Kanser sa suso

Ang iyong gabay sa pinakamahusay na pangangalaga sa kanser

Tungkol sa patnubay na ito

Ang masabihan na mayroon kang kanser sa suso o maaaring mayroong kanser sa suso ay maaaring lubos na nakakabahala. Maraming maaaring mangyari nang mabilis, at maaaring marami kang mga katanungan. Makakatulong ang lathalaing ito upang magabayan ka at ang iyong pamilya at mga kaibigan sa nararanasan mong ito.

Impormasyon at suporta

Cancer Council: Para sa impormasyon at suporta, tawagan ang Cancer Council sa **13 11 20** upang makausap ang isang may-kasanayang propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan o bisitahin ang **www.cancer.org.au.**

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa kanser sa suso, hanapin ang libretong 'Understanding Breast Cancer' ng Cancer Council sa website ng inyong lokal na Cancer Council.

Breast Cancer Network Australia: Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa kanser sa suso at suporta sa pasyente, bisitahin ang **www.bcna.org.au.**

McGrath Foundation: Upang makahanap ng isang Nars sa Pangangalaga ng Suso, bisitahin ang **www.mcgrathfoundation.com.au.**

Translating and Interpreting Service (TIS): Kung kailangan mo ng tagasaling-wika, tawagan ang TIS sa 13 14 50 o bisitahin ang **www.tisnational.gov.au.**

Mga paunang pagsusuri at pagsangguni

Mga sintomas

Minsan ang mga taong may kanser sa suso ay walang mga sintomas.

Ang kanser sa suso ay natutuklasan minsan sa pamamagitan ng regular na pagsusuri ng suso (mammogram) sa mga kababaihang may edad na 50-74 na taon.

Maaaring kabilang sa mga sintomas ng kanser sa suso ang pagbabago ng hugis o sukat ng suso, bagong bukol o pamumukol, pamumula, pangangapal o pamimiloy ng balat, hindi pangkaraniwang sakit sa suso na hindi nawawala, o mga pagbabago sa iyong mga utong tulad ng pagtulo, pamumula at pagbaligtad.

Susuriin ng iyong doktor (GP - General Practitioner) iyong kilikili kung mayroong mga bukol.

Mga unang pagsusuri na maaaring maisagawa sa iyo

Pisikal na pagsusuri. Susuriin ng iyong GP ang hitsura, pakiramdam at hugis ng iyong mga suso.

Mammogram. Isang uri ng x-ray para sa mga suso. Bawat suso ay iipitin sa pagitan ng dalawang x-ray plate upang kunan ito ng litrato. Maaaring makita sa mammogram ang mga pagbabago na masyadong maliit para masalat.

Ultrasound. Ginagamit ang soundwaves upang makunan ng larawan ang mga suso at/o kilikili.

Biopsy. Maliit na sampol ng tisyu sa suso ang kukunin gamit ang isang karayom upang masuri sa mikroskopyo.

Mga pagsasangguni

Kung may pag-aalala ang iyong GP, isasangguni ka sa isang espesyalista sa kanser sa suso sa isang pampublikong ospital o sa pribadong klinika para sa higit pang mga pagsusuri. Ang mga espesyalista sa kanser sa suso ay mga doktor na nagpakadalubhasa sa paggamot ng kanser sa suso.

Ang mga siruhano (surgeons) sa suso ay makikita sa **www.breastsurganz.org.**

Maaari kang magsama ng miyembro ng pamilya o kaibigan sa iyong mga appointment.

Timeframes (Mga takdang panahon)

Ang iyong appointment sa espesyalista ay dapat mangyari **sa loob ng dalawang linggo** makaraang maisangguni.

Kung hindi ka makakuha ng appointment sa loob ng panahong ito, magtanong sa iyong GP.

Mga katanungang maaaring nais mong itanong

- Maaari ba akong magpasya kung pupunta ako sa pampublikong ospital o sa pribadong klinika?
- Maaari ko bang piliin ang espesyalistang titingin sa akin?
- Magkano ang gagastusin ko sa mga appointment?

