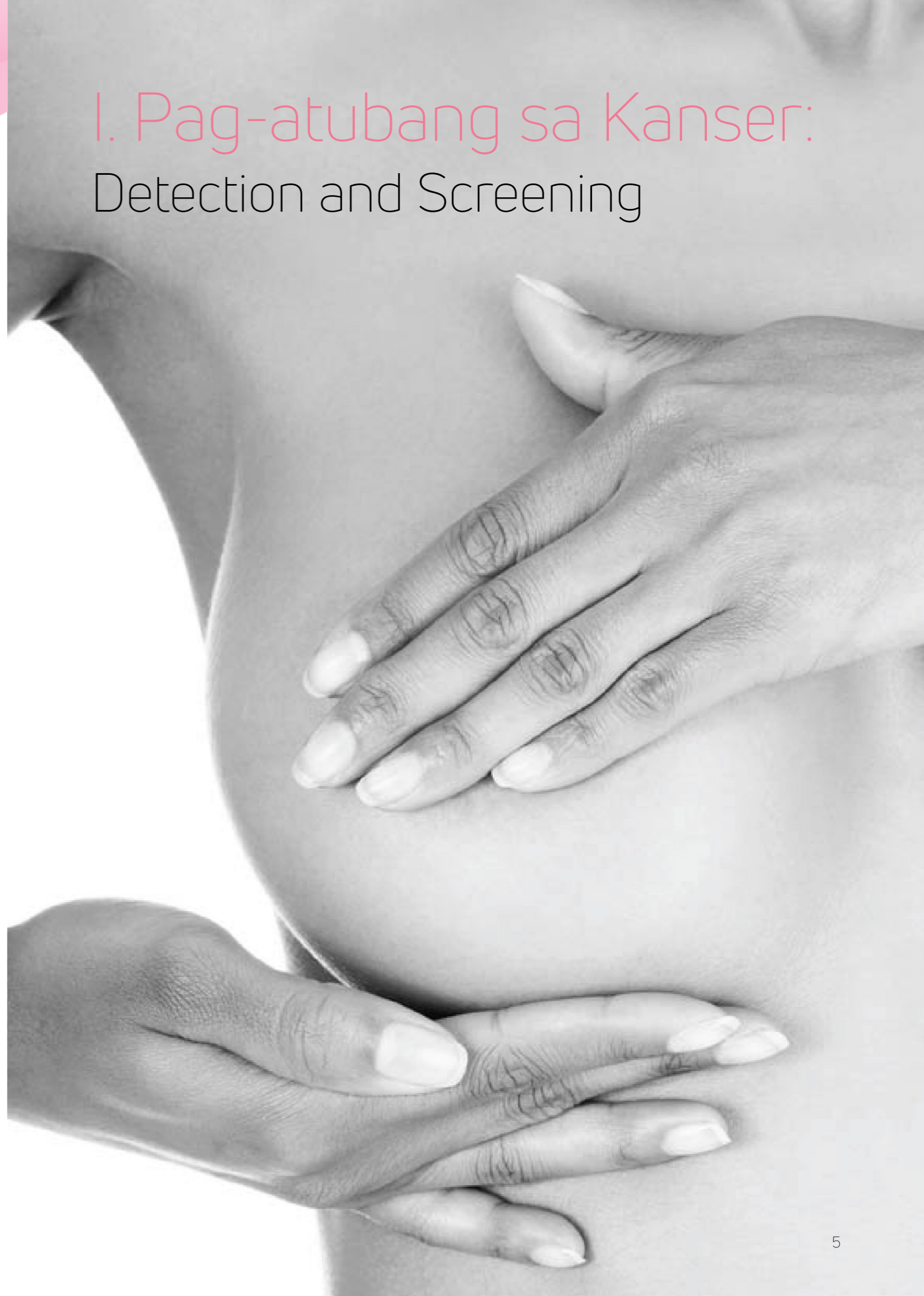
Kini maong manwal nahiusa pinaagi sa pagmahal, pagpaningkamot, paglaum, ug walay katapusan nga pagsabot sa mga naluwas sa breast cancer gikan sa Pilipinas. Anaa na kami niana nga panaw, ug ania kami aron isulti kanimo nga ang kanser sa suso mahimong mabuntog—ug adunay daghang matahum, usahay makapasakit sab sa kasingkasing, apan kanunay nga makahuluganon nga mga leksyon nga makat-unan ug ipaambit sa maong proseso.

Among ipaambit kini nga dokumento sa bisan kinsa nga gustong mokuha niini, mopahiangay niini, maghubad niini, o mag-usab niini aron mohaum depende sa panginahanglan ug kultural nga mga kalahian. Usa kini ka koleksyon sa impormasyon nga nakuha gikan sa mga pagtuon ug sa mga establisado nga mga tinubdan, sama sa American Cancer Society, Mayo Clinic, Johns Hopkins University, Philippine Cancer Society, ug uban pa, ingon man ang indibidwal nga mga kasinatian ug mga anekdota sa mga sister nga naluwas. Gitanyag namo kini sa among mga magbabasa isip tinubdan sa impormasyon ug pagdasig, ug isip pahinumdom nga sa pagkatinuod, ang kanser sa suso dili na silot sa kamatayon. Kini nga pagsulay mahimong madaog, bisan kung nagsugod ka pa sa imong panaw o nagsagop na sa bag-ong kinabuhi human sa mga pagtambal. Ang imong mga igsoong babaye gikan niining bahina sa kalibotan, modasig kanunay kanimo.

KAYA KAAYO NI NIMO.

Ang ICanServe Breast Cancer Patient's Manual team

I. Pag-atubang sa Kanser: Detection and Screening



Tungod kay ang sayo nga pagdakop sa sakit mahimong makaluwas sa imong kinabuhi

Ang World Health Organization (WHO) naghubit sa kanser isip bisan unsang klasipikasyon sa mga sakit nga mahimong maggikan sa mga organo o tisyu sa lawas kung ang abnormal nga mga selula magsugod sa pagtubo, ug sa pipila ka mga kaso, mosulong o mokaylap sa ubang mga parte sa lawas o organo. Ang kanser matawag usab nga neoplasm o malignant nga tumor, sukwahi sa benign tumor o bukol nga walay mga selula sa kanser. Ang Nature.com haom nga nagtumong sa mga selula sa kanser isip mutated nga mga selula o “nasayop ang mga selula—sa laing pagkasulti, dili na sila motubag sa daghang mga signal nga nagkontrolar sa pagtubo ug kamatayon sa selula.”

Ang kanser sa suso, ang labing komon nga matang sa kanser sa mga babaye, gitiman-an kini isip usa ka talagsaong pagtubo ug pagkaylap sa mga selula nga nahimong tumor nga adunay kanser dapit sa suso. Mahimong magsugod kini sa mga glandula sa mammary—ang bahin sa suso nga nagpatunghag gatas—o sa mga agianan sa gatas padulong sa atngal. Samtang ang kanser sa suso kasagaran sa mga babaye, mahimo usab kini mahitabo sa mga lalaki.

Sumala sa Breast Cancer 101, usa ka primer nga gihiusa sa Philippine breast cancer support network ICANSERVE, adunay mga early detection guidelines nga mahimong sundon. Sa edad nga 20, ang mga babaye kinahanglang mohimo ug breast self-exam kada bulan. Sa edad nga 30, ang mga babaye kinahanglang mohimo ug Breast Self-Examination (BSE) kada bulan ug adunay tinuig nga clinical breast exam sa doktor o nabansay nga health worker. Sa edad nga 40, ang mga babaye kinahanglang magpadayon sa ilang binulan nga BSE ug adunay mammogram matag tuig.

Ania ang makatabang nga mga giya sa English ug sa Filipino nga giandam sa ICANSERVE para sa paghimo og BSE. Kung adunay bisan unsang mga sintomas nga nakit-an, bisan pa, kinahanglang ka magpadayon sa sunod nga lakang.

Breast Self-examination
English

Breast Self-examination
Filipino

A. Ayaw ibalewala: **Ang mga Sintomas**

Ang mga mosunod mao ang kasagarang mga sintomas sa kanser sa suso:

- ! Mamatikdan nga mga bukol sa imong dughan
- ! Paghubag sa tanan o bahin sa suso, apil ang mga bukol sa imong ilokan
- ! Pagbag-o sa kolor ug pagbati sa panit sa imong suso
- ! Mga kausaban sa gidak-on ug porma sa dughan
- ! Mga paghupyak o paghulpa sa imong dughan
- ! Baliktad nga mga nipples (o nipples nga pailalom)
- ! Dugo o nana nga mogawas sa utong
- ! Bag-o ug padayon nga kasakit sa usa ka partikular nga bahin sa dughan
- ! Pagkatol, o pagturok sa mga libagha, pantal, o himbis

Kung aduna kay bisan unsa niini nga mga sintomas, pagpabilin nga kalmado; ayaw dayon hunahunaa ang labing daotan, apan ayaw ibaliwala sila. Palihug ayaw pagpanuko sa pagkonsulta sa usa ka doktor sa labing dali nga panahon. Kon mas paspas ka nga molihok, mas dako ang imong kahigayonan nga mabuntog ang sakit nga gamay ra ang paningkamot—ug gasto.



'Nakabantay ug gahi'



Usa ka gabii samtang naghigda ko ug hapit na matulog, aksidente kong nahikapan ang gahi ibabaw sa akong wala nga dughan. Gibaliwala nako kini sa sinugdanan, apan sa dihang nakig-istorya ko niini uban sa akong bana, iya kong gitambagan nga magpakigkita sa usa ka doktor alang sa kumpirmasyon. Ako lamang kini gilimod ug nagpadayon sa paghunahuna nga kini usa lamang siguro ka bukog nga misudlot sa akong lawas. Mga bulan sa wala pa nako madiskubre ang bukol, nasinati nako ang sakit sa akong likod ug bukton, labi na sa akong wala nga kilid. Sa edad nga 40, naa koy unang mammogram kay apil man ni sa among tinuig nga check-up sa among trabahoan. Nakurat ko sa pagkahibalo nga ako adunay kanser sa suso tungod kay naghunahuna ako nga ako ang katapusan nga tawo nga masakit, tungod kay nagkinabuhi ako nga himsog ug nag-ehersisyo adlaw-adlaw.

- Beth, survivor sukad 2009

'Ang akong inahan, akong igsoong babaye, ug ako nakabuntog sa kanser sa suso'

Nabatyagan ko nga adunay bukol sa akong dughan, ug adunay kasakit sa dihang iduot ko kini. Gikulbaan kaayo ko nga naghunahuna sa nahitabo sa akong inahan ug igsoong babaye, nga parehong adunay kanser sa suso niadtong 2000 ug 2008, matag usa. Gikuha nako ang akong mammogram ug ultrasound, ug ang mga resulta nagpakita nga ang bukol kadudahan, mao nga ako gieskedyul alang sa biopsy. Wala ko mag-usik ug panahon. Sama sa akong inahan ug akong igsoon nga babaye, nabuntog nako ang kanser sa suso. Mapasalamaton kaayo ko sa Ginoo kay gihatagan ko Niya og pamilya nga matinabangon ug mahigugmaon.

- Cristina, survivor sukad 2011



Samtang wala pa mahibal-an sa eksakto kung giunsa ang pag-uswag sa kanser sa suso o kung unsa ang hinungdan niini - genetics, stress, lala sa lawas ug sa palibot- ang mga eksperto sa medikal nakahusay sa mga hinungdan nga peligro nga mahimong makapahimutang sa pipila ka mga tawo sa sakit. Ang mga hinungdan sa peligro nagpasabut nga adunay mas taas nga tsansa nga maugmad ang kanser sa suso. Ang mga mosunod mao ang kasagarang mga risiko nga hinungdan:



Kasaysayan sa pamilya



Pagsigi ug inom ug ilimnon nga makahubog



Sayo nga regla (sa wala pa ang edad nga 12)



Ang sobrang timbang



Edad o pagkatigulang



Pagkawalay mga anak sa wala pa ang edad nga 35



Pagpanigarilyo



Dugay nga paggamit sa Hormonal Replacement Therapy (HRT) ug Estrogen Replacement Therapy (ERT)



Kasamtangang edad (kanser sa suso kasagaran mahitabo human sa edad nga 50)

B. 'Nakita ko ang bukol'—Unya?

Kung nagduda na ka nga aduna kanser sa suso, unsa man ang imong buhaton? Una, kinahanglan nga dili ka mahadlok, siyempre, tungod kay sumala sa mga nakasugat na ug nakabuntog niini, kini dili usa ka awtomatikong silot sa kamatayon. Apan, ayaw ibaliwala kini nga sintomas ug paghinaut nga mawala kini. Ang mas sayo nga pag-atubang sa kamatuoran, mas maayo ang resulta.





• **Pangayo og tabang sa usa ka doktor o sa imong mga naandan nga healthcare provider.** Susiha kon makakuha ka ug suporta gikan sa Local Government Unit (LGU), nga posibleng aduna nay natukod nga komunidad o barangay healthcare worker (BHW) ug/o sa mga patient navigation team. Susiha ang mga ospital o mga health center nga duol kanimo, ug pangayo og referral sa maayong surgeon sa suso gikan sa mga higala o pamilya. Hinumdomi, ang imong kasinatian mahimong lahi gihapon sa uban; Busa, ayaw pagpanaganag pangitag doktor kung diin ka makauyon.

• **Ipahibalo sa imong pamilya bahin sa imong kahimtang.** Mahimong imong kapikas, mga anak, usa ka igsoon, o paryente. Angayan gyud ang pagdala sa usa ka tawo sa panahon sa imong mga appointment, pinaagi niini makita usab nimo kon sa unsang paagi ang matag usa kanila makatabang nimo niining panahona.

• **Pag-andam og lista sa mga pangutana** nga buot nimo ipangutana sa imong doktor sa panahon sa imong mga appointment.

• **Ilista ang tanan nimong sintomas** ug isulti kini sa imong doktor.

• **Ilha ang mga organisasyon** nga mahimo nimong duolon alang sa pinansyal nga tabang, kung gikinahanglan.

• **Paninkamot nga mahimong organisado.** Ilha ang tawo nga angay kontakon ug ilista ang ilang impormasyon. Ang usa ka tigliano o journal mahimong dako nga tabang sa imong panaw.

Pag-andam og lista sa mga pangutana nga buot nimo ipangutana sa imong doktor sa panahon sa imong mga appointment, nga mahimong maglakip sa mosunod:

1. Unsa nga paagi sa screening ang gamiton?
2. Unsa nga mga test ang gikinahanglan, pila ang ilang gasto, ug unsa ka dugay ang paghulat alang sa mga resulta?
3. Unsa nga mga epekto ang mapaabut gikan sa mga tests? I.e., Sakit ba ang biopsy? Kinahanglan ba nimong laktawan ang trabaho o eskuylahan?
4. Unsa ang imong buhaton sa wala pa ug sa pagkahuman sa matag tests?
5. Kinahanglan ba nga mokonsulta ka sa ubang mga propesyonal, kung sila adunay laing mga rekomendasyon?

Mga **doktor** sa imong team

Kung ang imong diagnosis mapamatud-an nga negatibo o positibo, ania ang pipila sa mga doktor o medikal nga propesyonal nga mahimo nimong mahimamat o kinahanglan nga konsultahon sa imong pagbiyahe.

Usa ka **obstetrician-gynecologist** nga espesyalista sa medikal ug surgical nga pag-atiman sa babaye nga sistema sa pagsanay o female reproductive system ug mga kauban nga mga sakit.

Ang usa ka surgeon, o labing maayo ang **surgeon nga espesyalista sa suso**, mohimog biopsy aron masusi kon ang may kanser ba ang bukol o wala, ug uban pang mga pamaagi sa pag-opera sama sa pagtangtang sa bukol mismo (usa ka lumpectomy) o ang pagtangtang sa usa o duha ka suso (mastectomy).

Ang **surgical oncologist** usa ka doktor nga nagpahigayon og mga surgical procedure sa mga pasyente nga adunay kanser.

Ang **oncologist** usa ka doktor nga nagtambal sa usa ka tawo nga nadayagnos nga adunay kanser.

Ang isa ka **internist**, o usa ka doktor sa internal nga tambal, espesyalista sa mga internal nga organo ug sistema sa lawas.

Mahimo usab nimong atubangon ang mga nurse practitioner (NP), nga nagtrabaho uban sa mga doktor ug nabansay sa natad sa nursing; community healthcare workers sama sa Barangay Health Workers (BHW), mga miyembro sa inyong komunidad, ilabina sa mas hilit nga mga lugar sa kabanikanhan, nga naghatag og tabang ug akses sa serbisyo sa pag-atiman sa panglawas; ug mga pasyente nga navigator, nga nagtabang sa mga pasyente sa kanser pinaagi sa usa ka sistema, nagtabang sa pag-ila sa ubang mga kapanguhaan, ug pagsulbad sa bisan unsang mga babag pinaagi sa husto nga pag-atiman sa pasyente.

C. Ang mga detalye: **Diagnosis**

Adunay lain-lain mga eksaminasyon ug mga pamaagi nga gigamit sa pagpangita o pagdayagnos sa kanser sa suso. Mahimong i-refer ka sa usa ka espesyalista sa suso o usa ka tig-opera aron masusi ang mga bukol ug mga lymph node o makaila sa bisan unsang abnormalidad sa imong mga suso. Hinumdumi nga ang tumong niini nga mga eksaminasyon, hasol o makahadlok man nga maingon, apan mao ang angayan nga paagi aron makita sa imong doktor ang mas tin-aw nga hulagway sa panghitabo sulod sa imong lawas.

Mammogram

Ang mammogram usa ka klase sa x-ray nga ubos ang dosis nga nagtugot sa mga doktor, o sa partikular, sa usa ka radiologist sa pagpangita sa bisan unsang abnormalidad sa tisyu sa suso. Makatabang kini sa mga mediko sa pagdesisyon kung kinahanglan ang dugang nga testing, sama sa biopsy. Ang radiation gikan sa mammogram ubos lamang, hingpit ang mga kahupayan sa pagklaro sa imong sakit mas mutimbag gayud kaysa sa posibleng kadaot nga mahiagoman gumikan sa pagka-eskpos sa radiation. Sa usa ka mammogram, ang imong mga suso piiton sa pipila ka mga higayon samtang ikaw nagbarug aron mas makakita ang bisan unsang mga tumor. Mahimong dili kini komportable, apan dili sab ingon nga dili kini maagwanta, sigon sa mga nakasuway na niini. Ang usa ka nars motabang kanimo sa pagpahigayon niini.



Breast ultrasound

Ang ultrasound sa dughan naggamit sa mga sound waves o paglanog ug tingog sa lawas aron makahimo og mga hulagway sa kompyuter sa sulod sa dughan. Mahimong mabutyag niini ang pipila ka kausaban sa suso, sama sa presensya sa mga cyst nga puno sa pluwido, nga mahimong mas lisud nga makita sa mga mammogram. Ang ultrasound mahimong mas tukma alang sa mga babaye nga adunay бага nga tisyu o bukol sa dughan. Nagkinahanglan usab kini iduot kadaghan o kusog-kusog sa dughan; pero sa makausa pa, kini mahimong dili komportable, apan ang sakit kay maagwanta ra gayud.



Breast MRI

Ang MRI (Magnetic Resonance Imaging) naggamit ug mga radio waves o prekuwensiya nga gamit sa mga radyo uban sa mga kusog nga magnet aron makuha ang detalyadong mga hulagway sa sulod sa dughan. Makita sa MRI ang mga tumor o abnormalidad nga dili makita sa mammogram, ug sagad gigamit aron mahibal-an ang eksaktong gidak-on ug lokasyon sa kanser. Mas girekomenda kini alang sa mga babaye nga adunay taas tsansa nga magka-kanser sa suso.



Biopsy


Ang American Cancer Society (ACS) nga websayt nagpasabot sa biopsy diin "ang usa ka doktor nagtangtang sa gagmay nga mga piraso sa tisyu sa suso gikan sa gidudahang mga dapit aron kini matan-aw sa lab ug makita kung kini adunay mga selula sa kanser." Kanunay kini ang labing maayo nga paagi aron mahibal-an kung ang usa ka bukol o tumor, kay kanser ba o dili. Adunay lain-laing mga matang sa biopsy.

Sa usa ka **core needle biopsy**, ang ACS nagpatin-aw, usa ka haw-ang nga dagom ang gisal-ot aron makakuha og tisyu gikan sa bukol nga makita sa ultrasound, mammogram, o MRI. Kini ang labing kasagaran nga matang sa biopsy nga gihimo. Ang maong dapit kay ipailalom sa lokal nga anesthesia aron dili masakit ang indeyksiyon.

Sa **surgical biopsy**, nga gitawag usab ug open biopsy, ang tibuok bukol, o usa ka bahin niini, tangtangan para sa susihon. Kasagaran ang tibuok nga masa gyud ang kuhaon, kauban ang naglibot nga kilid sa limpyo nga tisyu aron masiguro nga ang bisan unsang mga selula sa kanser natangtang.

Sa usa ka **lymph node biopsy**, ang mga lymph node sa ilawom sa bukton sa kilid sa nga kilid sa dughan maoy susihon. Mahimo kini nga dungan sa biopsy sa suso o sa panahon sa aktuwal nga operasyon para sa pagtangtang sa bukol. Ang mga lymph node gisusi gamit ang **core needle biopsy** o **sentinel node biopsy**.

Sama sa gipatin-aw sa websayt sa Mayo Clinic, ang sentinel nodes mao ang una nga ka mga lymph node o tubig-tubig sa lymphatic system diin ang usa ka tumor nag-agas. "Ang biopsy sa sentinel node naglakip sa pag-indyek sa usa ka materyal nga makatabang sa tig-opera nga makit-an ang mga sentinel node sa panahon sa operasyon. Ang mga sentinel node gikuha ug gisusi sa laboratoryo. Kung ang mga sentinel node walay kanser, nagpasabot lamang nga ang kanser lagmit dili mokaylap, ug ang pagtangtang sa dugang nga mga lymph node dili na kinahanglan. Kon ang usa ka sentinel lymph node biopsy magpadayag ug kanser, ang imong doktor mahimong morekomendar sa pagkuha ug dugang nga mga lymph node o lusay-lusay."



'Nakasulay ko og excision biopsy'

Naa koy mga simtomas sama sa panakit sa bukobuko, pagkatol sa akong utong, sakit nga daw dagom nga natusok duol sa akong ilokan, ug mahikap nga bukol. Misulay ko og excision biopsy, ug ang nakit-an usa ka malignant nga tumor. Nangayo kog tabang sa mga espesyalista, nangayo kog mga pag-ampo gikan sa akong mga higala, miapil sab ko sa usa ka support group tungod kay nanginahanglan ko og kaistorya bahin sa akong panaw.

- Mary Grace, survivor sukad 2014

D. Pagsabot sa test 'scores':

BI-RADS Categories

Ang imong doktor mao ang labing maayo nga tawo nga magpasabot kanimo sa mga resulta sa eksaminasyon, kay mao man sab gyud ang responsibilidad niya. Pero, makatabang gyud nga pamilyar na kita sa mga makalibog nga terminolohiya nga kanunayng gamiton sa mga pag-testing.

Sama sa giklaro sa ACS, ang mga resulta sa mammogram maklasipikar gamit ang Breast Imaging Reporting and Data System o BI-RADS, nga adunay unom ka mga kategorya nga nakabase sa "scores"(iskor). Kini nga sistema gigamit usab sa pagkategorya sa mga resulta gikan sa mga ultrasound sa suso o sa mga MRI.

KATEGORYA **0**

Dili kumpleto; dugang nga mga testing o pagtandi ang gikinahanglan.

KATEGORYA **1**

Negatibo; walay kausaban o abnormal nga nakit-an.

KATEGORYA **2**

Benign; walay kanser nga nakita, apan adunay mga bugon nga dili kanseros sama sa benign masa.

KATEGORYA 3

Tingali benign; ubos sa duha ka porsyento ang tsansa sa kanser, apan girekomendar ang pagpatesting ug balik human sa pipila ka buwan.

KATEGORYA 4

Posibleng adunay abnormalidad; girekomendar ang biopsy. Kini nga kategoriya gibahin pa ngadto sa 4a, 4b, ug 4c, alang sa ubos, kasarangan, o taas nga posibilidad sa kanser.

KATEGORYA 5

Nagsugyot sa malignancy; adunay 95 porsyento sa posibilidad nga ang masa mahimong kanseros.

KATEGORYA 6

Nailhan nga malignancy; kini gigamit alang sa mga kanseros na daan, sa pagmonitor sa bisan unsa nga mga kausaban.



'Akong sala'

Sa dihang nadawat nako ang mga resulta sa akong mga testing, ang akong reaksyon wala siguroy kalahian sa tanan. Ngano ako? Unsaon man? Unsa karon? Daghan kaayong pangutana ang mibaha kanako. In denial lang ko. Luyo sa akong huna-huna, kabalo ko nga sala pud nako. Ang akong pagsigi ug pagpacheck-up ug pagpammogram sukad pag-2000, wala maghatag kanakog bisan gamayng rason nga mabalaka, mao nga mihunong ko sa pag-adto. Niadtong 2016 lang nga nakahukom ko nga mobisita pag-usab sa akong doktor, ug ang mga resulta nagpakita na hinuon nga aduna nakoy kanser.

- Delle, survivor sukad 2016

E. 'Unsa ni?':

Inyong Pathology Report

Human nimo mapaubos sa biopsy, ang sampol nga gikuha gikan sa imong suso kay ipadala sa laboratoryo diin kini susihon sa usa ka pathologist. Bisan og dili nimo makit-an ang imong mga pathologists sa personal, usa sila ka mahinungdanong miyembro sa imong medikal nga kaubanan. Usa sila sa labi ka espesyalista nga mga doktor, sila nagtrabaho sa tago aron analisahon ang imong mga selula sa kanser. Ang resulta kay usahon ug han-ayon sa usa ka report nga adunay mahinungdanong mga impormasyon bahin sa imong dayagnosis, mao usab kini ang ipasa ngadto sa imong oncologist, kinsang responsibilidad mao ang pagpasabot sa mga impormasyon nimo.

Ang report gikan sa pathologist naghulagway sa mahinungdanong mga kinaiya sa espesimen, ug kini makatabang sa imong medikal nga grupo sa pagtino sa angay nga pagtambal alang sa imong partikular nga kaso.

Makalibog o dili ba makalisang ang nga medikal nga mga termino ang mabasa sulod sa report, busa ayaw kahadlok sa pagpangutana sa imong doktor kung adunay mga pulong nga wala nimo masabtan.

Ania ang pipila sa mga termino nga mahimo nimong masugatan:

Ang ang-ang o stage sa kanser sa suso (breast cancer stage)

Usa sa unang mga butang nga gusto mahibal-an sa mga bag-ong nadayagnos nga mga pasyente kung unsa na nga ang-ang o stage ang ilang kanser sa suso.

Sa mga termino sa kanser, ang pulong nga "stage" gigamit sa paghulagway **kung unsa kagrabi ang mikaylap sa mga selula sa kanser.** Ang stage nagtino kung unsaon sab pagtratar sa imong kanser, ingon man ang imong kahigayonan nga mabuhi sa umaabot na mga tuig.

Ang imong kanser sa suso maklasipikar ngadto sa usa hangtod sa lima ka ang-ang, gikan sa stage 0 (zero) ngadto sa IV (4), ang stage 0 (carcinoma in situ) mao ang pinakaunang ang-ang. **Sa kinatibuk-an, ang usa ka ubos nga stage nga numero nagpasabot nga dili kaayo grabi ang pagkaylap.** Gisulat sa romano nga numero I hangtod IV,

kalagmitan gisundan usab kini sa mga letra A hangtod C.

Ang mosunud nga mga gikonsiderar sa pagdeterminar sa stage sa kanser:

- Gidak-on sa tumor (**T**)
- Ang pagkaylap sa duol nga mga lymph node, kung naa man (**N**)
- Metastasis o pagkatag sa ubang bahin sa lawas (**M**)
- Kahimtang sa Estrogen Receptor (**ER**)
- Kahimtang sa Progesterone Receptor (**PR**)
- Kahimtang sa Human Epidermal Growth Factor Receptor 2 (**HER2**)
- Grado sa kanser (**G**)

Bisan kung ang mga kaso magkalainlain sa matag indibidwal, ang mga kanser nga nasulod sa parehas nga stage sagad nga gitagad sa parehong mga paagi.

TNM

Ang istandard nga sistema sa tibuok kalibutan nga gigamit alang sa kanser sa suso nailhan nga TNM. Gitataw sa ACS ang sistema sama sa mga mosunud:

- Ang **T** nagtumong sa nag-una (primary) nga tumor
- Ang **N** nagpakita sa pagkaylap sa duol nga mga lymph node
- Ang **M** nagpasabot sa metastasis (pagkatag sa lain-laing parte sa lawas)

Kung ang stage gibase kung kanus-a gitangtang ang kanser pinaagi sa operasyon ug pagsusi sa usa ka pathologist, ang letra nga P (para sa Pathologic) mahimong makita sa wala pa ang T ug N nga mga letra.

Ang **kategoryang T** (T0, Tis, T1, T2, T3, o T4) gibase sa gidak-on sa tumor, ug nikuyanap ba kini o wala sa panit ibabaw sa suso o sa ilawon nga dapit sa suso. Ang mas taas nga T nga mga numero nagpasabot sa usa ka mas dako nga tumor ug/o mas lapad nga pagkaylap sa mga tisyu duol sa suso. ("Tis" mao ang carcinoma in situ, mga selula sa kanser nga nahimutang sa orihinal nga dapit diin sila nakaplagan.) Tungod kay ang tibuok tumor kinahanglang tangtangon aron masakop sa T nga kategoriya, kini nga impormasyon dili ihatag alang sa mga needle biopsies.

Ang **kategoryang N** (N0, N1, N2, o N3) nagpakita kung ang kanser mikaylap sa mga lymph node duol sa suso, ug kung mao man gani, pila ka mga lymph node ang apektado. Ang mas taas nga mga numero human sa N nagpakita sa dugang nga pagkalambigit sa lymph node. Kung walay duol nga lymph nodes

nga gikuha aron masusi kung adunay kanser nga mikaylap, ang N nga kategorya mahimong makita nga NX, diin ang "X" nagpasabot nga ang kasayuran wala magamit.

Ang **kategoryang M** (M0, M1) kasagaran gibase sa mga resulta sa lab ug imaging tests, ug dili bahin sa report nga gikan sa patolohiya pinaagi sa operasyon sa kanser sa suso. Sa pathology report, ang kategorya nga M kanunay nga dili apilon o gisuwat nga MX (timan-e nga ang "X" nagpasabot nga ang kasayuran wala magamit).

Hormone receptor (ER/PR) status

Ang invasive nga kanser sa suso gisusi aron makita kung ang mga selula sa kanser adunay mga receptor o estruktura sa lawas nga nagtipig sa mga hormon nga estrogen ug progesterone. Ang estrogen receptor-positive (ER+) nga kanser sa suso adunay estrogen receptors, ug ang progesterone receptor-positive (PR+) nga kanser sa suso adunay progesterone receptors. Ang ubang mga kanser positibo alang sa ER ug PR.

Kanunay nga gigamit sa mga doktor ang termino nga hormone receptor-positive (HR+) para sa mga kanser nga estrogen receptor-positive, progesterone receptor-positive, o pareho. Kung wala ang mga tigtipig sa estrogen ug progesterone, ang kanser sa suso gitawag nga hormone receptor-negative (HR-).

Sumala sa BreastCancer.Org, mga 80 porsiyento sa mga kanser sa suso kay ER+; mga 65 porsiyento pareho nga estrogen receptor-positive nga dughan ug progesterone receptor-positive (ER+/PR+); mga duha lamang ka porsiyento ang estrogen receptor-negative ug progesterone receptor-positive (ER-/PR+); ug mga 25 porsiyento ang walay mga receptor sa hormone, nga gitawag ug hormone receptor-negative (HR-).



HER2 status

Ang human epidermal growth factor receptor (HER) 2 (o HER2) usa ka protina nga nalangkit sa pagtubo sa selula. Napulo ngadto sa 25 porsyento sa mga pasyente sa kanser sa suso adunay daghan kaayo niini nga mga protina sa ilang mga selula sa suso, hinungdan nga ang kanser motubo ug mas agresibo kay sa ubang mga kanser sa suso. Kining partikular nga matang sa kanser sa suso gitawag nga HER2-positive.

Bisag nabalaka ka sa pagkahibalo nga positibo ang imong kanser sa HER2, ang maayong balita mao nga adunay mga piho nga tambal (kasagaran gitawag nga “targeted treatment”) alang lamang sa kini nga klase sa kanser sa suso.

