



Ang Iyong Gabay sa Chemotherapy

Minamahal na Pasyente ng Sutter,

Salamat sa pagpili sa Sutter network upang pangalagaan ka sa panahon ng iyong pagkakaroon ng kanser. Nauunawaan namin na ang diyagnosis na pagkakaroon ng kanser ay maaaring maging nakakatakot at makaapekto sa lahat ng bahagi ng iyong buhay. Tandaan mo na napapaligiran ka ng mga nagmamalasakit at madamayng doktor sa onkolohiya at mga staff na tiga-suporta sa buong Northern California. Magsisikap kami upang tiyakin na mararanasan mo ang mapakinggan, maging ligtas at magkaroon ng pakikibahagi sa pag-aalaga sa iyo.

Ang kwadernong pang-edukasyon na ito sa chemotherapy ay ginawa ng grupo ng mga doktor sa onkolohiya sa Sutter network at ito ay batay sa mga feedback mula sa inyo, aming mga pasyente. Dahil sa inyong mga komento, tumuon kami sa mga pinaniniwalaan naming pinakamahalaga na malaman ninyo tungkol sa pamamahala sa inyong paggamot na chemotherapy at kung paano magiging pinakamaayos ang inyong pakiramdam habang sumasailalim kayo sa terapiya. Inaasahan naming matulungan ka na iwasan ang mga side effect, ngunit kung hindi ito posible, tutulungan ka naming pamahalaan ang mga sintomas para maging maayos ang iyong pakiramdam. Dito, nagbibigay kami ng edukasyon, mga tip at ideya upang mapanatili ang iyong enerhiya at maging mas malakas sa panahon ng panahon ng paggamot. Kung mayroon kang mga karagdagang tanong matapos mabasa ang booklet na ito, nandito lang ang iyong grupo ng pangangalaga para sagutin ang mga ito.

Hiling namin para sa iyo ang pinakamagandang karanasan sa panahon ng iyong pagkakaroon ng kanser at palalaksin namin ang iyong loob sa bawat sandali ng panahong ito.

Lubos na Sumasaiyo,
Ang Iyong Grupo ng Onkolohiya

Talaan ng mga Nilalaman

Maligayang pagdating sa Sutter Infusion.....	2
Chemotherapy at Immunotherapy.....	5
Pag-unawa sa Bilang ng Iyong Dugo.....	10
Impeksyon	12
Pagkapagod.....	16
Pagduduwal at Pagsusuka	18
Konstipasyon.....	20
Pagtatae.....	22
Pagbabago sa Buhok, Balat at Kuko.....	24
Peripheral Neuropathy.....	27
Sakit Dahil sa Kanser	28
Sekswalidad, Pertilidad at Chemotherapy.....	31
Isip, Katawan at Espiritu.....	32
Mga Karagdagang Resource	33



Maligayang pagdating sa Sutter Infusion

Sa buong Northern California, marami kaming lokasyon kung saan maaaring makatanggap ang mga pasyente ng kanilang paggamot. Alinman ang piliin mo, bibigyan ka ng kahanga-hangang pag-aalaga ng iyong bihasang grupo ng mga doktor at matulunging mga staff.

- Alta Bates Summit Medical Center Infusion**
2001 Dwight Way
Berkeley, CA 94704
510-204-1591
- California Pacific Medical Center**
Pacific Heights Campus
Bryan Hemming Cancer Care Infusion Center
2351 Clay St., Suite 134
San Francisco, CA 94115
415-600-3073
- Eden Medical Center**
Universal Care Unit
Ambulatory Infusion
20103 Lake Chabot Road
Castro Valley, CA 94546
510-727-3248
- Memorial Medical Center Infusion Center**
1700 Coffee Road
Modesto, CA 95355
209-530-3673
- Mills-Peninsula Medical Center**
Dorothy Schneider Cancer Center
100 S. San Mateo Drive
San Mateo, CA 94401
650-696-4509
- PAMF Infusion Fremont**
3200 Kearney St.,
Third Floor
Fremont, CA 94538
510-498-2335
- PAMF Infusion Mountain View**
701 E. El Camino Real,
First Floor
Mountain View, CA 94040
650-934-7600
- PAMF Infusion Palo Alto**
795 El Camino Real,
Lee Building, Level A
Palo Alto, CA, 94301
650-853-2905
- PAMF Infusion Santa Cruz**
2850 Commercial Crossing
Santa Cruz, CA 95065
831-460-7355
- PAMF Infusion Sunnyvale**
301 Old San Francisco Road,
First Floor
Sunnyvale, CA 94807
650-934-7600



- **Sutter Amador Hospital Infusion**
100 Mission Blvd.,
Suite 2500
Jackson, CA 95642
209-257-7480
- **Sutter Auburn Faith Hospital Infusion**
11710 Education St.
Auburn, CA 96602
530-886-6760
- **Sutter Coast Hospital Infusion Center**
780 E. Washington Blvd.,
Building C
Crescent City, CA 95531
707-464-8998
- **Sutter Davis Hospital Infusion**
2000 Sutter Place
Davis, CA 95616
530-757-5124
- **Sutter Medical Center, Sacramento Infusion**
2800 L St., Suite 320
Sacramento, CA 95816
916-887-4977
- **Sutter Roseville Medical Center Infusion**
8 Medical Plaza Drive,
Suite 250
Roseville, CA 95661
916-878-4960
- **Sutter Santa Rosa Regional Hospital Infusion**
3883 Airway Drive,
Suite 300
Santa Rosa, CA 95403
707-521-7750
- **Sutter Solano Cancer Center**
100 Hospital Drive
Vallejo, CA 95489
707-551-3400
- **Sutter Tracy Community Hospital**
Infusion Room
1420 N. Tracy Blvd.
Tracy, CA 95376
209-832-6099

Sa tuwing makikipag-usap ka sa provider ng pangangalagang pangkalusugan

TANUNGIN MO ANG 3 TANONG NA ITO

1

Ano ang pangunahin kong problema?

2

Ano ang dapat kong gawin?

3

Bakit mahalaga sa akin na gawin ko ito?

Ask
Mabuting Tanong
Para sa Mabuti Mong Kalusugan **Me3**[®]



ihi.org/AskMe3

Ang Ask Me 3 ay isang rehistradong tatak na ipinahintulot sa Institute for Healthcare Improvement (Organisasyon para sa Pagpapabuti ng Pangangalagang Pangkalusugan). Gumagawa ang ang IHI ng mga materyal na Ask Me 3 na maaaring ipamahagi. Ang paggamit ng mga materyal na Ask me 3 ay hindi nangangahulugan na ang organisasyong nagpapamahagi ay kasapi o iniindorso ng IHI.



Chemotherapy at Immunotherapy

Ano ang chemotherapy?

Ang chemotherapy (kimoterapy) ay gumagamit ng mga gamot para patayin ang mga selulang may kanser. Ito ay madalas na tinatawag na "chemo." Maaaring mapabagal ng chemo ang paglaki ng kanser, pigilan ang pagkalat ng kanser o makatulong na mawala ang kanser.

