

Melanoma

Ang iyong gabay sa pinakamahusay na pangangalaga sa kanser



Tungkol sa patnubay na ito

Ang masabihang ikaw ay mayroong melanoma (isang uri ng kanser sa balat) o maaaring mayroong melanoma ay 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 propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan o bisitahin ang www.cancer.org.au.

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa melanoma, hanapin ang libretong 'Understanding Melanoma Cancer' ng Cancer Council sa website ng inyong lokal na Cancer Council.

Melanoma Patients Australia: Para sa impormasyon at suporta, tumawag sa **1300 884 450** o bisitahin ang www.melanomapatients.org.au.

Melanoma Institute Australia: Para sa karagdagang impormasyon, bisitahin ang www.melanoma.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

Titingnan ng iyong doktor (GP - General Practitioner) ang anumang mga sugat (lesions) na hindi karaniwan, nagbabago o mabilis lumaki. Ang sugat ay maaaring isang batik, nunal, langib, bahagi ng may ibang kulay, bukol, pagtubo o anumang kakaiba sa iyong balat.

Mga unang pagsusuri na maaaring isagawa sa iyo:

Pagsusuri: Kumpletong pagsusuri sa balat na tutuk sa anumang nakapag-aalalang mga sugat. Para sa bawat sugat, ang GP ay maaaring gumamit ng instrumento na tinatawag na dermatoscope upang mas malinaw na makita ang mga sugat. Sa pamamagitan ng dermatoscope, makikita nang mas malaki ang sugat. Ang iyong doktor ay maaaring kumuha ng litrato at sukat, at makipag-usap sa iyo tungkol sa dapat hanapin sa pagitan ng mga pagbisita.

Kung may pagkabahala ang iyong GP, isasangguni ka niya sa ibang GP na mas may karanasan sa kanser sa balat o sa isang espesyalista, o isasagawa niya ang isa sa mga sumusunod na pagsusuri:

Kumpletong excision biopsy. Ang sugat at ang maliit na bahagi sa paligid nito ay pinuputol at ang nahiwang bahagi ay tatahiin. Karaniwan itong ginagamitan ng lokal na anestetiko upang hindi ka makaramdam ng sakit. Ang sampol ay ipaadala sa laboratoryo ng patolohiya at susuriin upang malaman kung ito ay kanser sa balat. Kung ang lahat ng melanoma ay makukuha, maaaring hindi mo na kailangan ng karagdagang paggamot.

Bahagyang biopsy (partial biopsy). Ang partial biopsy ay maaaring isagawa kung ang sugat ay nasa malaking bahagi o nasa bahaging mahirap gawan ng complete excision biopsy. Ang bahagi ng sugat ay kukunan ng sampol sa pamamagitan ng pagkayod (shave) sa sugat o pagtanggap nito. Karaniwan itong ginagamitan ng lokal na anestetiko upang hindi ka makaramdam ng sakit. Ang sampol ay ipaadala sa laboratoryo ng patolohiya at susuriin upang malaman kung ito ay kanser sa balat.

Mga pagsasangguni

Maaari kang gamutin ng iyong GP, o isasangguni ka sa isang GP na may mas maraming karanasan sa kanser sa balat o sa isang espesyalista katulad ng isang dermatologist o siruhano (surgeon). Ang mga espesyalista ay mga doktor na nagpakadalubhasa sa partikular na larangan ng pangangalagang pangkalusugan.



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



Timeframes (Mga takdang panahon)

Kung hinihinalang may melanoma, dapat gawin ang biopsy **sa loob ng dalawang linggo** mula sa iyong unang appointment sa GP.

Kung kinakailangan, ang pagsangguni sa isang GP na mas may karanasan sa kanser sa balat o espesyalista ay dapat mangyari **sa loob ng dalawang linggo**.

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 **diyagnosis** ay ang proseso ng pag-alam kung mayroon kang pangmedikal na problema. Karamihan sa mga biopsy na ipinadala sa laboratoryo ng patolohiya na nagkukumpirma sa diyagnosis ng melanoma ay nangyayari sa GP.