Triple negative breast cancer

Ang tanan nga mga selula sa kanser gisulayan alang sa estrogen receptors (ER), progesterone receptors (PR), ug HER2 nga mga protina. Mga 15 porsyento sa mga pasyente sa kanser sa suso negatibo ang pagsulay sa tanan nga tulo. Kini nga matang giklasipikar nga triple-negative breast cancer (TNBC), usa ka agresibo nga invasive nga kanser sa suso nga mahimong lisod tambalan.

Nottingham histologic grade

Ang imong pathology report maglakip sa usa ka grade o iskor tali sa 3 ug 9, depende kung unsa ang kalainan sa mga selula sa kanser sa imong espesimen gikan sa normal, himsog nga mga selula. Bisan tuod importante nga timan-an nga ang **grade** lahi sa **stage**, ang samang lagda magamit sa duha: ang mas ubos nga numero nagpasabot sa mas maayong prognosis ug outlook.

Ang grado ibase sa tulo ka mga kinaiya:

- Tubular formation: Ang mga selula ba nagporma og tubules (gagmay nga mga tubo)?
- Nuclear pleomorphism: Unsa ang kalainan sa mga selula sa kanser gikan sa normal nga mga selula sa suso?
- Mitotic count: Pila ka cell ang nagbahin?

Ang matag kinaiya makadawat og marka nga 1 hangtod 3. Ang tulo ka mga puntos idugang aron makuha ang Nottingham grade.

Carcinoma and adenocarcinoma

Ang **carcinoma** nagtumon sa kanser nga nagsugod sa lining layer sa mga organo sama sa suso. Halos tanang kanser sa suso kay carcinomas. Ang mga carcinoma nga nagsugod sa glandular tissue gitawag nga **adenocarcinomas**.

Invasive/infiltrating

Ang invasive nga kanser mikaylap sa naglibot nga tisyu sa suso ug mahimong mikaylap sa mga lymph node sa armpit o sa ubang bahin sa lawas. Ang tanan nga mga kanser sa suso, gawas sa mga in situ, invasive.

Kung ang mga selula sa kanser sa suso mikaylap sa ubang mga organo, sama sa mga bukog, utok, atay o baga, kini gitawag nga metastatic breast cancer.

Noninvasive/in-situ

Ang non-invasive o in situ nga mga kanser sa suso magpabilin sa dapit diin sila nagsugod sa pagtubo. Wala sila motubo ngadto sa naglibot nga tisyu sa suso o sa unahan sa dughan.

Ang **DCIS** (ductal carcinoma in situ) limitado sa mga duct sa gatas sa suso, ug wala mokaylap lapas sa suso ngadto sa lymph nodes o ubang bahin sa lawas. Bisan pa, adunay daghang mga klase sa DCIS. Kung dili kini tangtangon, ang pipila ka mga tipo mahimo’g mausab sa panahon ug mahimong usa ka invasive nga kanser. Ang uban mahimong dili mouswag ngadto sa usa ka invasive nga kanser.

Ang **LCIS** (lobular carcinoma in situ) usa ka non-invasive nga pagtubo nga limitado sa milk lobules sa suso. Dili kini kanser-usa lamang ka pasidaan nga timailhan sa dugang nga risgo sa pagpalambo sa kanser, sumala sa National Cancer Institute.

Ang mga kababayan-an nga adunay LCIS adunay mga usa ka porsyento nga risgo sa pagpalambo sa invasive nga kanser sa suso nga parehas sa bisan hain nga suso kada tuig. Human sa 20 ka tuig, kini nga risgo maoy mga 18 porsyento.

Ang mga breast carcinoma sagad gibahin ngadto sa duha ka nag-unang matang: invasive ductal carcinoma ug invasive lobular carcinoma, base sa ilang hitsura ubos sa mikroskopyo. Sa pipila ka mga kaso, ang tumor mahimong adunay mga bahin sa duha, ug gitawag nga mixed ductal ug lobular carcinoma. Ang duha ka matang naggikan sa mga selula nga naglina sa mga duct ug lobules sa dughan. Sa kinatibuk-an, parehas sila nga gitagad.

Adunay tulo ka matang sa invasive carcinoma:

Ang **invasive ductal carcinoma (IDC)** gitawag usab nga invasive mammary carcinoma of no special type, sama sa kasagarang matang sa kanser sa suso, nga nagkantidad ug mga 80 porsiyento sa mga kaso.

Ang **invasive lobular carcinoma (ILC)**, usahay gitawag nga infiltrating lobular carcinoma, mao ang ikaduha nga kasagarang klase sa kanser sa suso.

Ang **inflammatory breast cancer (IBC)** usa ka talagsaon ug agresibo nga matang sa kanser sa suso, ug naglangkob lamang sa usa ngadto sa lima ka porsiyento sa tanang mga kanser sa suso. Dili sama sa kadaghanan sa mga kanser sa suso nga makita nga usa ka bukol, ang IBC gihulagway pinaagi sa paghubag ug pagpula sa suso. Nahitabo kini tungod kay ang mga selula sa kanser sa suso nag-ali sa mga lymph vessel sa panit. Ang panit sa dughan mahimo usab nga mobaga o dimple, ug mahimong ikatandi sa panit sa orange.

F. Sa pamilya?:

Genetic ug genomic testing



Bisan kung parehas sila, ang genetic testing ug genomic testing duha ka lahi kaayo nga mga butang.

Ang **genetic testing** nga pagsulay gihimo sa usa ka sample sa imong dugo, laway, o uban pang tisyu, ug mahimo bisan kung wala'y diagnosis sa kanser. Ang genetic nga mga pagsulay makahibalo kon ikaw adunay abnormal nga pagbag-o (gitawag usab nga mutation) sa usa ka gene nga nalambigit sa mas taas nga risgo sa kanser sa suso, ug mahimong irekomendar alang sa mga indibidwal nga adunay lig-on nga family history sa kanser.

Ang labing ilado nga mga gene nga nagbutang sa usa sa peligro alang sa suso, ovarian, ug uban pang matang sa kanser mao ang Breast Cancer Gene 1 (BRCA1), Breast Cancer Gene 2 (BRCA2), ug Partner and Localizer sa BRCA2 (PALB2). 10 porsiyento lamang sa mga kanser sa suso ang gipahinabo sa usa ka napanunod nga mutation sa gene; kadaghanan sa mga pasyente walay family history.

Ang usa ka **genomic test** nga pagsulay nag-analisar sa usa ka sample sa tumor sa kanser mismo pagkahuman sa operasyon o biopsy. Nailhan usab nga **gene expression test or gene expression**

profiling, makita niini kung unsa ka aktibo ang pipila ka mga gene sulod sa aktuwal nga tumor, ug makatabang sa paggiya sa imong plano sa pagtambal.

Ang mga genomic test nagtan-aw sa mga sumbanan sa daghang lainlaing mga gene aron makatabang sa pagtagna kung ang kanser mobalik, o mobalik, pagkahuman sa una nga pagtambal. Sumala sa website sa Center for Disease Control (CDC), ang BRCA1 ug BRCA2 genes manalipod unta kanimo gikan sa pagpalambo sa pipila ka mga kanser, apan ang mutasyon nagpugong kanila sa pagbuhat sa ilang orihinal nga trabaho; ang pagpanunod niini nga mga mutasyon nagpasabot sa usa ka mas lagmit nga kahigayonan sa pagpalambo sa suso, ovarian, ug uban pang mga kanser. Ang mga membro sa pamilya—mga anak nga babaye, mga igsoong babaye—kasagarang adunay managsamang mutation. Ang pag-adto alang sa genetic counseling mahimong makatabang.

Kung ikaw adunay sayo nga yugto sa kanser sa suso, ang imong doktor mahimong morekomendar niini aron masuta kung makabenepisyo ka ba sa chemotherapy, dugang sa operasyon sa suso ug hormone o targeted therapy, depende sa imong matang sa kanser.

Sa pipila ka mga kaso, ang kanser sa suso nadayagnos nga sayo nga igo aron ang risgo sa pagbalik bisan kung wala ang chemotherapy gamay ra.

Samtang ang genomic test mapuslanon, kini labi ka mahal, tungod kay kini gihimo sa gawas sa nasud.

G. Picture this: **Imaging tests**

Aron matambalan ang imong kanser sa suso sa pinakamaayong paagi nga posible, ang imong medical team magkinahanglan ug daghang impormasyon nga ilang makuha mahitungod sa imong diagnosis. Ang mga pagsulay sa imaging mahimong i-order, kung gikinahanglan, base sa imong stage ug mga sintomas.

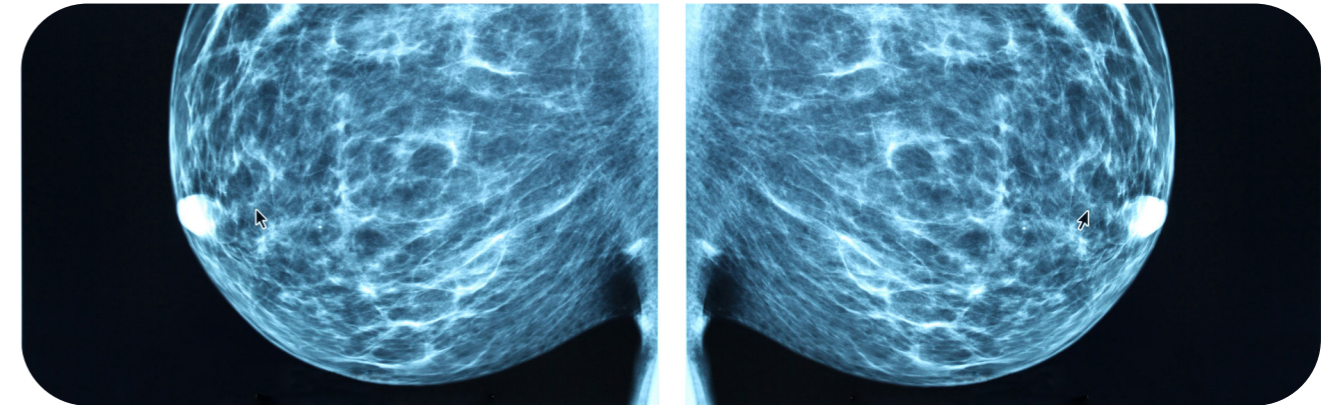
Kini nga mga pamaagi sa medikal nga imaging gipangalagad ubos sa pagdumala sa usa ka radiologist, usa ka doktor nga espesyalista sa paggamit sa ingon nga mga teknik alang sa pagdayagnos ug pagtambal sa mga sakit.

Diagnostic mammogram

Ang mammogram usa ka x-ray sa suso. Samtang ang mga screening mammograms kanunay nga gihimo aron mahibal-an ang kanser sa suso, ang mga diagnostic mammogram gigamit pagkahuman sa mga kadudahang resulta sa usa ka screening mammogram o pagkahuman sa pipila ka mga timailhan sa kanser sa suso nagpaalerto sa doktor nga susihon pag-ayo ang tisyu.

Samtang ang normal nga screening mammograms mokabat ug 10-15 ka minuto, ang diagnostic

mammograms mokabat ug 40 ka minuto, tungod kay kini naghatag ug mas detalyado nga x-ray sa suso gamit ang espesyal nga mga teknik. Ang mga diagnostic mammograms mahimong maghatag ug mga panan-aw sa suso gikan sa daghang mga vantage point ug gipa-zoom-in nga mga panan-aw sa usa ka piho nga lugar diin adunay gidudahang abnormalidad. Makahatag kini sa imong doktor og mas maayong imahe sa tisyu aron makaabot sa tukmang diagnosis. Girekomenda ang diagnostic mammograms alang sa mga pasyente nga kapin sa 30 anyos ang edad.

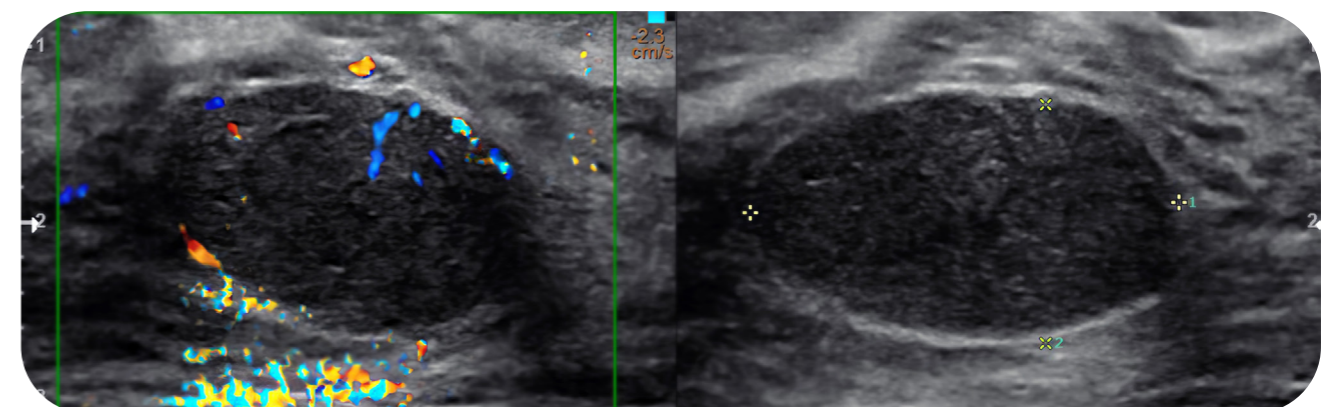


Breast ultrasound

Ang ultrasound (ultrasonography) naggamit sa mga sound wave aron makahimo og imahe sa screen sa video. Human mabutang ang usa ka bugnaw nga gel sa imong dughan, usa ka gamay nga instrumento nga sama sa mikropono nga nagpagawas sa mga balud sa tingog ibalhin sa ibabaw sa nawong sa panit ug mokuha og mga lanog samtang kini mag-bounce sa tisyu. Gihimo sa kompyuter kini nga mga lanog nga usa ka imahe sa screen.

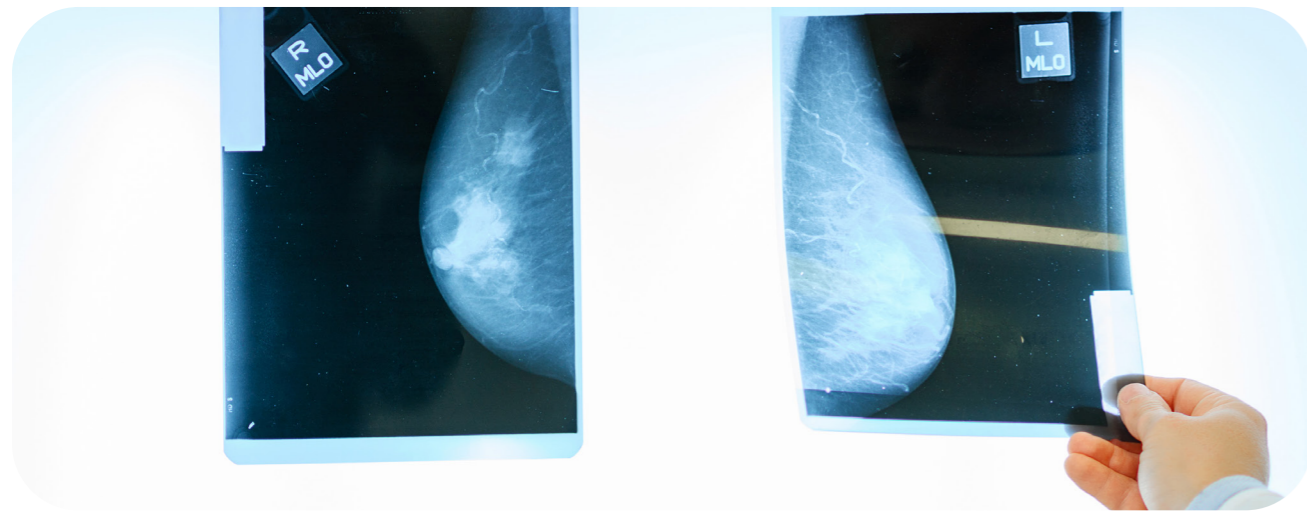
Kung ikaw mas bata pa sa 30 anyos, ang imong doktor mahimong mag-order sa usa ka ultrasound sa suso, tungod kay ang mga tisyu sa imong suso mahimo pa nga dasok kaayo alang sa mammogram.

Kung adunay katarungan sa pagduda nga ang kanser mikaylap sa ubang mga bahin sa imong lawas, ang imong doktor mahimong mag-order sa usa o daghan pa niini nga dugang nga mga pagsulay, base sa imong mga sintomas.



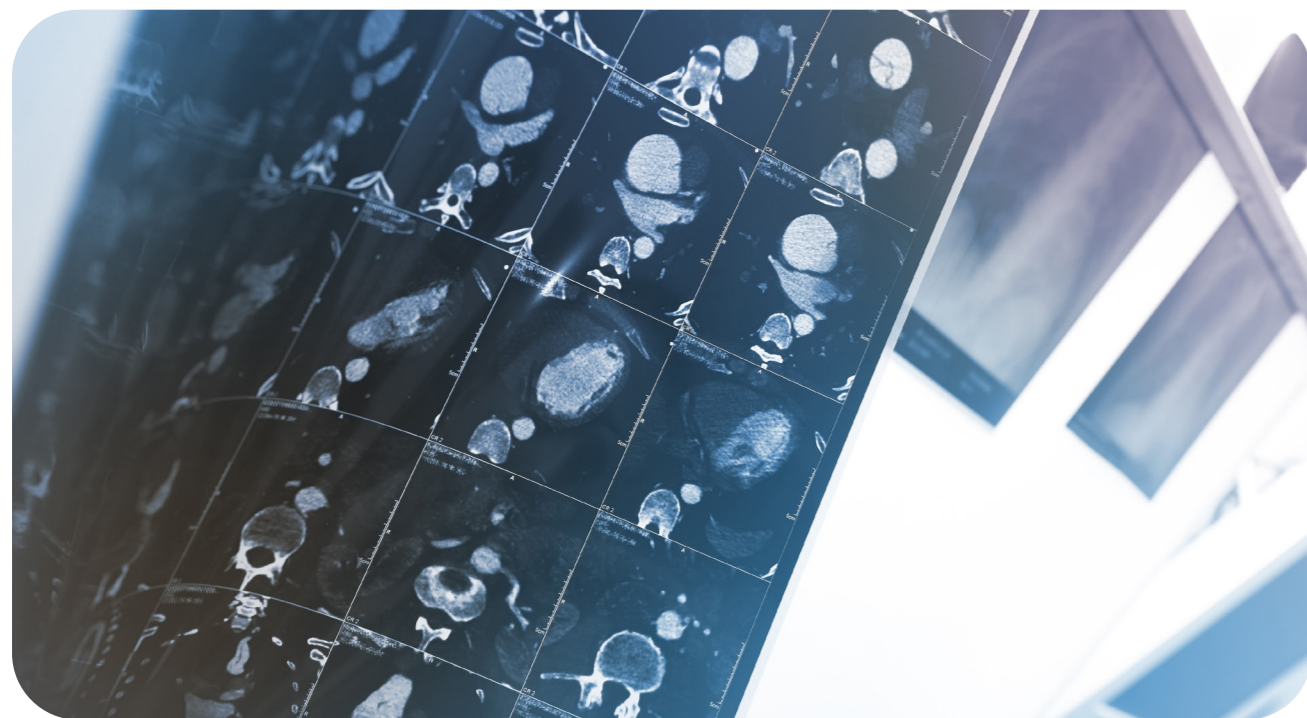
Chest x-ray

Kung adunay posible nga pagkaylap sa imong mga baga, ang usa ka x-ray sa dughan mahimong i-order.



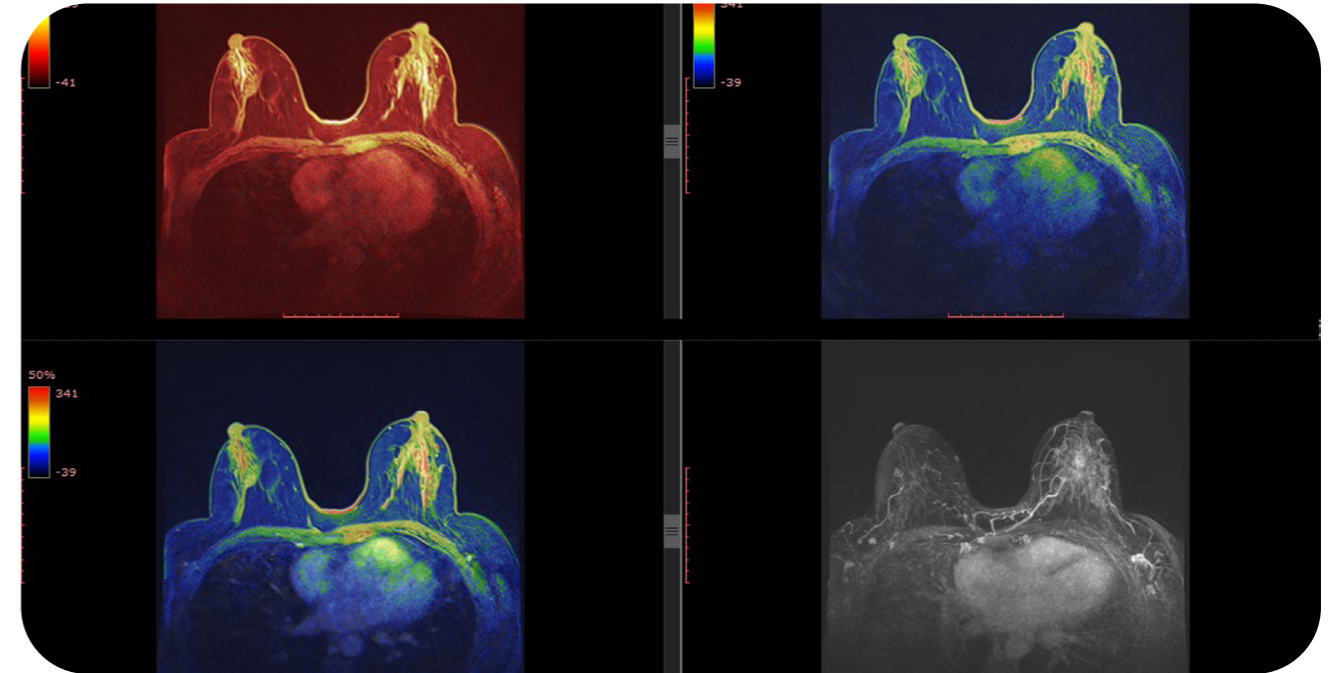
CT scan

Ang computed tomography (CT) scan maoy mas abante nga paagi sa pag-ila sa kanser sa dughan ug tiyan. Dili sama sa usa ka yano nga x-ray, naghatag kini detalyado, cross-sectional nga mga panan-aw sa lawas.



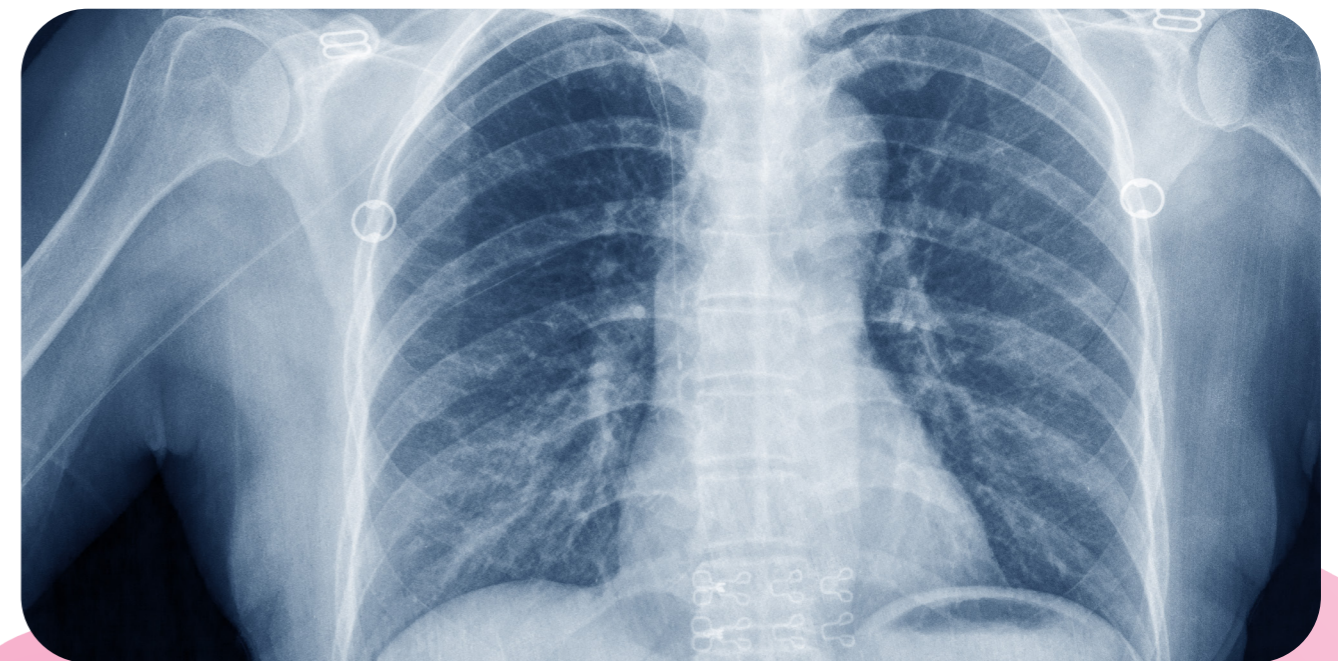
MRI scan

Sama sa CT scan, ang magnetic resonance imaging (MRI) usa ka mas sopistkado nga pagsulay nga gigamit aron mahibal-an ang posible nga pagkaylap sa kanser. Ang usa ka MRI scan mahimong gamiton sa mga kaso diin ang metastasis sa utok, atay, o mga bukog gisuspetsahan. Kini nga teknik naggamit ug x-ray ug magnet imbes nga x-ray.



Bone scan

Sama sa gipasabot sa ngalan niini, ang bone scan usa ka paagi sa pag-ila sa sakit sa bukog. Gitawag usab nga bone scintigraphy, kini nga teknik sa nuclear imaging naggamit sa gamay (apan luwas, siyempre) nga gidaghanon sa radioactive substance ug usa ka espesyal nga kamera.



II. Ang Dakong Away: Pagtambot

Ang kanser mahimong mapildi, busa pag-andam alang sa gubat.

Ang pagtambal alang sa mga pasyente sa kanser sa suso naglakip sa usa ka grupo sa mga doktor nga magdeterminar sa protocol sa usa ka pasyente. Sa sayo pa kutob sa mahimo, pagbaton ug lista sa mga doktor nga gusto nimong maapil sa imong team aron matabangan ka sa tanan nimong mga pagtambal. Hangyog ang pamilya ug mga higala sa paghatag kanimo og mga referral. Importante nga komportable ka sa imong grupo sa mga doktor.



Ang **breast surgeon** o surgical oncologist mao ang doktor nga moopera kanimo, kon gikinahanglan, aron makuha ang kanser.



Ang **medical oncologist** ang magdesinyo sa imong protocol ug mosugyot sa bisan unsa nga imong gikinahanglan sa pagpakigbatok sa kanser—chemotherapy, immunotherapy, hormone therapy, o uban pang matang sa pagtambal.



Mahimong gikinahanglan ang usa ka **radiation oncologist** pagkahuman sa chemotherapy aron mahimo ang imong protocol sa pagtambal sa radiation.

Kung magdesisyon ka, mahimo nimong ikonsiderar ang usa ka plastic surgeon alang sa breast reconstruction surgery, apan dili kini kinahanglan. Ang ubang mga pasyente sa kanser sa suso mipili nga dili magpa-reconstructive nga operasyon ug nakakat-on nga mabuhi nga walay usa o duha ka suso, o mga bahin niini.

Sa dili ka pa magsugod sa imong pagtambal sa kanser, pangutan-a ang imong medical oncologist alang sa usa ka lista sa mga butang nga kinahanglan nimo nga andamon ang imong kaugalingon. Kinahanglan ba nimo nga magpatan-aw sa usa ka cardiologist kung ikaw adunay nauna nga kahimtang sa kasingkasing, usa ka pulmonologist kung ikaw adunay hika? Kinahanglan ba nimo ipasusi ang imong ngipon? Aduna bay ubang mga konsiderasyon sa wala pa magsugod ang imong mga pagtambal?

Ang parehas nga hinungdanon mao ang pagpakigsulti sa imong pamilya aron mahibal-an nila kung unsa ang plano. Sila mabalaka ug gustong mahibalo kon unsay mahitabo. Mag-opera ka ba? Magpa-chemo ka ba? Sa unsang paagi makaapekto kanimo ang mga pagtambal? Kinsa ang imong mga doktor?

Importante nga timan-an nga kung ikaw pre-menopausal (naga-regla pa) og nagplano pa nga makabaton og mga anak, maayong mag-konsulta ka sa doctor mahitungod sa fertility bag-omasugdan and bisan unsand medikal nga pamaagi. Ang pagtambal sa cancer, labi na ang chemotherapy, mahimong makadaot sa mga obaryo sa pipila ka babaye nga dili na sila mahimo nga magsabak sa moabot na panahon. Ang kapilian sa pagyelo sa mga itlog sa usa ka babaye dili na usa ka layo nga ideya, tungod sa pag-uswag sa teknolohiya, mahimo na ini nga usa ka mahimo ug dili kaayo mahal nga kapilian.

Depende sa kung unsa ang gihisgutan uban kanimo, ang han-ay o mga tipo sa pagtambal magkalainlain matag pasyente.

A. Putol limpyo: **Surgery**

Ang operasyon alang sa mga pasyente sa kanser sa suso mahimong himoon sa wala pa ang chemotherapy o pagkahuman. Kini magdepende sa daghang mga butang nga hisgutan uban kanimo sa imong nanguna nga medical oncologist ug surgeon. Adunay duha ka matang sa operasyon alang sa kanser sa suso.

Breast conserving surgery

Nailhan usab nga lumpectomy o partial mastectomy, diin ang cancerous lump lang o tumor ang makuha. Sa kini nga kaso, ang imong siruhano magtangtang usab sa pipila nga dili-kanser nga tisyu sa palibot sa tumor aron masiguro nga mahimo nila makuha ang tibuok nga masa. Ang himsog nga tisyu sa palibot sa tumor, nailhan usab nga mga margin sa tumor, pagasulayan usab alang sa bisan unsang pagsubay sa kanser.

Ang mga pasyente nga adunay lumpectomy lagmit kinahanglan nga moagi sa radiation therapy pagkahuman. Kini hisgotan uban kanimo sa detalye sa imong medikal nga oncologist ug radio oncologist.

Mastectomy

Dinhi gikuha ang tibuok dughan. Ang ubang mga pasyente mipili nga magpa-reconstructive surgery human sa mastectomy aron mabuhat pag-usab ang dughan nga gikuha. Apan, dili tanang pasyente sa kanser sa suso aduna niini. Hisguti uban sa imong surgeon sa suso kung unsa ang imong mga kapilian.



'Gusto ko og mastectomy, apan wala ko kinahanglana'

Sa sinugdan gusto kong magpa-mastectomy, apan ang akong surgeon sa suso miingon nga wala ko magkinahanglan niini. Nagkinahanglan lang ko og lumpectomy, tungod sa gidak-on ug lokasyon sa tumor. Kinahanglan ko usab nga kuhaon ang pipila ka mga lymph node, tungod kay ang tumor mikaylap sa akong tuo nga bukton.

– Gina, survivor sukad 2009

Lymph node surgery

Gawas niining duha ka mga pamaagi, ang operasyon mahimo usab nga maglakip sa operasyon sa lymph node. Bisan kung wala'y makita nga mga bukol sa kili-kili, ang kanser mahimo'g mikaylap sa mga lymph node o lymph glands, nga, sumala sa Mayo Clinic, adunay hinungdanon nga papel sa katakus sa imong lawas nga makig-away sa mga impeksyon, nagsilbing mga filter nga nagbabag mga virus, bakterya, ug uban pang hinungdan sa mga sakit sa dili pa kini mokaylap sa tibuok nga lawas. Ang katuyoan sa operasyon mao ang pagkuha sa mga lymph nodes gikan sa underarms sa kilid diin ang tumor sa suso, ug ipasusi ang mga lymph node sa presensya sa kanser. Adunay tulo ka paagi sa pagbuhat niini:

- Ang **sentinel lymph node biopsy (SLNB)** mao ang dapit diin ang sentinel lymph node giila, gikuha, ug gisusi aron mahibal-an kung naa ba ang mga selula sa kanser.
- Ang **axillary lymph node dissection (ALND)** kasagarang himoon atol sa mastectomy o lumpectomy. Daghang mga lymph node ang gikuha ug gisulayan alang sa bisan unsang presensya sa kanser.
- Sa usa ka **wire localization or stereotactic biopsy**, usa ka ultrasound o x-ray ang gigamit sa pagpangita sa lugar sa tumor. Ang usa ka haw-ang nga alambre gisulod dayon sa lugar aron makuha ang usa ka sample alang sa biopsy.