Maaaring magbigay ng chemo sa iba't ibang mga lokasyon, tulad ng ospital, tanggapan ng doktor o klinika. Kung minsan, maaaring gawin ang paggamot na chemo sa bahay.

Maaari kang makakuha ng chemo sa mga "cycle" o siklo. Ibig sabihin nito, maaari kang makakuha ng mga paggamot sa loob ng isang itinakdang panahon. Pagkatapos ay magpapahinga ka muna bago magsimula muli.

Tinutulungan ng chemo na gamutin ang maraming uri ng kanser, ngunit maaari rin itong makaapekto sa malusog na mga selula na kasama ng mga selulang may kanser. Ito ang dahilan kung bakit ang ilang uri ng chemo ay nagdudulot ng mga side effect, tulad ng pagduduwal, pagkawala ng iyong buhok o pakiramdam na pagod.

Ano ang immunotherapy para sa kanser?

Ang immunotherapy (terapiyang pang-imuno) ay tumutulong sa paggamot sa kanser sa pamamagitan ng pagsuporta sa immune system ng katawan. Ang ganitong uri ng paggamot ay maaaring magpabalik, magpalakas o magtuon muli ng immune system. Dahil sa paraan kung paano ito gumagana, maaari din itong tawaging nakatarget na terapiya o biotherapy.

Kasama sa immunotherapy para sa kanser ang mga gamot (mga checkpoint na inhibitor, mga monoclonal na antibody, mga interleukin), mga terapiya sa selulang pang-imuno (CAR T-cell therapy) at mga bakunang kasama sa paggamot.

Ano ang mga layunin ng terapiya?

Kasama sa mga layunin ng paggamot gamit ang chemotherapy at immunotherapy ang pagpapagaling sa iyong kanser, pagpapaliit ng kanser bago ang operasyon at pagkontrol sa kanser at mga sintomas nito.

Pag-aalaga sa Sarili Habang Naggagamot

Malusog na Pagkain, Ehersisyo, Kamalayan, Panlipunang Suporta

Gusto pang mas malaman ng ilang tao ang tungkol sa paano aalagaan ang kanilang mga katawan at ang kalusugang mental kapag nalaman nila ang pagkakaroon ng kanser o sa panahon ng paggamot. Makikita sa ibaba ang ilang mga iminumungkahi naming paraan para matulungan kang maging mas malakas sa iyong isip, katawan at espiritu.

Pisikal na Aktibidad

Maaaring makatulong ang pisikal na aktibidad para mabawasan ang sakit at pagod. Maaari din nitong hadlangan ang pamumulikat ng kalamanan at paninigas ng mga kasukasuan. Ang mga ehersisyong tulad ng stretching (pag-iinat) at range-of-motion (aktibidad para sa kasukasuan) ay maaaring makatulong sa iyo para manatiling malakas, madaling gumalaw at kumikilos.

Ang pagiging aktibo sa pisikal ay makakatulong din sa iyong kalusugang emosyonal at mental. Maaaring mahirap maging aktibo kapag hindi maganda ang pakiramdam mo, ngunit kung kaya mo, makakabuti sa iyong pakiramdam ang paglalakad o paglangoy, lalo na sa panahon ng paggamot sa kanser.

Tiyaking makipag-usap sa iyong doktor bago mo dagdagan ang antas ng iyong pisikal na aktibidad.

Kung hindi mo alam kung paano magsimula, mangyaring makipag-usap sa iyong grupo para mairefer ka sa terapiyang pisikal. Makikipagtulungan sa iyo ang mga terapistang para makahanap ka ng ehersisyo batay sa kung ano ang nararamdaman mo sa kasalukuyan.

Pagpapayo

Makakatulong sa iyo ang pagpapayo para makahanap ka ng mga paraan para makayanan ang iyong kanser at ang anumang hirap dahil sa paggamot ng kanser. Kung minsan, maaari ding maging kapaki-pakinabang para sa iyong pamilya ang pagpapayo. Depende sa terapistang tumitingin sa iyo,

maaari silang magbigay ng terapiyang gumagamit ng musika, alagang hayop, sayaw o sining sa mga sesyong pang-isahan o panggrupo.

Kung interesado ka sa mga ito, mangyaring makipag-usap sa iyong grupo ng pangangalaga para sa mga pagpipiliang malapit sa bahay o trabaho.

Mga Grupong Sumusuporta

Mayroong mga grupong sumusuporta maging sa iyong ospital, sentrong pangkanser o komunidad na nagbibigay sa iyo ng pagkakataon na makakilala ng mga taong dumaranas ng kaparehong karanasan. Kadalasan ang mga grupo ay nakatuon sa isang partikular na uri ng kanser at nakalaan sa mga pasyente o mga tagapag-alaga. Ang mga grupong sumusuporta ay maaaring personal o birtwal (online). Mangyaring makipag-usap sa iyong grupo ng paggamot tungkol sa mga grupong sumusuporta na maaari mong kontakin.

Meditasyon

Kabilang dito ang mabagal, regular na paghinga at pag-upo nang tahimik nang hindi kukulangin sa 15 hanggang 20 minuto. Maraming pagpipilian para makasali sa meditasyon, kabilang na ang mga podcast, mga app at iba't ibang website.

Acupuncture

Itinutusok ang mga maninipis na karayom sa mga partikular na bahagi ng balat ng katawan. Mangyaring makipag-usap sa iyong grupo ng pangangalaga para malaman kung ang paggamot na ito ay maaaring makuha sa iyong sentrong pangkanser.

Biofeedback

Ang paraang ito ay gumagamit ng isip para tulungang kontrolin ang isang paggana ng katawan na karaniwang kinokontrol ng katawan sa sarili nito. Kasama sa mga paggana ang tensyon ng kalamnan at presyon ng dugo.

Bago mo subukan ang isang komplementaryong paggamot, kausapin ang iyong doktor. Hindi nilayon ang mga paggamot na ito para palitan ang mga karaniwang paggamot na medikal.

Mga Alituntunin sa Nutrisyon para sa Chemotherapy

Mahalaga ang pagkain at pag-inom nang tama pagkatapos ng chemotherapy para maiwasan ang mga hindi ninanais na side effect at para tulongang suportahan ang katawan na gumaling.

Pagkain

Narito ang ilang pangkalahatang alituntunin para sa paggamot na chemotherapy. Tanungin ang iyong dietitian tungkol sa natatanging alituntunin para sa iyo. Karamihan ay magrerekomenda ng diyetang binubuo ng whole-food (mga pagkaing hindi prinoseso), paglilimita sa dami ng mga prinosesong asukal at mga pritong pagkain.

Kumain ng regular na pagkain o meryenda bago pumunta sa chemotherapy, umiwas sa maaanghang o mamantikang pagkain. Tiyaking tanungin kung gaano katagal ang paggamot sa iyo dahil baka gusto mong magbaon ng meryenda o pagkain.

