

Kanser sa prostate

Ang iyong gabay sa pinakamahasay na pangangalaga sa kanser



Tungkol sa patnubay na ito

Ang masabihan na mayroon kang kanser sa prostate o maaaring mayroong kanser sa prostate 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 kanser sa prostate, hanapin ang libritong 'Understanding Prostate Cancer' ng Cancer Council sa website ng inyong lokal na Cancer Council.

Prostate Cancer Foundation of Australia: Para sa impormasyon tungkol sa kanser sa prostate at suporta sa pasyente, bisitahin ang www.prostate.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

Karamihan sa mga taong may kanser sa prostate ay walang anumang mga sintomas.

Ang paghinalang may kanser sa prostate ay maaaring isipin sa mga kalalakhian na nagkaroon ng pagsusuri sa dugo (tingnan ang PSA testing) at nagpapakita ng hindi normal na resulta.

Bagaman hindi gaanong karaniwan, ang kanser sa prostate ay maaaring isipin dahil sa mga sintomas na katulad ng pananakit sa buto, mga problema sa pag-ihi o panghihina ng binti.

Mga unang pagsusuri na maaaring maisagawa sa iyo

Prostate-specific antigen testing (PSA testing). Kukuha ang doktor ng sampol ng iyong dugo at susuriin ito upang makita kung gaano karami ang PSA dito. Ang PSA ay isang protina na ginagawa sa glandula ng prostate (prostate gland). Normal lang na magkaroon ng ilang PSA sa iyong dugo. Ang masyadong maraming PSA ay maaaring mangangahulugan na may problema.

Pagsukat ng free-to-total PSA ratio. Ito ay karagdagang pagsusuri na maaaring pag-isipang gawin ng iyong GP upang makita kung ano ang posibilidad na ang mataas na bilang ng PSA ay dahil sa kanser sa prostate.

Mga pagsasangguni

Kung nag-aalala ang iyong GP, isasangguni ka sa isang espesyalista (urologist) sa isang pampublikong ospital o sa pribadong klinika para sa mga karagdagang pagsusuri. Ang mga urologist ay mga doktor na nagpakadalubhasa sa kanser sa prostate.



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



Timeframes (Mga takdang panahon)

Ang iyong appointment sa espesyalista ay dapat gawin **kaagad** kung mayroon kang mga sintomas at hindi normal na resulta ng PSA test.

Kung wala kang mga sintomas ngunit nag-aalala ang iyong GP sa resulta ng iyong mga inulit na PSA test, ang iyong appointment sa espesyalista ay dapat gawin **sa loob ng apat na linggo** mula nang isangguni ng iyong GP.

Kung hindi ka makakuha ng appointment sa loob ng panahong ito, itanong mo 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 higit pang mga pagsusuri upang malaman kung mayroon kang kanser sa prostate. Ang proseso ng pag-alam kung mayroon kang suliraning medikal ay tinatawag na paggawa ng **diyagnosis**. Maaari kang sumailalim sa isang pagsusuri o magkakahalong mga pagsusuri:

Pisikal na pagsusuri. Ipapasok ng iyong doktor ang isang daliring may guwantes sa iyong puwitan (puwit) upang suriin ang mga problema sa prostate. Ang puwit (anus) ay ang bahagi sa loob lamang ng iyong puwitan.

Magnetic resonance imaging (MRI). Ginagamit ang scan na may malakas na magnet at radio waves upang makuha ang detalyadong larawan ng glandula ng prostate. Ginagamit ito upang makita kung mayroong anumang hindi pangkaraniwan na maaaring nagpapahiwatig ng kanser sa prostate.

Biopsy. Kukuha ng kaunting sampol ng iyong prostate upang suriin sa mikroskopyo. Dapat kang kausapin ng iyong espesyalista tungkol sa mga benepisyo at panganib sa pagkakaroon ng biopsy sa prostate.

Kung nadayagnos na may kanser, maaaring gumawa ang espesyalista ng higit pang mga pagsusuri upang malaman kung lumalaki ang kanser, kung kumalat ito at kung nasa anong yugto ito. Ito ay tinatawag na **pagyuyugto (staging)**. **Ang staging** ay tumutulong upang malaman ang pinakamahusay na paggamot para sa iyo. Ang mga pagsusuri na isasagawa ay batay sa uri ng kanser na natagpuan:

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

Nuclear-medicine scan/Bone scan. May kaunting radyoaktibong materyal ang ituturok at kukunin ito ng mga bahagi ng buto na may taglay na kanser.