Breast reconstruction

Mahimo nimong pilion nga magpatukod pag-usab sa suso pagkahuman sa mastectomy aron matukod pag-usab ang imong suso, ug ang mga kapilian ug mga konsiderasyon magkalainlain sumala sa indibidwal, ingon sa gipatin-aw sa website sa ACS (<https://www.cancer.org/cancer/breast-cancer/reconstruction-surgery.html>). Kung imong pilion kini nga pamaagi, ang imong surgeon sa suso ug usa ka plastic surgeon mahimong maghisgot niini bisan sa wala pa matangtang ang tumor o mastectomy. Mahimo nimong pilion nga himuon kini nga pamaagi aron mahimo nga balanse ang dughan sa literal ug panan-aw, aron mabalik ang porma sa dughan, aron mas mohaum ang mga sinina, aron malikayan ang paggamit sa usa ka prosthesis, ug sa kasagaran mobati nga mas maayo sa imong lawas.

Ang imong bag-ong suso dili gayud mahimong eksaktong tugma, bisan pa niana; kini adunay gamay o walay pagbati, ug kon ang tisyu gikuha gikan sa ubang dapit sa lawas alang sa usa ka flap reconstruction -ang tiyan, likod, paa, o sampot mao ang kasagaran nga mga tinubdan-nan niini nga mga dapit maapektuhan. Kung mopili ka og mga implant nga hinimo sa saline solution o silicone gel, hinumdomi nga adunay pipila ka mga pagtuon sa usa ka matang sa kanser nga nalangkit sa maong mga implant. Sa kinatibuk-an, bisan pa, gipakita sa mga pagtuon nga ang pagtukod pag-usab mismo dili makapabalik sa kanser sa suso.

Hibal-i usab nga mahimo ka nga mopili alang sa usa ka ulahi nga pagtukod pag-usab, bisan kung kana magkinahanglan og laing operasyon. Ang uban nga mga konsiderasyon mao ang pagkaputol, pagkasensitibo, pag-agos sa dugo, pagkalangan sa pagkaayo tungod sa pagtambal, ug mga hinungdan sama sa pagpanigarilyo ug diabetes. Siguruha nga pangutan-a ang imong plastic surgeon sa tanan nga gusto nimo mahibal-an.

Ang mga alternatibo sa pagtukod pag-usab mao ang mga porma sa dughan o **protheses** ug mga espesyal nga bra. Ang ubang mga babaye nga gitangtang ang duha ka mga suso mipili nga magpabilin lang nga patag, apan lahi nga konsiderasyon kung usa lang ka suso ang gikuha, tungod kay ang asymmetry mahimong adunay pisikal ingon man sikolohikal nga mga epekto.

Susiha kini nga link alang sa dugang nga impormasyon sa lain-laing mga matang sa operasyon nga nalangkit sa kanser sa suso:


Surgery for Breast Cancer
Breast Cancer Treatment

Pagdumala sa mga epekto sa operasyon

Ang lumpectomy mahimo nga usa ka out-patient nga pamaagi, ug ang pagkaayo dali. Mahimong magreseta ang imong surgeon ug pipila ka tambal sa kasakit nga imong imnon inigpauli nimo. Ang importante mao ang pagpanalipod sa dapit palibot sa samad.

Kung ikaw adunay mastectomy, ang tibuuk nga dughan makuha. Ang panahon sa pag-ayo mas taas, ug kini usa ka in-patient nga pamaagi. Alang sa mastectomy, ang imong surgeon mohatag kanimo og mga instruksyon sa pag-atiman sa samad ug unsaon pagdumala sa balay.

Sama sa bisan unsang pag-opera, kinahanglan nimo nga atimanon ang lugar nga adunay pag-amping, ug dili gamita ang mga kaunuran sa imong dughan o bukton.



'Pag-ayo sa lugar'

Pagkahuman nako sa akong lumpectomy, kung naa ko sa gawas ug sa palibot sa mga tawo, magbutang ako usa ka gamay nga unlan o unlan sa ibabaw sa lugar aron malikayan ang bisan unsang aksidente nga mga bun-og sa akong anak nga lalaki o mga pag-umangkon.


– *Mayette, survivor sukad 2015*

B. Gikan sa sulod:

Systemic treatments

Ang sistematikong mga pagtambal naglakip sa mga tambal nga gituyo sa pagpatay sa mga selula sa kanser. Sa **chemotherapy**, nga mao gihapon ang labing kasagaran sa maong mga pagtambal, ang mga tambal nga anti-kanser gihatag pinaagi sa intravenously o binaba. Ang matang sa chemotherapy magdepende sa daghang mga butang, sama sa matang sa kanser sa suso, grado sa tumor, yugto sa kanser, ug uban pa. Kining tanan hisgotan uban nimo sa imong medikal nga oncologist; mobati nga gawasnon sa pagpangutana sa bisan unsa nga pangutana. Ang **adjuvant chemotherapy** gihatag human sa operasyon o pagtangtang sa tumor, samtang ang **neoadjuvant chemotherapy** gihatag sa wala pa ang operasyon aron sulayan ug mapakunhod ang tumor.


Ang chemotherapy mahimong adunay daghang mga epekto. Mahimo nimong masinati ang tanan, pipila, o tingali wala gyud. Sumala sa ACS, ang labing komon nga side effects sa chemotherapy mao ang mosunod:

| | | |
|--|---|---|
|  Kakapoy |  Mga kausaban sa gana |  Pagbag-o sa timbang |
|  Pagkawala sa buhok |  Constipation o kalibanga |  Chemo brain, nga makaapekto sa konsentrasyon ug focus |
|  Dali nga mabun-og ug magdugo |  Mga problema sa baba, dila, ug tutunlan sama sa mga samad ug kasakit kon matulon |  Pagbag-o sa mood, sama sa depresyon, nga nagkinahanglan og konsultasyon sa therapist |
|  Impeksyon |  Ang peripheral neuropathy o uban pang mga problema sa nerbiyos, sama sa pagpaminhod, tingling, ug kasakit |  Mga kausaban sa libido ug sexual function |
|  Anemia (ubos nga ihap sa red blood cell) |  Mga kausaban sa panit ug lansang sama sa uga nga panit ug pagkausab sa kolor |  Problema sa fertility |
|  Kasukaon ug pagsuka |  Mga kausaban sa ihi ug pantog ug mga problema sa kidney | |

Ang ubang mga pasyente nagreport sa kasakit ug pagkasensitibo sa mga ugat sa bukton tungod sa intravenous chemotherapy. Bisan sa wala pa magsugod ang chemotherapy, kung ang mga ugat sa usa ka pasyente gamay kaayo ug lagmit nga maglisud sa pag-infusion, ang usa ka siruhano mahimong magtanum ug usa ka **portacath** sa ilawom sa panit-sa literal, usa ka port, usa ka gamay nga plastik o metal nga disc, nga nagkonektar sa usa ka catheter, usa ka nipis. plastik nga tubo nga nagpadulong sa usa ka ugat. Ang pag-access sa pantalan naghimo nga dili kinahanglan nga magpadayon sa pagpangita alang sa gagmay o nahugno nga mga ugat alang sa pagpuga.

Ang laing epekto human sa chemotherapy mao ang **phlebitis**, usa ka panghubag ug pagtig-a sa mga ugat tungod sa intravenous nga mga tambal. Mahimo kining molungtad ug pipila ka semana, bulan, o mas taas nga panahon.

Mahimong adunay ubang mga epekto nga wala gilista sa ibabaw. Alang sa bisan unsang dili maayo nga kasinatian sa chemotherapy, konsultaha kanunay ang imong medical oncologist. Ang matag pasyente makasinati ug lainlaing side effects. Bisan kung ang chemotherapy sa usa ka tawo parehas sa lain, ang ilang nasinati mahimong lahi. Ang importante nga imong timan-an ang imong mga kasinatian ug mokonsulta sa imong doktor.



'Mawad-an kog gana sa tibuok semana'

Kada magpa-chemo ko, mawad-an kog gana sa tibuok semana. Wala lang ko makakaon. Apan gipugos nako ang akong kaugalingon sa pagbaton ug init nga pan ug init nga gatas aron lang makabaton kog matang sa nutrisyon. Hapit sama sa orasan, pagkahuman sa eksaktong usa ka semana. Mabalik ang akong gana, ug ang akong bana kanunay nga mopalit og wonton noodle nga sabaw alang kanako. Maayo na lang, nawad-an lang kog gana, constipation, ug itom nga mga kuko. Siyempre, diha ang kakapoy.

- Sarah, survivor sukad 2020

Ang mga survivor nagpaambit usab sa ubang mga paagi sa pagdumala sa mga epekto sa chemotherapy:

- "Sa dihang nagsugod ko sa chemo ug gibati nako nga nagsuka-suka, mosuyop ko sa mga ice cubes, nga makapamenos sa pagbati."
- "Ang pagpamalandong ug pag-ampo nakatabang sa pagpamenos sa kabalaka."
- "Sa dihang nagsugod na ko sa pagkalarot sa akong buhok, miadto ko sa barbero aron magpakiskis sa tanan nakong buhok aron dili ko morag sakit kaayo. Nagsugod ko sa

paggamit ug dekolor nga mga bandana ug bandana aron ipaangay ang akong aparador, ug nalingaw ko niini!”

- “Kanunay kong gisiguro nga ang tanan nga mobisita nako magsul-ob og maskara aron maminusan ang tsansa nga masakit ko samtang nag-chemo. Ang akong doktor kanunay nga nagpahinumdom kanako nga sa panahon sa chemo, ang akong immune system grabe nga nakompromiso, mao nga ako mohimo sa dugang nga lakang sa pagpanalipod sa kakong kaugalingon.”
- “Sa panahon ug pagkahuman sa chemotherapy, kanunay kong gibati ang kakapoy. Mao nga, maghinay-hinay lang ako ug tan-awon kung unsa ka layo ang mahimo sa akong lawas. Daghan kog tulog, mao nga nakatabang sa akong pagkaayo.”

Adunay uban nga mga matang sa systemic treatments, nga mahimong gireseta o dili sa imong medical team.

Ang **hormone therapy** gihatag sa mga pasyente sa kanser sa suso kansang mga tumor apektado sa estrogen ug progesterone. Gitino kini pinaagi sa usa ka pagsulay, nga gihimo pagkahuman sa operasyon, aron mahibal-an kung ang klase sa kanser sa suso adunay mga receptor alang sa natural nga mga hormone nga estrogen o progesterone. Ang imong medical oncologist ug/o surgeon maghisgot niini uban kanimo.

Ang **immunotherapy** alang sa kanser sa suso naggamit og mga tambal aron mapalambo ang resistensya sa pasyente aron matabangan ang lawas nga makigbatok sa kanser. Bisan pa, dili tanan nga mga pasyente hatagan og immunotherapy. Depende sa matang sa kanser sa pasyente, grado, stage, ug uban pang mga hinungdan, ang immunotherapy mahimo o dili mahimo nga usa ka kapilian.

Ang **targeted drug therapy** mahimong ihatag sa mga pasyente aron mapahinay ang pagtubo o pagguba sa mga selula sa kanser. Ang pila sa mga targeted drug therapies mahimong makonsiderar nga immunotherapy, tungod kay mahimo’g mapadako ang immune system sa pasyente.

C. Pag-zapping sa kanser:

Radiation therapy

Ang radiation therapy kay usa ka matang sa pagtambal nga naggamit ug high-energy beam gikan sa usa ka makina aron gub-on ang mga selula sa kanser sa gitumong nga mga dapit. Ang radiation therapy

kasagarang gihatag sa mga pasyente sa kanser sa suso nga adunay lumpectomy, ug kasagaran gihimo human sa chemotherapy. Ang imong medical oncologist lagmit morekomendar sa usa ka radiation oncologist nga iyang gikatrabaho, ug ibalik ka human sa imong chemotherapy assessment.

Depende sa daghang mga hinungdan, ang klase sa radiation nga imong madawat pagahisgutan sa imong radiation oncologist.




Ang **external beam radiation therapy (EBRT)** mao ang labing kasagaran nga matang sa pagtambal sa radiation. Usa ka espesyal nga makina ang gigamit sa pagkonsentrar sa radiation beam sa dapit sa tumor, o kung asa ang tumor (kon human sa operasyon) ug sa palibot niini. Ang dapit diin ang beam ipunting magdepende sa daghang mga butang, sama sa kung ikaw adunay lumpectomy o mastectomy o kung ang imong mga lymph node naapektuhan. Kasagaran, ang radiation ihatag sulod sa unom ngadto sa pito ka semana, lima ka beses kada semana. Depende sa mga hinungdan nga makaapekto sa imong kanser, ang matang sa EBRT mahimong para sa tibuok suso o bahin sa suso.

Ang pag-andam alang sa EBRT kasagarang dugay, tungod kay ikaw unang gihangyo nga mosulod aron sukdon, ug usa ka agup-op ang gihimo alang kanimo. Kung nahuman na ang agup-op, ang imong mga sesyon ma-iskedyul. Atol sa sesyon sa EBRT, hangyoon ka nga naa sa usa ka piho nga posisyon ug dili molihok sulod sa pipila ka minuto samtang ilang buhaton ang radiation. Ang pagkaladlad mismo dili magdugay.

Ang **brachytherapy o internal radiation therapy** maoy laing matang sa radiation therapy nga gigamit sa mga pasyente nga adunay lumpectomy, adunay early-stage invasive ductal carcinoma, o 45 anyos pataas. Gihimo kini pinaagi sa pagsal-ot og radioactive nga liso sa dapit diin nahimutang o nahimutang ang tumor, ug himoon kaduha sa usa ka adlaw sulod sa lima ka adlaw. Sa makausa pa, kini tanan magdepende sa klase sa kanser nga naa nimo.

Ang **intraoperative radiation** mahitabo samtang naa ka sa operasyon, ug ang imong radiation oncologist nagdumala sa radiation beam sa lugar sa palibot sa tumor site sa dili pa isira ang operasyon.

Ang terapiya sa radyasyon halos walay side effects. Ang makita ra nga side effect mao ang pagsunog sa panit, nga mahimong madumala pinaagi sa pag-apply sa aloe vera gel sa palibot sa mga apektadong lugar. Kung ikaw adunay sensitibo nga panit, bisan pa, ang mga paso mahimong masakit, ug mahimo kang mokonsulta sa usa ka dermatologist alang sa pagdumala. Ang ubang mga pasyente nagreport sa kakapoy ug pagkatulog samtang nagpadayon ang pagtambal.



'33 nga mga sesyon'

Alang sa akong matang sa kanser ug sa operasyon nga gihimo kanako, usa ka lumpectomy, gireseta sa akong radiation oncologist ang 33 ka sesyon sa EBRT. Moadto ko sa ospital Lunes hangtod Biyernes, mopahulay sa katapusan sa semana, sulod sa unom ug tunga ka semana. Nagsugod ko sa akong radiation usa ka bulan pagkahuman sa akong katapusan nga chemo. Halos walay side effect para nako. Girekomenda lang sa akong doktor nga magbutang ko og pure aloe vera gel sa lugar nga apektado sa radiation.

– Edna, survivor sukad 2011

D. Ubang nota

Ang pagtambal alang sa ikaduha nga kanser sa suso mahimong konsiderahon alang sa mga pasyente kansang ubang mga suso, nga wala una matambalan, nakit-an nga adunay kanser. Ang pasyente mahimong moagi sa usa ka baterya sa mga pagsulay pag-usab alang sa grupo sa mga doktor aron makita kung unsang mga protocol sa pagtambal ang angay alang sa pasyente.

Ang ubang mga pasyente nga nadayagnos nga adunay kanser sa suso mabdos, ug importante nga imong hisgutan ang mga opsyon uban sa imong grupo sa mga doktor. Kinahanglan nimong tagdon ang kahimsog sa imong ug sa imong anak..

Sa panahon sa pagtambal, makasinati ka daghang mga pagbag-o, ug hinungdanon nga hisgutan nimo kini sa imong grupo sa mga doktor. Mahimo usab nimong tagdon ang mosunod nga tambag ug mga anekdota gikan sa mga survivor sa kanser sa suso ug hisguti kini uban sa imong grupo sa mga doktor:

- “Kon ang imong kanser sa suso ug operasyon anaa sa usa ka bahin, imong himoon ang tanang bloodwork, pagsusi sa presyon sa dugo, ug chemo sa kaatbang nga bukton lamang.”
- “Ayaw pagpaningkamot pag-ayo, ilabina kon naoperahan ka.”
- “Kon makig-uban ka sa uban, pagsul-ob kanunay og maskara aron mapanalipdan ang

imong kaugalingon.”

- “Ang imong immune system nakompromiso samtang nag-chemo, aron dali ka mataptan sa sip-on o ubo.”
- “Kanunay nga sanitize ang mga gunitanan sa pultahan, door knob, ug bisan unsa nga kanunay nga hikap sa mga tawo sa dili pa nimo kini hikapon aron malikayan ang bisan unsang dili gusto nga bakterya o virus.”
- “Kon makalikay ka sa pagpakig-uban sa uban samtang nag chemo, mas maayo kana. Apan pangutan-a ang imong doktor sa mga adlaw sa bintana kung kanus-a ka dili okay ug kung luwas nga makig-uban sa uban. Mahimo nimong pangutan-on ang imong doktor kung giunsa ang pagpataas sa resistensya.”
- “Ayaw pag-inom og mga suplemento o ubang tambal nga walay pagpakigsulti sa imong medical oncologist. Ang ubang mga suplemento mahimong adunay pipila ka mga kontraindikasyon sa imong pagtambal, mao nga labing maayo nga ibutyag ang tanan sa imong doktor.”

Bahin sa mga wala gipangyo nga tambag gikan sa mga paryente ug higala:

- “Labing siguro nga aduna gyud kita’y mga maayong paryente o higala nga mutambag sa atoa apan mag-amping kita sa pagpaminaw niini. Basin ikadaot na hinuon nato kung sundon nato kining tanan.”
- “Mas ikaayo nato kung muundang usa ta og dawat og mga tambag unya sutaon nato ang kaalam sa mga eksperto sama sa atong oncologist.”
- “Ang ang pagpadayon og pakigkita ug paminaw sa imong doktor ang susi alang sa imong kaayohan. Bisa’g unsa pay i-tugon sa imohang mga kaila, siguroa gyud ang pagkonsulta niini sa imong mga doktor aron nga magiyahan ka nila sa ensakto.”
- “Ayaw og himoag doktor ang Google. Dili tanan nato mabasa online kay tinuod o sakto. Pag-anad og pangonsulta gyud sa imong doktor.”
- “Lain lain og kaagi ang matag tawo nga sama natong nagsagubang sa kanser. Maong lain lain sab ang pagdumala sa ilang pagpatambal. Unya lain lain sab ang mga habig nga mga epekto niini. Busa, ayaw gayud ikompara ang imo sitwasyon sa uban, bisan pa og pareho mo og matang sa kanser nga nahiagoman. Kay ang nahitabo sa uban, mahimo ug pwede sab dili mahimong mahitabo nimo.”
- “Depende sa kakusgan og kaisog sa chemo, adunay mga pasyente nga muundang sa ilang pag-eskwela og panarbaho. Pamati gyud kanunay sa imong lawas ug tanaw-a kon kaya pa bang magpadayon sa eskwela og trabaho.”
- “Kung kinahanglanon, matulog og mupahulay gyud.”
- “May porohan nga manglagas ang imong mga buhok og usahay maapil ang imong mga kilay. Ang buhaton sa uban kay magpatupi og magpasalon daan aron maandam daan ang hitsura usa magpa-chemo. Pwede sab kaayo mag-andam na daan og wig og dili ba kaha mga bandana nga

mubagay sa imohang sinuotan. Pero ayaw ra gyud kaguol kay manubo ra gyud kini sila ug balik.”

Sa pagkaon ug nutrisyon:

- Limpyo pag-ayo ang pagkaon kung gusto nimo nga kan-on kini nga hilaw.
- Kung gusto ka mokaon og salads ug juice sa pipila ka prutas ug utanon, siguruha lang nga limpyohan nimo kini og maayo. Mahimo nimong ibutang ang mga prutas ug utanon sa usa ka baking soda bath, dayon gamita ang baking soda sa pag-scrub sa mga prutas ug utanon aron makuha ang bisan unsang hugaw. Human niini, hugasi kini pag-ayo sa limpyo nga tubig aron makuha ang baking soda sa dili pa mokaon o mag-juice.
- Kaon unsay makapalipay nimo sa kasarangan; ang uban mas gusto sa natural, bag-ong linuto nga pagkaon nga walay preservatives.
- Mahimong mawad-an ka og gana sa panahon sa chemo, mao nga importante nga makakaon ka sa imong mahimo. Dili kini ang panahon sa pagdiyeta o paghunong sa pagkaon sa karne. Kinahanglan nimo ang kusog aron maagwanta ang chemo nga igahatag sa imong lawas. Kung gusto ka muinom ug mga supplements, palihog konsultaha ang imong medical oncologist para masusi ang contraindications sa chemo meds, o mangutana sa nutritionist.
- Likayi and paggamit sa mga metal nga galamiton. Ang mga pasyente nga nagpa-chemotherapy nagtaho kung giunsa nga ang maong mga galamiton nagpakusog sa metal nga aftertaste nga ilang nasinati sa dihang nangaon o nag-inom.
- Mahimong bation nimo ang kakapoy ug kasukaon tungod sa chemo, ug makatabang ang pagbaton og ice cubes, ice candy, gelatin, ug fruit slush nga andam nga ihigop o sipsip sa panahon sa imong chemo days. Bisan pa, mahimo ka usab usa sa mga swerte nga dili makasinati niini. Kung dili ka makakaon o makapugong sa pagkaon, labing menos adunay butang nga ibutang sa imong tiyan. I-stock kini aron makuha nimo kini bisan unsang orasa nga kinahanglan nimo. Ang init nga gatas, oatmeal o lugaw, init nga pan, init nga sabaw, ug init nga tubig maoy laing kapilian.

‘Miinom ko sa akong mga utanon’



Akong nakita nga ang cold-pressed vegetable juice nakatabang kaayo nako—miinom ko sa akong mga utanon! Mipalit kog organikong produkto sama sa lettuce, spinach, celery, kale—mas mahal!—ug gihugasan kini sa baking soda, dayon apple cider vinegar. Usa ka tibuok nga plato sa tinadtad nga mga utanon nga gihimo lang ubos sa usa ka bug-os nga baso, apan unsa ka baso! Gibati kini nga kusog kaayo ug himsog. Gidugangan usab nako ang spirulina powder, ug sa tinuud naghunahuna ko nga nakatabang kini nga mapadayon ang pag-ihap sa akong dugo nga normal bisan tali sa mga sesyon sa chemo.

– Alice, survivor sukad 2013

III. Kinabuhi Labaw sa Kanser: Survivorship



Oo, mahimo kang magplano alang sa taas nga termino, apan ang pagkamabinantayon mao ang yawe

Ang mga pasyente sa kanser gikonsiderar nga mga naluwas gikan sa unang adlaw nga sila nadayagnos.

Ang survivorship naglangkob sa pisikal, mental, emosyonal, sosyal, ug pinansyal nga kahimsog ug kaayohan sa pasyente gikan sa panahon sa pagdayagnos, sa tibuok pagtambal ug sa unahan. Naglakip kini sa pagkinabuhi nga adunay kanser, ingon man ang kahadlok sa pagbalik sa kanser o sa pagkaylap sa kanser pagkahuman sa pagtambal. Ang mga membro sa pamilya, mga higala, ug mga tig-atiman importante nga bahin sa kasinatian sa survivorship.

Ang imong nag-unang tumong mao ang pagpabiling himsog, ug mahimong lig-on sa pagbuhat sa mga butang nga gusto nimong buhaton, para sa trabaho o sa kalipayan.

A. Pabatay-attensiyon: **Follow-up care**

Ang **“follow-up”** kay regular nga medical check-up human nimo makompleto ang imong mga pagtambal. Ang matag pasyente adunay lain-laing follow-up nga iskedyul sa pag-atiman base sa matang sa kanser, pagtambal nga nadawat, ug sa kinatibuk-ang panglawas.

Sa kinatibuk-an, ang imong doktor mag-order sa mga pagsulay ug follow-up nga mga appointment matag tulo ka bulan sa unang duha ka tuig human sa pagtambal; matag unom ka bulan alang sa sunod nga tulo ka tuig; ug labing menos kausa sa usa ka tuig pagkahuman niana.

Unsa nga mga pagsulay ang gi-order ug kung unsa ka sagad kini buhaton ibase sa kung unsa ang gihunahuna sa imong doktor nga labing maayo alang kanimo sa paghimo sa imong follow-up nga plano sa pag-atiman.

Ang imong pangunang tahas mao ang pagmatngon. Sama sa imong inisyul nga pagdayagnos, ang sayo nga pag-ila ug tukma sa panahon nga pagtambal mao ang imong labing maayong panalipod. Paghatag ug panahon alang sa follow-up nga pag-atiman o pagmonitor sa mga eksaminasyon, ug tan-awa ang imong doktor sa gitakda nga mga panahon.

‘Ang follow-up nga pag-atiman mahimong makaluwas sa imong kinabuhi’

Sa ikalimang tuig human sa diagnosis ug pagtambal, mibalik ako sa tinuig nga pisikal nga eksaminasyon. Sa pagsugod sa pandemya sa COVID-19, ang mga tawo nahadlok nga moadto sa ospital alang sa ilang tinuig nga pisikal nga eksaminasyon. Dili ako. Miadto gihapon ko tungod kay nahibal-an nako ang importansya sa pagdakop sa bisan unsa nga sayup sa sayo kutob sa mahimo. Adunay dili regular nga mga nahibal-an ug gikumpirma nga “kadudahang” kalihokan. Girekomenda sa usa ka siruhano ang usa ka biopsy sa core needle. Kung negatibo ang mga resulta, mag-order siya og mga follow-up nga pagsulay sa unom ka bulan. Nangutana ko kung okay ra ba nga mastectomy na lang. Niining panahona, 17 na ka tuig sukad nawad-an kog usa ka suso tungod sa kanser. Wala ko magduha-duha bahin sa paghatag sa lain. Ako adunay mastectomy, ug kini nahimong kanser, Stage Zero. Wala nay girekomendar nga pagtambal. Kini usa ka panguna o bag-ong kanser, wala’y kalabutan sa usa nga mikuha sa pikas nga suso. Importante ang follow-up nga pag-atiman. Mahimong makaluwas lang kini sa imong kinabuhi

– MCS, survivor sukad 2004



B. Pahinumdom:

Dugay nga mga side effects

Ng dugay o ulahi nga mga epekto mao ang mga problema nga gipahinabo sa pagtambal sa kanser nga mahimong dili makita sa mga bulan o bisan mga tuig sa ulahi. Kini nga mga problema espesipiko sa pipila ka matang sa pagtambal. Sama sa mga epekto sa panahon sa pagtambal, ang ulahi nga mga epekto lahi kaayo sa matag tawo. Ang imong mga problema mahimong lahi kaayo sa uban, bisan kung parehas nimo ang klase sa kanser ug pagtambal.

Pangutan-a ang imong doktor sa panahon sa pag-follow-up bahin sa kasagarang mga epekto sa dugay nga panahon sa imong pagtambal.

Pagkawala sa bukog ug osteoporosis (bone loss and osteoporosis)

Ang chemotherapy, mga tambal sa steroid, hormonal therapy, o radiotherapy mahimong hinungdan sa resorption o pagnipis sa mga bukog. Sa radiotherapy, ang pagkawala sa bukog mahitabo lamang sa bahin sa lawas nga gitambalan.

Pangutan-a ang imong doktor kung unsa ka sagad kinahanglan nimo nga adunay **bone densitometry (o usa ka pagsulay sa density sa bukog)** aron masusi ang kahimsog sa bukog sa panahon sa pag-follow-up nga pag-atiman.

Makatabang ka sa pagpaubos sa imong risiko sa pagkawala sa bukog pinaagi sa:

- Dili pagpanigarilyo o paggamit sa ubang mga produkto sa tabako
- Pagkaon sa mga pagkaon nga dato sa calcium ug bitamina D
- Paglakaw, pag-jogging, o uban pang mga ehersisyo sa pagpabug-at
- Limitahan kung unsa ka daghang alkohol ang imong imnon

Ang **osteoporosis** usa ka kondisyon diin ang mga bukog dili kaayo dasok ug mas daling mabali. Ang mga bali gikan sa osteoporosis mahimong moresulta sa dakong kasakit ug pagkabalado. Nailhan kini nga usa ka hilom nga sakit tungod kay, kung dili mahibal-an, ang pagkawala sa bukog mahimong mouswag sa daghang mga tuig nga wala'y mga simtomas hangtod nga adunay bali.

Ang mga babaye nga gitambalan alang sa kanser sa suso mahimong adunay dugang nga risiko sa osteoporosis ug mga bali. Ang **estrogen** adunay panalipod nga epekto sa bukog, ug ang pagkunhod sa lebel sa hormone nagpahinabog pagkawala sa bukog. Tungod sa mga tambal sa pagtambal o operasyon, daghang mga survivor sa kanser sa suso ang nakasinati sa pagkawala sa ovarian function ug, tungod niini, usa ka pagkunhod sa lebel sa estrogen. Ang mga babaye nga premenopausal sa wala pa ang ilang pagtambal sa kanser mahimong moagi sa menopause nga mas sayo kaysa sa mga wala adunay kanser sa suso.

Ania ang mga lakang aron makunhuran ang risiko sa osteoporosis o makunhuran ang epekto sa sakit sa mga babaye nga nadayagnos na nga adunay osteoporosis:

- **Kaon ug balanseng pagkaon** nga dato sa calcium ug bitamina D. Ang maayong tinubdan sa calcium naglakip sa ubos nga tambok nga mga produkto sa dairy; itom nga berde, dahon nga mga utanon; ug mga pagkaon ug ilimnon nga gipalig-on sa calcium.

Ang mga suplemento makatabang sa pagsiguro nga ang gikinahanglan nga calcium matuman kada adlaw, ilabi na sa mga tawo nga adunay napamatud-an nga alerdyi sa gatas. Ang adlaw-adlaw nga pag-inom sa calcium nga 1,000 milligrams (mg) alang sa mga lalaki ug babaye hangtod sa edad nga 50 girekomenda. Ang mga babaye nga sobra sa edad nga 50 ug mga lalaki nga sobra sa edad nga 70 kinahanglan nga dugangan ang ilang pag-inom sa 1,200 mg kada adlaw.

Ang bitamina D adunay hinungdanon nga papel sa pagsuyup sa calcium ug kahimsog sa bukog. Ang mga tinubdan sa pagkaon sa bitamina D naglakip sa mga yolks sa itlog, isda sa tubig sa asin, ug atay. Daghang mga tawo, labi na kadtong mga tigulang o wala sa balay, mahimong nanginahanglan mga suplemento sa bitamina D aron makab-ot ang girekomenda nga pag-inom nga 600 hangtod 800 IU (internasyonal nga mga yunit) matag adlaw.

- **Mag-ehersisyo.** Sama sa kaunoran, ang bukog mao ang buhi nga tisyu nga motubag sa ehersisyo pinaagi sa pagkahimong mas lig-on. Ang labing kaayo nga mga kalihokan alang sa imong mga bukog mao ang pagpabug-at ug mga ehersisyo sa pagsukol. Ang mga ehersisyo sa pagpabug-at nagpugos kanimo sa pagtrabaho batok sa grabidad. Naglakip kini sa paglakaw, pagsaka sa hagdanan, ug pagsayaw. Ang mga ehersisyo sa pagsukol, sama sa pag-alsa sa mga gibug-aton, makapalig-on usab sa mga bukog.
- **Huminto sa paninigarilyo** at ug likayi ang second-hand smoke. Ang pagpanigarilyo dili maayo alang sa mga bukog ingon man sa kasingkasing ug baga. Ang mga babaye nga nanigarilyo lagmit nga moagi sa menopause sa sayo pa, nga moresulta sa sayo nga pagkunhod sa lebel sa estrogen, ug hinungdan sa sayo nga pagkawala sa bukog. Dugang pa, ang mga tawo nga nanigarilyo mahimong mosuhop sa gamay nga calcium gikan sa ilang mga pagkaon.