Ilang halimbawa:

- Salad na may protina tulad ng pabo o manok
- Cereal, prutas at gatas
- Itlog at toast
- Sariwang prutas at cottage cheese o yogurt
- Sabaw at sandwich

Sa panahon ng paggamot sa iyo gamit ang chemotherapy, maaaring gustuhin mong magmeryenda ng crackers (biskwit) at juice na mababa ang asido (mansanas, ubas o katas ng prutas) gayundin ng mga katas na sabaw (hindi base sa cream). Maaaring masiyahan ka sa matitigas na kendi tulad ng mga lemon drop o mint para matakpan ang hindi kanais-nais na panlasa.

Maging banayad sa iyong tiyan pagkatapos ng chemotherapy. Ang iyong kinakain o iniinom ay maaaring makatulong para mabawasan ang mga pagduwal at pagsuka. Narito ang ilang simpleng alituntunin kung ano ang kakainin, iinumina at iiwasan:

Kainin

- Mga karne, manok o isda na baked o inihaw.
- Malalamig na pagkain na kaunti ang amoy.
- Madalas na tig-kakaunting pagkain.
- Whole-food (hindi prinosesong pagkain) Subukang umiwas sa mga pagkaing nakabalot na, prinoseso nang husto.

Inumin

- Iba't ibang mga likido, hindi lang tubig.
- Likido sa pagitan ng mga pagkain.
- Ang Gatorade ay may mga kulay at mas kaunti ang electrolyte kumpara sa inirerekomenda namin. Gumamit na lang ng Pedialyte.
- Mababang asido, hindi citric juice, tulad ng juice galing sa mansanas o ubas.
- Kaunti ang dami at madalas.

Subukang Huwag Kainin/Inumin

- Mga acidic na pagkain (kamatis, orange juice).
- Pagkaing pinirito.
- Hilaw na pagkain (itlog, isda, karne, dairy).
- Mga pagkaing maanghang.

Ang ilang pasyente ay may iba pang isinasaalang-alang sa diyeta bago pa man madiyagnos na may kanser, tulad ng diabetes, Crohn's disease at sakit sa puso. Ang ilang kanser ay mas nakakairita din sa tiyan kapag ang kanser ay nasa bituka o kung minsan dahil sa paggamot. Mahalagang makipag-usap sa iyong doktor tungkol sa iyong mga alalahanin at humiling ng isang referral para sa dietitian. Narito sila at handang sumuporta sa'yo sa iyong pagtahak ng landas patungo sa paggaling.

Pag-inom

Makakatulong sa iyo ang pag-inom ng mga likido para manatiling hydrated at maganda ang iyong pakiramdam. Maaari din itong makatulong para mabawasan ang pagkapagod at pananakit.

Subukang uminom ng hindi kukulangin sa 8-10 baso ng likido araw-araw. Ang sumusunod na tsart ay magbibigay sa iyo ng mga pagpipilian at ideya:

Malinamnam	Mga Juice
<ul style="list-style-type: none">• Sabaw• Chicken noodle soup• Chicken rice soup• Sabaw ng miso• Iba pang sabaw na mula sa katas, walang cream na sabaw	Apple juice (juice ng mansanas) Gatas Katas ng apricot Katas ng peach Sabaw ng buko Pakwan Grape juice (juice ng ubas)
Batay sa Tubig	Iba pang mga Ideya
<ul style="list-style-type: none">• Mga tsaa, tulad ng herbal, itim, berde o luya na tsaa• Tubig	Ginger ale Popsicle Jell-O Sherbet Pedialyte

Mga Pagbabago sa Lasa

Karaniwan ang pagbabago sa lasa kapag may kanser at paggamot sa kanser, lalo na kung tumatanggap ka ng terapiyang radyasyon sa bahagi ng leeg at bibig. Kadalasan, ang mga pagbabago sa panlasa ay pansamantalang kondisyon lang, at sasabihan ka ng grupo mo kung ito ay mararanasan mo sa panahon ng paggamot. Karaniwang mga reklamo ang kawalan ng lasa ng pagkain o pagiging napakatamis, napakapait o lasang metal ang panlasa. Dahil sa pagkawala ng iyong panlasa, maaaring maging mas mahirap kumain, na maaaring magdulot ng pagbawas ng timbang. Sa paglipas ng oras at paggaling, madalas na bumabalik sa normal ang lasa.

Ano ang maaari mong gawin kung ang lasa ng pagkain ay masyadong mapait?

- Magdagdag ng honey (pulot) o pampatamis sa mga pagkain at inumin.
- Magdagdag ng matamis na prutas sa pagkain.
- Ang mga kahaliling mapagkukunan ng protina ay maaaring manok at isda na matabang ang pagkakaluto, hindi matapang na keso, itlog, produktong dairy o tokwa.
- Kung masyadong mapait ang karne, kainin ito nang malamig o katamtaman ang temperatura.
- Mas nagiging malasa ang pagkain kapag ibinababad ito. Ibadad ang mga karne o isda sa juice ng pinya, alak, Italian dressing, juice ng limon, toyo o mga sauce na "sweet-and-sour".

Ano ang maaari mong gawin kung ang lasa ng pagkain ay masyadong matamis?

- Iwasan ang juice ng prutas at iba pang matamis na inumin, o ihalo ang inumin sa kalahating tubig o yelo.
- Iwasan ang mga prutas na matamis. Maaari mas kaakit-akit ang mga gulay.
- Subukang patakan ng Meyer lemon ang iyong pagkain para maitago ang matapang na lasa ng tamis.

Ano ang maaari mong gawin kung ang lasa ng pagkain ay hindi masarap?

- Magdagdag ng simpleng yogurt o sour cream sa mga sabaw at sarsa para maitago ang di masarap na lasa.
- Pumili ng mga pagkaing matabang. Ang mga itlog, keso (kabilang ang cottage cheese), mainit na cereal, pudding, custard, tapioca, toast, patatas, bigas at peanut butter ay mas malamang na hindi maglasa nang kakaiba kumpara sa mga pagkaing mas katangi-tangi ang lasa.
- Ang pag-inom ng tubig, tsaa, ginger ale at mga juice ng prutas na hinaluan ng club soda ay maaaring makaalis sa mga kakaibang panlasa sa iyong bibig. Maaari ding makatulong ang kumain ng matitigas na kendi, tulad ng mint na walang asukal (sugar-free).

Pag-unawa sa Bilang ng Iyong Dugo

Paano nakakaapekto ang iyong paggamot sa mga selula ng iyong dugo?

