

Hodgkin at diffuse large B-cell lymphomas

Ang iyong gabay sa pinakamahasag na pangangalaga sa kanser



Tungkol sa patnubay na ito

Ang masabihan na ikaw ay mayroong o maaaring mayroong Hodgkin o diffuse large B-cell lymphoma 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.

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa Hodgkin lymphoma, hanapin ang librito na 'Understanding Hodgkin Lymphoma' ng Cancer Council at para sa karagdagang impormasyon tungkol sa diffuse large B-cell lymphoma, hanapin ang librito na 'Understanding Non-Hodgkin Lymphoma' ng Cancer Council.

Leukaemia Foundation: Para sa impormasyon at pangsuporta, tumawag sa **1800 620 420** o bisitahin ang www.leukaemia.org.au.

Lymphoma Australia: Para sa impormasyon at pangsuporta, tumawag sa **1800 953 081** o bisitahin ang www.lymphoma.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.

Mga paunang pagsusuri at pagsangguni

Mga sintomas

Dapat kang suriin ng iyong doktor (GP - General Practitioner) upang makita kung ano ang dahilan ng iyong pagkakasakit. Tatanungin ka niya tungkol sa mga sintomas na maaaring mayroon ka. Halimbawa, maaaring mayroon kang bukol o pagtubo (growth).

Maaaring magpasya ang iyong GP na maghintay at antabayanan kung ano ang mangyayari sa bukol o pagtubo (growth). Bibisitahin mo ulit ang iyong GP **sa loob ng anim na linggo**.

Mga unang pagsusuri na maaaring maisagawa sa iyo

Pagsusuri sa dugo. Kukuha ng sampol ng iyong dugo upang suriin ang iyong pangkalahatang kalusugan.

Ultrasound. Ginagamit ang soundwaves upang makunan ng larawan ang loob ng katawan.

X-ray. Ang x-ray ay kumukuha ng larawan ng isang bahagi ng iyong katawan upang makita kung may anumang mali.

Computed tomography (CT) scan. Ginagamit ang mga kompyuter at x-ray upang makuha ang detalyadong larawan ng katawan.

Excision Biopsy. Kukuha ng maliit na sampol ng bukol o growth upang suriin sa mikroskopyo.

Mga pagsasangguni

Kung may pag-aalala ang iyong GP, isasangguni ka sa isang espesyalista (haematologist) sa isang pampublikong ospital o sa pribadong klinika para sa mga karagdagang pagsusuri. Ang mga haematologist ay mga doktor na nagpakadalubhasa sa lymphoma at iba pang mga kundisyon na nakakaapekto sa dugo.



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



Timeframes (Mga takdang panahon)

Dapat kang isangguni ng iyong GP sa isang haematologist **sa loob ng 72 oras** kung malamang na mayroon kang Hodgkin o diffuse large B-cell lymphoma o **sa loob ng apat na linggo** kung ang mga resulta ng iyong pagsusuri ay hindi gaanong nakakabahala.

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 haematologist na 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 Hodgkin o diffuse large B-cell lymphoma. Ang proseso ng pag-alam kung mayroon kang suliraning medikal ay tinatawag na paggawa ng **diyagnosis**.

Kung mayroon kang Hodgkin o diffuse large B-cell lymphoma, ang mga pagsusuri 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 pinakamahasay na paggamot para sa iyo.

Maaari kang sumailalim sa isang pagsusuri o magkakahalang mga pagsusuri:

Excision biopsy. Kung hindi ka pa nagawan nito.

Bone marrow (utak ng buto) biopsy Magpapasok ang doktor ng isang mahaba at manipis na karayom sa iyong buto sa balakang. Kukuha ng sampol ng utak ng buto (bone marrow tissue). Karaniwan itong ginagamitan ng lokal na anestetiko upang hindi ka makaramdam ng sakit.

Positron emission tomography—computed tomography (PET-CT) scan. Ginagamit ang mga kompyuter at x-ray upang makuha ng detalyadong larawan ng katawan. May kaunting radyoaktibong materyal na ituturok at ang iyong buong katawan ay mai-scan upang makita kung nasaan ang kanser.

Lumbar puncture o spinal tap (butas sa may gulugod). Ipapasok ng doktor ang karayom sa bandang ibaba ng iyong likod (gulugod) at kukuha ng kaunting likido. Karaniwan itong ginagamitan ng lokal na anestetiko upang hindi ka makaramdam ng sakit.



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 Hodgkin o diffuse large B-cell lymphoma?
- 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 Hodgkin o diffuse large B-cell lymphoma. 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 chemotherapy ay gumagamit ng mga gamot upang patayin ang mga selula ng kanser at mahinto ang paglaki ng kanser.

Autologous stem cell transplant (paglilipat ng selula) (ASTC).

Maaaring kailangan mo ng maraming chemotherapy o radiation therapy upang magamot ang iyong Hodgkin o diffuse large B-cell lymphoma kung hindi ito ang unang pagkakasakit mo ng lymphoma. Ito ay tinatawag na high dose therapy. Ang high dose therapy ay maaaring pumatay sa ilang bone marrow (utak ng buto) mo at mga stem cell (selula). Ito ay kilalang side effect ng paggamot. Kailangan mo ng mga selulang ito upang makagawa ng dugo. Ang ASTC ang pinagdadalhan ng iyong dugo bago ka sumailalim sa chemotherapy. Ang mga selula na tinatawag na mga stem cell ay aalisin sa dugong ito. Ang mga stem cell ay mga selula na tumutulong sa katawan na magpalago ng mga bagong malulusog na selula. Kapag natapos na ang iyong chemotherapy, ang mga stem cell na nakolekta ay ituturok pabalik sa daluyan ng iyong dugo sa pamamagitan ng drip sa ugat. Maaaring mayroon ka ng ASTC upang matulungan ang iyong utak sa buto at mga stem cell na tumubo ulit.

Allogeneic stem cell transplant (allo-SCT). Ang allo-SCT ay ang pagkolekta ng mga stem cell mula sa dugo ng isang angkop na donor at paglagay nito sa daluyan ng iyong dugo sa pamamagitan ng tubong nakakabit sa ugat. Ito ay mas hindi karaniwan.

Ang radiation therapy ay gumagamit ng mga x-ray upang patayin ang mga selula ng kanser at mahinto ang paglaki ng kanser. Maaari itong gamitin sa chemotherapy o bago ang paglipat ng stem cell.

Ang immunotherapy ay isang uri ng paggamot sa kanser na tumutulong sa immune system ng katawan upang labanan ang kanser.

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.

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

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



Timeframes (Mga takdang panahon)

Ang paggamot ay dapat simulan **sa loob ng dalawang linggo** ng diyagnosis at staging **sa loob ng 24 na oras** ng diyagnosis kung ang iyong mga organo ay nanganganib na masira o kung mabilis na kumakalat ang kanser.



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 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 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 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
- 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.



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 Hodgkin o diffuse large B-cell lymphoma ay maaaring bumalik pagkatapos ng paggamot sa parehong lugar o ang kanser ay 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 na kalaganap ang kanser, kung 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 pagpapalano ng pangangalaga

Ang iyong GP o pangkat ng pangangalagang pangkalusugan ay maaaring makipag-usap sa iyo, sa iyong pamilya at tagapagalaga 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 tagapagalaga. 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 tagapagalaga?
- 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 Hodgkin and diffuse large B-cell lymphomas (2nd edition)', na mababasa sa www.cancer.org.au/OCP.