- **Ipailalom sa bone densitometry.** Ang bone mineral density (BMD) nga pagsulay nagsukod sa densidad sa bukog sa lainlaing bahin sa lawas. Kining luwas ug walay sakit nga pagsulay makamatikod sa osteoporosis sa dili pa mahitabo ang bali, ug makatagna sa kahigayonan sa usa ka tawo nga mabali sa umaabot. Ang BMD nga pagsulay makatabang sa pagtino kung ang tambal kinahanglan nga ikonsiderar. Ang usa ka babaye nga nagpaayo gikan sa kanser sa suso kinahanglan mangutana sa iyang doktor kung mahimo ba siyang kandidato alang sa bone densitometry.

Walay tambal alang sa osteoporosis. Bisan pa, daghang mga tambal ang magamit aron mapugngan ug matambal kini nga sakit. Ang mga bisphosphonates, usa ka klase sa mga tambal sa pagtambal sa osteoporosis, mahimong adunay mapuslanon nga mga epekto sa pipila ka mga babaye nga adunay kanser sa suso.

Ang laing tambal sa pagtambal sa osteoporosis, ang raloxifene, gipakita nga makapamenos sa risiko sa kanser sa suso. Ang Raloxifene gikan sa kategorya sa mga tambal nga nailhan nga selective estrogen receptor modulators (SERMs). Pangutan-a ang imong doktor kon kini nga mga tambal makatabang kanimo.



'Ang paglihok hinungdanon kaayo'

Naa koy kanser sa suso niadtong 2005 sa edad nga 40. Ang diagnosis mao ang Stage 2B invasive ductal carcinoma, ug gipailalom ko sa mastectomy, immunotherapy, chemotherapy, radiotherapy, ug hormonal therapy. Niadtong 2007, nakaplagan ako nga adunay osteopenia, usa ka pagkawala sa densidad sa mineral sa bukog nga makapahuyang sa mga bukog. Gibutang ako sa alendronate ug ibandronate, bisphosphonates nga nagpahinay sa natural nga pagkaguba sa bukog, ingon man mga



suplemento sa calcium. Ang pagtambal nagpadayon, apan sa 2018, ang osteopenia miuswag ngadto sa osteoporosis. Ang pagtambal mao ang Denosumab, usa ka monoclonal antibody nga nagpahinay usab sa natural nga rate sa pagkaguba sa bukog, ug daghang mga suplemento sa calcium. Kinahanglan ko usab nga buhaton ang pag-inat ug paglihok nga mga ehersisyo labing menos katulo sa usa ka semana. Ang akong regimen naglakip sa weightlifting, hiking, ug body weight training. Human sa tulo ka tuig niini nga programa, niadtong 2021, ang bone density scan nagpakita sa pagbalik sa osteoporosis ngadto sa osteopenia. Karon nahibal-an ko nga ang paglihok hinungdanon kaayo. Pag-aktibo. Magpabiling aktibo.

– Mimi, survivor sukad 2005

Chemo sa utok (chemo brain)

Ang mga pagtambal sa kanser sama sa chemotherapy mahimong hinungdan sa kalisud sa paghunahuna, pagkonsentrar, o paghinumdom sa mga butang. Mao usab ang pipila ka mga matang sa radiotherapy sa utok ug immunotherapy. Ang mga problema sa memorya o konsentrasyon, nailhan usab nga mental fog o "chemo brain," mahimong magsugod sa panahon o pagkahuman sa pagtambal sa kanser. Ang ubang mga tawo nakamatikod sa gagmay nga mga pagbag-o, sama sa usa ka gamay nga kalisud sa paghinumdom sa mga butang, samtang ang uban adunay mas dako nga memorya o mga problema sa konsentrasyon.

Importante alang kanimo o sa usa ka sakop sa pamilya ang pagsulti sa imong team sa pag-atiman sa panglawas kon ikaw adunay kalisud sa paghinumdom sa mga butang, paghunahuna, o pagkonsentrar. Ang pagtambal sa mga kondisyon sama sa dili maayo nga nutrisyon, kabalaka, depresyon, kakapoy, ug insomnia mahimo usab nga makatabang.

Aron madumala ang gamay nga memorya o mga problema sa konsentrasyon:

- **Planoha ang imong adlaw.** Buhata ang mga butang nga nanginahanglan labi ka konsentrasyon sa oras sa adlaw nga gibati nimo ang imong labing kaayo. Pagbaton og dugang nga pagpahulay ug pagkatulog og maayo sa gabii. Kung kinahanglan nimo nga

mopahulay sa maadlaw, labing maayo ang mubo nga pagkatulog nga wala’y usa ka oras. Ang taas nga pagkatulog makapalisud sa pagkatulog sa gabii. Hupti ang adlaw-adlaw nga rutina.

- **I-ehersisyo ang imong lawas ug hunahuna.** Ang ehersisyo makatabang sa pagpakunhod sa tensiyon ug makatabang kanimo nga mobati nga mas alerto. Ang pag-ehersisyo nagpagawas sa mga endorphins, nailhan usab nga “mga kemikal nga gibati nga maayo,” nga naghatag sa mga tawo og usa ka pagbati sa kaayohan. Pangutan-a kung unsa nga gaan nga pisikal nga ehersisyo ang mahimong makatabang kanimo. Ang mga buhat sa hunahuna-lawas sama sa pagpamalandong o mga ehersisyo sa pangisip sama sa mga puzzle o mga dula makatabang usab sa pipila ka mga tawo.
- **Pagkuha og tabang sa paghinumdom sa mga butang.** Isulat ug tipigi ang listahan sa importanteng impormasyon. Paggamit og inadlaw nga planner, recorder, o uban pang electronic device aron sa pagtabang kanimo sa paghinumdom sa importante nga mga kalihokan. Paghimo og lista sa importanteng mga ngalan ug numero sa telepono. Ibutang kini sa usa ka lugar aron dali kini makit-an.



Kakapoy (fatigue)

Ang ubang mga naluwas nagtaho nga gibati gihapon nila ang kakapoy o pagkaluya. Sa pagkatinuod, ang kakapoy maoy usa sa kasagarang mga reklamo sa unang tuig sa pagkaayo.

Ang pagpahulay o pagkatulog dili makaayo sa matang sa kakapoy nga mahimo nimo. Wala mahibal-an sa mga doktor ang eksaktong mga hinungdan niini. Lainlain ang mga hinungdan sa kakapoy alang sa mga tawo nga nagpatambal ug alang sa mga nahuman na.

Ang kakapoy sa panahon sa pagtambal mahimong hinungdan sa terapiya sa kanser. Ang ubang mga problema mahimo usab nga adunay bahin sa kakapoy, sama sa anemia (adunay gamay ra nga pulang mga selula sa dugo) o adunay huyang nga immune system. Ang dili maayo nga nutrisyon, dili igo nga pag-inom sa likido, ug depresyon mahimo usab nga hinungdan. Ang kasakit makapasamot sa kakapoy. Ang mga tigdukiduki nagtuon pa bahin sa kung unsa ang mahimong hinungdan sa kakapoy pagkahuman sa pagtambal.

Walay normal nga sumbanan kung unsa ka dugay ang kakapoy. Alang sa pipila, ang kakapoy mogaan sa paglabay sa panahon. Ang ubang mga tawo, sama niadtong nagpailalom sa radiotherapy, mahimong mobati gihapon sa pagkawala sa enerhiya mga tuig sa ulahi.

Ang ubang mga tawo mobati og hilabihang kahigawad kon ang kakapoy molungtad og mas dugay kay sa ilang gihunahuna nga kinahanglan, ug kung kini makabalda sa ilang normal nga rutina. Mahimo usab sila mabalaka nga ang ilang mga higala, pamilya, ug mga kauban sa trabaho maglagot kanila kung magpadayon sila sa pagpakita sa mga timailhan sa kakapoy.

Pangutan-a ang imong grupo sa pag-atiman kung unsa ang mahimong hinungdan sa imong kakapoy ug kung unsa ang mahimo bahin niini. Pipila ka mga butang nga ipangutana mahitungod sa:

- Sa unsang paagi ang bisan unsang tambal nga imong ginainom o uban pang medikal nga problema makaapekto sa imong lebel sa enerhiya
- Sa unsang paagi nimo makontrol ang imong kasakit, kung ang kasakit usa ka problema alang kanimo
- Mga programa sa pag-ehersisyo nga makatabang, sama sa paglakaw
- Mga ehersisyo sa pagpahayahay
- Pag-ilis sa imong pagkaon o pag-inom ug daghang pluwido
- Mga tambal o nutritional supplements nga makatabang

- Mga espesyalista nga mahimong motabang kanimo, sama sa mga physical therapist, occupational therapist, nutritionist, o mental health care providers

Aron mas maayo nga makasagubang sa kakapoy:

- **Planoha ang imong adlaw.** Pag-aktibo sa oras sa adlaw nga gibati nimo nga labing alisto ug lagsik
- **I-save ang imong kusog pinaagi sa pagbag-o kung giunsa nimo pagbuhat ang mga butang.** Pananglitan, sa lingkod sa lingkoranan samtang magluto o manghugas ug plato.
- **Pagkatulog og mubo** o pagpahulay tali sa mga kalihokan.
- **Sulayi nga matulog** ug momata sa samang oras kada adlaw.
- **Buhata ang imong nalingaw, apan gamay ra ang pagbuhat niini.** Pag-focus sa daan o bag-ong mga interes nga dili makapakapoy kanimo. Pananglitan, sulayi ang pagbasa og mubo o pagpamati og musika.
- **Tugoti ang uban nga motabang kanimo.** Mahimong magluto sila og pagkaon, motrabaho, o manglaba. Kung walay motanyag, pangutan-a ang imong gikinahanglan. Ang mga higala ug pamilya mahimong andam nga motabang apan dili mahibal-an kung unsa ang buhaton.
- **Pilia kon unsaon paggasto ang imong kusog.** Sulayi nga buhian ang mga butang nga dili kaayo hinungdanon karon.
- **Paghunahuna mahitungod sa pag-apil sa usa ka grupo sa suporta.** Ang pagsulti bahin sa imong kakapoy sa uban nga adunay parehas nga problema mahimong makatabang kanimo sa pagpangita og bag-ong mga paagi sa pagsagubang.



Mga problema sa fertility

Ang pagtambal sa kanser sama sa operasyon, chemotherapy, hormonal therapy, ug immunotherapy, ug uban pa, mahimong makaapekto sa mga organo sa pagsanay sa babaye. Ang mga problema nga gipahinabo sa kini nga mga pagbag-o mahimong motubo daghang mga tuig pagkahuman sa pagtambal ug mahimong maglakip sa sayo nga menopause ug tungod niini, pagkabaog.

Sayo nga menopause

Ang menopause mahitabo kung ang mga obaryo mohunong sa paghimo og estrogen, ug natural nga mahitabo tali sa edad nga 45 ug 55. Ang mga hot flashes ug mga singot sa kagabhion maoy kasagarang sintomas sa menopause.

Ang **init nga pagkidlap (hot flash)** usa ka kalit nga init nga pagbati sa imong nawong, liog, ug dughan nga mahimong hinungdan sa imong singot, ug ang imong nawong mahimong pula. Ang pagpasingot mao ang paagi sa imong lawas sa pagpaubos sa temperatura sa lawas pinaagi sa pagtugot sa pagkawala sa kainit pinaagi sa imong panit. Ang mga hot flashes nga inubanan sa mga singot nga mahitabo samtang natulog sagad gitawag nga mga singot sa kagabhion, ug kasagaran sa mga pasyente nga nakadawat og pagtambal sa kanser. Ang ubang mga tawo nagpadayon nga adunay init nga mga pangidlap ug mga singot sa kagabhion human sa pagtambal sa kanser.

Ang **sayo nga menopause (early menopause)** usa ka kondisyon diin ang mga obaryo mohunong sa paghimo og estrogen sa mas bata nga edad kaysa naandan (mas sayo pa sa 45 ka tuig ang edad), ug mahimong mahitabo kung ang duha nga mga obaryo gikuha pinaagi sa operasyon, gitawag nga bilateral oophorectomy, aron maminusan ang posibilidad nga maugmad ang kanser o isip bahin sa usa ka hysterectomy sa pagtambal sa kanser.

Gawas sa operasyon, ang mga pagtambal nga mahimong hinungdan sa mga hot flashes ug mga singot sa kagabhion naglakip sa chemotherapy; hormonal therapy, sama sa antiestrogens (tamoxifen) ug aromatase inhibitors; radiotherapy sa mga bukog sa bat-ang; ug uban pang mga terapiya sa droga, sama sa opioids, tricyclic antidepressants, ug steroid.

Sa mga pasyente sa kanser sa suso, ang grabe nga mga hot flashes nalambigit sa mga problema sa pagkatulog, daghang kasakit, ug dili maayo nga kahimsog sa pangisip.

Sa premenopausal nga mga survivor sa kanser sa suso, ang mga hot flashes ug mga singot sa kagabhion nalambigit usab sa depresyon. Importante ang pag-ila ug pag-ila sa dili maayo nga mga epekto sa sayo nga menopause aron makapangita ka og propesyonal nga tabang sa labing sayo nga panahon.

Hangyoa ang tambag sa imong doktor aron matubag ang mga sintomas sa menopause, lakip ang pagkauga sa vagina. Ang usa ka gynecologist mahimong magreseta og mga suplemento o tambal, depende sa kagrabe niini. Mahimong kini sa porma sa mga pildoras, mga krema o mga gel, o mga patsa.

Tandaan nga ang **hormone replacement therapy (HRT)**, usa ka pagtambal nga kasagarang girekomenda sa mga nagpaagi sa natural nga menopause o surgical menopause, lagmit dili angay alang sa mga babaye nga adunay kasaysayan sa kanser nga nagsalig sa hormone. Pangutan-a ang imong doktor nga sigurado. Ang HRT makatabang sa paghupay sa mga simtomas sa menopause, lakip ang mga hot flashes ug pagkadili komportable sa vagina.

Ang mga paagi sa paghupay mahimo usab nga makatabang sa paghupay sa mga init nga pagkidlap ug mga singot sa kagabhion, sama sa pagsul-ob og luag nga panapton nga gapas, paggamit og mga bentilador ug pag-abli sa mga bintana aron magpadayon ang hangin, ug pagpraktis sa pagpahayahay ug paspas nga pagginhawa.

Pagkabaog (infertility)

Alang sa daghang mga babaye, ang pagkabaog mahimong usa sa labing makapasuko nga dugay nga epekto sa pagtambal sa kanser.

Ang mga pagtambal sa kanser hinungdanon aron mabawi ang imong kahimsog, apan kini makadaot sa mga organo sa pagsanay ug mga glandula nga nagkontrol sa pagkamabungahon. Ang mga pagbag-o sa imong pagkamabungahon mahimong temporaryo o permanente. Pakigsulti sa imong team sa pag-atiman sa kahimsog aron mahibal-an kung unsa ang madahom, base sa imong pagtambal.

Ang chemotherapy (ilabi na ang mga alkylating agents, mga tambal nga gituyo aron mapugngan ang pagdaghan sa mga selula sa kanser) mahimong makaapekto sa mga obaryo, hinungdan nga sila mohunong sa pagpagawas sa mga itlog ug estrogen. Gitawag kini nga primary ovarian insufficiency (POI). Usahay ang POI temporaryo, ug ang imong regla ug fertility mobalik human sa pagtambal. Sa ubang mga higayon, ang kadaot sa imong mga obaryo permanente ug ang pagkamabungahon dili mobalik. Mahimong adunay ka init nga pagkidlap, singot sa kagabhion, pagkasuko, pagkauga sa vagina, ug dili regular o walay regla. Ang kemoterapiya makapakunhod usab sa gidaghanon sa himsog nga mga itlog sa mga obaryo. Ang mga babaye nga mas duol sa edad sa natural nga menopause mahimong adunay mas dako nga risgo sa pagkabaog.

Ang pag-opera sa pagtangtang sa uterus, cervix, ovaries, ug fallopian tubes, nga mahimong irekomendar isip pagtambal sa pipila ka matang sa kanser sa mga babaye, magpasabot sa permanenteng pagkawala sa abilidad sa pagpanganak.

Ang hormonal therapy mahimong makabalda sa siklo sa pagregla, nga makaapektar sa fertility samtang ang mga batan-ong babaye madala sa sayo nga menopause. Ang mga side effect nagdepende sa espesipikong mga hormone nga gigamit ug mahimong maglakip sa mga hot flashes, mga singot sa kagabhion, ug pagkauga sa vagina.

Walay sayon nga paagi sa pagsulbad sa mga isyu sa fertility nga may kalabutan sa pagtambal sa kanser. Ang mga babaye nga gusto pa nga magmabdos sa umaabot kinahanglan nga maghisgot sa mga kapilian alang sa pagpreserbar sa fertility, kung adunay bisan unsa nga magamit, uban sa ilang mga doktor.

Bisan unsa ang imong desisyon, importante nga magmalinawon ka sa imong desisyon, ug mangita og suporta kung aduna kay pangutana o pagduhaduha. Kanunay nga makig-uban sa imong grupo sa pag-atiman sa kahimsog sa imong mga kabalaka, ingon man sa mga grupo sa suporta nga gipangulohan sa propesyonal.



'Ang akong lawas murag emoticon'

43 anyos ako sa dihang nadayagnos ako nga adunay Stage 2A nga kanser sa suso. Ako adunay mastectomy, chemotherapy, ug hormonal therapy. Niadtong panahona, kami adunay usa ka 12-anyos nga anak nga lalaki, ug ang akong bana ug ako wala na gayod maningkamot nga makabaton ug dugang mga anak. Ang akong regla mihunong sa ikaduhang siklo sa chemotherapy ug wala na mobalik. Nasinati nako ang depresyon duha ka bulan pagkahuman nako nahuman ang chemotherapy. Kinahanglan kong magpatambal sulod sa unom ka bulan, apan naulian ako. Gipili nako ang pagbaton og laing mastectomy, bisan kung wala'y girekomenda nga siruhano. Ang akong inahan adunay kanser sa suso, ako adunay kanser sa suso, ug ang mga micro-calcification naobserbahan sa akong nahabilin nga suso. Tungod sa risiko sa uterine cancer, total hysterectomy na hinuon ko. Karon ang akong lawas sama sa usa ka emoticon: duha ka mga ulat gikan sa mastectomies mao ang mga mata, ug ang hysterectomy scar alang sa usa ka pahiyom. Tawo gihapon ko nga adunay kasingkasing nga nagmahal, kompleto nga babaye, mapahitas-on nga inahan, ug malipayong asawa.

– Caren, survivor sukad 2008



Mga isyu sa kasingkasing (heart issues)

Ang pila ka mga tambal sa kanser ug radiotherapy sa dughan mahimong hinungdan sa mga problema sa kasingkasing nga dili makita hangtod sa mga tuig pagkahuman sa pagtambal. Ang mga tambal nga lagmit hinungdan sa mga problema sa kasingkasing naglakip sa:

- trastuzumab
- doxorubicin
- daunorubicin
- epirubicin
- cyclophosphamide

Ang mga problema sa kasingkasing tungod sa pagtambal sa kanser mahimong maglakip sa pagkahuyang sa kaunoran sa kasingkasing, nga nailhan nga **congestive heart failure**. Ang mga tawo nga adunay kini nga kondisyon mahimong adunay kakulang sa gininhawa, pagkalipong, ug nanghubag nga mga kamot o tiil. Ang sakit sa **coronary artery** mahitabo kung ang gagmay nga mga ugat sa dugo nga nagsuplay sa dugo ug oxygen sa kasingkasing makitid, nga mosangput sa sakit sa dughan o kakulang sa gininhawa. Kini nga problema mas komon sa mga adunay taas nga dosis sa radiation therapy sa dughan.

Kung ikaw adunay mga problema sa kasingkasing tungod sa pagtambal sa kanser, ang mosunod nga mga tip mahimong makatabang:

- **Kaon og gamay nga asin, himsog sa kasingkasing nga pagkaon.** Ang asin makapahinabog dugang pluwido nga matigom sa lawas, nga makapasamot sa mga problema sa kasingkasing. Ang ubos-asin, makapahimsog sa kasingkasing nga pagkaon naglakip sa lainlaing prutas, utanon, ug tibuok nga lugas. Naglakip usab kini sa mga maniwang nga karne, manok, isda, beans, ug walay tambok o ubos nga tambok nga gatas o mga produkto sa gatas.
- **Mawad-an og timbang kon sobra ka timbang o tambok.** Ang pagpas-an og sobra nga gibug-aton makadugang sa kabug-at sa imong kasingkasing. Pakigtambayayong sa imong team sa pag-atiman sa panglawas aron luwas nga mawad-an og sobra nga timbang.
- **Pag-ehersisyo.** Ang husto nga tipo ug gidaghanon sa ehersisyo makatabang kanimo ug sa imong kasingkasing nga himsog. Pakigsulti sa imong doktor mahitungod sa unsa nga mga kalihokan ang imong luwas nga mahimo.
- **Hunonga ang pagpanigarilyo** ug likayi ang paggamit sa mga tambal nga wala gireseta sa doktor. Ang tabako ug marijuana nagbutyag sa mga tiggamit ug sa duol sa daghang makadaot nga mga butang. Ang pagpanigarilyo ug pag-inom og mga droga makapasamot sa pagkapakyas sa kasingkasing ug makadaot sa imong panglawas. Usab, paningkamuti nga likayan ang second-hand smoke.
- **Pagbaton og igong pahulay,** labing menos pito ka oras nga pagkatulog sa gabii.
- **Pag-inom og mga tambal,** nga gireseta sa imong doktor. Ang imong doktor mahimong magreseta niini base sa matang sa imong problema sa kasingkasing, unsa kini ka grabe, ug ang imong tubag sa pipila ka mga tambal. Ang pag-inom niini nga mga tambal hinungdanon.



Mga isyu sa baga (lung issues)

Ang chemotherapy ug radiotherapy sa dughan mahimong makadaot sa mga baga, apan dili nimo mamatikdan ang mga problema hangtod sa mga tuig pagkahuman sa pagtambal. Ang mga survivor sa kanser nga nakadawat sa chemotherapy ug radiotherapy sa dughan mahimong adunay mas taas nga risgo sa kadaot sa baga. Ang kadaot sa baga mahimong hinungdan sa kakulang sa gininhawa, pag-ungol, hilanat, uga nga ubo, paghuot, ug pagbati sa kakapoy.

Kung adunay mga sintomas sa kadaot sa baga, magpa-eksamin ka aron makita kung kini ba tungod sa kanser sa baga o ang ulahi nga mga epekto sa pagtambal.

Posible usab nga adunay mga pagbag-o sa baga nga nakita sa mga x-ray sa dughan, nga mahimong hubaron nga pneumonitis (panghubag sa tisyu sa baga), scarred tissue, o stable nga tuberculosis, apan mahimo nga wala'y mga klinikal nga sintomas. Ang imong medical history pagaisipon sa dihang mag-assess kung adunay usa ka aktibo o kasamtangan nga problema sa imong mga baga, o kung ang maong diagnostic findings tungod sa imong nangaging pagtambal alang sa kanser sa walay mga klinikal nga sintomas.

Kung adunay mga problema sa baga nga kinahanglang sulbaron, ang mosunod mahimong makatabang:

- **Oxygen therapy.** Kon ikaw adunay seryoso nga kasamok sa pagginhawa, ang imong doktor mahimong magreseta niini. Ang oksiheno kasagarang gihatag pinaagi sa mga prong sa ilong o maskara nga mohaum sa imong baba ug ilong.
- **Magbawas ng timbang** kon sobra ka timbang o tambok. Ang sobra nga gibug-aton makapalisud sa pagginhawa. Pakigtambayayong sa imong doktor ug team sa pag-atiman sa panglawas aron luwas nga mawala ang sobra nga timbang.
- **Pag-ehersisyo** aron makontrol ang timbang, ug aron mapalig-on usab ang baga.
- **Hunong sa pagpanigarilyo,** ayaw pag-vape, ug paglikay sa paggamit sa mga tambal nga wala gireseta sa doktor. Ang pagpanigarilyo o marijuana nagladlad sa mga hinabako ug sa mga duol sa daghang makadaot nga mga butang. Ang pagpanigarilyo, pag-vape, ug pag-droga makapasamot sa mga problema sa baga ug makadaot sa imong panglawas. Usab, paningkamuti nga likayan ang second-hand smoke.
- **Pag-inom og mga tambal nga gireseta sa imong doktor** aron matabangan ka nga makarelaks kung maglisod ka sa pagginhawa, mahupay ang kahasol, ug matambalan ang kasakit.
- Ang ubang mga tawo nga adunay problema sa baga miinom ug steroid nga mga tambal. Ang mga steroid, bisan pa, mahimong makabalda sa paagi sa paggamit sa lawas sa piho nga mga sustansya, lakip ang calcium, potassium, sodium, protina, ug bitamina C ug D.



Lymphedema

Ang lymphedema usa ka kondisyon diin ang pluwido sa lymph dili mohubas sama sa kinahanglan, magtukod sa mga tisyu, ug magpahinabog paghubag. Mahimong nameligro ka sa lymphedema kung gikuha ang mga lymph node sa panahon sa operasyon aron mahibal-an kung unsa ka layo ang pagkaylap sa kanser, o kung adunay ka radiotherapy sa mga lugar nga adunay daghang mga lymph node. Ang lymphedema mahimong motubo daghang tuig human sa pagtambal.

Ang lymphedema kasagarang makaapekto sa **bukton diin gikuha ang mga lymph node**, apan mahimo usab nga makaapekto sa ubang bahin sa lawas, sama sa bungbong sa dughan. Mahimo nimong mamatikdan ang mga sintomas sa lymphedema sa bahin sa imong lawas diin ikaw naoperahan o nakadawat og radiotherapy. Ang paghubag kasagaran hinay nga molambo, sa paglabay sa panahon. Mahimo kini nga molambo sa panahon sa pagtambal o mahimong magsugod mga tuig pagkahuman sa pagtambal.

Sa sinugdanan, ang lymphedema sa bukton mahimong hinungdan sa mga sintomas sama sa paghubag ug usa ka bug-at o sakit nga pagbati sa imong bukton nga mahimong mokaylap sa imong mga tudlo; usa ka dent sa diha nga ikaw mopilit sa hubag nga dapit; ug hubag nga humok sa paghikap ug kasagaran dili sakit sa sinugdanan.

Ang lymphedema nga dili makontrol mahimong hinungdan sa dugang nga paghubag, kahuyang, ug kalisud sa paglihok sa imong bukton; itchy, pula, init nga panit, ug usahay usa ka pantal; mga samad nga

dili maayo; dugang nga risgo sa impeksyon sa panit nga mahimong hinungdan sa kasakit, kapula, ug paghubag; pagpalapot o pagpagahi sa panit; ug usa ka hugot nga pagbati sa panit.

Importante ang paghimo og mga lakang aron mapugngan ang lymphedema, o kung nagsugod na kini, aron makontrol kini aron dili kini mograbe. Ang lymphedema sa kasagaran dili na mabalik, ug sa higayon nga ang paghubag magsugod, kini magkinahanglan og taas nga panahon aron makunhuran ang gidak-on sa paghubag. Kasagaran, ang lugar dili na mobalik sa normal nga gidak-on.

Usahay, lisud nga makamatikod sa malumo nga lymphedema. Ang ubang mga babaye masaypan nga kini tambok sa ibabaw nga mga bukton. Aron masusi kung ikaw adunay lymphedema sa imong taas nga bukton, sukda ang sirkumferensiya sa duha ka taas nga bukton lima ka sentimetro sa ibabaw sa siko. Kung ang kalainan tali sa tuo ug wala nga bukton labaw sa usa ka sentimetro, susiha ang imong doktor, tungod kay ang mas dako nga bukton mahimong magsugod sa paghubag.

Aron mapugngan ang lymphedema o aron dili kini mograbe:

- **Ayaw pagdala ug bug-at nga mga karga** sa imong apektadong bukton (diin gikuha ang mga lymph node).
- **Ayaw itugot nga ang imong naapektuhan nga bukton** gamiton sa pagkuha sa presyon sa dugo, alang sa mga tusok sa dagom alang sa dugo o glucose test, o alang sa pagbakuna.
- **Likayi ang "traumatic" nga mga kalihokan** sa imong apektadong bukton sama sa pagbangga o pagpislit.
- **Likayi ang grabeng temperatura.** Ang sobra nga katugnaw o kainit mahimong magpahinabog pagsilaob sa lymphedema tungod sa mga pagbag-o sa pag-agos sa dugo.
- **Panalipdi ang imong panit.** Likayi ang pinaakan sa insekto ug uban pang mananap. Gamit ug sunscreen. Paggamit og lotion aron malikayan ang uga nga panit.
- Pagsul-ob og **plastik nga gwantis** nga adunay cotton lining kon magtrabaho aron malikayan ang mga garas, samad, o paso.
- **Hupti nga limpyo ug uga ang imong mga kamot.** Hupti nga limpyo ug mubo ang imong mga kuko aron malikayan ang mga ingrown nga lansang ug impeksyon.
- Likayi ang **hugot nga sinina** ug hugot nga alahas.
- Pagsul-ob og **compression sleeve** nga gireseta sa medikal ug gihaum sa propesyonal sa imong bukton kung nagbiyahe pinaagi sa hangin. Ang mga pagbag-o sa presyur nga maagian sa lawas samtang naglupad mahimong magpahinabog lymphedema sa mga tawo nga adunay operasyon sa kanser sa suso.
- **Pag-ehersisyo.** Pagtrabaho aron magpadayon ang paglihok sa mga likido sa lawas, labi na sa mga lugar diin ang lymphedema naugmad. Pagsugod sa malumo nga mga ehersisyo nga makatabang kanimo sa paglihok ug pagkontrata sa imong mga kaunuran. Pangutan-a ang

imong doktor o nars kung unsang mga ehersisyo ang labing maayo alang kanimo.

- Pagkonsulta sa usa ka nabansay nga espesyalista (usa ka certified lymphedema therapist) aron makadawat og usa ka matang sa therapeutic massage nga gitawag og **manual lymph drainage**.

Ang terapyutik nga pagmasahe labing maayo aron mapugngan ang lymphedema kung gihatag sa sayo, sa wala pa mouswag ang mga simtomas.

Kon ikaw adunay kasarangan ngadto sa grabe nga lymphedema, ang pagtambal mahimong maglakip sa mosunod:

- **Pagkuha og lymph drainage massage.** Samtang ang terapyutik nga pagmasahe labing maayo sa pagpaubos sa lymphedema kung gihatag sa sayo o sa wala pa mouswag ang mga simtomas, ang usa ka sertipikado nga lymphedema therapist gibansay sa pagdumala sa kasarangan ngadto sa grabe nga mga kaso ug makatabang sa pagtakda sa realistiko nga mga tumong sa pagtambal.
- Pagsul-ob og **compression nga mga sapot o bendahe.** Ang ubang mga sinina gituyo nga isul-ob sa adlaw, samtang ang uban gisul-ob sa gabii.
- Mahimong tambagan ka sa imong team sa pag-atiman sa panglawas sa paggamit sa mga **compression devices** (espesyal nga mga bomba nga mag-pressure matag karon ug unya) o adunay laser therapy o uban pang mga pagtambal.



'Siguruha nga malikayan ang init'

Naa koy kanser sa suso niadtong Nobyembre 2005 ug gipailalom sa modified radical mastectomy, ug 13 ka lymph nodes ang gikuha. Ang tanan negatibo sa malignancy ug ang akong kanser mao ang Stage 2A. Mabinantayon ko sa akong tuo nga bukton. Sa 2019, gipa-wax ang akong kili-kili sa unang higayon ug walay dili maayo nga reaksyon, mao nga miadto ko sa ikaduhang higayon. Pagmata nako pagkaugma, hubag na akong tuo nga kamot. Gi-refer ko sa doktor sa lymphedema therapist nga nagpamasaha sa lymphatic drainage, nga nakahatag nakog dakong kahupayan. Ang paghubag wala modako ug ang kasakit gamay ra, apan ang akong bukton ug kamot wala mobalik sa normal nga gidak-on. Gitudloan ko sa nars sa lymphedema sa mga ehersisyo nga kinahanglan nakong buhaton kada adlaw aron masiguro nga dili na mograbe ang akong kahimtang. Kini usa ka labing dili kombenyente nga pagkabalado tungod kay ako halos nawad-an sa paggamit sa akong tuo nga bukton. Ang lymphedema mahimong mahitabo daghang tuig human sa pagtangtang sa lymph node. Siguruha nga likayan ang init nga mahimong hinungdan niini, sama sa nahitabo kanako.

– Lorena M., survivor sukad 2005



Post-traumatic stress

Ang pagkahibalo nga ikaw adunay kanser, adunay pagtambal alang sa kanser, ug ang pagkinabuhi nga adunay kanser mahimong hinungdan sa grabe nga mga pagbati nga nagpadayon sa paglabay sa panahon. Ang ingon nga mga pagbati ug mga panghitabo mahimo'g magtapok ug hinungdan sa post-traumatic stress. Ang mga simtomas sa post-traumatic stress mahimong mahitabo bisan unsang orasa, bisan mga tuig pagkahuman sa imong unang pagtambal sa kanser.