Ang kanser ay nangyayari kapag ang mga selula sa katawan ay nahahati at lumalaki sa hindi pangkaraniwang bilis. Ang chemotherapy ay isang pangkaraniwang paggamot para sa marami sa mga kanser na ito. Pinapatigil at pinapatay ng chemotherapy ang mga selulang mas madalas na nahahati. Gayunpaman, wala itong kakayahang piliin at patayin lang ang mga selulang may kanser. Mayroong ilang malulusog na selula sa katawan na mabilis ding nahahati ang napapatay ng chemotherapy. Kabilang dito ang "bone marrow" o utak ng buto ng katawan (gumagawa ng selula ng dugo), bituka, balat at mga selula ng buhok.

Paano ginagamot ang mababang bilang ng dugo?

Ang lahat ng bahagi ng dugo ay ginagawa ng iyong utak ng buto sa loob ng iyong mga buto. May mga gamot na maaaring magpasigla sa iyong utak ng buto para gumawa ng mas maraming selula ng dugo. Maaari ding isaalang-alang ng iyong doktor ang pagsasalin ng dugo o platelet. Tatalakayin sa'yo ng iyong doktor ang mga opsyon sa paggamot na ito depende sa iyong indibidwal na kondisyon.

Pag-unawa sa Iyong Chemistry Test

Sinusukat ng test na ito ang mga kemikal sa katawan at nagbibigay sa iyong doktor ng impormasyon tungkol sa kung paano gumagana ang iyong mga bato, atay at iba pang mga organo. Maaaring kabilang sa test ang mga sumusunod:

- Alanine aminotransferase (ALT) – Paggana ng atay
- Albumin – Paggana ng atay
- Alkaline phosphatase – Paggana ng atay at iba pa
- Aspartate aminotransferase (AST) – Paggana ng atay
- BUN – Paggana ng bato
- Calcium – Mga buto at kalamnan (kasama ang puso)
- CO₂ (carbon dioxide) – Maraming organo
- Creatinine – Paggana ng bato
- Serum chloride – Paggana ng bato at iba pa
- Serum potassium – Puso at mga kalamnan
- Serum sodium – Paggana ng bato at iba pa
- Kabuuang bilirubin – Paggana ng atay

Ano ang sinusubaybayan ng kumpletong bilang ng dugo (Complete Blood Count o CBC)?

Ang CBC ay iniutos ng iyong doktor para subaybayan ang mga epekto ng chemotherapy sa bilang ng selula ng iyong dugo. May tatlong pangunahing bahagi ng dugo na sinusubaybayan — mga pulang selula ng dugo, mga puting selula ng dugo at mga platelet. Ang bawat bahagi ay may iba't ibang paggana:

Pulang Selula ng Dugo (Red Blood Cells o RBC)

Ang mga pulang selula ng dugo (RBC) ay binubuo ng hemoglobin at hematocrit (H/H), na nagdadala at naghahatid ng oxygen mula sa iyong baga papunta sa buong katawan. Tinatawag na anemia kapag mababa ang H/H. Kabilang sa mga sintomas ng anemia ang:

- Pagkapagod o panghihina
- Paninikip ng dibdib
- Pagkahilo
- Magaang ang ulo
- Maputlang kulay ng balat
- Pangangapos ng hininga

Ano ang dapat mong gawin kung ikaw ay may anemia?

- Magpahinga nang lubusan.
- Dahan-dahang gumalaw para maiwasan ang pagkahilo.
- Ipaalam ang lumalalang pagkapagod at pangangapos ng hininga sa iyong nurse o doktor.
- Mag-iskedyul ng maikling panahon ng aktibidad at magpahinga sa pagitan ng mga aktibidad.

Mga Platelet

Gawain ng mga platelet ang bumuo ng mga clot at iwasan ang hindi kontroladong pagdudugo.

Tinatawag na thrombocytopenia ang mababang bilang ng platelet. Kabilang sa mga sintomas ng mababang platelet ang:

- Pagdurugo ng mga gilagid.
- Madilim/itim na kulay ng pagdumi.
- Madaling magkapasa.
- Dumudugo ang ilong.
- Pula/lilang patse sa iyong balat o sa iyong bibig.

Ano ang dapat mong gawin kung mababa ang bilang ng iyong platelet?

- Iwasang ang contact sports (sports kung saan maaaring makipagdikit).
- Sumangguni sa iyong doktor bago magpatingin sa dentista.
- Linisin ang iyong ilong sa pamamagitan ng marahang pagsinga.
- Huwag gumamit ng mga gamot na aspirin o mala-aspirin.
- Gumamit ng elektronikong pang-ahit.
- Gumamit ng malambot na sipilyo.
- Mag-ingat sa pagpapa-swab (Pagpapatest para sa trangkaso/COVID).

Puting Selula ng Dugo (White Blood Cells o WBC)

Gawain ng mga puting selula ng dugo (WBC) na labanan ang impeksyon. Ang neutrophil ang pinakamahalagang bahagi ng WBC, na tumutulong sa iyong katawan na labanan ang impeksyon. Sinusubaybayan ng iyong doktor ang absolute neutrophil count (ANC) para matukoy kung gaano mo kakayanin labanan ang impeksyon. Tinatawag na neutropenia kapag mababa ang bilang ng neutrophil. Kapag mababa ang iyong ANC, mas mataas ang iyong panganib sa impeksyon.

Impeksyon

Ang impeksyon ay maiiwasan para sa maraming mga pasyente. Sa buong panahon ng paggamot, layunin nating maiwasan ang impeksyon sa anumang bahagi ng iyong katawan. Maaari nating maiwasan at mabawasan ang mga problemang nauugnay sa impeksyon kung mas alam mo kung paano ito iwasan.

Bakit nangyayari ang impeksyon sa paggamot ng kanser?

- Nakakaapekto ang chemotherapy sa paggawa ng mga bagong puting selula ng dugo sa iyong utak ng buto.
- Ang iyong puting selula ng dugo (WBC) ang panlaban ng iyong katawan laban sa impeksyon.
- Kapag mababa ang bilang ng iyong puting selula, mas malamang na magkaroon ka ng impeksyon.
- Mas malamang na maimpeksyon ang mga linyang sentral at kateter sa pag-ihi kapag mababa ang bilang ng iyong puting selula ng dugo.
- Sasabihin sa iyo ng iyong doktor o nurse kapag mababa ang bilang ng iyong puting selula.