Australian Government Cancer Australia
Victoria State Government
Cancer Council

Diyagnosis at pagtiyak ng yugto (staging)

Kung mayroon kang kanser sa suso (ikaw ay **nadiyagnos**) o hinihinalang may kanser, ang espesyalista ay maaaring magsagawa ng sumusunod na mga pagsusuri. Kung nagkaroon ka nang isa o ilan sa mga pagsusuring ito, maaari itong ulitin ng espesyalista.

Maaari kang sumailalim sa isang pagsusuri o magkakahalong mga pagsusuri:

Mammogram.

Ultrasound.

Biopsy.

Magnetic resonance imaging (MRI). Ginagamit ang scan na ginagamitan ng malakas na magnet at radio waves upang makuha ang detalyadong larawan ng suso at makakatulong sa ilang kababaihang may kanser sa suso.

Ang pagtiyak ng yugto (staging) ay mangyayari kapag ang espesyalista ay magsasagawa ng higit pang mga pagsusuri upang makita ang eksaktong kinaroroonan ng kanser sa iyong katawan, kung lumalaki ito o kung kumalat na ito at kung anong yugto (stage) ito. Hindi inirerekomenda ang regular na pagtiyak ng yugto (routine staging) para sa karamihan ng mga taong may maagang kanser sa suso.

Timeframes (Mga takdang panahon)

Ang mga resulta ay makukuha **sa loob ng dalawang linggo** mula sa araw ng iyong mga pagsusuri.

Mga katanungang maaaring nais mong itanong

- Ano ang kanser sa suso?
- Ano ang mga pagsusuring kailangan ko?
- Magkano ang halaga ng mga pagsusuri/ appointment (pagbisita sa doktor)?
- Saan ako dapat gamutin? May mga pagpipilian ba ako?
- Anong yugto (stage) na ang aking kanser?
- Anong mga pansuportang serbisyo ang makukuha ko?
- Paano ako makakakuha ng Breast Care Nurse?

Paggamot

Maraming paraan upang gamutin ang kanser sa suso. Kakausapin ka ng iyong espesyalista tungkol sa iyong mga pagpipilian sa paggamot.

Ikaw ay gagamutin ng isang pangkat ng mga dalubhasa, at maaaring kailangan mo ng higit sa isang uri ng paggamot upang makamit ang pinakamabuting resulta. Makikipagtulungan ang pangkat sa iyo at sa iyong pamilya o tagapag-alaga upang planuhin ang iyong paggamot.

Maaari kang magkaroon ng isang paggamot o magkakahalong mga paggamot:

Ang operasyon ay ang pagtanggal ng kanser. Ang operasyon ay halos laging ginagawa para sa mga taong may maagang kanser sa suso.

Ang operasyong iniingatan ang suso (breast-conserving surgery) ay ang pagtanggal ng kanser lamang at isang maliit na bahagi sa paligid nito. Maaaring kilala rin ito bilang pagtanggal sa malawak na bahagi o bahagyang pagkaalis ng suso (mastectomy).

Kung hindi maramdaman ang bukol, isang panggabay na kawad o iba pang pananda ang ipapasok sa dibdib sa pamamagitan ng ultrasound o mammogram sa radiology, sa araw ng iyong operasyon o bago ito, upang matulungan ang surgeon na makita ang kanser sa suso kung napakaliit nito. Una munang ituturok ang lokal na anestetiko sa suso upang hindi ka makaramdam ng sakit. Susuriin ito sa pamamagitan ng mammogram bago ang iyong operasyon upang matiyak na nasa tamang lugar ito.

Ang mastectomy ay ang pagtanggal ng suso. Kung sasailalim ka sa mastectomy, kadalasan ay maaari mong piliin kaagad na magpa-reconstructive surgery (pagbubuo muli) o sa kaulanan o hindi na lang. Ang reconstructive surgery ay ang operasyon kung saan muling binubuo ng isang surgeon ang suso.

Operasyon sa mga lymph node Ang ilang mga lymph node sa iyong kilikili ay maaaring tanggalin. Ito ay tinatawag na sentinel lymph node biopsy o axillary clearance. Ipapakita nito kung ang kanser ay kumalat na sa mga lymph node sa kilikili at tutulong ito sa mga pagpapasya sa paggamot.