Ang mga simtomas sa post-traumatic stress mahimong maglakip sa makahahadlok nga mga hunahuna, problema sa pagkatulog, pagkabalda, pagbati nga sobra ka aktibo, pagbati nga nag-inusara, pagkawala sa interes sa adlaw-adlaw nga mga kalihokan, ug pagbati sa kakurat, kahadlok, pagkawalay mahimo, o kalisang.

Kung kini nga mga simtomas hinungdan sa kagul-anan ug makabalda sa adlaw-adlaw nga kinabuhi, siguroha nga isulti sa imong doktor. Mahimong i-refer ka sa imong doktor sa social worker, therapist, palliative care specialist, o pastoral counselor. Kini nga mga eksperto makasusi sa imong mga sintomas ug mosugyot og pagtambal, sama sa pagbansay sa pagpahayahay, pagtambag, mga grupo sa suporta, ug tambal.

Para sa dugang nga impormasyon mahitungod sa stress ug mental health, tan-awa sa "Mental health," pahina 61.

Second primary cancers

Ang pagtambal sa kanser usahay mahimong hinungdan sa usa ka bag-ong kanser daghang mga tuig pagkahuman nimo mahuman ang pagtambal. Kung ang usa ka bag-ong nag-unang kanser mahitabo sa usa ka tawo nga adunay kasaysayan sa kanser, kini nailhan nga ikaduha nga panguna nga kanser. Ang ikaduha nga panguna nga kanser **dili parehas sa metastatic cancer**, nga kung ang kanser mikaylap gikan sa diin kini nagsugod.

Ang ikaduha nga panguna nga mga kanser dili kanunay mahitabo. Kung mahitabo kini, dili kini kanunay nga hinungdan sa pagtambal sa kanser. Pakigsulti sa imong doktor bahin sa mga tipo sa ikaduhang kanser nga mahimo nimong peligro.

Sama sa imong inisyal nga pagdayagnos, ang sayo nga pag-ila ug tukma sa panahon nga pagtambal mao ang imong labing maayong panalipod. Kini ang hinungdan ngano nga hinungdanon nga sundon ang imong iskedyul sa pag-follow-up sa pag-atiman. Pagbaton ug regular nga check-up sa tibuok nimong kinabuhi aron masusi ang kanser—ang usa nga imong gitambalan ug bisan unsang bag-ong kanser nga mahimong mahitabo. Mahimong isugyot sa imong doktor ang mga pagsulay nga kinahanglan nimo nga pangitaon ang kanser, ug kung unsa ka sagad kinahanglan nimo kini. Sultihi ang imong doktor kung namatikdan nimo ang bisan unsang mga pagbag-o sa imong lawas nga molungtad og dugay kaysa pipila ka semana.

C. Sa imong hunahuna: Mental health

Kung nagtuo ka gihapon nga ang kahimsog sa pangisip dili usa ka dakong isyu kon bahin sa survivorship sa kanser, hunahunaa kini nga mga sitwasyon: kung ang usa ka bag-ong nadayagnos nga pasyente mawad-an og tulog ug adunay mga pag-atake sa kabalaka sa pagkahibalo sa iyang sakit; sa dihang moagi siya sa chemotherapy ug mobatig grabeng kaguol o kakapoy sa pangisip tungod sa iyang kahuyang, dili makatulog, o bisan sa gasto sa iyang pagpatambal; o, katingad-an, kung ang usa ka pasyente sa kapasayloan nakit-an ang iyang kaugalingon sa usa ka kinasang-an sa dalan, ug gipangutana kung unsa gyud ang gusto niyang buhaton sa nahabilin sa iyang kinabuhi.

Ang kahimsog sa pangisip nahimong dakong kabalaka sa tibuok kalibotan alang sa tanang tawo, ug dili lamang sa mga pasyente sa kanser sa suso kondili sa tanang pasyente sa kanser, padayag ni Dr. Maria Madeline Mallillin, chair sa Department of Psychiatry sa Asian Hospital ug Medical Center ug pangulo sa Psycho-Oncology Service sa Cancer Institute sa St. Luke's Medical Center-Global City.

“Ang **‘kagulan’ (distress)** mao ang pulong nga gigamit sa paghulagway sa psychosocial nga mga reaksyon sa mga pasyente sa kanser. Mahimo kini gikan sa malumo hangtod sa grabe nga lebel, ug mahimong hinungdan sa mga problema sa pagsagubang ug uban pang mga aspeto sa pagkinabuhi.

Ang kagul-anan nakaapekto sa 50-90 porsyento sa tanan nga mga pasyente sa kanser, giingon ni Dr. Mallillin, ug ang pagtungha sa iyang natad sa kahanas usa ka pag-ila niini nga panginahanglan. Ang psychosocial oncology (o psycho-oncology) nagtubag sa sikolohikal, pamatasan, emosyonal, ug sosyal nga mga isyu nga kinahanglan atubangon sa mga pasyente sa kanser ug sa ilang mga minahal. “Gitubag niini ang duha ka sikolohikal nga dimensyon sa kanser: una mao ang emosyonal nga tubag sa mga pasyente ug pamilya sa sakit, ug ikaduha mao ang **emosyonal, pamatasan, ug psychosocial nga mga kalisdanan** nga nag-impluwensya sa pagkinabuhi uban niini,” gikutlo ni Dr. Mallillin ang kahulugan sa American Psycho-oncology Society.

Si Dr. Mallillin moagi sa naandang reaksyon sa usa ka pasyente pinaagi sa proseso sa kanser. Bisan sa wala pa ang pagdayagnos, ang kagul-anan mahimong mahitabo sa diha nga una nimong gibati ang usa ka bukol sa imong dughan o usa ka pagbag-o sa imong panit, nga nagpahinabog negatibo nga mga hunahuna ug mga emosyon nga magpabilin hangtod nga makakita ka sa usa ka doktor. Ang ubang mga pasyente tingali nahadlok kaayo sa mga implikasyon sa usa ka pagdayagnos sa kanser nga ilang kibalihawa ang bukol—nga makapasamot lang sa kahimtang. Ang pagkawalay kasiguruhan sa mga resulta sa biopsy mao ang labing kasagaran nga gigikanan sa kagul-anan.

Sa interim tali sa diagnosis ug pagtambal, ang intensity sa kagul-anan magdepende sa imong disposisyon, ug sa matang sa suporta nga imong nabatnan, si Dr. Mallillin miingon. Kon ang pamilya nakasinati sa pag-atubang sa sakit, kini mahimong mas sayon; Ang ubang mga pamilya, sa laing bahin, walay ideya—“sama sa espada ni Damocles nga nagbitay ibabaw kanila nga mahimong mahulog bisan unsang orasa.”

“Sa Pilipinas,” mipadayon si Dr. Mallillin, **“ang hagit sa panalapi** usa usab ka dakong tinubdan sa kalisod, tungod kay ang desisyon sa pagpadayon sa pagtambal nagdepende sa katakos sa panalapi sa pamilya. Mahimo usab kini nga hinungdan sa panagbingkil ug tensiyon tali sa mga kapikas. Kadtong adunay gagmay nga mga bata adunay mas taas nga risgo nga mabalaka o depresyon tungod kay ang pasyente nabahin tali sa pagka pasyente ug usa ka maayong ginikanan. Ang mga pagbati sa pagkasad-an gibati pag-ayo sa usa ka inahan nga adunay kanser sa suso.” Kung ikaw adunay kasaysayan sa kabalaka ug depresyon bisan sa wala pa mabati ang mga simtomang, mahimo nimong masinati ang labi ka labi nga kagul-anan kung madayagnos nga adunay kanser sa suso.

Kung nakumpirma ang diagnosis ug gihisgutan ang mga kapilian sa pagtambal, mahimo nimong bation pag-usab ang nagkadako nga kagul-anan. Kung mabati ang dili maayo nga mga epekto - sakit pagkahuman sa operasyon, impeksyon sa samad, makapaluya nga chemotherapy - nan ang kasakit magpadayon. Ang usa ka dili mahitabo, madumala nga reaksyon makatabang kanimo nga mokalma. “Pagkahuman sa unang pagtambal, kasagaran adunay usa ka lull, usa ka pagbati sa suspense, tungod kay ang pasyente adunay panahon sa paghunahuna,” miingon si Dr. Mallillin.

Kung ang usa ipahayag sa kapasayloan, natural nga adunay kalipay ug pagsaulog. Alang sa daghang mga pasyente, bisan pa, ang pagbati nga ang kanser mahimong magbalikbalik kanunay; gitawag kini sa mga naluwas nga **“scanxiety,”** nga nagbalikbalik kung kinahanglan ang regular nga mga pagsulay sa pag-monitor. “Ang uban mopili nga malingaw sa kinabuhi kutob sa mahimo, apan ang uban maglisud sa pag-adjust sa ilang bag-ong normal, ug sa walay katapusan nga pag-monitor nga kinahanglan buhaton. Ang pamilya ug mga higala adunay hinungdanon nga papel sa kung giunsa ang usa ka pasyente makapadayon sa usa ka maayo kaayo nga kalidad sa kinabuhi.”

Ug unya, mahimo nimong masinati pag-usab ang kagul-anan sa imong pagbalik sa imong mga tahas isip trabahante, inahan, asawa, higala. Ang suporta mahimo usab nga mawala sa kini nga punto, tungod kay ang mga tawo nga naa kanimo mahimo’g mobalik sa ilang kaugalingon nga kinabuhi. Ayaw pagsulay sa paglimud sa ingon nga mga pagbati kon kini moabut; dili ka dili mapasalamaton (“Apan dili ka ba nalipay nga okay ka?”) o dramatiko (“Ang OA mo naman!”) “Ang usa ka batan-on nga edad, limitado nga suporta sa katilingban, dili maayo nga komunikasyon sa mga tighatag, mga hinungdan sa personal nga kinabuhi, kaniadto o naglungtad nang daan nga sikolohikal nga mga problema, ug ang pagkunhod sa abilidad sa pagtrabaho o paghimo sa gitinguha nga mga kalihokan mahimong dugang nga makahagit sa sikolohikal nga pagkaayo ug pag-integrate sa usa ka babaye,” matod ni Dr. Mallillin.

Mahimong nag-antos ka sa depresyon, kabalaka, o usa ka matang sa sakit sa pangisip, temporaryo man o mas dugay, **kung dili ka makakaon o makatulog sa hustong paagi**, kung makasinati ka kanunay nga kasubo o kabalaka nga **makabalda sa normal nga mga gimuhaton** sama sa personal nga kahinlo, ug kung ang mga butang nga kasagarang magdala kanimo og kalipay walay parehas nga epekto (nailhan sa psychiatric/psychological parlance nga anhedonia). Ang ubang mga tawo wala mabuntog sa kakurat sa pagdayagnos sa kanser o pagtambal sa makadiyot; giila kini sa modernong medikal nga siyensiya ingong **post-traumatic stress disorder (PTSD)**, nga gihubit sa Mayo Clinic ingong “usa ka kahimtang sa kahimsog sa pangisip nga gipahinabo sa usa ka makahahadlok nga panghitabo—nasinati man kini o nasaksihan kini. Ang mga simtomang mahimong maglakip sa mga flashback, mga damgo, ug grabeng kabalaka, ingon man ang dili mapugngan nga mga hunahuna bahin sa panghitabo. Busa oo, bisan ang imong pamilya ug mga tig-atiman mahimong makasinati sa PTSD.

Kon ikaw adunay mas seryoso nga **negatibo o maghikog nga mga hunahuna**—“Mas maayo pa ang akong pamilya kon wala ako”—niana kinahanglan ka nga magpakonsulta dayon sa usa ka magtatambag, psychologist, o psychiatrist.

Pipila ka importante nga mga butang nga hinumduman mahitungod sa sakit sa pangisip:

- Ang depresyon mao ra kana—**usa ka sakit**. Wala kini magpasabot nga ikaw huyang, walay katakos, o kapakyasan. Dili kini depekto sa kinaiya, mao nga walay kaulaw sa pag-angkon nga ikaw nag-agi niini.
- **Ayaw ibaliwala ang mga sintomas**—ug hinaut nga mawala kini. Ang imong kahimtang sa hunahuna makaapektar sa paagi sa imong pag-atubang sa imong sakit. Kung ang negatibo nga mga pagbati magpadayon, konsultaha ang usa ka doktor.
- Ayaw kahadlok sa **tambal** sa kabalaka o depresyon kon kini gireseta—apan sultihi dayon ang imong doktor kon makabati ka ug bisan unsang epekto. Ingon niana, adunay daghang mas malumo nga mga anti-depressant ug anti-anxiety nga mga tambal karon sa merkado nga makahatag daghang kahupayan.
- Ayaw kawad-an sa kadasig **kon ang kahupayan dili dayon**. Ang ubang mga pagtambal ug mga tambal nagkinahanglan og pipila ka panahon sa pagtrabaho, ug tingali kinahanglan nimo nga usbon ang mga paagi ug mga tambal aron makit-an ang usa nga mohaum kanimo.



- Oo, moarang-arang ang kahimtang **kon tugotan nimo ang doktor nga modumala sa imong pagtambal**.
- **Ipadayon ang pagsulti** bahin sa imong gibati, ug pagpangayo og tabang.



'Ang depresyon sama ka makamatay sa kanser'

Duna koy kasaysayan sa depresyon bisan sa wala pa ako nadayagnos nga adunay kanser sa suso. Wala ko mobati og kaguol sa panahon sa pagtambal tungod kay ako naka-focus kaayo, apan gibati ko nga ako midagan ngadto sa usa ka tisa nga bungbong human sa pagtambal. Mura kog naglutaw sa limbo nga walay direksyon. Kinahanglan gyud nako nga mohunong ug iparking ang akong awto sa usa ka dalan usa ka gabii tungod kay naghilak ako pag-ayo. Salamat sa Dios nadala ko sa akong psychiatrist, sa iyang kaugalingon usa ka cancer survivor—ug nasulbad namo ang akong mga isyu, uban ang psychotherapy ug tambal. Oo, ang tambal makaluwas sa imong kinabuhi. Sa akong hunahuna ang depresyon sama ka makamatay sa kanser.

— Alya, survivor sukad 2013

Maayo na lang, adunay mas maayo nga pag-ila karon sa mga panginahanglan sa kahimsog sa pangisip sa mga pasyente sa kanser kung itandi sa 20 ka tuig ang milabay, nag-ingon si Dr. Mallillin. Kadaghanan sa mga medical oncologist karon hinungdan sa sikolohiya, apan adunay daghan pa nga trabaho nga kinahanglan buhaton aron maedukar ang komunidad, pamilya, ug mga tighatag sa pag-atiman sa kahimsog nga kinahanglan nga makita “kung giunsa ang kahimsog sa pangisip mahimong makaapekto sa sangputanan sa pagtambal sa sakit ug pagbawi,” ingon niya.

“Ang pandemya sa tinuud usa ka pagbukas sa mata alang sa kadaghanan sa mga tighatag sa kahimsog, tungod kay adunay labi nga pagdawat sa mga isyu sa psychosocial nga nakita dili lamang sa mga pasyente sa kanser, apan sa ubang mga pasyente. Nakita sa komunidad ang dakong pag-uswag sa mga tawo nga nag-antos sa unang tuig sa pandemya, ug karon mas gidawat ang mga nanginahanglan og tabang.”

Kung nakasinati ka og kasamok sa pangisip sa bisan unsang punto sa imong pagtambal sa kanser, pangayo og tabang. Daghang mga propesyonal ang nakaamgo karon nga kinahanglan silang maminaw, makasabut, ug maghatag kahupayan. Sama sa giingon ni Dr. Mallillin, “Dili lang ko makaingon nga ‘magmakusganon’ tungod kay mahimo silang mobati nga huyang kaayo nianang puntoha, ug tingali dili mobati nga gipamatud-an, apan makatabang ako kanila nga mobati nga lig-on ug makontrol ang sitwasyon pinaagi sa pagpadali sa ilang panaw.”

'Gibati nako ang hilabihang kasubo nga ang kalibutan nawad-an og kolor'

Ang akong mama nadayagnos nga adunay Stage 2A nga kanser sa suso sa edad nga 68, apan sa ulahi nasakit sa dengue ug namatay. Tulo ka bulan human siya mamatay, nadayagnos ako nga adunay Stage 2A nga kanser sa suso sa edad nga 43. Gi-mastectomy ako, chemotherapy, ug hormonal therapy. Nahadlok kaayo ko nga mobalik ang kanser. Naamgohan usab nako nga wala ako nagsubo sa husto alang sa akong inahan, ni naayo ako gikan sa kakurat sa akong kaugalingon nga pagdayagnos sa kanser. Ang tanan nga masulub-on nga mga hunahuna kalit nga nagpundok sulod sa akong ulo.



Gibati nako ang hilabihan nga kasubo nga ang kalibutan nawad-an og kolor. Mora kog gituok, dili ko makaginhawa, ang kalibutan nagsira kanako. Akong naamgohan nga kon dili ko mangayo ug tabang, mawala ang akong hunahuna. Miadto ako sa usa ka psychiatrist kinsa miingon kanako nga maayo alang kanako sa pag-ila nga ako nagkinahanglan og tabang. Gihatagan kog anti-depression nga tambal. Human sa unom ka bulan, maayo na ako sa pagbiya kanila. Mobisita gihapon ko sa akong psychiatrist usahay, sa dihang nabug-atan ako sa kabalaka, o sa dihang mawad-an kog tulog. Dili sayon ang paglahutay. Kung gibati nimo ang grabe nga kasubo, pakigsulti sa usa ka tawo, pangayo og tabang. Ang imong pagkaluwas mahimong magdepende niini.

– Caren, survivor sukad 2008

D. Himsog nga estilo sa kinabuhi

Ang pagsunod sa usa ka himsog nga estilo sa kinabuhi usa ka hagit alang sa tanan, dili lamang sa mga naluwas sa kanser.

Sa panahon ug pagkahuman sa pagtambal sa kanser, daghang mga tawo ang gusto nga mangita mga paagi aron makunhuran ang posibilidad nga mobalik ang ilang kanser. Ang uban nabalaka nga ang paagi sa ilang pagkaon, ang tensiyon sa ilang kinabuhi, o ang ilang pagkaladlad sa mga kemikal mahimong magbutang kanila sa peligro. Ang mga survivor sa kanser nakakaplag nga kini usa ka oportunidad

sa pagtan-aw pag-ayo kung giunsa nila pag-atiman ang ilang kaugalingon, ug kung giunsa nila pagkinabuhi nga labi ka himsog.

Pangutan-a ang imong doktor bahin sa **paghimo og plano sa pag-atiman sa survivorship** nga naglakip sa mga paagi nga imong maatiman ang imong pisikal, emosyonal, sosyal, ug espiritwal nga mga panginahanglan. Kung nalisdan ka sa paghisgot bahin niini nga mga isyu, mahimong makatabang nga mahibal-an nga kung labi nimo nga buhaton kini, labi ka dali. Ang imong doktor mahimo usab nga mosugyot og laing miyembro sa health care team nga imong estoryahan bahin sa kaayohan, sama sa social worker, nutritionist, membro sa klero, o nars.

Ikonsiderar ang pagsagop sa usa ka kinatibuk-ang rutina sa kahimsog nga nagtubag sa mga panginahanglan sa imong lawas (husto nga nutrisyon, igo nga pagkatulog, ug ehersisyo), hunahuna (pagdumala sa tensiyon ug mga ehersisyo sa pangisip), ug espiritu (pagkamalinawon sa imong kaugalingon ug pagpadayon sa himsog nga relasyon sa Dios, pamilya, higala, ug komunidad).

Pipila ka kinatibuk-ang mga tip para sa tanang survivor sa kanser:



- **Hupti ang himsog nga timbang.** Ang maayong pagkaon ug pagpabiling aktibo makatabang nimo nga makab-ot ang himsog nga timbang ug magpabilin didto.
- **Kaon og maayo.** Ang usa ka himsog ug balanse nga pagkaon hinungdanon alang sa kinatibuk-ang kahimsog. Naglakip kini sa pagkaon sa mga prutas, utanon, tibuok nga lugas, ug protina. Pakigsulti sa imong doktor o nars aron mahibal-an ang bahin sa bisan unsang espesyal nga panginahanglanon sa pagkaon nga mahimo nimo. Mahimo ka usab nga mangutana kung kinahanglan ka ba nga makigsulti sa usa ka nutrisyunista alang sa giya sa pagkaon sa usa ka himsog nga pagkaon.
- **Pag-ehersisyo ug pagpabiling aktibo.** Ang panukiduki nagsugyot nga ang pagpabiling aktibo human sa kanser mahimong makatabang sa pagpaubos sa risiko sa pagbalik-balik ug mosangpot sa mas taas nga kinabuhi. Dugang pa, ang kasarangang ehersisyo (paglakaw, pagbisikleta, paglangoy) sulod sa mga 30 minutos kada adlaw makapamenos sa kabalaka ug depresyon, makapausbaw sa buot, makapausbaw sa pagtamod sa kaugalingon, ug makapamenos sa kakapoy, kasukaon, kasakit, ug kalibanga.

Importante nga sugdan ang usa ka ehersisyo nga programa sa hinay-hinay ug dugangan ang kalihokan sa paglabay sa panahon. Ang ubang mga tawo tingali kinahanglan nga mag-amping sa pagsugod. Konsultaha ang imong doktor sa dili ka pa magsugod sa bisan unsang ehersisyo nga programa, ug pakigtambayayong sa imong doktor o usa ka espesyalista (sama sa physical therapist) kon gikinahanglan. Kung kinahanglan nimo nga magpabilin sa higdaanan sa panahon sa imong pagkaayo, bisan ang pagbuhat sa gagmay nga mga kalihokan makatabang. Ang pag-inat o paglihok sa imong mga bukton o mga bitiis makatabang kanimo nga magpabilin nga flexible ug mahupay ang tensiyon sa kaunoran. Daghang survivors ang nakasinati og daghang benepisyo gikan sa regular nga meditasyon o ehersisyo sama sa yoga, tai chi ug qi gong.

- **Pagkatulog og maayo.** Ang pagpadayon sa usa ka regular nga oras sa pagkatulog nagpasiugda sa kahimsog sa pagkatulog. Ang National Sleep Foundation (<https://www.sleepfoundation.org/>) nagrekomendar nga kadaghanan sa mga hamtong makatulog tali sa pito ug siyam ka oras matag gabii, samtang kadtong kapin sa 65 anyos makatulog tali sa pito ug walo ka oras. Ang kalidad nga pagkatulog padayon. Ang pagkatulog nga direktso sa tibuok gabii nga adunay gamay nga pagkabalda mas makapaayo. Ang ebidensiya nagsugyot nga ang padayon nga pagkatulog sama ka importante sa gidugayon sa pagkatulog. Ang mga timailhan nga ikaw adunay usa ka himsog nga sumbanan sa pagkatulog mao ang pagmata nga gibati nga nabag-o sa buntag, adunay daghang kusog sa maadlaw, maayo ang kahimtang, o gibati nga malinawon ang ulo.

Samtang, ang kulang sa tulog mahimong magpakita nga adunay problema sa pagbangon sa buntag, nanlimbasug sa pag-focus, pagkasuko, depresyon, o pagkabalaka, gibati nga katulgon sa maadlaw, ug pagkatulog nga mas dugay o ulahi sa wala matukod nga mga adlaw.

Hunonga ang pagpanigarilyo ug likayi ang second-hand smoke. Ang pagpanigarilyo human sa pagtambal sa kanser makadugang sa kahigayonan nga magka-kanser sa pareho o laing dapit.

Pagminus sa pag-inom og alkohol, tungod kay kini nagdugang sa risgo sa kanser.

Pangutan-a ang imong doktor kung naghunahuna sa pagkuha sa mga **suplemento**. Hinumdomi nga ang mga suplemento sa pagkaon walay mga pag-angkon nga terapyutik. Walay suplemento sa merkado nga makapatay sa mga selula sa kanser, ni makapugong sa kanser. Kadaghanan sa mga suplemento mosulay sa pagpausbaw sa imong resistensya aron ang imong lawas mahimong mas lig-on ug dili kaayo mahuyang sa mga impeksyon ug uban pang mga sakit. Bisan pa, kung naa ka sa maintenance nga tambal, pangutan-a ang imong doktor bahin sa mga suplemento aron masiguro nga wala kini makapugong sa gipaabut nga mga benepisyo sa imong mga tambal sa pagpadayon. Ang maayong pagkaon, maayong pagkatulog, ug regular nga kasarangang ehersisyo mao gihapon ang pundasyon sa maayong panglawas.

Ang ubang mga naluwas mibalhin sa usa ka natural nga pagkaon, nga nagtanom sa ilang kaugalingong mga utanon ug mga utanon bisan sa gagmay nga mga luna o sa mga kaldero sulod sa ilang mga balay. Ang mga **organikong produkto** sa pagkaon nahimong mas dali nga magamit. Siguroha nga ang tinubdan kay reputable. Basaha ang mga label sa produkto aron masiguro nga nakuha nimo ang eksakto nga produkto nga gusto nimo.

Timan-i nga ang tanan nga natural, vegetarian, vegan, ketogenic, ug uban pang mga matang sa mga diyeta nga nagtangtang sa tibuok nga mga grupo sa pagkaon dili para sa tanan. Samtang adunay mga benepisyo nga makuha gikan niini, labi na sa mga termino sa pagkawala sa timbang o pagmintinar sa gibug-aton, hinungdanon nga hisgutan ang imong mga katuyoan sa kahimsog sa imong team sa pag-atiman sa kahimsog aron masiguro nga nakuha nimo ang nutrisyon nga kinahanglan nimo aron magpabiling himsog.

'Lakaw pirmi kutob sa makaya'

Human sa duha na ka kanser nga akong nahiagoman (sa colon niadtong 2018 ug sa suso niadtong 2020), girekomendar gyud nako ang pag-usab sa kaon o diyeta – dapat gulay o prutas kasagaran ug likay gyud sa mga tam-is hasta sa mga pan ug kan-on. Mas maayog duyugan kini sa pag-ehersisyo. Pinanindot gyud ang paglakaw-lakaw kay bisan kinsa kaya kaayo kining buhaton. Dili na gud na maginahanglan og unsa pang ekipo. Ang doktor nga mi-opera sa akong colon kadaghan gyud mitambag sa akong mga maglakaw-lakaw gyud kutob sa makaya. Gani, kanunayon ang paglakaw. Mao na ako, akong gitinguha nga maka lakaw-lakaw ko og tag 30-45 ka minutos matag semana sukad pa pag Disyembre 2020. Ang Yoga makatabang pod sa pagpalig-on sa atong mga kaunoran. Daghan na kaayong mga bidyu unsaon pag-Yoga nga makita sa Youtube, walay bayad kini. Ako na sab gilain akong dyeta sa pagka-vegetarian. Nilikay nako ug kaon og mga pagkaon nga daghan kaayong giagian sama sa pagkaon nga de lata, de kahon, o de bildo. Wala gatas o gikan sa gatasan ug wala say kape. Mag gatas ra ko nga gikan sa oats ug kape nga walay caffeine. Nagkontrol na sab kos akong kaon, mas daghang oras sa matag adlaw nga wala koy kaon. Sa akong tan-aw, ang kakulang sa pag-ehersisyo maoy hinungdan sa akong pagkasakit. Nindot na akong paminaw karun nga aktibo na ko. Ginasulayan sad gyud nako nga matulog na, pinakadugay na alas 10 ug mata og alas 6 o alas 7 sa buntag arun aduna koy higayon maka-ehersisyo usa mutrabaho.

– Jenny, survivor sukad pag 2018

E. Babae *pa*

Imahe sa lawas

Ang pagkat-on nga mahimong komportable sa imong lawas sa panahon ug pagkahuman sa pagtambal sa kanser sa suso usa ka personal nga pagbiyahe nga lahi sa matag babaye. Ang impormasyon ug suporta makatabang kanimo sa pagsagubang niini nga mga kausaban sa paglabay sa panahon.

Uban sa emosyonal, mental, ug pinansyal nga mga kapit-os nga mahimong ipahinabo sa kanser ug sa pagtambal niini, daghang babaye nga adunay kanser sa suso ang nakasagubang usab sa mga kausaban sa ilang panagway ingong resulta sa ilang pagtambal.

Ang mga permanente nga pagbag-o sa lawas sama sa pagkawala sa bahin o tanan sa usa ka suso (o suso) pagkahuman sa operasyon lisud alang sa kadaghanan sa mga babaye. Ang uban mipili nga magpa-reconstructive surgery aron matukod pag-usab ang suso, samtang ang uban mahimong mopili nga dili. Kung magdesisyon ka nga dili magpabag-o sa suso, mahimo kang magdesisyon kung magsul-ob o dili sa porma sa suso o prosthesis.

Ang pagka-mahunahunaon sa kaugalingon sa imong lawas natural, labi na kung kanunay nimo gibati ang kawala sa simetrya tungod sa nawala nga suso. Ang paggamit sa porma sa suso o prosthesis nga parehas sa gibug-aton sa imong nahabilin nga dughan mahimong makatabang sa paghimo og mas natural nga balanse ug simetriya.

Importante nga magmalinawon sa imong desisyon mahitungod sa imong pagtambal ug sa mga sangputanan niini. Labaw sa pagdawat sa bag-ong reyalidad sa pagkawala sa usa ka suso o bahin sa usa ka suso, o adunay usa ka peke nga suso o suso, ang pagpakita sa pagsalig isip usa ka babaye gibase sa pagkahibalo sa imong bililhon nga bili isip usa ka tawo ug usa ka tawo.



Sekswalidad

Mahimong adunay ka mga kabalaka bahin sa sekswalidad pagkahuman sa kanser sa suso. Ang mga pagbag-o sa lawas, labi na pagkahuman sa operasyon sa suso, makapahimo sa pipila ka mga babaye nga dili komportable sa ilang mga lawas. Mahimong adunay pagkawala sa pagbati sa apektadong dughan. Ang ubang mga pagtambal alang sa kanser sa suso, sama sa chemotherapy ug hormone therapy, makausab sa imong lebel sa hormone ug mahimong makaapekto sa imong sekswal nga interes o tubag.

Importante usab ang mga isyu sa relasyon. Mahimong mabalaka ang imong partner kon unsaon pagpahayag sa gugma sa pisikal ug emosyonal nga paagi human sa pagtambal, ilabi na human sa operasyon. Apan ang kanser sa suso mahimong usa ka kasinatian sa pagtubo alang sa mga magtiayon, labi na kung ang duha nga kasosyo moapil sa paghimo og desisyon ug mga pagtambal.

Daghang mga survivor sa kanser ang nagpadayon nga adunay mahigugmaong relasyon sa ilang mga kapikas, o bisan sa bag-ong mga kauban, sa panahon ug pagkahuman sa pagtambal. Ang mga babaye nagpadayon sa pagpangita og kalipay sa sekswal nga kasuod, paghikap, ug paghikap. Ang matinud-anon nga komunikasyon importante sa pagmintinar sa himsog nga sekswal nga relasyon aron ang duha makahibalo sa panginahanglan, gusto, kahadlok, o kabalaka sa usag usa.

Kung nabalaka ka, nasubo, o nanlimbasug, pagkontak sa usa ka propesyonal sama sa usa ka magtatambag o therapist. Ikaw ug ang imong partner mahimong makabenepisyo.



'Akong angkla ug labing maayo nga tig-atiman'



Nakuha nako ang pinakangitngit ug pinakapait sa tanang tsokolate sa dihang nadayagnos ko nga adunay Stage 2B nga kanser sa suso. Unsa kadto ka makagun-ob, apan ang pinakagrabe nga bahin natapos na ug ang akong panaw nagpadayon—usa ka panaw nga walay hunong nga gisuportahan sa akong maamumahon nga pamilya, maayog tuyo nga mga higala, ug suod nga mga higala sa among support group, ang St. Luke's Medical Center Corridor of Hope. Gibati usab nako nga bulahan nga sa akong pinadala sa langit nga kahon sa mga tsokolate, nakuha nako ang paborito nga Pinoy, ang ChocNut, sa tawo sa akong mahigugmaon ug matinud-anon nga bana nga mao ang akong angkla ug labing maayo nga tig-atiman, ug kinsa nag-ingon nga maayo pa ako uban o walay buhok, bisag usa lang ka boob!

— Adora, survivor sukad 2013

F. Pagbubuntis

human pagtambot sa cancer

Samtang ang ubang mga pagtambal alang sa kanser sa suso mahimong hinungdan sa hinanali o nalangan nga pagkabaog (tan-awa sa "Mga problema sa fertility," pahina 51), daghang mga babaye ang makahimo gihapon sa pagmabdos human sa pagtambal.