Mga Senyales ng Impeksyon

- Lagnat na mas mataas sa 100.4 ° F ang temperatura
- May mga bahaging namumula at malambot
- Nilalamig o nangangatog
- Namamaga ang lalamunan
- May mga singaw
- Maplemang ubo na may kasamang dilaw o berdeng plema
- Masakit/parang nasusunog o madalas na gustong umihi
- Pagbabago sa kalagayang mental o pagkalito

Mahalagang tawagan ang iyong doktor para sa mga sumusunod na problema:

- Temperatura na mas mataas sa 100.4 ° F
- Pamamaga ng lalamunan, ubo, baradong ilong, panlalamig, pangangatog (mga senyales ng impeksyon)
- Bagong pangangapos ng hininga
- Singaw o sakit kapag lumulunok
- Namumula, namamaga o nag-aalis ng nana ang sugat sa iyong balat
- Mahigit sa tatlong malambot, matubig na tae sa loob ng 24 na oras
- Parang nasusunog o masakit na pag-ihi o kailangan mong umihi nang madalas o madalian
- Pananakit o pamamaga sa bahaging ininiksiyunan o IV

Subaybayan ang Lagnat

- Sa pamamagitan ng pagsubaybay sa iyong temperatura araw-araw, hindi mo lamang malalaman kaagad kapag nagsimula kang magkalagnat, ngunit malalaman mo rin kung ano ang normal na temperatura para sa iyo.
- Kahit na 98.6 ° F ang itinuturing na normal na temperatura sa bibig, maaaring mas mataas o mababa nang kaunti ang temperatura ng isang indibidwal.
- Suriin ang iyong temperatura anumang oras na sa tingin mo ay may lagnat ka, tulad kung nakakaramdam ka na may sakit, may sinat, nilalamig o malamig ang iyong pawis. Magtabi ng tala ng mga temperaturang ito para maibahagi sa iyong grupo.

Kaligtasan sa Pagkain

- Huwag kumain o uminom ng mga produktong lampas na sa petsa ng pagiging sariwa/pagbebenta. Huwag kumain ng mga pagkain na may malilit na bahaging may amag, kahit na inalis mo na ito.
- Huwag kumain ng hilaw o malasadong itlog, karne at pagkaing-dagat, kabilang ang sushi.
- Hugasan ang mga may balat pang prutas at gulay gamit ang sabon at tubig para matanggal ang mga mikrobyo.

Kaligtasan sa Pagbabanyo

- Maging banayad at dampian lang imbis na punasan ang sarili pagkatapos dumumi.
- Sa halip na tisyu, gumamit ng baby wipe o wisik ng tubig mula sa botilyang di-spray para linisin ang iyong sarili.
- Sabihin sa iyong doktor/nurse kung ang iyong puwit ay masakit, dumudugo o kung may almoranas ka.
- Dapat na magpunas mula sa harap papunta sa likod ang mga kababaihan.

Para Maiwasan ang Impeksyon, Protektahan ang Iyong Sarili

- Ang nag-iisang pinakamahalagang bagay na magagawa mo, ng iyong pamilya at mga kaibigan ay ang maghugas ng mga kamay nang madalas.
- Gumamit ng sabon at maligamgam na tubig, pabulain nang mabuti at kuskusin nang lubusan ang lahat ng mga bahagi ng kamay sa loob ng 20 segundo (kumanta ng "Happy Birthday" o ng kantang "ABC" nang dalawang beses).
- Ipilit ang madalas, maayos na paghuhugas ng kamay para sa bawat miyembro ng pamilya:
 - Matapos gumamit ng banyo, suminga
 - Pagkatapos makipagkamay o humawak sa mga hayop
 - Pagkatapos magpalit ng diaper
 - Bago kumain o maghanda ng pagkain

- Maaaring gumamit ng mga sanitizer sa kamay maliban kung ang mga kamay ay kitang-kitang marumi o kung ang iyong balat ay tuyo at nagbibitak.
- Panatilihin malinis ang iyong katawan sa pamamagitan ng pagsa-shower o paliligo araw-araw.
- Iwasan ang mga taong may sakit (sipon, trangkaso, bulutong-tubig, shingles o iba pang karamdaman).
- Iwasan ang matataong lugar o malalaking pagtitipon kung saan maaari kang malantad sa mga mikrobyo mula sa mga taong umuubo at bumabahing nang malapit sa iyo.
- Kung hindi mo maiiwasan ang mataong lugar, magsuot ng mask. Magplano ng mga aktibidad sa mga oras na hindi matao (maaga sa umaga).
- Lumayo din sa mga may sapat na gulang o batang kakakuha lang ng bakunang may "live virus" para sa bulutong-tubig o polio sa loob ng 14 na araw.
- Iwasang humawak ng dumi ng hayop, kabilang ang mga litter box, mga birdcage at mga tanke ng isda.

Bakuna para sa Trangkaso (Flu)

- Talakayin ang iskedyul ng iyong bakuna sa iyong oncologist.
- Inirerekomenda ang bakuna sa trangkaso para sa mga pasyente ng kanser at sa kanilang pamilya.

COVID-19

Dahil sa COVID-19 na pandemya, napakabilis magbago ng mga isyu sa pampublikong kalusugan. Kausapin ang iyong doktor tungkol sa kasalukuyang sitwasyon ng COVID-19 sa inyong komunidad at kung ano ang pinakabagong gabay para sa mga pasyenteng tulad mo.

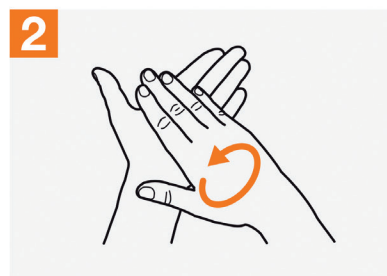
Paano Magkuskos ng Kamay?

MAGKUSKOS NG KAMAY PARA SA KALINISAN! MAGHUGAS KAPAG KITANG-KITA ANG DUMI

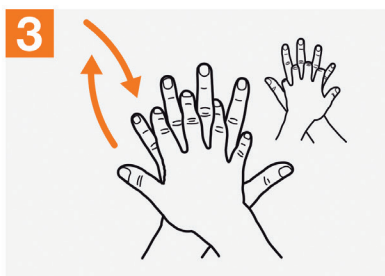
 Tagal ng buong pagkuskos: 20-30 segundo



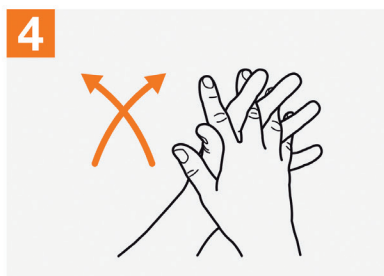
Maglagay ng produkto sa nakasahod na palad, sakupin ang buong bahagi;



Kuskusin ang kamay ng palad sa palad;



Kanang palad sa ibabaw ng kaliwang likod ng kamay, magkakonekta ang mga daliri at kabaligtaran;



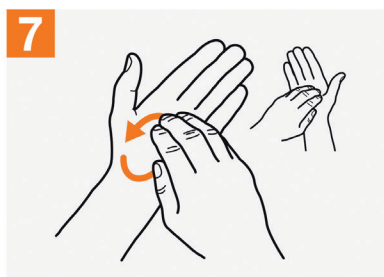
Palad sa palad na magkakonekta ang mga daliri;



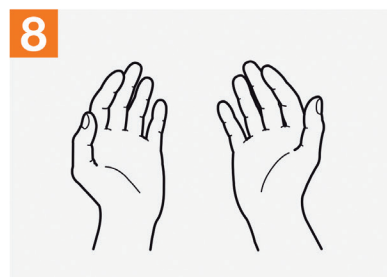
Likod ng mga daliri sa kasalungat na palad na magkasaklop ang mga daliri;



Paikot na pagkuskos ng kaliwang hinalaki na nakapit sa kanang palad at kabaligtaran;



Paikot na pagkuskos, palikod, at paharap nang nakadaop ang daliri ng kanang kamay sa kaliwang palad at kabaligtaran;



Kapag tuyo na, ligtas na ang mga kamay mo.