Kung nadiyagnos ka na may melanoma, maaari kang magkaroon ng mga sumusunod:

Ang complete excision biopsy ay maaaring gawin kung dati ka nang nagkaroon ng partial biopsy. Kung nagkaroon ka na ng complete excision biopsy, maaaring irekomenda ng iyong espesyalista ang pagkakaroon ng isa pang pagkahiwa upang matiyak na sapat ang natanggal na normal na balat. Kung ang melanoma at sapat na normal na balat ay lubos na natanggal, maaaring hindi mo na kailangan ng karagdagang paggamot.

Ang pagsusuri sa patolohiya ay magbibigay ng impormasyon tungkol sa tinanggal na melanoma, tulad ng peligro ng melanoma na magdulot ng mga problema sa hinaharap. Para sa ilang mga melanoma na may mababang peligro (maagang yugto) ang complete excision ay sapat na, kung may sapat na normal na balat ang tinanggal.

Sa mga may mas mataas na peligro sa melanoma, maaaring talakayin at irekomenda ng espesyalista ang mga karagdagang pagsusuri, upang makakuha ng karagdagang impormasyon tungkol sa kanser, halimbawa kung kumalat ito sa iba pang mga bahagi ng katawan. Ito ay tinatawag na **pagyuyugto (staging)**. **Ang staging** ay tumutulong upang malaman ang pinakamahasag na paggamot para sa iyo. Maaari kang magkaroon ng complete excision lamang, na may bahaging normal na balat, o maaaring irekomenda na magkaroon ka ng iba pang mga pagsusuri:

Sentinel lymph node biopsy. May kaunting radyoaktibong materyal na ituturok sa lugar na pinagtanggalan ng melanoma. Tutulungan nito ang surgeon sa pagtukoy ng tamang node para sa bahaging iyon ng balat. Sa tulong ng pangkalahatang anestetiko (papatulugin ka), ang lymph node ay tatanggalin at susuriin kung may kanser.

May mga tao ay maaaring magkaroon ng bukol sa singit, kilikili o leeg. Ito ay maaaring sanhi ng pagkakaroon ng melanoma sa iyong mga lymph node. Kung mangyari ito, kabilang sa iba pang mga pagsusuri at pamamaraan na maaaring ituring na angkop ay ang:

Ultrasound. Ginagamit ang soundwaves upang suriin ang mga lymph node. Kung ang isang lymph node ay mukhang nakapag-aalala, maaaring hilingin ng espesyalista sa radiologist na kumuha ng sampol mula sa lymph node gamit ang karayom na idinirekta ng ultrasound sa tamang lymph node.

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

Positron emission tomography– computed tomography (PET–CT) scan. Ang mga kompyuter at x-ray na may kasamang bahagyang radioactive material na itinuturok sa iyong mga ugat ay ginagamit upang makagawa ng detalyadong larawan ng katawan at makita kung mayroong anumang mga abnormal na lugar ng pagtubo. Maaari lamang itong ipagawa ng isang espesyalista.

Pagtanggal ng regional lymph node. Kung ang kanser sa balat ay kumalat na dahilan upang ang mga lymph node ay lumaki, ang mga lymph node sa bahaging iyon (kilikili, singit o leeg) ay tinatanggal.



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 melanoma?
- Ano ang mga pagsusuring kailangan ko?
- Sino ang dapat magsagawa ng paggamot?
- Magkano ang halaga ng mga pagsusuri/ appointment (pagbisita sa doktor)?
- Saan ako dapat gamutin?
- May pagpipilian ba ako?
- Anong yugto (stage) na ang aking kanser?
- Anong mga pansuportang serbisyo ang makukuha ko?

Paggamot

Para sa karamihan ng mga tao, na may maagang yugto (stage) ng sakit, hindi na kailangan ng karagdagang paggamot sa sandaling ang melanoma ay ganap na natanggal.