Daghang mga kanser sa suso ang sensitibo sa **estrogen**, mao nga adunay kabalaka nga ang taas nga lebel sa hormone nga moabut sa pagmabdos mahimo'g makadugang sa higayon nga mobalik ang kanser. Bisan pa, ang mga pagtuon wala magpamatuod nga ang pagmabdos nagdugang sa risgo sa kanser nga mobalik pagkahuman sa malampuson nga pagtambal.

Ang ubang mga babaye mahimong dili **makapasuso** makapasuso human sa pagtambal sa kanser sa suso, depende sa pagtambal nga ilang nadawat ug uban pang mga hinungdan. Apan alang niadtong makahimo, ang pagpasuso human sa pagtambal wala mapamatud-an nga makadugang sa risgo sa pagbalik sa kanser sa suso. Ang pagpasuso (ilabi na sulod sa usa ka tuig o labaw pa) nalangkit sa mas ubos nga risgo sa kanser sa suso, bisan tuod adunay gamay nga panukiduki mahitungod kung kini makatabang sa pagpaubos sa risgo sa kanser sa suso nga magbalikbalik human sa pagtambal.

Ang mga survivor sa kanser sa suso nga gustong magmabdos usahay gitambagan nga maghulat labing menos duha ka tuig human sa pagtambal sa dili pa mosulay. Ang labing maayo nga gidugayon sa



panahon sa paghulat dili klaro, apan ang **duha ka tuig gituohan nga igo** nga panahon sa pagpangita sa bisan unsang sayo nga pagbalik sa kanser, nga makaapekto sa imong desisyon nga magmabdos.

Para sa mga babaye nga adunay hormone receptor-positive nga kanser sa suso, ang adjuvant hormone therapy kasagarang girekomendar sulod sa lima ngadto sa 10 ka tuig human sa unang pagtambal. Ang mga babaye nga gustong manganak niining panahona sagad gitambagan nga moinom ug hormone therapy sulod sa labing menos duha ka tuig sa dili pa kini mohunong ug dayon maghulat ug pipila ka bulan sa dili pa mosulay sa pagmabdos. Ang hormone therapy mahimong magsugod pag-usab human matawo ang bata.

Ang tambag bahin sa paghulat sa duha ka tuig wala gibase sa datos gikan sa bisan unsang mga pagsulay sa klinika. Ang ubang mga kanser sa suso mahimong mobalik human sa duha ka tuig nga marka, busa ang matag kaso lahi. Ang imong desisyon kinahanglan nga maghunahuna sa daghang mga butang, lakip ang imong edad, tinguha alang sa dugang nga pagmabdos, matang sa kanser sa suso, ug ang risgo sa kanser nga mobalik og sayo.

Kung nagkuha ka pa og bisan unsang matang sa pagtambal alang sa kanser sa suso, lakip ang chemotherapy, hormonal therapy, targeted therapy, o immunotherapy, pakigsulti sa imong doktor sa dili pa mosulay sa pagmabdos. Daghan niini nga mga tambal mahimong makaapekto sa nagtubo nga fetus, mao nga mas luwas nga maghulat hangtud makompleto ang pagtambal sa dili pa magmabdos.

Importante usab nga hinumdoman nga ang paghunong og sayo sa pagtambal makadugang sa risgo sa pagtubo o pagbalik sa kanser.

Ang pagbaton ug **breast cancer history** morag nalangkit sa dugang risgo sa pipila ka posibleng komplikasyon sa pagmabdos, lakip na ang pre-term delivery, pagbaton ug ubos nga timbang nga bata, ug ang panginahanglan sa Caesarean section (C-section).

Bisan pa, ang panukiduki wala makit-an nga ang kanser sa suso

kaniadto sa usa ka babaye adunay direkta nga epekto sa iyang bata. Wala'y pagtaas sa rate sa mga depekto sa pagkatawo o uban pang mga dugay nga kabalaka sa kahimsog sa mga bata nga natawo sa mga babaye nga adunay kanser sa suso.

Kung naoperahan ka sa suso ug/o radyasyon, mahimo kang adunay mga problema sa pagpasuso gikan sa apektadong suso. Mahimong maglakip kini sa pagkunhod sa produksiyon sa gatas sa maong suso ingon man usab sa mga pagbag-o sa istruktura nga makapasakit sa pagpasuso, o makapalisud sa bata sa pagkupert sa suso. Bisan pa, daghang mga babaye ang makahimo sa pagpasuso, labi na ang paggamit sa wala maapektuhan nga suso kung usa ra ka suso ang adunay kanser.

Kung nagtomar ka pa ug bisan unsang mga tambal sa pagtambal sa imong kanser sa suso (sama sa hormonal therapy), importante kaayo nga makigsulti sa imong doktor sa dili pa mosulay sa pagpasuso. Ang ubang mga tambal mahimong mosulod sa gatas sa inahan ug makaapekto sa bata.

Kung ikaw adunay o adunay kanser sa suso ug naghunahuna bahin sa pagpanganak, pakigsulti sa imong doktor. Pangutan-a kon sa unsang paagi ang kanser ug ang pagtambal niini makaapektar sa imong kahigayonan sa pagmabdos, ingon man kon ang pagmabdos makaapektar sa imong risiko sa pagbalik sa kanser. Sa daghang mga kaso, ang pagtambag makatabang kanimo sa paghan-ay sa mga pagpili nga moabut sa pag-survive sa kanser sa suso ug pagplano sa pagmabdos.

G. Imong

'Bag-ong normal'

Kanunay nimong makita ang imong grupo sa pag-atiman sa kanser; karon, sa kalit, dili ka kinahanglan nga mobisita sa daghang mga bulan sa usa ka higayon. Kung nahuman na ang pagtambal, gibati sa ubang mga tawo nga wala na sila nakig-away sa kanser. Mahimong mahitabo ang mga kabalaka. Mahimong mobati ka nga nag-inusara ug nawala kung wala ang suporta sa imong grupo sa pag-atiman sa kanser. Kini nga mga tawo mahimong usa ka importante nga bahin sa imong kinabuhi. Ang dili nimo makita sila mahimong mabalaka ug maguol.

Mahimo usab nimong makita nga ang pagbalik sa imong papel sa pamilya dili ingon kadali sa imong gihunahuna. Ang mga butang nga imong gibuhay sa wala pa ang imong kanser nahimo na karon sa uban. Tingali dili sila andam nga ibalik ang imong mga buluhaton kanimo. O tingali dili ka mouyon sa gibuhay sa uban, apan nahadlok nga isulti ang bisan unsang butang.

Alang sa pipila ka mga tawo, ang mga emosyon nga gipadaplin sa panahon sa pagtambal sa kanser mobalik nga nagbaha sa makausa, ug gibati nila nga nabug-atan sa kasubo, kasuko, o kahadlok. Ang uban niini tingali mao ang nagdugay nga mga epekto sa pagtambal, apan ang uban niini ingon og ang imong lawas ug espiritu gikapoy ug nanginahanglan ug taas nga pahulay. Dugay na nga panahon nga makapahulay ka lang.

Kining tanan nga mga pagbati adunay kahulugan. Nakaagi ka lang sa usa ka lisud nga panahon. Kinahanglan ka nga maghimo pipila ka dagkong mga desisyon sa kinabuhi. Ang imong lawas giatake sa kanser ug sa pagtambal niini. Ang imong panglantaw ug ang imong tibuok nga paagi sa kinabuhi nausab, labing menos sa usa ka panahon.

Ang pag-atubang niini nga mga pagbati ug pagkat-on unsaon pag-atubang niini importante. Ayaw pagdahum nga ang tanan mobalik sa paagi nga sila kaniadto sa wala pa ikaw nadayagnos. Hatagi og panahon ang imong kaugalingon, imong pamilya, ug kadtong naglibot kanimo—malamposon nimo kini. Sama sa gidugayon sa pagpahiangay sa kanser, mahimo ka nga mag-adjust sa kinabuhi nga adunay og pagkahuman sa kanser.

Sa bag-ohay nga mga tuig, daghang pagtagad ang gihatag sa kahinungdanon sa pagbaton ug positibo nga tinamdan. Ang ubang mga tawo mosugyot nga ang ingon nga kinaiya makapugong sa kanser sa

'Ang mga milagro mahitabo kada adlaw'

Sa 26, bag-ong minyo, ako usa ka Stage 3 nga pasyente sa kanser sa suso. Kini usa ka agresibo nga porma ug mikaylap sa akong mga lymph node. Gipailalom ko sa usa ka modified radical mastectomy, nag-antos ug unom ka bulan nga chemotherapy, 33 ka sesyon sa radiation, ug lima ka tuig nga hormonal therapy. Naugmad nako ang usa ka komplikasyon gikan sa pagtambal nga nagkantidad sa usa sa akong mga obaryo.



Kung naa pay chance nga makabaton kog anak, slim to nil. Apan unom ka tuig human sa akong pagdayagnos sa kanser ug sa pagkahuman nako sa katapusan nakong pagtambal, nadawat nako ang pinakadako, labing malipayong surpresa sa tanan. Usa ka ultrasound nagpakita nga mabdos ko dili lang usa, kondili duha. Uban sa usa ka suso, usa ka obaryo, ug ang mga kalisud nga naghampak pag-ayo batok kanako, ang kaluha nga mga milagro miabut nga luwas. Unya sa edad nga 43, nanganak kog laing bata. Ang mga bata buhing pamatuod nga ang mga milagro mahimo ug mahitabo matag adlaw. Ang pag-ila ug pagdawat niini nga mga milagro nagtugot kanato sa pagsaulog sa kinabuhi bisan unsa pa ka lisud ang atong panaw sa kanser, o kaniadto.

– COC, survivor sukad 1999

pagtubo o makapugong niini sa pagbalik. Ayaw, bisan pa, tugoti lang ang sayop nga mga pagsulay sa pagdasig sa positibo nga panghunahuna ibutang kini nga palas-anon kanimo.

Mahimo nimong madumala ang imong kinabuhi ug kasaysayan sa kanser kung mahimo nimo nga tanawon ang mga butang sa positibo nga kahayag, apan dili kana kanunay posible. Maayo nga maningkamot sa pagbaton og positibo nga kinaiya, nga makatabang kanimo nga mobati nga mas maayo sa kinabuhi karon. Hinumdomi lang nga dili nimo kinahanglan nga molihok nga "positibo" sa tanang panahon. Ayaw puga ang imong kaugalingon o tugoti ang uban nga mobati nga sad-an ka kung naguol ka, nasuko, nabalaka, o naguol.

Ang kanser dili tungod sa negatibo nga kinaiya sa usa ka tawo, ni mas grabe kini sa mga hunahuna sa usa ka tawo. Ayaw itugot nga ang positibo nga kinaiya nga mga mito nga makapugong kanimo sa pagsulti sa imong mga minahal o sa imong grupo sa pag-atiman sa kanser kung unsa ang imong gibati.

Mahimo nimong namatikdan nga gihatagan nimo ug daghang pagtagad ang mga kasakit ug kasakit sa imong lawas. Mahimong mobati ka nga sama sa usa ka "naglingkod nga itik." Ang doktor nag-ingon nga wala kay mga timailhan sa kanser karon, apan makasiguro ka ba? Tingali nahibulong ka, mobalik ba kini? Unsa ang mga kahigayonan nga kini mobalik? Unsaon nako pagkahibalo kung nibalik na? Unsa ang akong buhaton kung kini mobalik? Kanus-a kini mobalik?

Ang kahadlok mohakop kanimo, ug ikaw adunay problema sa pagkatulog, pagpakigsuod sa imong kapikas, ug bisan sa paghimog yanong mga desisyon. Wala ka nag-inusara.



Sa paglabay sa panahon, daghang mga tawo ang nag-ingon nga ang ilang kahadlok sa pagbalik sa kanser mokunhod, ug ilang makita ang ilang kaugalingon nga dili kaayo maghunahuna bahin sa kanser. Apan bisan mga tuig human sa pagtambal, ang pipila ka mga panghitabo mahimong makapukaw pag-usab niini nga kabalaka. Mahimo kini gikan sa mga follow-up nga pagbisita o medikal nga mga pagsulay, mga panghitabo sa anibersaryo (sama sa petsa nga ikaw nadayagnos, naoperahan, o natapos ang pagtambal), mga adlaw nga natawhan, ug ang sakit sa usa ka sakop sa pamilya, sa pagkahibalo nga ang usa ka tawo nga imong nailhan adunay kanser o usa ka pagbalikbalik, pagbaton og mga simtomas sama sa imong nasinati sa una nimo nga nakit-an nga ikaw adunay kanser, bag-ong mga simtomas nga wala nimo masabti, o bisan ang pagkamatay sa usa nga adunay kanser.

Ania ang pipila ka mga ideya nga nakatabang sa uban sa pagsagubang sa kawalay kasiguruhan ug kahadlok ug mobati nga mas malaumon:

- **Pahibalo.** Hibal-i kung unsa ang imong mahimo alang sa imong kahimsog karon ug bahin sa mga serbisyo nga magamit kanimo. Makahatag kini kanimo og mas dakong pagbati sa pagkontrolar.
- Pagmatngon nga **wala kay kontrol** sa pagbalik sa kanser. Makatabang ang pagdawat niini imbes nga awayon kini.
- **Pagmatngon sa imong mga kahadlok, apan ayaw kini hukmi.** Pagpraktis sa pagpalakaw kanila. Normal lang nga kini nga mga hunahuna mosulod sa imong hunahuna, apan dili nimo kinahanglan nga ibutang kini didto. Ang ubang mga tawo naghulagway kanila nga naglutaw, o nag-alisngaw. Ang uban nagtugyan kanila sa usa ka mas taas nga gahum sa pagdumala. Bisan unsa pa nimo kini buhaton, ang pagpalakaw kanila makapahigawas kanimo gikan sa pag-usik sa oras ug kusog sa wala kinahanglana nga kabalaka.
- **Ipahayag ang imong mga pagbati sa kahadlok o kawalay kasiguroan** ngadto sa usa ka kasaligan nga higala o magtatambag. Ang pagkabukas ug pag-atubang sa mga emosyon makatabang sa daghang mga tawo nga dili kaayo mabalaka. Ang paghunahuna ug pagsulti bahin sa imong gibati mahimong lisud. Apan kung nakita nimo nga ang kanser nagkuha sa imong kinabuhi, makatabang kini sa pagpangita og paagi aron ipahayag ang imong gibati.
- **Maanaa sa karon nga takna kay sa maghunahuna** sa usa ka dili sigurado nga umaabot o usa ka lisud nga nangagi. Kung makapangita ka usa ka paagi nga mobati nga malinawon sa sulod, bisan sa pipila ka minuto sa usa ka adlaw, mahimo nimong sugdan ang paghinumdom sa kana nga kalinaw kung adunay ubang mga butang nga nanghitabo.
- Gamita ang imong kusog sa **pag-focus sa kahimsog** ug kung unsa ang imong mahimo karon aron magpabilin nga himsog kutob sa mahimo. Sulayi ang paghimo og himsog nga mga kausaban sa pagkaon (tan-awa sa "Ang himsog nga estilo sa kinabuhi," pahina 66).

- Pangita og mga paagi sa **pagpahayahay**.
- **Pag-aktibo sa pisikal** kutob sa imong mahimo.
- **Kontrolaha ang imong mahimo**. Ang ubang mga tawo nag-ingon nga ang pag-uli sa ilang mga kinabuhi aron sila mobati nga dili kaayo kahadlok. Ang pag-apil sa imong pag-atiman sa kahimsog, pagbalik sa imong normal nga kinabuhi, ug paghimo og mga pagbag-o sa imong estilo sa kinabuhi usa sa mga butang nga mahimo nimong kontrolon. Bisan ang paghimo ug inadlaw nga eskedyul makahatag kanimog dugang gahom. Ug bisan kung wala'y makakontrol sa matag hunahuna, ang uban nag-ingon nga nakahukom sila nga dili maghunahuna sa mga nahadlok.

Mga grupo sa pagsuporta

Ang emosyonal nga suporta mahimong usa ka kusgan nga himan alang sa mga naluwas sa kanser ug sa ilang mga pamilya. Ang pagpakigsulti sa uban nga anaa sa susama nga mga sitwasyon makatabang sa pagpagaan sa kamingaw. Makakuha ka usab ug mapuslanon nga mga ideya gikan sa uban nga mahimong makatabang kanimo.

Adunay daghang mga matang sa mga programa sa pagsuporta, lakip ang indibidwal o grupo nga pagtambag ug mga grupo sa pagsuporta.

Ang suporta sa bisan unsang porma nagtugot kanimo sa pagpahayag sa imong mga pagbati ug pagpalambo sa mga kahanas sa pagsagubang. Nakaplagan sa mga pagtuon nga ang mga tawo nga miapil sa mga grupo sa suporta adunay mas maayo nga kalidad sa kinabuhi, ug adunay mas maayo nga pagkatulog ug gana.

Ang ubang mga grupo pormal ug nagtutok sa pagkat-on mahitungod sa kanser o pag-atubang sa mga pagbati. Ang uban dili pormal ug sosyal. Ang ubang mga grupo gilangkoban lamang sa mga tawo nga adunay kanser o mga tig-atiman lamang, samtang ang uban naglakip sa mga kapikas, membro sa pamilya, o mga higala. Ang ubang mga grupo nagtutok sa pipila ka matang sa kanser o mga yugto sa sakit. Ang gidugayon sa panahon nga magkita ang mga grupo mahimong gikan sa gitakdang gidaghanon sa mga semana hangtod sa nagpadayon nga programa. Ang ubang mga programa nagsira sa membership ug ang uban bukas sa bag-o, drop-in nga mga miyembro.

Importante kaayo nga makakuha ka og impormasyon mahitungod sa bisan unsang grupo sa suporta nga imong gikonsiderar. Pangutan-a ang lider sa grupo o facilitator kung unsa nga mga klase sa mga pasyente ang naa sa grupo, ug kung adunay bisan kinsa sa grupo nga nag-atubang sa pagkaluwas pagkahuman sa kanser. Ang mga grupo sa suporta sa online mahimong lain nga kapilian alang sa suporta.



Pagtambag

Ang ubang mga tawo mobati nga mas maayo nga adunay usa ka tawo-sa-tawo nga koneksyon sa usa ka magtatambag kinsa makahatag sa usa-sa-usa nga pagtagad ug pagdasig. Ang imong grupo sa pag-atiman sa kanser mahimong makarekomendar og magtatambag nga nagtrabaho sa mga survivor sa kanser.



Espiritwalidad ug relihiyon

Ang relihiyon mahimong usa ka dakong tinubdan sa kalig-on alang sa pipila ka mga tawo. Ang uban nakakita og bag-ong pagtuo atol sa usa ka kasinatian sa kanser. Nakita sa uban nga ang kanser nagpahibalo sa ilang naglungtad nga pagtuo, o ang ilang pagtuo naghatag ug bag-ong nakaplakan nga kusog. Ang uban nagduhaduha sa ilang pagtuo. Kung ikaw usa ka relihiyoso nga tawo, usa ka ministro, rabbi, ubang lider sa imong tinuohan, o nabansay nga magtatambag sa pastor makatabang kanimo sa pag-ila sa imong espirituhanon nga mga panginahanglanon ug pagpangita sa espirituhanon nga suporta. Ang ubang mga membro sa klero espesyal nga gibansay sa pagtabang sa pagministeryo sa mga tawo nga adunay kanser ug sa ilang mga pamilya.

Ang espirituwalidad importante sa daghang tawo, bisan niadtong wala magbuhat ug pormal nga relihiyon. Daghang mga tawo ang nahupay pinaagi sa pag-ila nga sila bahin sa usa ka butang nga labi pa sa ilang kaugalingon, nga makatabang kanila nga makit-an ang kahulugan sa kinabuhi. Ang espirituhanong mga buhat makatabang sa pagpalambo sa koneksyon sa uban, sa karon nga panahon, ug sa sagrado o mahinungdanon. Ang pagpamalandong, pagpraktis sa pagpasalamat, pagtabang sa uban, ug paggahin ug panahon sa kinaiyahan maoy pipila lamang sa daghang paagi nga ang mga tawo makatubag sa espirituwal nga mga panginahanglan.



Volunteerism (pagbayad niini sa unahan)

Daghang mga survivor ang nakakaplag og kahulogan sa pagtabang sa uban nga makaagi og kasinatian nga susama sa ilang naagian. Ang pagboluntaryo, sa imong kaugalingon o pinaagi sa usa ka grupo sa suporta, makatabang kanimo sa pagtan-aw sa gawas ug maghatag kanimo usa ka labi ka lapad nga panan-aw sa kinabuhi. Kay nakaagi na sa kalisud sa pagtambal, daghan ka og ikapaambit. Ang usa ka yano nga pagbisita sa balay, pag-uban sa usa ka tawo alang sa mga pagsulay sa laboratoryo o pagpamalit og peluka o prosthesis, pagmaneho sa usa ka tawo sa chemotherapy-pagkahibalo nga nakahimo ka usa ka kalainan, bisan unsa ka gamay, sa panaw sa kanser sa lain makahatag kanimo usa ka katuyoan ug katumanan.



Balik sa trabahoan

Ang mga survivor sa kanser nga mibalik sa trabaho o sa trabahante human sa ilang pagtambal mahimong maladlad sa diskriminasyon. Sa pagbalik sa trabaho, ang mga survivor usahay mobati nga sila napasa alang sa promosyon o alang sa mas mahagiton nga mga prospect sa trabaho tungod kay ang ilang mga boss dili gusto nga i-stress sila sa dugang nga mga responsibilidad. Sa pagpangita og trabaho, ang mga survivor kasagaran mobati nga wala sila gisuholan tungod sa ilang medikal nga kasaysayan, nga mahimong makadugang sa gasto sa health insurance alang sa mga amo. Ang ingon nga nasabtan o nasinati nga pagpahigawas o pagsalikway mahimong adunay dili maayo nga mga epekto sa naluwas, sama sa negatibo nga imahe sa kaugalingon ug depresyon (tan-awa sa “Mental health,” pahina 61).

Kung nakamatikod ka o nakasinati og diskriminasyon sa trabahoan, mahimo nimong sulayan nga makigsulti sa imong amo o sa opisyal sa human resources sa imong kompanya aron ipahayag ang imong mga kabalaka. Ang komunikasyon mao ang unang lakang sa pagsulbad sa maong mga isyu.

Alang sa mga nag-aplay alang sa mga trabaho, lisud ang pagtago sa personal nga kasaysayan sa medikal sa usa ka tawo. Labing maayo ang pagpangita og patas nga oportunidad sa mga amo nga wala magpihig base sa rasa, kolor, relihiyon, sekso, nasudnong gigikanan, edad, kapansanan, o genetic nga impormasyon. Ang ingon nga mga amo kasagarang nagpahayag sa ingon nga mga palisiya sa ilang mga website ug opisyal nga komunikasyon.



'Importante nga magpabilin nga bulag'

Nagtrabaho ko isip magtutudlo sa dihang na-diagnose ko nga adunay breast cancer niadtong 2002. Sa tibuok nakong pagtambal, nagpadayon ko sa pagtrabaho. Usa ka higala nangutana kanako alang sa akong resume, nga iyang gisumite sa usa ka eskwelahan nga nangita og mga magtutudlo. Wala nako gibutyag sa resume nga cancer survivor ko. Bisan pa, nahibal-an nako nga kung madawat ako, adunay usa ka pisikal nga eksaminasyon, usa ka sukaranan nga kinahanglanon sa pre-employment. Apan wala gyud ko nabalaka, tungod kay wala ako maulaw nga ibutyag nga kulang ako usa ka dughan. Kung nag-aplay alang sa usa ka trabaho, hinungdanon nga magpabilin nga bulag. Dili takus sa tensiyon ang pag-insistir nga kuwalipikado ka sa usa ka partikular nga posisyon. Nakuha ko isip regular nga magtutudlo sa pribadong eskwelahan nga gidumala sa kombento. Nagpabilin ko sa eskwelahan sulod sa 10 ka tuig. Mi-resign ko sa dihang mi-migrate ko sa US, pero ang akong mga tuig isip magtutudlo nagpabilin sa akong pinaka-treasured.

– Ana, survivor sukad 2002



IV. Kalidad sa Kinabuhi: Palliative nga Pag-ampo



Pag-amping pag-ayo sa imong kaugalingon, bisan unsa pa ka yugto

Ang paliyatibo nga pag-atiman kaniadto nalangkit sa abante o terminal nga kanser sa suso—ang mabinationg tumong sa “paghimo sa usa ka pasyente nga komportable” sa iyang kataposang mga adlaw—apan ang ideya karon midako na aron matabonan ang tanang yugto sa panaw sa survivorship sa kanser sa suso. Dr. Mae Corvera, Medical Coordinator for Supportive and Integrative Care sa Department of Occupational and Family Medicine sa Asian Hospital and Medical Center, diin siya nagpraktis sa Palliative Medicine, naghubit sa cancer survivorship isip “patient-centered care in a collaboration among the cancer care team, mga espesyalista, ug mga serbisyo sa suporta, pamilya ug komunidad, aron matubag ang piho nga mga panginahanglan sa naluwas sa tibuok niyang kinabuhi.”

Nahiuyon niini, gitanyag niya ang kahulugan sa palliative care nga gipaambit sa World Health Organization (WHO) kaniadtong 2021: **“Ang palliative care mao ang pagpugong ug paghupay sa pag-antos sa mga hamtong ug bata nga mga pasyente ug ilang mga pamilya nga nag-atubang sa mga problema nga may kalabotan sa usa ka kinabuhi- mahulgaon nga sakit. Kini nga mga problema naglakip sa pisikal, sikolohikal, sosyal, ug espirituwal nga pag-antos sa mga pasyente, ug sikolohikal, sosyal, ug espirituwal nga pag-antos sa mga membro sa pamilya.”**

Ang natad sa palliative nga tambal mahimong milambo sa daghang mga tuig, apan, sama sa gipatin-aw ni Dr. Corvera, “Ang panginahanglan sa paghupay sa pag-antos kay unibersal ug wala magkinahanglan ug daghang katin-awan. Nasinati kini sa tanang indibiduwal, pamilya, komunidad, gobyerno, bisan pa sa kultura, relihiyon, o pinansyal nga kahimtang.” Ang paliyatibo nga pag-atiman gituyo aron mabag-o ang pag-antos pinaagi sa maloloy-on nga interbensyon, uban ang kahupayan, dignidad, ug paglaum sa pasyente ingon nga gitinguha nga mga sangputanan.

Dili usab kini limitado sa mga pasyente nga dili na mamaayo, apan, ingon sa gipahayag sa WHO, kinahanglan nga magamit sa tanan nga mga pasyente nga adunay mga sakit nga naghulga sa kinabuhi, ug usa ka plano sa pag-atiman sa paliya kinahanglan nga matukod sayo sa sakit, labi na sa mga pasyente sa kanser. Ang plano nag-una sa kalidad sa kinabuhi, gikan sa higayon sa pagdayagnos sa kanser ug sa unahan, sa panahon sa medikal ug surgical nga plano sa pagtambal, hangtod sa unahan, bisan unsa pa nga kahimtang ang makit-an sa pasyente pagkahuman sa kasinatian-lakip ang usa ka kahimtang sa katapusan sa kinabuhi.



Tungod kini sa kanunay nga panginahanglan, si Dr. Corvera nag-ingon, nga ang usa ka multidisciplinary nga pamaagi hinungdanon alang sa pag-atiman sa pasyente. Busa, ikaw, isip usa ka pasyente, kinahanglan nga adunay usa ka matang sa multidisciplinary nga grupo sa mga nars, doktor, social worker, magtatambag, espirituhanong mga lider, pamilya ug mga higala, ug uban pa nga kinahanglang makigkomunikar ug makigkoordinar kon unsaon pag-atiman kanimo. Kini nga paningkamot sa grupo opisyal nga gimando sa Cancer Law of 2019, Republic Act 11215 (RA11215), nailhan usab nga “National Integrated Cancer Control Act,” diin ang multidisciplinary nga pag-atiman sa pasyente gihubit nga “usa ka integrated nga pamaagi diin ang medikal ug kaalyado nga kahimsog. gikonsiderar sa mga propesyonal sa pag-atiman ang tanan nga may kalabutan nga mga kapilian sa pagtambal ug nagtinabangay nga nagpalambo sa usa ka indibidwal nga plano sa pagtambal alang sa matag pasyente.” Kana tungod kay kung unsa ang imong gibati-dili lang sa pisikal-kinahanglan nga bantayan, ug uban pang mga paagi sa pagtambal sama sa pagtambag, psychotherapy, cognitive behavioral therapy, ug ang interbensyon sa ubang mga espesyalista nga magamit.

Sa tinuud, siyempre, kinahanglan nimo nga adunay kini nga tibuok nga baryo sa mga tigsuporta sa imong luyo, apan ang reyalidad lahi; busy ang mga tawo, ug adunay mga konsiderasyon sa gasto, logistik, ug uban pa. Sa ingon, makatabang nga masabtan kung unsa gyud ang mga pasyente nga naobserbahan nga labing kinahanglan sa lainlaing mga yugto sa proseso, gipasabut ni Dr. Corvera.

Sa pagdayagnos nga adunay kanser sa suso, kinahanglan nimo ang **emosyonal ug paghimog desisyon nga suporta**. Kinahanglan ka nga bantayan alang sa lebel sa kabalaka ug kagul-anan, mao nga bisan kung makatabang ang pag-focus ug dili pagkataranta — sama sa giingon sa mga naluwas, ang kanser sa suso dili na awtomatikong silot sa kamatayon-dili kini makatabang kanimo nga magpakaaron-ingnon

nga wala magkinahanglan tabang. Lapil ang daghang mga tawo kutob sa imong mahimo sa imong plano alang sa suporta. Makadumala ba ang usa ka kauban sa opisina sa pipila ka mga responsibilidad sa trabaho? Mahimo ba nga usa ka igsoong babaye o anak nga babaye ang mopuli sa imong mga buluhaton sa balay? Mahimo ba nila o sa imong bana o kapikas, pananglitan, ang pag-atiman sa mga panginahanglan sa gagmay nga mga bata kung aduna man?

Tungod kay ang pagdayagnos kung ang usa ka inisyal nga pagsulay sa pagtino sa yugto sa kanser gihimo, aniay pipila nga mga prayoridad. Gikan sa Stage 1 hangtod 4, kinahanglan nga susihon kung giunsa nimo pagsagubang ang diagnosis, ug pagtambag nga nagpunting sa **pagdawat, kahadlok, ug aksyon** para sa Stage 1, ug pag-atubang sa **emosyonal ug pisikal nga kalisud** alang sa Stage 2.

Si Dr. Corvera usa ka magtutuo sa **cognitive behavioral therapy (CBT)**, usa ka paagi sa sikolohikal nga pagtambal nga gibase sa pipila ka sukaranan nga mga prinsipyo, sumala sa American Psychological Association (APA): ang kamatuoran nga ang mga problema sa sikolohikal gibase, sa bahin, sa dili makatabang nga mga paagi sa naghunahuna o nakakat-on nga mga sumbanan sa dili makatabang nga kinaiya, ug nga ang maong mga problema mahimong “mahupay” pinaagi sa pagkat-on sa mas maayong mga paagi sa pagsagubang. Taliwala sa uban, kinahanglan kang makakat-on sa pagtimbang-timbang kon sa unsang paagi ang paagi nga imong gihunahuna dili makatabang kanimo; unsaon nimo pagsabot ang mga motibasyon luyo sa kinaiya (“Makakuha ba ako ug dugang kaluoy/pagtagad kon ako mohilak ug molihok nga walay mahimo sa tanang panahon?”) ug “pagtimbang-timbang pag-usab niini sa kahayag sa kamatuoran”; ug pagkat-on og mas himsog nga mga kahanas sa pagsulbad sa problema, ug uban pa.

Ang Stage 3 ug 4, sa kasamtangan, maglakip sa tanan nga naa sa ibabaw, lakip ang **advanced nga pagplano sa pag-atiman**. Sa laktud, sa kini nga kaso, ang pag-andam alang sa ubang mga senaryo mas maayo kaysa paghulat ug pagtan-aw lang.

Kung ang pagtambal naglakip sa operasyon ug dayon chemotherapy, makabenepisyo ka gikan sa **“pre-habilitation,”** nga mahimong maglakip sa physical therapy, ug nutritional ug psychological nga pagpalig-on alang sa taas nga paghakot, ingon man ang kanunay nga pagtimbang-timbang alang sa kagul-anan o kabalaka. Kinahanglan nga mahibal-an nimo ang posible nga mga epekto sa pagtambal, ug kung unsa ang imong mahimo aron maminusan kini.