Ang chemotherapy ay gumagamit ng mga kemikal na gamot upang patayin ang mga selula ng kanser at mahinto ang paglaki ng kanser. Maaaring gamitin ang chemotherapy bago o pagkatapos ng operasyon.

Ang targeted therapy ay gumagamit ng mga gamot upang atakihin ang partikular na mga katangian ng mga selula ng kanser at ihinto ang paglaki ng kanser.

Ang endocrine therapy ay isang uri ng hormone therapy. Pinipigilan nito ang iyong katawan sa paggawa ng ilang mga hormone o hinaharangan ang paggana ng mga hormone sa iyong katawan. Tumutulong itong bawasan ang laki at pabagalin ang pagkalat ng kanser. Maaari kang tumanggap ng hormone therapy nang 5 taon, at kung minsan ay mas matagal pa.

Gumagamit ang radiation therapy ng mga x-ray upang patayin ang mga selula ng kanser na maaaring naiwan sa suso at/o axilla (kilikili) pagkatapos ng operasyon. Para sa mga taong may maagang kanser sa suso, ang radiation therapy ang halos laging inirerekumenda pagkatapos ng breast conserving surgery. Minsan inirerekomenda ang radiotherapy pagkatapos ng mastectomy.

Para sa karagdagang impormasyon, bisitahin ang **www.cancer.org.au/cancer-information/treatment.**

May makukuha ring suportang pangangalaga (paggamot o mga serbisyong sumusuporta sa iyong naranasan sa kanser).

Timeframes (Mga takdang panahon)

Ang chemotherapy ay dapat magsimula **sa loob ng apat na linggo** ng pagsang-ayon sa iyong plano ng paggamot, kung ito ang iyong unang paggamot.

Ang operasyon ay dapat magsimula **sa loob ng limang linggo** ng pagsang-ayon sa iyong plano ng paggamot, kung ito ang iyong unang paggamot.

Maaari mong hilingin sa iyong GP na isangguni ka sa ibang espesyalista para sa pangalawang opinyon.

Panganib ng lymphoedema (pamamaga ng bahagi ng katawan)

Maaaring dagdagan ang panganib na magkaroon ka ng lymphoedema (pamamaga ng isang rehiyon ng katawan) ng ilang mga paggamot sa kanser, karaniwang operasyon, na kinasasangkutan ng mga lbahagi ng lymph node tulad ng sa kilikili at singit. Dapat talakayin ng iyong espesyalista ang panganib na ito at asikasuhin na mapamahalaan ito nang tama.

Mga klinikal na pagsubok (clinical trials)

Maaari kang aluking lumahok sa isang klinikal na pagsubok. Isinasagawa ang mga klinikal na pagsubok upang masuri kung ang mga bagong paggamot ay ligtas at mas mahusay na gumagana kaysa sa kasalukuyang mga paggamot. Maraming mga taong may kanser ang nabubuhay ngayon nang mas matagal at may mas mahusay na kalidad ng buhay dahil sa mga klinikal na pagsubok.

Para sa karagdagang impormasyon, bisitahin ang **www.australiancancertrials.gov.au.**

Mga pantulong na paggamot (complementary therapies)

Kausapin ang iyong pangkat sa pangangalagang pangkalusugan tungkol sa anumang mga pantulong ng paggamot (kabilang ang mga pandagdag sa pagkain katulad ng mga bitamina) na iyong iniinom o nais mong inumin o gamitin. Ang isang bagay na pangkaraniwan katulad ng mga bitamina ay maaaring hindi tugma sa iyong paggamot.

Mga katanungang maaaring nais mong itanong

- Anong paggamot ang irerekumenda mo?
- Saan ako pupunta upang magpagamot?
- Ano ang halaga ng paggamot at magkano sa halagang ito ang aking babayaran?
- Anong mga aktibidad/ehersisyo ang makakatulong sa akin habang ginagamot at pagkatapos ng paggamot?
- Maaari pa ba akong magtrabaho?
- Paano makakaapekto ang paggamot sa aking pang-araw-araw na buhay?
- Sino ang mga tao sa aking pangkat at sino ang aking pangunahing matatawagan?
- Ano ang maaaring maging side effect ng aking paggamot?
- Sino ang aking matatawagan kung hindi maganda ang aking pakiramdam o mayroon akong mga katanungan?
- Makakaapekto ba ang paggamot sa aking kakayahang magkaroon ng anak?