World Health Organization
(Pandaigdigang Organisasyon sa Kalusugan)

Patient Safety
(Kalusugan ng Pasyente)

A World Alliance for Safer Health Care
(Pandaigdigang Alyansa para sa Mas Ligtas na Pangangalagang Pangkalusugan)

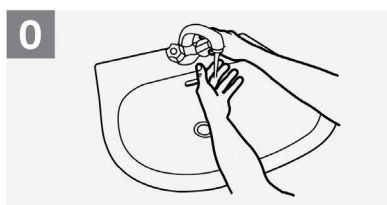
SAVE LIVES
(SUMAGIP NG BUHAY)

Clean Your Hands
(Maglinis ng Iyong Kamay)

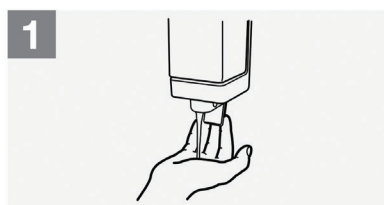
Paano Maghugas ng Kamay?

MAGHUGAS NG KAMAY KAPAG KITANG-KITA ANG DUMI! KUNG HINDI NAMAN KUSKUSIN NA LANG ITO

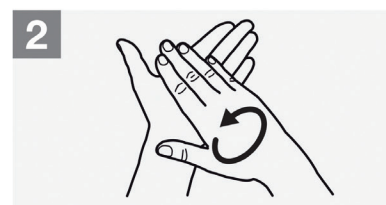
 **Tagal ng buong paghuhugas: 40-60 segundo**



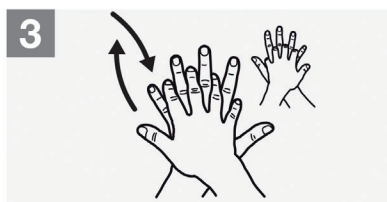
Basain ang kamay ng tubig;



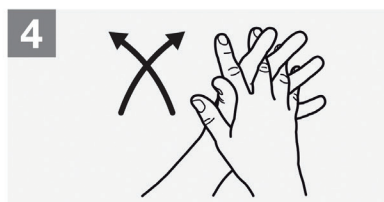
Maglagay ng sapat na sabon para sakupin ang buong kamay;



Kuskusin ang kamay ng palad sa palad;



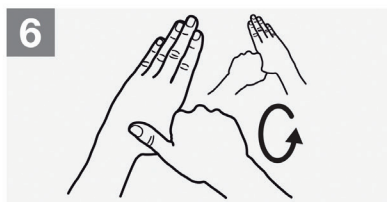
Kanang palad sa ibabaw ng kaliwang likod ng kamay, magkonekta ang mga daliri at kabaligtaran;



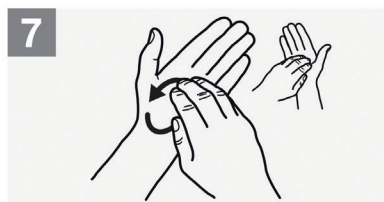
Palad sa palad na magkonekta ang mga daliri;



Likod ng mga daliri sa kasalungat na palad na magkasakop ang mga daliri;



Paikot na pagkuskos ng kaliwang hinlalaki na nakakapit sa kanang palad at kabaligtaran;



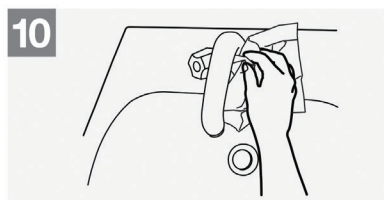
Paikot na pagkuskos, palikod, at paharap nang nakadaop ang daliri ng kanang kamay sa kaliwang palad at kabaligtaran;



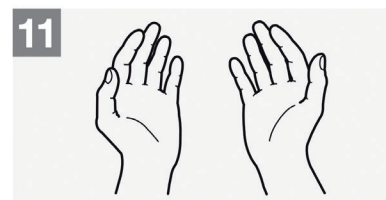
Banlawan ang mga kamay ng tubig;



Patuyuin ang mga kamay gamit ang pang-isahang gamit lang na tuwalya;



Gamitin ang tuwalya para patayin ang gripo;



Ngayon ay ligtas na ang mga kamay mo.



World Health Organization
(Pandaigdigang Organisasyon sa Kalusugan)

Patient Safety
(Kalusugan ng Pasyente)

A World Alliance for Safer Health Care
(Pandaigdigang Alyansa para sa Mas Ligtas na Pangangalagang Pangkalusugan)

SAVE LIVES
(SUMAGIP NG BUHAY)

Clean Your Hands
(Maglinis ng **Iyong** Kamay)



Pagkapagod

Karaniwang nararamdaman ang pagkapagod ng mga taong may kanser. Maaaring sanhi ito ng maraming bagay, tulad ng kanser mismo, mga epekto ng paggamot, mga emosyon, stress, hindi maayos na nutrisyon at hindi maayos na pagtulog. Ang pagkakaroon ng kaalaman sa mga senyales na ibinibigay ng iyong katawan ay mahalaga sa pag-iwas at pamamahala ng pagkapagod.

Maraming tao ang naglalarawan sa pagkapagod bilang pakiramdam na mahina, hapo, pagud na pagod, mabigat o mabagal. Hindi laging nakakatulong ang pagpapahinga. Ang mga tao ay nakakaramdam ng pagkapagod sa iba't ibang paraan. Maaari kang makaramdam na mas pagod o mas hindi pagod kaysa sa ibang tao na may parehong uri ng chemotherapy.

Isipin na ang iyong katawan ay isang bangko ng enerhiya. Kailangan mong mag-deposito ng pahinga at nutrisyon sa oras na mag-withdraw ka ng enerhiya para sa iyong mga pang-araw-araw na aktibidad. Nagsisikap ang katawan mo na makabawi habang nakakatanggap ka ng paggamot at sa ilang panahon pagkatapos ng paggamot.

Alamin kung ano ang pinakamahalaga araw-araw. Marahil ay hindi mo magagawa ang lahat ng iyong karaniwang ginagawa. Gawin ang dapat mong gawin at pagkatapos ay humingi ng tulong sa iba.

Pag-iwas sa Pagkapagod

Kahit na hindi ka makapag-ehersisyo tulad ng dati, malaking kaibahan na ang magagawa ng pagbangon at paggalaw-galaw sa araw-araw. Ang isang maikling 5 o 10 minutong lakad ay maaari nang makatulong! Maraming taong may kanser na lumahok sa programa ng pag-eehersisyo ang nagsasabi na mas mabuti ang pakiramdam at mas mataas ang enerhiya nila. Nag-uulat din sila ng mas kaunting side-effect mula sa kanilang paggamot.