'Adunay usa ka team sa akong luyo'

Gitratar nako ang akong pagtambal sa kanser sama sa usa ka gubat, ug naa koy tibuok team sa luyo nako. Gawas sa akong surgeon ug oncologist, nga nahimong akong mga higala, miadto ako sa usa ka acupuncturist aron madumala ang mga side effect sama sa kakapoy, stress, ug ubos nga ihap sa dugo. Miadto ako sa usa ka espirituwal nga direktor, usa ka madre nga akong nailhan sa daghang katuigan, aron sa paghisgot bahin sa akong gibati ug kon sa unsang paagi ako kinahanglang mag-ampo. Ang akong pamilya walay kasinatian sa kanser, mao nga naparalisar sila sa kahadlok sa sinugdan, apan sila usab milihok, mipalit kanako ug himsog nga pagkaon, mikuha sa mga responsibilidad gikan kanako aron ako makapahulay. Gikontrol usab nako ang pag-inom ug duga sa utanon ug lubi panahon sa chemo, yoga, ug pagpamalandong. Gitago nako ang akong iro, isip emosyonal nga suporta, ug kinahanglan nga limpyo kaayo siya! Ang akong mga higala nagpuli-puli sa pagtawag kanako matag gabii aron susihon ako. Human matapos ang pagtambal sa kanser, ang psychotherapy mitapos sa akong pagkaayo. Ganahan kong maghunahuna nga kini mao ang sukaranan sa akong gubat, apan nakatabang kini nga sa dihang mikab-ot ko sa usa ka kamot, adunay daghan nga naghulat kanako.

- Yael, survivor sukad 2013



Human sa pagtambal moabut ang **"rehabilitasyon"**, nga bahin, diin ang tanan nga kinahanglan nimo aron ayohon sa pisikal (pag-ehersisyo, usa ka plano sa nutrisyon), sikolohikal (pagtambag, konsultasyon sa psychiatric), ug espirituhanon (usa ka pag-atras) kinahanglan nga bahin sa imong padayon nga programa sa pagkaluwas. Ang suporta sa pamilya hinungdanon sa kini nga punto. Kini nga survivorship program nagpadayon alang sa taas nga termino, uban kanimo nga nakadawat kanunay nga suporta, ug kanunay nga makugihon sa mga follow-up nga mga pagsulay ug mga pagtambal.

A. Dili kinahanglang mag-antos: Pagdumala sa kasakit

Lahi lahi og kasinatian ang matag indibidwal pero ang kasakit nonot sa kanser kay dili basta-basta, ug labing siguro nga makaapekto kini sa lawasong estado, sa emosyon, ug sa pangutok sa usa ka tawo. Ilangkit ang kasakit sa mga taas-taas na nga andana sa kanser pero mamahimo kining isyu sa ubang mga andana sama sa proseso sa pagdayagnos, sama sa imong pagpa-biopsy, pag-paopera, lymphedema,

apil na ang kangutngut og kaluya human sa pagpa-chemo o tungod sa radiation; lakip na ang pagbalda sa usa ka nagtubong tumor sa imong kaunoran o mga ugat, ang kalisdanan sa paglihok, ug ang mga impeksyon.

Ania ang mga kamatuoran luyo sa mga naandang sugilanon bahin sa kasakit:

- Ang usa ka pasyente mahimong **maadik** sa tambal sa kasakit: Ang paghupay sa kasakit usa ka medikal (ug legal) nga rason sa pagkuha sa opioid analgesics, ug ang pagkaadik halos dili usa ka isyu. Uban sa pagdumala sa imong doktor, ang husto nga klase ug kantidad sa tambal sa sakit mahimong magamit.
- Ang analgesics adunay **dili maayo nga mga epekto**: Ang ubang mga side effect mahimong pagduka, constipation, kasukaon, ug pagsuka, apan dili tanan makasinati niini. Ang mga side effect mahimo usab nga matambalan.
- **Ang kasakit dili malikayan**, busa ang usa ka pasyente kinahanglan nga magpuyo uban niini ug dili moreklamo: Dili tinuod. Mahimo nimong maagian ang imong tibuok nga panaw sa kanser nga nakasinati og gamay nga kasakit. Dili kini usa ka timaan sa kahuyang sa pagpangayo ug pagdawat sa pagtambal sa kasakit. Sama sa giingon ni Dr. Corvera, "Ang kasakit mokonsumo kanimo ug sa imong kusog, ug kinahanglan nimo nga ipunting kana nga kusog imbis sa pagpakig-away sa sakit." Makatabang usab kini sa pagtambal kung masulti nimo sa imong mga doktor kung unsa ang imong gibati; Ang pagreklamo bahin sa kasakit dili maghimo kanimo nga usa ka "daotan" o lisud nga pasyente, samtang ang "matiisin" (pag-antos sa kasakit) dili maayo sa kini nga punto.
- **Ang akong doktor wala maghunahuna nga kinahanglan nako ang tambal sa kasakit**: Katungod sa pasyente nga makadawat og tabang sa pagdumala sa kasakit. Kung ang imong doktor o nars dili makadumala sa imong kasakit, mahimo kang mangayo og tabang sa laing dapit.
- Ang kasakit nagpasabut nga ang akong kanser **nagkagrab**e: dili kinahanglan. Ang kasakit mahimong moabut sa bisan unsang oras sa panahon sa pagtambal, bisan sa sayong mga yugto ug kung maayo ang prognosis.

Maayo na lang, matod ni Dr. Corvera, ang pagdumala sa kasakit sa Pilipinas miuswag tungod sa mas maayong pag-access sa tambal ug sa mga opioid nga gikahadlok pag-ayo sa mga tawo kaniadto.

Naa pay Pain Society of the Philippines (PSP) nga nakigtambayayong sa ubang susamang organisasyon, ug ilang gimarkahan ang "Pain Awareness Month" matag Septiyembre.

B. Dugang tabang: **Complementary therapies**

Daghang mga pasyente sa kanser ang andam nga mosulay sa mga alternatibo o komplementaryong pagtambal aron makatabang sa ilang panaw sa kanser, ug ang ingon nga mga terapiya sa tinuud naghimo sa kasinatian nga dili kaayo makahahadlok. Gipakita sa kinatibuk-ang kasinatian nga ang ingon nga mga terapiya, bisan kung dili kinahanglan nga makatangtang sa kanser mismo, makatubag sa mga epekto ug makatampo sa usa ka labi ka lig-on, relaks nga kahimtang sa hunahuna aron matabangan ang pagbatok sa sakit. Busa, kung makontrol nimo ang imong kabalaka, kakapoy, kasukaon, kasakit, mga problema sa pagkatulog, ug stress, sumala sa artikulo sa Mayo Clinic bahin niining mga alternatibong pagtambal (<https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/cancer-treatment/in-depth/cancer-treatment/art-20047246>), siguradong naa ka sa mas maayo nga kondisyon aron makigbatok sa kanser.



Ang **“alternatibo”** nagtumong sa mga pamaagi nga dili kasagaran makuha gikan sa mga ospital ug mga tighatag sa pag-atiman sa kahimsog, apan tungod sa ilang mga benepisyo, gilakip sila sa mga protocol sa pagtambal sa labi ka progresibo nga mga doktor, sa usa ka pamaagi nga gitawag sa Mayo Clinic nga “integrative nga tambal.”



Ang pipila niini nga mga pagtambal naglakip sa malumo nga **pagmasahe** alang sa pagpahayahay ug paghupay sa kasakit, ug terapiya sa musika alang sa kabalaka, kasukaon, ug kapit-os. **Aromatherapy**, ang inhalation o paggamit sa importante nga mga lana, maayo kaayo alang sa kasukaon ug pagpahayahay; Ang lavender usa ka maayo kaayo nga relaxant ug tabang sa pagkatulog, ug ang citrus ug eucalyptus maayo kaayo alang sa kasukaon.



Ang **pagpamalandong** naglakip sa lawom nga konsentrasyon ug paghawan sa imong hunahuna, o pag-focus sa positibo nga mga hunahuna samtang nagpabilin nga hilom ug hilom, mas maayo samtang nag-inusara. Ang pipila ka mga porma sa pagpamalandong mao ang tinuod nga pag-ampo, ug daghan kaayo ang mahimo aron mapakalma ang mga nerbiyos ug makatabang kanimo nga magpabilin nga positibo.



Ang **acupuncture** usa ka porma sa tradisyonal nga tambal sa China diin ang usa ka batid nga practitioner o doktor magsal-ot sa gagmay, sterilized nga mga dagom sa imong panit sa piho nga mga punto nga katumbas sa mga organo o sistema. Ang acupuncture sa tinuud napamatud-an nga makatabang sa paghupay sa kasukaon tungod sa chemotherapy, ug aron matubag ang kasakit.



Ang malumo nga **ehersisyo** girekomendar aron magpabiling lig-on ang pasyente ug aron mapalambo ang sirkulasyon. Kung ikaw lig-on, ang paglakaw usa ka maayong ideya. Ang **yoga**, usa ka karaan nga sistema sa India nga naglambigit sa pipila ka mga pose o asana ug lawom, kanunay nga pagginhawa, maayo alang sa pagpalig-on sa hunahuna samtang nagtukod og kusog sa kaunoran ug nagdasig sa sirkulasyon; siguruha lang nga mokonsulta sa usa ka sertipikadong magtutudlo nga makagiya kanimo kung unsa ang imong mahimo ug dili mahimo. Ang kusog nga paggamit sa imong mga bukton, pananglitan, mahimong dili madasig kung bag-o ka nga naoperahan sa imong mga suso.

C. Comfort zone: **Hospice care**

Sa mga kaso diin ang sakit sa usa ka pasyente abante ug dili na mahimo ang tambal, ang **kahupayan** mahimong usa ra ug nag-una nga katuyoan. Samtang gikonsiderar pa nga palliative nga pag-atiman, ang pag-atiman sa hospice usa ka pamaagi sa pag-atiman, matod ni Dr. Corvera, nga mahimong magamit sa balay, setting sa ospital, o pasilidad sa hospice aron masiguro ang kalidad sa nahabilin nga oras sa pasyente. Kini naglakip sa tibuok-panahon nga pag-atiman, kasagaran sa usa ka nars o nabansay nga tig-atiman.

Sa pagkakaran, ang mga opsyon nga anaa sa Pilipinas mao ang mga pribadong pasilidad, nga adunay mga galastuhan nga gikan sa bulsa sa usa ka pasyente, ug mga non-government organizations nga naghimo sa hospice work isip usa ka relihiyosong ministeryo o adbokasiya. Kadaghanan sa mga dagkong ospital ug mga sentro sa kanser nagtanyag og pag-atiman sa hospice karon, bisan pa, diin ang mga pasyente nga mogawas sa ICU nga adunay dili maayo nga prognosis mahimong magpadayon kung gusto nila nga magpabilin sa ospital. Ang Department of Health (DOH) aduna nay programa sa pagbansay

sa mga ospital sa gobyerno ug pagpaarang kanila sa pagtanyag sa pag-atiman sa hospice o pagbansay alang sa mga sakop sa pamilya, ug ang PhilHealth gimanduan sa paghimo og mga giya aron ang maong pag-atiman masakop sa insurance.

“Nianang panahona, kasagaran, bisan pa, ang pag-atiman sa hospice moabut kung ang pasyente dili na takos sa paghisgot ug pagplano, tungod kay dili kini ilado nga kapilian,” ingon ni Dr. Corvera. “Ang dako nga hagit mao nga ang mga pamilya kanunay nga dili maghisgot bahin niini, mao nga adunay daghang paglangan ug pagduhaduha. Apan gidasig namo ang mga pasyente sa paghunahuna niini. Kami nagpasiugda alang sa usa ka pasyente nga mahimong aktibo, ug nga mahatagan og gahum sa paghimo sa mga abante nga direktiba. Karong bag-o, tungod sa COVID-19, nakita usab namon ang kaayohan sa pagkahimong maisugon aron mahimo kini nga mga panag-istoryahanay.”

Sa laktod nga pagkasulti, ang mga doktor sa palliative care gusto nga **magplano ka daan** alang sa imong katapusan nga sakit, labi na kung adunay mga komplikasyon ug mga kalisud, samtang mahimo pa nimo, bisan kung kini usa ka lisud nga dalan nga pagaagian. Naglakip kana sa mga panudlo kung **kinsa ang mag-atiman kanimo, kung unsa ka layo ang kinahanglan nga pagtambal** kung dili ka na makapili alang sa imong kaugalingon (pangutan-a ang imong doktor bahin sa usa ka kapilian nga **“Do Not Resuscitate”** o DNR), ug kung **kinsa ang kinahanglan maghimo mga desisyon** bahin sa pag-atiman kanimo hangtod katapusan sa imong kinabuhi. Sa tinuud, kinahanglan nimong mahibal-an kung giunsa ang pag-atiman sa imong hospice, nga makapasayon sa tanan alang sa imong pamilya ug mga higala.

Ang Philippine Society of Hospice and Palliative Medicine (PSHPM), diin si Dr. Corvera usa ka founding board member, adunay website nga naglakip sa listahan sa mga espesyalista sa hospice ug palliative care sa tibuok nasud, ug sa mga institusyon nga ilang gikalambigitan. (<https://www.pshpm.org/fellows>) Siya usab usa ka founder sa Ruth Foundation for Palliative and Hospice Care, nga naporma niadtong 2012 aron sa paghatag ug community-based nga serbisyo alang sa mga tigulang nga naa sa balay ingon man sa mga grabeng masakiton. Ang Ruth Foundation nagpadagan og programa nga gitawag og PalCollab (Palliative Collaboration), nga naglakip sa referral system para sa mga pasyente, direktoryo sa mga institusyon, resource base, ug komunidad nga makahatag og pagdasig ug inspirasyon. Mahimo kang mangutana pinaagi sa pag-fill up og form sa ilang website (<https://www.ruth.ph/>), o tawag sa ilang hotline sa tel. dili. (0917) 112-0024.

Ang PSHPM nakigtambayayong usab sa DOH ug ubang mga organisasyon sa paghimo og mga modules alang sa pagbansay sa community-based nga mga tig-atiman, sama sa mga barangay healthcare



workers, nurses, ug midwife nga nagtrabaho sa barangay health centers ug rural health units—nga nagpasabot nga ang suporta sa hospice care mahimong anaa na sa ubos nga kita nga mga komunidad sa tibuok nasud. Walay daotan nga mangutana sa inyong **barangay health providers**.

Nga nagdala kanamo sa mga minahal sa kinabuhi nga nag-atiman kanimo-imong direkta nga **tig-atiman**, nga siguradong naapil sa pamaagi sa pag-atiman sa paliyas. Ang mga doktor gibansay sa pag-atiman sa mga panginahanglan sa usa ka pasyente, apan ang pagtan-aw sa usa ka pasyente sa duol nga pag-antos dili gayud sayon. Ang mga problema sama sa **pagkasunog** (pisikal, emosyonal, kakapoy sa hunahuna) ug **kakapoy sa kaluoy** (sama nga kakapoy nga resulta sa kanunay nga paghatag ug pagsakripisyo sa kaugalingon) tinuod. “Ang mga Pilipino dili kasagarang mag-amuma sa ilang kaugalingon tungod sa pipila ka kinaiyanhon nga mga mithi sama sa kakugi ug sakripisyo, samtang nag-isip usab sa pinansyal nga mga prayoridad ug mga limitasyon,” matod ni Dr. Corvera. Sa ingon, ang imong suod nga tig-atiman mahimong nag-atiman kanimo sa gasto sa iyang kaugalingon nga kahimsog, nga mahimong moresulta sa depresyon ug dili maayo nga mga pamaagi sa pagsagubang sama sa pag-abuso sa sangkap.

Kini nga kaamgohan nagbutang ug pipila ka pagtagad sa mga tig-atiman. Isip usa ka pasyente, mahimo nimong pahinumdoman ang imong mga tig-atiman sa pag-atiman usab sa ilang kaugalingon, pinaagi sa pagkaon nga himsog, pagkatulog og igo, ug pagkinabuhi gawas sa imong pag-atiman. Pag-apil sa usa ka **reliever** nga mopuli sa usa ka higayon, labi na kung ang imong nag-unang tig-atiman dili propesyonal, sama sa usa ka anak nga babaye o uban pang paryente.

D. Pagpangandam alang sa **katapusan sa kinabuhi**

Gusto sa mga doktor karon nga ang matag pasyente sa kanser adunay plano sa pagsurvive nga sundon sa nahabilin sa iyang kinabuhi-kasagaran mapuslanon nga mga estratehiya aron malikayan ang pagbalik, lakip ang usa ka kasagaran nga himsog nga pagkaon, o mga follow-up nga konsultasyon ug mga pagsulay sa imong panguna nga doktor.

Busa unsa ang mahitabo kung ang plano dili molihok?

“Ang katapusan sa kinabuhi mao ang labing makapaguol nga yugto sa tanan,” mipahayag si Dr. Maria Madeline Mallillin. Kini nga hugna nagsugod sa pagka-diagnose nga adunay Stage IV nga kanser, ug molungtad hangtod sa katapusan nga yugto. Ang reyalidad sa kamatayon mahimong makapahinabog dakong kagul-anan, ilabina sa mga nag-inusarang pasyente nga walay psycho-social support system sama sa mga kapikas o mga anak, o alang sa mga batan-ong pasyente nga adunay kadaghanan sa ilang kinabuhi sa unahan, ilabina sa mga batan-ong ginikanan.

Bisan pa nga ang kasinatian magkalainlain sa matag indibidwal, si Dr. Mallillin nag-ingon, “Kadtong nadayagnos sa kini nga yugto nga mas tigulang ug nagkinabuhi nga maayo ug produktibo nga kinabuhi ug midawat sa ilang kapalaran adunay gamay nga kagul-anan, ug gusto lang ang dugang nga kahupayan nga pag-atiman. Wala kini magpasabot nga wala sila mobatig kabalaka o kaguol; ila gihapon, apan mas sikolohikal nga andam sa pag-atubang sa kamatayon.” Kadaghanan sa mga pasyente sa kini nga yugto gusto nga ibutang ang ilang mga kalihokan sa kahusay ug pahimuslan ang nahabilin nga oras sa ilang mga minahal, labi na kung sila adunay daghang oras sa pag-andam. Ang kagul-anan mas dako sa kalit nga pagdayagnos sa advanced stage nga sakit, tungod kay ang pasyente kinahanglan maghunahuna mahitungod sa pag-ayo sa mga butang, pag-atubang sa kasakit o kahasol, ug pag-atubang sa bisan unsa nga anaa ug espirituhanon nga mga isyu.

Ikasubo, matod ni Dr. Mallillin, kadtong adunay mga pamilya nga dili na magamit ang mas daghang emosyonal nga kasakit. Sa kasamtangan, kadtong mas espirituhanon adunay mas malumo nga transisyon niini nga yugto. “Kini tungod kay nakasabot na sila sa ilang pagkatawhanon ug andam na silang buhian. Bisag sila mobatig kaguol, uban sa daghang pisikal nga kahasol, kadaghanan kanila moagi sa kataposang yugto sa paagi nga mas malumo ug dili kaayo makapaguol, alang sa ilang kaugalingon ug sa ilang pamilya.”

Sa praktikal nga bahin, kung ikaw adunay kabtangan, kini ang panahon sa pag-andam sa bisan unsang **ligal nga mga dokumento** aron masiguro nga ang imong gipanag-iya moadto sa husto nga mga tawo, ug ang imong mga minahal mahimong mahatagan. Ang mga account sa bangko mahimo nga mga joint account. Isulat ang importante nga impormasyon, contact number, point person, ug instructions.

Labaw pa niana, hinumdomi nga dili pa ulahi ang **pagdiskubre sa imong pagka-espirituhanon**, ug ang pagdayagnos nga adunay usa ka makamatay nga sakit mao ang panahon sa pagpangita og kahupayan sa imong relihiyon o bisan unsang praktis nga makatabang kanimo nga makakita sa unahan sa kalibutan, bisan unsa pa ang imong gituohan. **Ang pag-ampo ug pagpamalandong**, bisan sa tabang sa usa ka espirituwal nga direktor, makatabang kanimo nga makasabot sa kamatuoran ug makakaplag ug kalinaw. **Pakig-uli ug pasayloa** ang mga tawo, pangayo og pasaylo, ug pakigsulti niadtong wala nimo maistorya sa bag-ohay nga katuigan, ilabi na sa mga sakop sa pamilya, sa bisan unsa nga rason. Kung dili kana mahimo, base sa pipila ka mga estratehiya sa kahimsog sa pangisip, ang pagtipig sa usa ka **journal** nga isulat sa kini nga mga tawo mahimo’g makapaayo. (pahina 105.) Ang mga acual nga sulat mahimo usab nga isulat sa imong mga minahal; Ang batan-ong mga ginikanan nagkuha ug mga video sa ilang kaugalingon aron makita sa ilang mga anak sa umaabot. Pahimusli ang bisan unsang oras nga imong nabilin—mapuno nimo kini sa labaw nga gugma kaysa kasubo ug pagmahay.



V. Mahimo Kini Makatabang: Ubang mga Isyu



Pipila ka mga hinungdan nga tagdon sa panaw, gikan sa praktikal hangtod sa lawom

A. Asa ang kwarta?

Mga tinubdan ug insurance

Ang pagtambal sa kanser mahimong adunay dako nga epekto sa pinansyal sa usa ka pasyente ug sa iyang pamilya. Sa pagsugod sa pagdayagnos, pakigsulti sa imong mga doktor aron mahibal-an ang gibanabana nga gasto nga nalangkit sa imong pagtambal sa kanser. Makahatag kini kanimo og numero sa ballpark kung pila ang imong kinahanglan nga gastohon.

Ang mga gasto nga ikonsiderar mahimong maglakip sa mosunod:

- **Bayad sa mga doktor** – Pakigsulti sa imong mga doktor bahin sa imong pinansyal nga kahimtang kung kinahanglan nimo.
- **Ang mga gamutan**
 - Surgery – Ang bayad sa surgeon lahi sa gasto sa ospital.
 - Chemotherapy – Kini kasagarang gipresyohan kada sesyon, sumala sa kantidad sa tambal.
 - Radiation (kon gikinahanglan) – Gibayran usab kini kada sesyon.
 - Ubang sistematikong pagtambal
 - Ubang mga tambal
- **Pagpaospital** – Kung kinahanglan ka nga maospital sa panahon sa bisan unsang mga pagtambal
- **Transportasyon** – Kung layo ang imong gipuy-an, kinahanglan nimo mahibal-an kung pila ang gasto sa imong transportasyon padulong ug gikan sa ospital diin ikaw magpatambal.
- **Pabalay** – Kung ang imong gipili nga ospital wala sa imong lungsod, kinahanglan nimo pangitaon ang mga kapilian nga puy-anan nga mas duol sa ospital diin ikaw adunay pagtambal. Kon ikaw adunay mga paryente duol sa ospital diin ikaw makapuyo, kini makapagaan sa bisan unsang pinansyal, emosyonal, ug mental nga palas-anon kanimo ug sa imong pamilya.

Pangutan-a ang imong doktor kon aduna bay lain-laing mga galastuhan nga kinahanglan nimong tagdon.

Kung ang pasyente sa kanser makapadayon sa pagtrabaho, kini usa ka bentaha, tungod kay dako kini nga kontribusyon sa pinansyal nga mga kapanguhaan.

Medical insurance

Kadaghanan sa mga kompaniya naghatag og health insurance coverage alang sa mga empleyado niini, ug maayo nga mangutana mahitungod sa imong coverage sa **Human Resources (HR)** nga departamento sa imong kompanya. Hibal-i kung unsang klase sa pagsakop ang naa kanimo ug kung kini naglakip sa bisan unsang mga gasto nga imong magasto alang sa imong pagtambal sa kanser. Timan-i nga daghang kritikal nga mga sakit ang nasakup sa insurance. Sa pipila ka mga kaso, bisan kung ang pagkasakop alang sa pagkabilanggo, ang pipila nga mga pamaagi - lakip ang chemotherapy - mahimong masakop.

Dayag nga, ang labing kaayo nga oras aron makakuha og seguro alang sa kritikal nga sakit mao ang sa wala pa ikaw madayagnos. Kung wala ka'y bisan unsang coverage, mahimo nimong tambagan ang imong mga anak ug mga igsoon nga magtigum alang sa seguro sa kritikal nga sakit - dili sa pag-ingon nga sila sa katapusan adunay kanser, apan mas maayo nga adunay usa ka safety net, tungod kay kadtong adunay pamilya. Ang kasaysayan adunay mas taas nga risiko nga madayagnos.

Kung ang imong plano sa insyurans, personal o kompanya, wala'y sakop sa kritikal nga sakit, kadaghanan sa mga kompanya sa seguro wala'y bayad sa premium sa panahon sa pagtambal. Kinahanglan nimo nga pun-an ang usa ka porma aron mapahibalo sila sa imong sakit aron dili mawala ang imong polisiya. Bisitaha ang website sa imong provider o kontakta ang imong financial adviser alang sa eksaktong mga lakang aron maangkon kini nga benepisyo.

Kadaghanan sa mga amo sa Pilipinas naghatag ug coverage sa mga trabahante pinaagi sa mga organisasyon sa pagmintinar sa panglawas (health maintenance organization o HMO). Depende sa imong ranggo o mga tuig sa kompaniya, ang imong coverage kasagarang limitado sa usa ka partikular nga kantidad (pananglitan, P100,000) kada sakit kada tuig. Ang pagtambal sa kanser, labi na sa mga advanced o ulahi nga mga yugto, mas mahal pa kaysa niana.

Isip usa ka empleyado, kinahanglan nimo nga kuhaon ang imong kontribusyon sa social security gikan sa imong suweldo. Pagpangutana gikan sa departamento sa HR sa imong kompanya kung giunsa nimo paghulam batok sa imong mga kontribusyon aron matabangan nga maminusan ang palas-anon sa panalapi. Kung nag-amot ka sa **PhilHealth (Philippine Health Insurance Agency)**, mahimo pa kining idugang sa savings. Susiha ilabina kon sa unsang paagi masakop sa PhilHealth ang radiation therapy.

Kung naa kay pamilya o mga higala nga pwede nimo mahulaman, sugdi didto. Kanunay nga mas maayo nga mangutana una kaysa moadto direkta sa usa ka institusyong pinansyal.

'Salamat sa Diyos sa insurance!'



Usa ko ka freelancer, mao nga wala koy insurance sa kompanya, apan nagbayad ko alang sa akong kaugalingon nga plano sa pagkulong. Sa dihang nadawat nako ang akong diagnosis sa kanser, nabalaka ko tungod kay limitado ang akong coverage. Handurawa ang akong kahupayan sa dihang ang akong plano nag-ingon nga kini maglakip sa pipila ka out-patient nga mga pamaagi—lakip na ang intravenous chemotherapy! Ang akong 12 ka hugna sa chemo nagkantidad ug P400,000 niadtong 2012, ug halos tanan niini gibayran nako. Usab, gitabonan sa PhilHealth ang kadaghanan sa gasto sa akong radiation. Maayo kay updated ko sa akong mga kontribusyon. Apan ang akong kasingkasing naguol sa pipila ka mga babaye nga akong kaila nga kinahanglang molinya sa PCSO alang sa pinansyal nga tabang sa dili pa ang matag sesyon sa chemo.

– Ella, survivor sukad 2012

Pinansyal nga tabang

Kung wala kay health insurance, pakigsulti sa imong doktor bahin sa mga paagi nga imong mabayran ang imong pagpatambal. Mahimo ka usab nga mangutana bahin sa tabang pinansyal gikan sa lainlaing mga institusyon sa gobyerno sama sa mga musunud:

- Department of Health (DOH)
- Philippine Charity Sweepstakes Office (PCSO)
- Department of Social Welfare and Development (DSWD)
- Mga buhatan sa pipila ka mga Senador ug Kongresista nga nanghatag ug pinansyal nga tabang
- Ubang mga institusyon sa gobyerno, sama sa Social Security System (SSS) o PhilHealth
- Mga pundasyon sa kanser sa suso

Gawas sa pagpakig-away sa kanser mismo, daghang mga pasyente ang nakakaplag sa ilang kaugalingon nga giduso ngadto sa ngilit sa pagkadesperado sa mga kahinguhaan nga gikinahanglan aron makadawat og pagtambal. Diyutay ra nga mga tawo ang adunay seguro sa kahimsog, ug bisan kadtong adunay kasagaran nga wala'y igong sakup aron makompleto ang pagtambal.

Ang Social Security System sa Pilipinas o **SSS** (<https://www.sss.gov.ph/>) nagklasipikar sa mastectomy isip partial disability. Mahimo nimong maangkon ang mga benepisyo pinaagi sa pagpuno sa usa ka porma nga ma-download gikan sa ilang website.

Ang PhilHealth naglakip sa breast cancer isip usa ka makamatay nga sakit ug naghatag ug espisipiko ug limitado nga coverage alang sa mga miyembro pinaagi sa mga contracted healthcare providers. Timan-i nga para maka-avail sa mga benepisyo sa PhilHealth, kinahanglan nga aprobahan nang daan ang imong pamaagi. Pangutan-a ang ospital o clinic kung maka-avail ka sa imong PhilHealth benefits pinaagi nila. Kinahanglan nimo nga sulatan ang mga porma sa pag-angkon, nga mahimong ihatag sa ospital, ug ilang ibawas ang bisan unsang giuyonan sa PhilHealth nga bayran gikan sa imong bayranan.

Ang mga senior citizen (60 anyos pataas) sa Pilipinas kay tibuok kinabuhi nga membro sa PhilHealth. Kinahanglang ipakita nila ang ilang senior citizen ID ug numero sa PhilHealth aron makabenepisyo sa bisan unsang pamaagi nga sakop sa PhilHealth.

Kung wala ka nagtrabaho ug wala'y porma sa seguro, hinumdomi nga libre ang serbisyo sa mga pampublikong ospital. Apil sa pila para magpakonsulta sa doktor ug makuha ang saktong referral o rekomendasyon sa sunod nga mga lakang.

Kung kinahanglan nimo nga moadto sa usa ka gobyerno o pribadong ahensya alang sa pinansyal nga tabang, kini ang kasagaran nga mga kinahanglanon nga kinahanglan nimo isumite:

- Medikal o klinikal nga abstract – gikan sa ospital o sa imong doktor
- Protocol sa pagtambal – gikan sa imong doktor
- Mga order o hangyo sa laboratoryo – gikan sa imong doktor
- Reseta – gikan sa imong doktor
- Quotation (presyo sa mga tambal sa reseta o pagtambal protocol) – kuhaa kini gikan sa usa ka tindahan o distributor sa tambal
- Kopya sa imong ID
- Certificate of indigency – gikan sa imong barangay, nga mahimong magkinahanglan nga ikaw interbyuhon o bisitahon sa usa ka social worker

- Personal nga surat sa hangyo – gipirmahan nimo o sa imong tig-atiman
- Email address ug contact number – imo o sa imong caregiver
- Application form – lain-laing mga ahensya adunay ilang tagsa-tagsa nga standard nga porma



Ang mga matang sa tabang nga gihatag sa lain-laing mga institusyon sa gobyerno ug pribado sa Pilipinas, ingon man ang mga kinahanglanon alang sa lainlaing mga programa, nagbag-o sa paglabay sa panahon. Ang mga website sa Philippine Cancer Society (<https://www.philcancer.org.ph/>) ug ang ICANSERVE Foundation (<https://www.icanservefoundation.org/>) kanunay nga gi-update aron mahatagan ang labing bag-o nga kasayuran gikan sa lainlaing mga ahensya. I-klik ang “Pangita og Tabang Medikal” o “Pagkuha og Tabang Pinansyal” aron makuha ang impormasyon nga imong gikinahanglan.

Ang tanang pasyente sa kanser ug ang mga surbaybors niini kay mahimotang sa atong balaod isip mga Persons With Disability (PWD). Alang sa dugang nga kasayuran bisitaa kini maong website: <https://www.icanservefoundation.org/other-services/>

B. Pagbasa sa balita:

Pagsulti sa pamilya ug mga higala

Sa balay

Walay usa nga natawo nga andam alang sa pagdayagnos sa kanser. Ang kasayuran kasagaran moabut ingon usa ka kakurat dili lamang sa pasyente, apan sa tibuok nga pamilya ug komunidad nga naglibot sa pasyente. Kini naghimo sa matag panaw sa kanser nga lahi.

Kung nahibal-an nimo nga adunay ka kanser, mahimo'g magdugay ka aron masuhop, masabtan, ug dawaton ang kamatuoran. Kung minyo ka, obligado ka nga isulti sa imong kapikas, tungod kay siya ang imong default o obligado nga kauban sa “away” sa unahan. Apan angay ba nimong sultihan ang imong gagmayng mga anak, ang imong tigulang nga mga ginikanan, ang imong mga higala, ang imong mga kauban sa trabaho—sa laing pagkasulti, ang mas dakong komunidad sa imong palibot ug sa imong kapikas? Kon ulitawo ka, mobiyahe ka ba nga mag-inusara, o mag-apil-apil ka sa mga igsoon, ginikanan, ug higala?