Dapat kang kausapin ng iyong GP o espesyalista tungkol sa iyong panganib na magkaroon ng iba pang mga melanoma at kanser sa balat. Dapat nilang talakayin ang isang plano upang sama-sama ninyong mabantayan ang anumang mga melanoma at iba pang mga kanser sa balat, kung lumaki ang mga ito at talakayin kung paano maiwasan sa hinaharap ang mga kanser sa balat.

Para sa mapanganib (high-risk) na melanoma maaaring kailanganin mo ng mga dalubhasang paggamot. Ang iyong GP at/o espesyalista ay makikipag-usap sa iyo tungkol sa iyong mga pagpipilian sa paggamot.

Maaari kang gamutin ng isang pangkat ng mga dalubhasa, at maaaring kailanganin mo ang higit sa isang uri ng paggamot upang makuha ang mga pinakamahasag na 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:

Operasyon. Ang melanoma at ang nakapalibot na bahagi ay pinuputol at ang nahiwang bahagi ay tatahiin. Kung ang bahagi ay hindi kayang tahiin, maaaring ilapat ang isang skin graft/flap. Ang skin graft/skin flap ay ang pagtanggap ng malusog na balat mula sa isang bahagi ng katawan at paglipat nito sa ibang bahagi.

Ang pag-opera ay maaaring gawin ng isang GP na may karanasan sa kanser sa balat, isang siruhano (surgeon) o isang dermatologist.

Mga lymph node. Ang sentinel lymph node biopsy o pagtanggap ng regional lymph node ay kailangang gawin ng isang siruhano (surgeon) sa isang pandalubhasang sentro ng paggamot.

Ang radiation therapy ay gumagamit ng mga x-ray upang patayin ang mga selula ng kanser at mahinto ang paglaki ng kanser. Maaaring ito lang ang gamitin o pagkatapos ng operasyon.

Ang immunotherapy ay isang uri ng paggamot sa kanser na tumutulong sa immune system ng katawan upang labanan ang kanser. Maaari itong gamitin kung lumaki ang melanoma at kung kumalat ito sa iba pang bahagi ng katawan.

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. Maaari itong gamitin kung lumaki ang melanoma at kung kumalat ito sa iba pang bahagi ng katawan.

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

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



Timeframes (Mga takdang panahon)

Ang paggamot ay dapat magsimula **sa loob ng dalawang linggo** (operasyon) o **sa loob ng apat na linggo** (iba pang mga paggamot) ng pagsang-ayon sa iyong plano ng paggamot. Sa ilang mga kaso, kailangan ng kagyat na 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)

Ang ilang mga paggamot para sa kanser, karaniwang operasyon, na kinasasangkutan ng mga bahagi ng lymph node katulad ng kilikili at singit, ay maaaring magdagdag ng panganib na magkaroon ka ng lymphoedema (pamamaga ng malaking bahagi ng katawan). 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 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 matatawagang tao?
- 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 and 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 sa pangangalaga ng kalusugan upang gawin ang plano para sa iyo at 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
- kung paano maiiwasan ang mga kanser sa balat sa hinaharap tulad ng paggamit ng kumbinasyon ng limang uri ng proteksyon sa araw (sun protection) sa mga oras ng dapat magprotekta laban sa araw.

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 maaaring 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.

Para sa impormasyon tungkol sa pag-iwas sa kanser sa balat at maagang pagtuklas, bisitahin ang www.sunsmart.com.au.



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?
- Paano ko mababawasan ang aking tsansa na magkaroon ng mga kanser sa balat sa hinaharap?

Nabubuhay nang may malalang kanser

Kung bumalik ang kanser

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 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 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 ang aking pamilya at mga kaibigan ang nag-aalaga sa akin sa bahay?
- Maaari mo ba akong tulungan na 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?

Pagtatitwa: 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 melanoma (2nd edition)', na mababasa sa www.cancer.org.au/OCP.