

# Kanser sa ulo at leeg

Ang iyong gabay sa pinakamahusay na pangangalaga sa kanser



## Tungkol sa patnubay na ito

Ang masabihan na mayroon o maaari kang mayroong kanser sa ulo o leeg ay maaaring lubos na nakakabahala. Maraming maaaring mangyari nang mabilis, at maaaring marami kang mga katanungan. Makakatulong ang lathalaing ito upang ikaw, ang iyong pamilya at mga kaibigan ay magagabayan sa karanasang 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](http://www.cancer.org.au).

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa kanser sa ulo at leeg, hanapin ang libretong 'Understanding Head and Neck Cancer' ng Cancer Council sa website ng inyong lokal na Cancer Council.

**Head and Neck Cancer Australia:** Para sa impormasyon tungkol sa kanser sa ulo at leeg at suporta sa pasyente, bisitahin ang [www.headandneckcancer.org.au](http://www.headandneckcancer.org.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](http://www.tisnational.gov.au).

## Mga paunang pagsusuri at pagsasangun

### Mga sintomas

Dapat kang suriin ng iyong doktor (GP - General Practitioner) o dentista upang makita kung ano ang sanhi ng iyong mga sintomas. Tatanungin ka nila tungkol sa anumang mga problema o isyu na mayroon ka - halimbawa, ulser sa bibig na hindi gumagaling, bukol sa iyong leeg o nahihirapang lumunok, o mga pagbabago sa iyong boses.

## Mga unang pagsusuri na maaaring maisagawa sa iyo

**Pagsusuri sa dugo.** Kukuha ng sampol ng iyong dugo upang malaman kung gumagana nang mabuti ang iyong katawan.

**Ultrasound.** Ginagamit ang soundwaves upang makunan ng larawan ang ulo at leeg.

**Computed tomography (CT) scan.** Ginagamit ang mga kompyuter at x-ray upang makunan ng detalyadong larawan ang ulo at leeg.

**Magnetic resonance imaging (MRI).** Ginagamit ang scan na may malakas na magnet at radio waves upang makuha ang detalyadong larawan ng katawan.

**Ultrasound-guided fine-needle aspiration.** Ginagamit ang soundwaves upang makunan ng larawan ang bukol. Gamit ang larawang ito bilang gabay, ipapasok ng doktor ang mga karayom sa bukol upang mangolekta ng mga sampol. Ang mga sampol ay susuriin sa mikroskopyo. Karaniwan itong ginagamitan ng lokal na anestetiko upang hindi ka makaramdam ng sakit.

## Mga pagsasangun

Kung may pag-aalala ang iyong GP o dentista, isasangun ka sa isang espesyalista sa isang pampublikong ospital o sa pribadong klinika para sa mga karagdagang pagsusuri. Ang mga espesyalista ay mga doktor na nagpakadalubhasa sa partikular na larangan ng pangangalagang pangkalusugan.

Maaaring kabilang sa mga espesyalista ang siruhano (surgeon) sa ulo at leeg o ang maxillofacial surgeon (siruhano na gumagamot sa ulo, leeg, bibig, panga at mukha).



**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 maisangun.

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?

## Diyagnosis at pagtiyak ng yugto (staging)

Ang espesyalista ay magsasagawa ng mga karagdagang pagsusuri upang malaman kung mayroon kang kanser sa ulo at leeg. Ang proseso ng pag-alam kung mayroon kang suliraning pangmedikal ay tinatawag na paggawa ng **diyagnosis**.

Maaari kang sumailalim sa isang pagsusuri o magkakahalang mga pagsusuri:

**Nasoendoscopy.** Isang tubo (tube) ang ipapasok sa ilong at padaraanin sa iyong lalamunan upang maingat na masuri ang mga bahaging ito.

**Ultrasound.** Kung hindi ka pa nagawan nito.

**Computed tomography (CT) scan.** Kung hindi ka pa nagawan nito.

**Magnetic resonance imaging (MRI).** Kung hindi ka pa nagawan nito.

**Positron emission tomography (PET) scan.** Kaunting materyal na radioactive ay ituturok at ang iyong buong katawan ay mai-scan upang makita kung nasaan ang kanser.

**Biopsy.** Kukuhan ng sampol sa bahaging hindi normal. Ang sampol na ito ay ipapadala sa laboratoryo upang makita nila kung may kanser sa ulo at leeg o wala. Maaari itong gawin ng isang espesyalista o gamit ang isang maliit na karayom sa radiology. Bibigyan ka ng lokal na anestetiko o pankalahatang anestetiko (patutulugin ka) upang hindi mo maramdaman ito.

Ang mga pagsusuring ito ay magbibigay sa espesyalista ng karagdagang impormasyon tungkol sa kanser kagaya ng eksaktong kinaroroonan ng kanser sa iyong katawan, kung lumalaki ito o kung kumalat na ito at kung anong yugto (stage) ito. Ito ay tinatawag na **pagyuyugto (staging)**. **Ang staging** ay tumutulong upang malaman ang pinakamahusay na paggamot para sa iyo.



### 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 ulo at leeg?
- 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?

## Paggamot

Maraming paraan upang gamutin ang kanser sa ulo at leeg. 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 magkakahalang mga paggamot:

**Ang operasyon** ay ang pagtanggap ng kanser. Ito ang pinakakaraniwang paggamot para sa mga taong mayroong kanser sa ulo at leeg.

**Ang radiation therapy** ay gumagamit ng mga x-ray upang patayin ang mga selula ng kanser at mahinto ang paglaki ng kanser. Maaaring radiation therapy lang ang gamitin, o may kasamang chemotherapy.

**Ang chemotherapy** ay gumagamit ng mga kemikal na gamot upang patayin ang mga selula ng kanser at mahinto ang paglaki ng kanser. Maaari itong gamitin kasama ng radiation therapy upang madagdagan ang paggana ng paggamot, o ito lang mag-isa upang pabagalin ang paglaki ng kanser at mabawasan ang mga sintomas.

Para sa karagdagang impormasyon, bisitahin ang [www.cancer.org.au/cancer-information/treatment](http://www.cancer.org.au/cancer-information/treatment).

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



### Timeframes (Mga takdang panahon)

Pagkatapos na sumang-ayon sa plano ng iyong paggamot, ang paggamot ay dapat magsimula **sa loob ng apat na linggo** kung sinusubukan mong gamutin ang kanser o **sa loob ng dalawang linggo** kung malabo na itong magagamot.



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

### 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](http://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 pampublikong sistema
- tulong sa tirahan habang nagpapagamot
- ang posibleng epekto sa pananalapi ng iyong pagkagamot.

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](http://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](http://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
- kung paano makakakuha kaagad ng tulong kung sa palagay mo ay bumalik ang kanser o lumalala ito.

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](http://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 kaparehong 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 pagsubok sa klinika?
- Saan pa ako makakakuha ng suporta?

### Nauunang pagpapalano 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](http://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](http://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](http://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 head and neck cancer (2nd edition)', na mababasa sa [www.cancer.org.au/OCP](http://www.cancer.org.au/OCP).