PSMA-Positron emission tomography (PET) scan. May kaunting radyoaktibong materyal na ituturok at ang iyong buong katawan ay mai-scan upang makita kung nasaan ang kanser.



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 prostate?
- 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 prostate. 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.

Maraming kanser sa prostate ang mabagal lumaki, kaya't kung minsan ay irerekumenda ng iyong espesyalista na huwag munang magpagamot kaagad:

Ang aktibong pagsubaybay (active surveillance) ay kung saan naniniwala ang espesyalista na may mababang panganib ng paglago at pagkalat ngunit maingat na sinusubaybayan ang kanser upang makita kung nagbabago ito sa paglipas ng panahon. Walang paggamot na ibibigay kaagad, ngunit regular na mga pagsusuri ang gagawin upang makita kung may mga pagbabago o paglago ng kanser. Maaaring magrekomenda ng paggamot kung ang kanser ay nagbago o lumago.

Ang maingat na paghihintay ay isa ring paraan kung saan walang paggamot na ibibigay o ang paggamot ay hindi kaagad ibibigay. Susuriin ng iyong pangkat ang kanser tulad ng ginagawa nila sa aktibong pagsubaybay (active surveillance), ngunit hindi kasingdalas nito. Ginagamit ito kung ikaw ay mas matanda, o kung mayroon kang iba pang mga isyu sa kalusugan.

Kung irerekumenda ang paggamot, maaari kang magkaroon ng isang paggamot o magkahalong mga paggamot:

Ang prostatectomy ay ang operasyon sa pagtanggal ng prostate. Ginagamit ito kung mayroon kang maagang kanser sa prostate, o ang kanser ay hindi kumalat.

Ang radiation therapy ay gumagamit ng mga x-ray upang patayin ang mga selula ng kanser at mahinto ang paglaki ng kanser. Ginagamit ito nang mayroon o walang androgen deprivation therapy. Ginagamit ito kung mayroon kang maagang kanser sa prostate, o ang kanser ay hindi kumalat. Para sa ilang mga kalalakihan ang radiation therapy ay maaaring gamitin pagkatapos ng operasyon.

Ang brachytherapy ay ang paglalagay ng radioactive implant sa loob ng iyong katawan sa tabi ng kanser o malapit sa kanser. Ang implant ay magdadala ng radiation sa kalapit na kanser, na may layuning patayin ang mga selula ng kanser.

Kung ang kanser ay kumalat sa labas ng glandula ng prostate, iba't ibang mga gamot ang maaaring gamitin upang pabagalin ang paglaki nito:

Ang androgen deprivation therapy (ADT) ay isang uri ng hormone treatment. Pinipigilan ng hormone therapy 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. Dapat makipag-usap sa iyo ang iyong pangkat tungkol sa mangyayari at maaaring mangyari sa iyong ADT.

Bagaman ang ADT ay ginagamit kung ang iyong kanser sa prostate ay kumalat na sa ibang bahagi ng iyong katawan, ibinibigay din ito kasama ng radiation therapy sa ilang mga tao na walang anumang pagkalat.

Ang chemotherapy o drug therapy ay ang paggamit ng mga gamot upang patayin ang mga selula ng kanser at mahinto ang paglaki ng kanser. Maaari itong gamitin kasabay ng ADT. Ginagamit ito kung ang iyong kanser sa prostate ay kumalat na sa ibang bahagi ng iyong 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 iyo sa iyong nararanasan sa kanser).



Timeframes (Mga takdang panahon)

Kung inirekumenda ang paggamot, dapat itong magsimula **sa loob ng tatlong linggo** ng diyagnosis o **sa loob ng apat na linggo** kung mayroon kang mga malalalang sintomas.



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. or www.anzup.org.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 ininom 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 kokontakin kung hindi mabuti ang aking pakiramdam o mayroon akong mga katanungan?
- Makakaapekto ba ang paggamot sa aking kakayahang magkaanak?



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 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. Kausapin 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 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.

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 (pagpakalmang pangangalaga) 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 prostate cancer (2nd edition)', na mababasa sa www.cancer.org.au/OCP.