Tandaan, kahit na ang maliit na uri ng aktibidad ay maaaring makatulong na maglagay ng enerhiya sa bangko.

Mga Pangkalahatang Alituntunin sa Ehersisyo

Mga uri ng ehersisyo: Ang paglalakad, yoga, pagbibisikleta, paglangoy, aktibong paglilinis ng bahay at paghahardin ay kabilang sa ehersisyo.

Dalas ng ehersisyo: Sa pinakamainam, dapat mong subukang mag-ehersisyo nang hindi bababa sa tatlo hanggang apat na beses bawat linggo. Hindi mo kailangang maging bahagi ng isang programang may istruktura. Ang simpleng paglalakad ng ilang beses sa isang linggo ay mahusay na ehersisyo.

Haba ng ehersisyo: Maaari kang magsimula sa 5 minuto lang sa bawat oras at dahan-dahan mong pahabain hanggang sa makuha mo ang kumportableng antas ng pag-eehersisyo para sa iyo. Gamitin ang sarili mong paghusga at ang uri ng pakiramdam mo bilang gabay.

Pag-iingat na Dapat Gawin

- Iwasang mag-ehersisyo sa labas ng bahay sa napakalamig o napakainit ng panahon.
- Huwag mag-ehersisyo nang walang pahintulot mula sa iyong doktor kung ang bilang ng iyong platelet ay mas mababa sa 50,000.
- Kung mayroon kang impeksyon o lagnat, maghintay hanggang bumuti ang iyong pakiramdam. Magsimula nang dahan-dahan.
- Magrelaks lang sa araw ng iyong chemotherapy. Ipagpaliban ang pag-eehersisyo sa ibang araw.
- Hindi ka dapat makaramdam ng panghihina, pagkahilo, labis na pagkapagod o pangangapos ng hininga kapag nag-eehersisyo. Kapag nangyari ito, masyado kang napupwersa at dapat kang maghinay-hinay.

Mga Benepisyo ng Ehersisyo

- Nakakatulong sa pagtulog
- Nagpapabuti ng gana sa pagkain
- Nagpapabuti ng iyong mood
- Nagdaragdag ng enerhiya
- Nagpapataas ng lakas at tibay
- Nagpapalakas ng mga kalamnan at buto
- Nagpapalakas sa iyong puso

Kung nagkakaproblema ka sa pagsisimula, humingi ng referral para sa terapiyang pisikal.

Mga Tip Upang Mabawasan ang Pagkapagod

Magrelaks. Maaaring gusto mong subukan ang meditasyon, pagdarasal, yoga, paggamit ng larawan sa imahinasyon (guided imagery), biswalisasyon o iba pang mga paraan para makapagpahinga at mabawasan ang stress. Para sa mga ideya sa mga ehersisyong pangrelaks, tingnan ang "Learning to Relax" (Pag-aaral na Magrelaks) sa [cancer.gov/about-cancer/coping/feelings/relaxation](https://www.cancer.gov/about-cancer/coping/feelings/relaxation).

Magplano ng oras para magpahinga. Maaari kang magkaroon ng mas mahusay na pakiramdam kapag nagpapahinga ka o umiidlip sa araw. Kung iidlip ka, subukang matulog nang mas mababa sa isang oras. Makakatulong sa iyo na matulog sa gabi nang mas maayos kung pananatiliing maiksi ang pag-idlip.

Matulog nang hindi bababa sa walong oras bawat gabi. Maaaring mas marami ang pagtulog na ito na kailangan mo kaysa bago ka magpa-chemotherapy. Malamang na mas makatulog ka nang maayos sa gabi kapag aktibo ka sa araw. Maaari ding makatulog sa iyo na magrelaks bago matulog.

Hayaan ang iba na tumulong. Hilingin sa mga kapamilya at kaibigan na tumulong kapag nakaramdam ka ng pagod. Tanggapin ang kanilang tulong. Kadalasan, ang iyong mga kaibigan at pamilya ay naghahanap ng mga paraan para suportahan ka.

Matuto mula sa ibang may kanser. Maaaring makatulog ang mga taong may kanser sa pamamagitan ng pagbabahagi ng mga paraan para mapamahalaan ang pagkapagod. Isang paraan para makilala ang iba ay sa pamamagitan ng pagsali sa grupong sumusuporta personal man o online.

Makipag-usap sa iyong doktor o nurse. Maaaring magreseta ang iyong doktor ng gamot na makakatulong na makabawas sa pagkapagod, magbigay sa iyo ng maayos na pakiramdam at magdagdag sa gana mo sa pagkain. Maaari rin silang magmungkahi ng paggamot kung ang iyong pagkapagod ay dahil sa anemia, at makatulog sa iyo na makahanap ng mga resource tulad ng mga grupong sumusuporta.

Pagduduwal at Pagsusuka

Para sa maraming mga pasyente, ang pagduduwal at pagsusuka ay maaaring mahulaan at maiwasan. Layunin natin na hindi ka maduwal o masuka. Maaari itong maiwasan at makontrol ng mga gamot at iba pang mga di-medikal na interbensyon.

Mga Termino

- **Tuyong pagduwal (dry heaves)** — Sinusubukan ng iyong katawan na sumuka kahit na walang laman ang iyong tiyan.
- **Pagduduwal** — Nararamdamang may masakit sa iyong tiyan, na parang susuka ka.
- **Pagsusuka** — pagpapalabas ng kinain.

Maraming mga bagay ang maaaring maging sanhi ng pagduduwal at pagsusuka, tulad ng chemotherapy, gamot sa sakit (mga opioid tulad ng Vicodin at morphine), anestisyang mula sa operasyon, paggalaw (motion sickness o pagkalula), hindi pagkatunaw ng pagkain, pagiging kabado (pakiramdam na parang may paru-paro sa iyong tiyan), konstipasyon at radyasyon sa bahagi ng tiyan o utak.

Pag-iwas at Pamamahala

Bago ang Paggamot

- Simulang kumain ng simple, payak na pagkain (iwasan ang mamantika, maanghang, matabang pagkain) bago at sa araw ng iyong chemotherapy. Tingnan ang mga alituntunin sa nutrisyon sa pahina 6.

- Kumpletuhin ang lahat ng mga gamot na inireseta sa iyo.
- Mag-stock sa iyong bahay ng mga pagkain at likido na madaling tunawin.
- Kausapin ang iyong doktor tungkol sa paggamit ng alkohol habang at pagkatapos ng paggamot.

Sa Panahon ng Paggamot

Kung ang paggamot sa iyo ay malamang na magdulot ng pagduduwal at pagsusuka, makakatanggap ka ng mga gamot na kasama sa paggamot sa iyo para maiwasan ang mga side effect na ito. Bibigyan ka ng infusion nurse ng mga pildoras o gamot sa pamamagitan ng iyong IV.