Mga desisyon tungkol sa gastos

Maaari kang pagbayarin para sa ilang mga pakikipagkita, pagsusuri, gamot, tirahan, paglalakbay o pagparada.

Makipag-usap sa iyong GP, espesyalista o pribadong taga-seguro ng kalusugan (kung mayroon ka nito) upang maunawaan kung ano ang sasagutin nila at kung ano ang babayaran mo mula sa iyong sariling pera.

Kung mayroon kang mga pag-aalala tungkol sa mga gastos, kausapin ang iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan o social worker tungkol sa:

- pag-bulk-bill o paggamot sa iyo sa pampublikong sistema
- tulong sa tirahan habang nagpapagamot
- ang posibleng epekto sa pananalapi ng iyong paggamot.

Maaari mong tawagan ang Cancer Council sa **13 11 20** upang makausap ang isang propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan tungkol sa suportang pananalapi.

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa mga gastos, bisitahin ang **www.cancer.org.au/support-and-services/practical-and-financial-assistance** at **www.cancer.org.au/support-and-services/practical-and-financial-assistance/what-will-i-have-to-pay-for-treatment.**

Pagpapagaling

Ang paggamot sa kanser ay maaaring maging sanhi ng mga pagbabagong pisikal at emosyonal.

Pagpapatuloy sa plano ng pangangalaga

Makikipagtulungan sa iyo ang iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan sa paggawa ng plano para sa iyo at sa iyong GP. Ipapaliwanag ng planong ito:

- kung sino ang iyong pangunahing contact person pagkatapos ng paggamot
- kung gaano kadalas ka dapat magpa-check up at kung anong mga pagsusuri ang kasama dito
- ang pag-unawa at pagharap sa mga side effect ng paggamot
- paano makakakuha kaagad ng tulong kung sa palagay mo ay bumalik ang kanser o mas lumala pa
- Paano mabawasan ang iyong panganib na magkaroon ng kanser sa suso.

Maraming tao ang nag-aalala na baka bumalik ang kanser. Kakausapin ka ng iyong espesyalista at pangkat ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa iyong mga pangangailangan at maaaring isangguni ka sa iba pang mga propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan at mga pansuportang serbisyo sa komunidad.

Iba pang impormasyon na maaari mong makuha:

- mga palatandaan at sintomas na dapat manmanan kung bumalik ang kanser
- mga nahuling epekto ng paggamot at ang mga espesyalista na baka kailangan mong kausapin
- paano makakapili ng malusog na estilo ng pamumuhay upang mabigyan ka ng pinakamalaking tsansa na gumaling at manatiling walang sakit.

Para sa karagdagang impormasyon, bisitahin ang **www.cancer.org.au/cancer-information/after-a-diagnosis/after-cancer-treatment.**

Mga katanungang maaaring nais mong itanong

- Sino ang dapat kong kontakin kung hindi maganda ang aking pakiramdam?
- Ano ang magagawa ko upang maging malusog hangga't maaari?
- Saan ako makakakuha ng karagdagang tulong?

Nabubuhay nang may malalang kanser

Kung bumalik ang kanser

Minsan ang kanser ay maaaring bumalik pagkatapos ng paggamot. Maaari itong bumalik sa parehong lugar o maaaring lumitaw sa ibang bahagi ng iyong katawan.

Kung bumalik ang kanser, maaari kang isangguni sa espesyalista o sa ospital kung saan ka unang ginamot, o sa ibang espesyalista.

Ang paggamot ay depende kung gaano kalaganap ang kanser, gaano ito kabilis lumago at kung ano ang mga sintomas na iyong nararanasan.