Ang kanser makaapekto sa tibuok pamilya. Mas sayon alang kanimo ang paghisgot niini uban sa tibuok pamilya. Kasagaran, ang pamilya dili mahibal-an kung giunsa ang pag-navigate sa mga emosyon ug pamatasan sa usa ka pasyente sa kanser, busa hinungdanon nga imong sugdan ang panaghisgot aron mahupay ang bisan unsang kahadlok, kabalaka, o tensiyon nga mahimong motumaw gikan sa ingon nga balita. **Sila mokuha sa ilhanan gikan kanimo;** kung hysterical ka ug nahugno, ma shock pud sila. Kung magpabilin ka nga kalmado ug walay hinungdan, mahimo usab silang molihok. Sa dihang masugdan na ang panaghisgot, ang tibuok pamilya mahibalo kon unsaon pagsuportar kanimo sa mental ug emosyonal nga paagi. Ang pagbaton sa suporta sa imong pamilya usa ka hinungdanon nga lakang padulong sa imong panaw sa pagkaayo.

Ang ubang mga pasyente sa kanser dili mosulti sa ilang mga ginikanan, ilabina kung ang ilang mga ginikanan tigulang na ug/o masakiton, aron dili sila mabalaka o masakitan. Ang uban dili mosulti sa ilang mga anak ug ipadala sila ngadto sa mga paryente alang sa panahon sa pagtambal aron ang mga bata dili makakita kanila nga upaw, masakiton, o maluya.

Lisud ang pag-focus sa imong kaugalingon nga pagtambal kung ang imong kasingkasing nasamok sa kabalaka alang sa imong gihigugma. Wala'y husto o sayup kung isulti o dili isulti sa imong mga minahal. Alang sa kadaghanan, ang sukaranan mao ang pagbutang sa ilang kaugalingon sa sapatos sa ilang minahal. Kung ako ang naa sa ilang posisyon, gusto ba nako mahibal-an nga ang akong anak nga babaye / inahan / igsoong babaye / higala nasakit? O mas gusto ko nga dili makaila ug pasagdan siya?

Kon ang imong mga ginikanan masakiton, kini mahimong usa ka butang sa panahon sa pagbutyag sa diha nga sila mas relaks. Siguroha nga adunay emerhensiyang tambal nga magamit kung adunay dili maayo nga reaksyon.

Kung ang imong mga anak ubos sa singko anyos, tingali interesado sila bahin sa imong upaw nga ulo, apan lagmit wala'y panumduman sa umaabot nga nawala ang imong buhok. Para sa mas magulang nga mga bata, mahimo nimong sultihan sila mahitungod sa imong sakit sa kinatibuk-ang termino, itandi kini sa dihang sila masakiton ug kinahanglan nga moinom og tambal aron maayo. Hinumdumi nga ang mga bata lig-on kaayo ug sa kasagaran makabangon gikan kanimo sa ilang kasinatian sa imong sakit nga tingali mas paspas kaysa kanimo. Kon ang imong mga anak mga young adult, nan pagmatinud-anon kanila.

Alang sa imong kaugalingon nga kahimsog ug kaayohan, mahimo'g maayo nga ipaambit ang imong panaw sa imong gihigugma, gawas kung matinud-anon ka nga nagtuo nga ang pagbuhat sa ingon labi ka makadaot kaysa kaayohan.



Sa trabaho

Kung nagtrabaho ka, kasagarang sultihan nimo una ang imong amo. Mahimong kinahanglan usab nga pahibaloon ang Departamento sa Human Resources, tungod kay mag-angkon ka og pipila ka mga benepisyo pinaagi sa kompanya nga HMO, ug mahimo silang dako nga tabang sa pagpadali sa bisan unsang pag-angkon. Gawas niana, ang pagbutyag sa imong sitwasyon ngadto sa mga kauban sa trabaho nagdepende sa imong lebel sa kahupayan uban kanila. Ang uban dili mosulti sa ilang mga kauban sa trabaho kay dili sila gustong maluoy. Ang uban naulaw sa pagtagad, pagkamapuangoron, ug kaluoy sa ilang mga kauban sa trabaho.

Dili ka obligado sa pagsulti sa imong mga kauban sa trabaho bahin sa imong diagnosis sa kanser. Bisan pa, kinahanglan nimo ang ilang tabang aron makapadayon sa pagtrabaho o aron makompleto ang imong mga proyekto. Ang pagkamatinud-anon kanila bahin sa kung unsa ka, kung unsa ang imong gibati, ug kung unsa ang imong gikinahanglan mahimong magtugot kanila sa paghatag kanimo sa gikinahanglan nga suporta.

Mahimong mobati ka nga nabug-atan sa panginahanglan sa paghatag og mga update sa mga tawo nga imong gibutyag ang imong kahimtang. Ayaw kabalaka bahin niini. Ang mga tawo nga nahigugma kanimo nakasabot nga ikaw nagpunting sa pag-ayo. Kung moduol sila nimo, dili sila masuko kung sultihan nimo sila nga maghatag ka mga update sa ulahi. Kasagaran, mangutana sila kung kinahanglan nimo ang bisan unsa ug unsaon nila pagtabang. Wala silay gipasabot nga makadaot; sa pagkatinuod, ang tabang, ang pagkaon, ang pagkuha sa usa ka tawo sa ibabaw sa pipila ka mga responsibilidad mahimong usa ka dako nga kahupayan. Mahimo usab nimong pilion nga itugyan ang tahas sa pag-update sa imong mas dako nga komunidad sa lain, sama sa usa ka igsoon, o imong labing suod nga higala.



Ang ubang mga pasyente sa aktuwal nga naghimo sa mga online nga komunidad o mga grupo sa chat diin sila makahatag mga update sa daghang mga tagasunod sa ilang kombenyente nga oras. Kung buhaton nimo kini, estrikto lang sa membership, kay magpadayag ka ug daghang personal nga impormasyon nga mahimong delikado. Kinahanglan nga mosalig ka sa tanan sa ingon nga komunidad o grupo sa chat. Mahimo nimong gamiton ang parehas nga paagi sa paghangyo alang sa mga butang nga imong kinahanglan o gusto. Mahibulong ka kung unsa ka daghang tabang ang imong madawat kung mangayo ka lang.

C. Kini:

Paghimo og Journal

Kung ang usa ka pasyente sa kanser sa suso mobati nga wala'y nakasabut sa iyang giagian, girekomenda sa pipila nga mga terapistang magtipig usa ka journal, dili lamang ingon usa ka mapuslanon nga rekord sa makatabang nga mga kamatuoran ug mga detalye nga hinumduman (“Ngano nga ako HER2+ na usab?”), apan ingon usa ka paagi sa pagpahayag sa imong mga hunahuna ug mga pagbati, aron masabtan kini nga mas tin-aw. Makatabang usab kini kanimo nga makontrol pag-usab ang imong mga emosyon ug mapauswag ang imong kahimsog sa pangisip. Hunahunaa kini nga usa ka hamtong nga bersyon sa pagtipig og usa ka talaadlawan, sama sa imong nahimo sa usa ka tin-edyer. Karon, bisan pa, bisan kung kini makapakalma usab sa pagsulat sa bisan unsang mga hunahuna sa usa ka blangko nga notebook alang sa imong kaugalingon, ang pipila nga mga pasyente na-digital, nag-type sa mga entry sa ilang kompyuter o telepono.

Lakip sa giila nga mga **benepisyo** sa journaling mao ang mosunod:

- Pagtabang kanimo sa **pagdumala sa negatibong mga pagbati** sama sa depresyon, kaguol, ug kabalaka
- Pagpakunhod sa imong **stress**
- **Pag-ila** kon unsa ang tinuod nga nakasamok kanimo, unsa nga piho nga mga problema ug mga kabalaka
- **Pagtan-aw** sa mga sumbanan sa unsay makapaguol ug makapalipay nimo, ug makakat-on unsaon pag-atubang niini
- Paghimo og mga **affirmations**, mga tumong, ug mga target alang sa imong kaugalingon

Narito ang ilang paraan na naibahagi ng mga therapist at survivor kung paano masimulan ang mga kagawiang subok na din nila:

- **Pangitag hilom, pribado, ug komportableng dapit nga isulat**—bisan pa nga mahimo nimo nga dad-on ang imong journal bisan asa, kay kon madani ka sa mood.
- **Siguroha nga ang imong mga himan sa pagsulat**—pulpen, notebook, laptop, usa ka tasa sa tsa—dali nga makuha, o ikaw magtinapulan.
- **Sugdi ang paghunahuna mahitungod sa mga butang pipila ka adlaw sa wala pa**, imong sitwasyon, imong mga kahadlok, bisan unsa nga nagsamok kanimo.
- **Sa dili pa ka magsulat, paggahin og pipila ka hilum nga mga higayon sa pagpamalandong o bisan sa pag-ampo**—Ang pagbati sa pagtugyan makapasayon sa pagpadagayday sa mga pulong.
- **Petsa ug ibutang ang matag entry aron mahatagan kini og pagbati sa istruktura ug sinseridad:** “Hulyo 24, Huwebes sa gabii, gibati gihapon ang kakapoy usa ka adlaw human sa chemo no. 3.” (Usa ka dugang nga insentibo: pagbasa pag-usab niini sa umaabot, paghinumdom sa imong panaw, ug pagpikpik sa imong likod aron mabuhi!)
- **Sulayi ang pagpalambo sa usa ka batasan sa pagpabilin sa 20 minutos matag higayon.** Sa sinugdanan, kini tingali ingon og usa ka taas nga panahon, apan tingali matingala ka kung giunsa ang pamatasan, ug gusto nimo nga ipahayag ang imong kaugalingon kanunay.
- **Ayaw paghunahuna mahitungod sa gramatika o estilo sa pagsulat.** Kini usa ka personal kaayo nga ehersisyo, ug ang imong journal para lang sa imong mga mata.



Ang Center for Journal Therapy (<https://journaltherapy.com/>) nagtanyag og mga giya sa pag-journal o paggiya sa uban ngadto sa journal, ug ilang gisugyot ang acronym nga **“WRITE.”**

- **W – WHAT do I want to write about?** Unsa ang nahitabo karon? Unsay akong gibati? Unsa ang naa sa ibabaw sa akong hunahuna o sa sulod sa akong kasingkasing?
- **R – REFLECT.** Tubaga ang mga pangutana, ug walay sayop nga mga tubag. “Nahadlok ko.” “Ang akong kasingkasing bug-at kaayo.” “Karon, gibati nako nga ang akong kalibutan nahugno.” **Answer the questions,** and there are no wrong answers. “Nahadlok ko.” “Ang akong kasingkasing bug-at kaayo.” “Karon, gibati nako nga ang akong kalibutan nahugno.”
- **I – INVESTIGATE.** Lalim pa. Padayon sa pagsulat ug tan-awa kung unsa nga mga panabut ang nadiskobrehan sa bisan unsang mga pulong nga imong gisulat. Kanunay mangutana, “Ngano?”
- **T – TIME YOURSELF.** Pagbutang og timer sulod sa 20 minutos.
- **E – END smart** pinaagi sa pagrepaso sa imong gisulat, ug tan-awa kung adunay bisan unsa nga nakaigo kanimo.



Mahimong daghang porma ang imong entry. Ang ubang mga magsusulat ganahan nga **“sprint”**, nga nagpasabut sa pagsulat sa bisan unsa nga moabut sa hunahuna nga paspas, nga walay istruktura. Kung gusto nimo nga matunglo o magdrowing og mga imahe sa panid, ayaw pagduhaduha sa pagbuhat niini!

Alang sa pipila ka mga tawo nga naglisud sa pagsugod, ang paghimo og lista mapuslanon. Mahimo nimong ilista ang 10 ka mga butang nga makapabalaka kanimo, lima ka mga butang nga gusto nimo mahibal-an, o bisan ang 12 nga mga butang nga imong buhaton pagkahuman maayo ka, alang sa usa ka positibo nga pagtuyok.

Unsa man ang usa ka **sulat?** Makasulat ka sa mga tawo nga imong gihigugma. Daghang mga pasyente ang nagsulat sa “Minahal nga Diyos” aron matabangan sila nga magmatinud-anon. Mahimo ka pa gani magsulat og usa ka sulat sa imong kaugalingon, sa imong lawas, o sa imong kanser—kini makatabang sa pagbutang sa mga butang sa panglantaw.

Sama sa nahisgutan, ang usa ka journal usa ka personal nga butang ug alang lamang sa imong mga mata. Kung gusto nimong ipaambit ang mga bahin niini sa usa ka therapist o magtatambag, bisan pa, mahimo’g makatabang kini sa paggiya kaniya sa pagtabang kanimo sa pagproseso sa imong mga pagbati, tungod kay kini madokumento na.



'Sayup nga bitch'

Gitipigan nako ang usa ka journal sa akong pagbiyahe sa kanser sa akong laptop, nga kanunay nakong nakita ug gidugang tungod kay wala ako mohunong sa pagtrabaho. Naglakip kini sa tanan nakong mga resulta sa pagsulay, ang akong kanunay nga gi-update nga accounting sa mga gasto ug unsa ang gibayran sa insurance, ug mga soft copy sa tanang mga dokumento nga akong gikinahanglan. Ug oo, nagsulat ko sa dihang nasagmuyo ko, gikapoy, o nagpasalamat sa mga panalangin. Ginganlan nako ang folder nga 'Sayup nga asong'-tungod kay ang kanser mipili sa sayup nga asong babaye aron masamok.

– Alya, survivor sukad 2013



DAILY PLANNER

M TU W TH F SA SU

APPOINTMENTS

DATE _____

MUST TO DO

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

SCHEDULE

TODAY I'M GRATEFUL FOR

NOTES

BREAKFAST

LUNCH

DINNER

FITNESS

D. Mahimo kini nga mahimo: **Pag-apil sa clinical trial**

Sama sa gipasabut sa ACS, ang mga clinical trial nagtino kung unsang mga tambal ug pamaagi ang epektibo sa tambal ug pag-atiman sa kahimsog, ug sa pagsulbad sa mga piho nga sakit sama sa kanser. Ang mga pagsulay sa klinika makatubag sa pipila ka hinungdanon nga mga pangutana:

- Ang bag-ong pagtambal ba epektibo sa mga tawo, ug unsa ka maayo? Kini ba usa ka pag-uswag sa karon nga mga protocol? Aduna ba kini gamay nga epekto? O mahimo ba kini kung ang ubang mga pagtambal wala?
- Luwas ba kini? Walay pagtambal o pamaagi nga hingpit nga walay risgo, apan ang mga benepisyo ba mas labaw pa niini nga mga risgo?
- Kini ba nga pagtambal mas maayo kaysa o usa ka pag-uswag sa kasamtangan nga standard nga mga pamaagi?

Ang mga clinical trial kasagaran adunay nagkalainlain nga bahin, diin ang matag bahin naghubad ug espisipiko nga isyu samtang gisiguro nga luwas ang tanang partisipante niini. Kung interesado ka nga muapil ug clinical trial, kinahanglan sutaon nimo daan kutob sa makaya ang tanang kasayoran bahin niini. Paglista o pagsulat gyud kung mahimo magdala ug kauban arun maklaro ang tanang detalye, suhestiyon gikan sa ACS, ug ayaw pagduha-duha sa pagkonsulta ug ikaduhang opinyon sa lain pa nga doktor sa kanser. Pipila sa mga pangutana nga pwede nimong ibungat usa ka muapil:

- Ngano nga kini nga pagtuon gihimo?
- Maapil ba ang akong doktor sa kanser? Kinsa ang modumala sa akong pag-atiman?
- Kinsa ang akong tawagan alang sa mga problema, mga pangutana, o mga kabalaka?
- Kon ako dili moapil niini nga pagsulay, unsa ang akong uban nga mga kapilian?
- Unsa ang mga resulta sa mga pagtuon hangtod karon? Aduna bay materyal nga akong mabasa?
- Unsa nga matang sa mga pagtambal ang akong mabatonan, unsa ka subsob, ug unsa ka dugay kini?

- Aduna bay nahibal-an nga mga side effects gikan sa pagtambal?
- Ma-confine ba ko? Unsa ka dugay? Kinsa ang mobayad niini?
- Makatrabaho pa ba ko o magtuon?

Ang mga potensyal nga benepisyo sa pag-apil sa usa ka clinical trial naglakip sa pag-access sa bag-ong pagtambal nga wala pa magamit, nga mahimo'g mas maayo kaysa sa imong karon nga pagtambal. Ang imong grupo sa kanser makamonitor kanimo pag-ayo, ug sa taas nga panahon, mahimo kang makatabang sa pag-uswag sa panukiduki sa kanser ug pagtabang sa uban nga adunay sakit.

Ang mga potensyal nga risgo naglakip sa wala mahibal-an nga mga side effect, ang kahigayonan nga ang pagtambal mahimong dili molihok kanimo, kakulang sa kontrol, dugang nga panahon uban sa mga doktor ug sa ospital, ug posible nga dugang nga mga galastuhan kung ang tigpasiugda sa pagtuon, ang organisasyon nga nagpahigayon sa pagsulay, dili makatabon sa mga gasto.

Adunay kanunay nga ideya nga ang posible nga mga benepisyo labaw pa sa mga risgo, bisan pa, tungod kay ang mga tawo nga adunay kanser bukas sa ingon nga mga risgo kung ang ilang pagtambal hangtod karon napamatud-an nga dili epektibo; sila nag-ingon nga sila walay mawala. Kinahanglan nga klaro ka sa kini nga mga risgo, ug andam nga modawat niini. Sumala sa ACS, "Gipakita sa mga pagtuon nga ang mga tawo nga adunay kanser nga gibati nga nahibal-an pag-ayo sa wala pa sila moapil sa usa ka pagsulay sa klinika adunay gamay nga pagbasol pagkahuman sa pagtuon kaysa sa mga dili sigurado."

E. Makakanser ba ang akong mga anak nga babaye?

Ang ubang matang sa kanser kay masubay gyud sa kaliwat o kadugo, apan dili nato ikalimod nga mahimong mahiagoman nato kini nga kalagmitan. Busa kung sa imong tanaw kuyaw-kuyaw imong sitwasyon, ang labing sayo nga pagtino niini pinaagi sa labing sayo nga pagpa-iskreen o pag-monitor ang pinakasulundon nga buhaton.

“Mahimong mas peligro ka nga magka kanser ug aduna kay mga kaliwat o kadugo nga nakadevelop na niini o kung ang maong paryente kay suod kaayo nga pagkarelasyon sama sa imohang mama, igsoon, o anak” nasulat kini ni Anisha Ninan, usa ka nars nga nagtrabaho sa Breast Cancer Program sa John Hopkins Hospital sa John Hopkins website <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/%20breast-cancer/hereditary-breast-cancer>. Ang pagbaton og kasaysayan sa pamilya sa sayo nga pagsugod sa kanser sa suso sa suod nga mga paryente mahimong usa ka rason sa pagsusi sa genetic nga pagsulay.

Ang genetic nga pagsulay naglangkit sa usa ka yano nga pagsulay sa dugo, apan ang mga resulta siguradong adunay dugay nga epekto kanimo, sa imong mga igsoong babaye, ug bisan sa imong mga anak, misulat si Ninan, tungod kay adunay 50 porsiyento nga posibilidad nga ang usa ka genetic mutation mapasa sa usa ka tawo. mga bata.

Sa kinatibuk-an, ang pagsulay sa gene mahimong usa ka maayong ideya alang sa mosunod nga mga hinungdan:

- Usa ka tawo sa imong pamilya ang nagpositibo sa pagdala ug mutated gene
- Na-diagnose ka nga adunay kanser sa suso sa wala pa ang edad nga 50
- Usa ka lalaki sa imong pamilya ang nadayagnos nga adunay kanser sa suso
- Na-diagnose ka nga adunay ovarian cancer
- Adunay daghang mga kanser sa suso sa usa ka bahin sa imong pamilya
- Ikaw o usa ka paryente adunay kanser nga nadayagnos sa duha ka suso

Kung mapamatud-an sa pagsulay nga nameligro ka, mahimo kang magplano alang sa pagtimbang-timbang ug pagmonitor, usa ka digital mammography, ug regular nga klinikal nga eksaminasyon sa suso, ug sa pipila ka mga kaso, hormonal therapy aron mapugngan ang pag-uswag sa kanser sa suso. Mahimo kang mokonsulta sa usa ka doktor alang sa bisan unsa niini nga mga pamaagi.

Tungod kay ang mga babaye nga adunay mutation sa BRCA1 o BRCA2 nag-atubang ug dakong risgo sa kanser sa suso ug ovarian, ang uban mipili sa preventive (prophylactic) nga operasyon, mastectomy ug breast reconstruction, kung determinado sila nga anaa sa taas kaayong risgo sa agresibong kanser sa suso. Kanunay kini nga girekomenda sa edad nga 40, nag-ingon ang website sa Johns Hopkins. Kini usa ka personal kaayo nga desisyon, tungod kay ang ubang mga babaye mipili usab nga ipatangtang ang ilang mga obaryo, nga klaro nga nagpasabut nga wala’y mga anak kung buhaton sa mga tuig sa pagpanganak. Ang usa ka gynecological oncologist makatabang kanimo sa paghimo sa bisan unsang mga desisyon, bisan kung ang ingon nga mga pagsulay sa gene wala magamit sa Pilipinas karon.

Sa katingbanan, sumala sa Memorial Sloan Kettering Cancer Center, ang mga babaye nga adunay kasaysayan sa kanser sa suso, gitino pinaagi sa mga insidente sa mga sakop sa pamilya o pinaagi sa pagsulay (tan-awa ang “Genetic and genomic testing” pahina 23), kinahanglang adunay:

- **Usa ka klinikal nga eksaminasyon** sa suso matag unom ka bulan nga magsugod dili molapas sa 10 ka tuig sa dili pa ang edad sa labing sayo nga pagdayagnos sa pamilya (apan dili sayo sa edad nga 25 ug dili molapas sa edad nga 40); kung ang imong igsoon adunay kanser sa suso sa edad nga 40, maayo nga magpa-screen sa edad nga 30
- **Usa ka tinuig nga mammogram** nga magsugod dili molapas sa 10 ka tuig sa dili pa ang edad sa pinakaunang diagnosis sa pamilya (apan dili mas sayo kay sa edad nga 25 ug dili molapas sa edad nga 40)
- Supplemental **imaging** (pananglitan, usa ka ultrasound) alang sa mga babaye nga adunay baga nga tisyu sa suso
- Alternating **breast MRI at mammogram** matag unom ka bulan, sumala sa gitino sa imong doktor

Kung gisulayan ka alang sa mutation sa gene ug nasulayan nga positibo, mahimo kang mas mabinantayon sa pag-screen alang sa sakit. Gawas sa imong mga anak, ang imong mga ginikanan, mga igsoong babaye, ug mga igsoong lalaki usab adunay 50 porsiyento nga kahigayonan nga makabaton ug samang mutation —apan kini dili awtomatikong pagdayagnos alang kanila.

Ang presensya sa ingon nga mutation usa ka piho nga hinungdan sa peligro, bisan pa, nga dili mabag-o. Lakip sa ubang mga hinungdan nga nagdugang sa posibilidad sa usa ka diagnosis sa kanser, sumala sa Center for Disease Control (CDC), mao ang mga musunud:

- **Edad**, kay kadaghanan sa mga kanser madayagnos human sa edad nga 50
- **Reproductive history**, ilabi na, ang pagregla sa wala pa ang edad nga 12 ug menopause human sa edad nga 55, nga nagladlad sa mga babaye sa mga hormone nga mas dugay
- Ang **densidad sa suso**, nga sagad nagtago sa mga tumor tungod sa mas daghang connective tissue kay sa fatty tissue
- **Personal nga kasaysayan sa kanser sa suso**, tungod kay ang mga babaye nga adunay kanser sa suso mas lagmit nga makakuha niini pag-usab
- **Kasaysayan sa pamilya sa kanser sa suso**, o ovarian, kung ang usa ka inahan, igsoon nga babaye, o anak nga babaye (first-degree nga paryente) o daghang mga miyembro sa pamilya sa bisan asa nga bahin sa pamilya nga adunay kanser sa suso o ovarian
- Nauna nga pagtambal nga adunay **radiation therapy** sa dughan o suso sa wala pa ang edad nga 30

'Buhi ug himsog ang akong anak nga babaye'

Na-diagnose ko nga adunay Stage 3B breast cancer niadtong 2009, dihang nakakita ko og bukol sa akong armpit. Pagkadungog nako sa pulong nga "kanser" murag nahugno ang langit nako. Ako 33 anyos. Mas na-stress ko dihang giingnan ko sa akong ob-gyne nga buntis ko. Sa unsang paagi ako makadawat ug pagtambal? Gikuha una nila ang akong tuo nga dughan, apan dili ako makahukom kung magpa-chemo ba ako. Naghunahuna ko, nganong kinahanglan pa kong magdesisyon tali sa akong panglawas ug sa

akong anak? Dayon gi-refer ko sa usa ka oncologist nga nagpasalig nako nga mahimo namong chemo human sa akong unang trimester. Nagsugod ko niadtong Marso 2010, ug nabalaka pag-ayo sa dihang nanglarot ang akong buhok ug nangitom ang akong mga kuko. I felt so guilty kay feeling nako giuna nako akong kaugalingon. Tungod kay ang akong bana nagtrabaho sa gawas sa nasud, miapil ko sa usa ka grupo sa suporta nga nakatabang gyud nako sa pag-ampo ug pagkab-ot sa pisikal, emosyonal, sikolohikal, ug labi na sa espirituhanon nga pagkaayo. Nanganak ko sa akong anak, ug maayo ang Diyos, kay buhi pa ang akong anak nga babaye ug nagtungha na sa grade school. Siya himsog, buotan, ug maalamon. Ang kanser sa suso sa tinuod dili silot sa kamatayon.



– Georgina, survivor sukad 2009

F. Buntis, naay kanser

Kung ikaw mabdos ug makakita og bukol o makamatikod sa bisan unsang kausaban sa imong suso, kinahanglan nimo nga ipahibalo dayon sa imong doktor. Sumala sa ACS, adunay mga pagsulay nga mahimo ug mga kapilian sa pagtambal sa kanser sa suso kung ikaw mabdos.

Kini nga kondisyon nailhan nga **gestational breast cancer o pregnancy-associated breast cancer (PABC)**.

Gitino sa mga pagtuon sa US nga usa sa matag 3,000 ka mabdos nga babaye ang nadayagnos nga adunay kanser sa suso, ang labing kasagaran nga matang sa kanser nga nadiskobrehan sa panahon sa pagmabdos, apan dili kini kasagaran nga estadistika sa tibuuk kalibutan.

Tungod sa klaro nga mga pagbag-o sa mga suso, mahimong mas lisud ang pag-ila sa usa ka tumor kung ikaw mabdos. Ang mga mammogram kanunay nga gi-reschedule pagkahuman sa pagpanganak, tungod kay ang pagmabdos ug pagpasuso mahimo usab nga makaapekto sa tisyu sa suso ug makapalisud sa pagbasa sa mga pagsulay sa screening. Mao kini ang hinungdan nga ang kanser sa suso kasagaran sa ulahi nga yugto kung kini makit-an sa mga mabdos.

Pag-ila sa kanser

Ang ultrasound sa suso, mammogram, ug biopsy posible sa panahon sa pagmabdos.

Ang usa ka kabalaka sa panahon sa ingon nga mga pagsulay mao ang kaluwasan sa fetus, labi na sa una nga trimester. Sa kasagaran luwas ang pagbaton og mammogram sa panahon sa pagmabdos, tungod kay gamay ra nga radiation ang nakonsentrar sa mga suso. Ang usa ka taming nga tingga mahimong ibutang sa ubos nga bahin sa tiyan aron mapugngan ang radiation sa panahon sa pamaagi, apan wala'y hingpit nga kasiguruhan sa mga epekto bisan sa gamay nga pagkaladlad sa usa ka wala pa matawo nga bata.

Ang usa ka ultrasound nga pagsulay wala mogamit og radiation, ug kasagaran ang gipalabi nga pagsulay sa screening. Ang ubang mga pagsulay, sama sa **PET scan, bone scan, ug computed tomography (CT) scans**, naggamit ug dugang radiation.

Ang **magnetic resonance imaging (MRI)** wala maggamit ug radiation, apan nagkinahanglan ug contrast material nga gi-inject sa bloodstream, nga makaapekto sa placenta ug sa fetus. Busa, ang usa ka MRI dili girekomenda sa panahon sa pagmabdos.

Atol sa usa ka biopsy sa suso, ang gagmay nga mga piraso sa tisyu sa suso gikuha gikan sa gidudahang pagtubo. Ang core needle biopsy, nga naggamit ug dagom sa pagkuha sa maong tissue, usa ka outpatient nga pamaagi. Ang lokal nga anesthesia nga gigamit sa piho nga lugar sa dughan dili makadaot sa fetus. Bisan pa, ang general anesthesia nga gikinahanglan alang sa usa ka surgical biopsy, kung ang pagtubo gikuha pinaagi sa usa ka incision sa suso, mahimong adunay gamay nga peligro sa fetus.

Pagtambal

Ang usa ka positibo nga pagdayagnos alang sa kanser sa suso magkinahanglan ug uban pang mga pagsulay aron mahibal-an ang yugto sa kanser. Usab, ang pagpanalipod sa tiyan makapakunhod sa risgo sa fetus atol sa x-ray sa dughan. Ang mga radiation oncologist mahimong mag-adjust sa gidaghanon sa pagkaladlad sa radiation alang sa ubang mga imaging tests.

Ang inahan dili makapasa sa breast cancer sa iyang anak. Sa talagsaong mga kaso diin ang kanser mosulong sa inunan, ang sako nga nagkonektar sa inahan ug sa fetus, ang agianan sa nutrisyon mahimong maapektuhan.

Gisubli sa ACS nga ang chemotherapy napamatud-an nga luwas alang sa ulahi nga pagmabdos, apan dili sa una nga trimester. Ang usa ka babaye mahimong adunay pipila ka lisud nga mga desisyon kung kini moabut sa pagpili tali sa pagkunhod sa inahan ug kaayohan sa bata. Kung ang usa ka mabdos nga babaye sa una nga trimester nadayagnos ug nanginahanglan dayon nga chemotherapy, ang pagtapos sa pagmabdos alang sa medikal nga mga hinungdan nga kinahanglan nga konsiderahon, ug ang mga magtatambag ug sikologo, gawas sa pamilya ug mga higala, mahimong makahatag labi ka gikinahanglan nga suporta. Bisan kung ang pagtapos sa usa ka pagmabdos dili na kanunay girekomenda kung makit-an ang kanser sa suso, sumala sa ACS, "Kini nga kapilian mahimong hisgutan kung tan-awon ang tanan nga mga kapilian sa mga gikinahanglan nga magamit, labi na alang sa metastatic (stage IV) o agresibo nga mga kanser nga mahimong mosangpot nga dali dayon.."



YOU CAN Do This

A Breast Cancer Patient's Manual



Published by the ICanServe Foundation

Manila, Philippines

PROJECT MANAGERS

Gina Torres Evangelista
Ma. Victoria G. Arjona

EDITOR

Alya B. Honasan

TRANSLATOR

Matt Erikson Malagar

PROOFREADERS

Cora Plaza
Leonila Genosas

CONTRIBUTORS

Ma. Victoria G. Arjona
Giselle Arroyo
Gina Torres Evangelista
Alya B. Honasan
Carla Paras-Sison
Pie Valencia

DESIGNER

Whitewall Design Studio

MEDICAL CONSULTANTS

Dr. Eillen A. Borje, MD
Member, Board of Directors, Philippine Society of Breast Surgeons

Dr. Rumalie "Mae" Alparque-Corvera
Family Medicine and Palliative Medicine Specialist

Dr. Anna Lisa Ong-Lim
Pediatric Infectious Disease Specialist, University of the Philippines-Philippine General Hospital

Dr. Maria Madeline "Maddie" Mallillin
Chair, Department of Psychiatry, Asian Hospital and Medical Center
Head, Psycho-Oncology Service, Cancer Institute, St. Luke's Medical Center-Global City

Dr. Corazon Ngelangel
Member, National Integrated Cancer Control Council

Dr. Mary Claire V. Soliman, FPCP, FPSMO
Past President, Philippine Society of Medical Oncology

Dr. Remi Karis M. Velasco
Secretary, Board of Directors, Philippine Society of Breast Surgeons

Cover: Abbygale Arenas-de Leon
Cover photographer: Jar Concengo
Scarf design: Christina Dy