Mga katanungang maaaring nais mong itanong

- Nasaan ang kanser at ito ba ay kumalat?
- Ano ang aking mga pagpipilian sa paggamot?
- Ano ang tsansa na gagana ang paggamot sa pagkakataong ito?
- Mayroon bang isinasagawang klinikal na pagsubok?
- Saan pa ako makakakuha ng suporta?

Nauunang pagpaplano ng pangangalaga

Ang iyong GP o pangkat ng pangangalagang pangkalusugan ay maaaring makipag-usap sa iyo, sa iyong pamilya at tagapag-alaga tungkol sa iyong hinaharap na paggamot at mga medikal na pangangailangan.

Nauunang tagubilin sa pangangalaga

Minsan kilala ito bilang habilin habang nabubuhay (living will), ang nauunang tagubilin sa pangangalaga ay isang dokumentong kinikilala ng batas na ihahanda mo upang ipaalam sa iyong pamilya at pangkat ng pangangalagang pangkalusugan ang paggamot at pangangalaga na gusto o hindi mo gusto sakaling lumala ang iyong karamdaman at hindi ka na makagawa ng mga pagpapasya. Para sa karagdagang impormasyon, bisitahin ang **www.advancecareplanning.org.au.**

Palyatibong pangangalaga (Palliative care)

Maaari kang isangguni ng iyong espesyalista sa mga serbisyong palyatibong pangangalaga (palliative care), ngunit hindi ito laging nangangahulugan na pangangalaga para sa huling sandali ng buhay. Sa ngayon ang mga tao ay maaaring isangguni sa mga serbisyong ito nang mas maaga kung sila ay nabubuhay na may kanser o kung bumalik ang kanilang kanser. Ang palliative care ay makakatulong sa iyo upang mabuhay nang maayos hangga't maaari, kasama dito ang pamamahala ng sakit at mga sintomas. Ang pangangalaga na ito ay maaaring ibigay sa bahay, sa ospital o sa ibang lugar na iyong pinili.

Makipag-usap sa iyong GP o espesyalista o bisitahin ang **www.palliativecare.org.au.**

Pagpapasya tungkol sa paggamot

Maaari kang magpasya na hindi na magpagamot, o magkaroon lamang ng ilang paggamot upang mabawasan ang sakit at pagkailang (discomfort). Maaari mong talakayin ang iyong desisyon sa iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan, GP, pamilya at tagapag-alaga. Para sa karagdagang impormasyon, bisitahin ang **www.cancer.org.au/cancer-information/treatment/advanced-cancer-treatment.**

Mga katanungang maaaring nais mong itanong

- Ano ang maaari mong gawin upang mabawasan ang aking mga sintomas?
- Anong karagdagang suporta ang maaari kong makuha kung pipiliin ko ang aking pamilya at mga kaibigan na mag-aalaga sa akin sa bahay?
- Maaari mo ba akong tulungang makipag-usap sa aking pamilya tungkol sa mga nangyayari?
- Anong suporta ang makukuha para sa aking pamilya o tagapag-alaga?
- Maaari ba akong isangguni sa isang pansuportang serbisyo sa komunidad?

Pagtatatwa: Laging komunsulta sa iyong doktor tungkol sa mga bagay na nakakaapekto sa iyong kalusugan. Ang gabay na ito ay inilaan bilang pangkalahatang pagpapakilala at hindi panghalili sa propesyonal na payong medikal, ligal o pinansyal. Ang impormasyon tungkol sa kanser ay patuloy na isinasapanahon at binabago ng mga pananaliksik at medikal na komunidad. Habang ang lahat ng pag-iingat ay ginawa upang matiyak ang kawastuhan nang inilathala, ang Cancer Council Australia at ang mga kasapi nito ay walang pananagutan para sa anumang pinsala, pagkawala o pagkasira na natamo sa paggamit o pagsalalay sa impormasyong ibinigay sa itaas.

Inilathala noong Nobyembre 2021.

Ang lathalaing ito ay batay sa impormasyon mula sa 'Optimal care pathway for people with breast cancer (2nd edition)', na mababasa sa www.cancer.org.au/OCP.

Australian Government Cancer Australia
Victoria State Government
Cancer Council