Pagkatapos ng Paggamot

Napakahalaga na uminom ka ng mga gamot na inireseta ng iyong oncologist para **maiwasan** ang pagduduwal at pagsusuka. Maaaring kabilang dito ang:

- Aprepitant™ (Emend)
- Ativan™ (Lorazepam) — Maaaring magdulot ito ng pagkaantok. Huwag magmaneho habang umiinom ng gamot na ito.
- Compazine™ (Prochlorperazine)
- Decadron™ (Dexamthasone)
- Zofran™ (Ondansetron)

Dahil ang pagduduwal at pagsusuka sa panahon ng paggamot sa kanser ay maaaring sanhi ng maraming bagay, maaaring kailanganin mo ang higit sa isa ng mga gamot na ito para maging maayos ang iyong pakiramdam. Mangyaring inumin ang mga ito ayon sa itinuro ng iyong grupong pangmedikal.

Ang ilang mga pasyente ay gumagamit ng mga pantulong na terapiya, tulad ng medikal na cannabis (marijuana) para maibsan ang pagduduwal at pagsusuka. Sa maraming mga kaso, OK lang ito. Mangyaring makipag-usap sa iyong doktor bago magsimula; maaaring may rekomendasyon ang iyong doktor.

Pagkatapos Mong Umuwi

- Huwag humiga nang isang oras pagkatapos kumain.
- Huwag maglaktaw ng pagkain o meryenda, kumain ng crackers kahit papaano tuwing isa o dalawang oras.
- Uminom ng walo hanggang 10 walong onsang baso ng likido para makatulong sa pagpapaalis ng chemotherapy sa iyong sistema.
- Uminom at kumain ng mga pagkain na katamtaman ang temperatura (hindi mainit at hindi malamig).
- Kumain ng lima hanggang anim na meryenda bawat araw kaysa sa tatlong madaming pagkain.
- Kumain ng simple, payak na pagkain sa susunod na dalawa hanggang tatlong araw, para makapagpahinga at makabawi ang iyong tiyan.
- Panatilihin ang mga saltine sa malapit at kumain ng dalawa hanggang tatlong crackers bago bumangon sa umaga.

Mga Bagay na Dapat Subukan

- Acupuncture — Maaaring ma-refer ka ng iyong doktor sa isang taong dalubhasa sa paggamot sa kanser.
- Aromatherapy na may luya, menta (peppermint), lavender, buto ng fennel o langis ng limon.

- Mga ehersisyo sa paghinga ng malalim.
- Maging abala — Subukang magbasa, manood ng palabas sa TV na gusto mo. Mag-"binge watching" o mabilisan at sobrang panonood!
- Luya (kendi, tsaa, ale o lozenge na gawa sa luya).
- Ice chip o popsicle.
- Panatilihin nahahanginan ng malamig na hangin ng electric fan ang iyong mukha/pang-itaas na katawan.
- Makinig sa iyong paboritong musika.
- Meditasyon.
- Wrist band laban sa pagkalula (accupressure).
- Tsaang menta o iba pang produktong may menta (gum, mint).

Mahalaga ang pagkain at pag-inom nang tama pagkatapos ng chemotherapy para maiwasan ang mga hindi ninanais na side effect at para tulungang suportahan ang katawan sa panahon ng pagpapagaling.

Dapat makainom ka ng maraming likido at makakain ng kaunting dami ng pagkain nang walang pagduduwal o pagsusuka.

Kung nagkakaproblema ka pa rin sa kabila ng pag-iwas, tawagan ang iyong doktor o nurse. Narito kami upang tulungan ka.

Impatso/Heartburn

Maaari kang makaranas ng heartburn o impatso kung minsan sa loob ng maraming linggo sa panahon ng paggamot. Ito ay madalas na resulta ng mga gamot na ibinibigay namin sa iyo para matigil ang pagduduwal. Iminumungkahi naming magtabi ng Mylanta™, Tums™ o Roloids™ sa bahay. Kung magpapatuloy ang heartburn o impatso, mangyaring sabihin sa amin para mabigyan ka namin ng reseta para sa mas malakas na gamot.

Konstipasyon

Pangkaraniwang problema ang konstipasyon sa mga pasyenteng sumasailalim sa chemotherapy. Maaaring mabago ng paggamot ang gana sa pagkain ng isang tao, ang paraan ng paggalaw ng pagkain sa katawan at kung paano tinatanggal ng katawan ang dumi. Ang mga senyales at sintomas ng konstipasyon ay kinabibilangan ng:

- Maliliit at mala-marmol na dumi.
- Matigas na dumi na hirap makalabas sa katawan.
- Hindi madalas hanggang sa hindi talaga makadumi.
- Sakit/presyon sa tiyan na maaaring lumipat pababa sa puwit (tumbong).
- Pinipilit ang pagdumi.

Iba't ibang gamot at medikal na kondisyon ang sanhi ng konstipasyon. Kapag hindi nagamot, maaaring lumala ang konstipasyon at maging sanhi ng pagbara na maaaring mangailangan ng medikal na paggamot. Napakahalagang matiyak na normal ang iyong pagdumi batay sa iyong sariling pamantayan. Tandaan lamang na pinakamahusay na magkaroon ng malambot, may pormang dumi na madaling nailalabas sa iyong katawan tuwing dalawa o tatlong araw.

Pamamahala sa Diyeta at Uri ng Pamumuhay

- Taasan ang pag-inom ng mga likido. Uminom ng walo hanggang 10 walong onsang tasa ng likido araw-araw.
- Dagdagan ang paggamit ng caffeine para pasiglahin ang mga kalamnan ng bituka.

- Taasan ang iyong pagkonsumo ng fiber. Samahan ng mga prutas at gulay, whole-grain na tinapay, cereal at pasta, butong-gulay, mani at buto ang mga pagkaing kinakain mo araw-araw.
- Mag-ehersisyo araw-araw. Ang pag-eehersisyo nang hindi bababa sa 15-20 minuto araw-araw ay makakatulong sa pagpapanatiling regular ng iyong pagdumi. Ang paglalakad, yoga, tai chi, paglangoy at pagbibisikleta ay lahat na magagandang pagpipilian.

Mga Paraan para Pamahalaan/Iwasan ang Konstipasyon

- Makipagkita sa dietitian para talakayin ang mga pagkaing kinakain mo araw-araw at mga pagbabago sa iyong diyeta na maaaring makatulong upang maiwasan ang konstipasyon.
- Panatilihin ang isang kalendaryo/talaan ng pagdumi para maagang matukoy ang pagbabago sa mga gawi sa pagdumi.

Kailan Dapat Tumawag sa Iyong Doktor

- May lagnat na 100.4 ° F o mas mataas
- Kinakabag ang tiyan
- Pananakit ng tiyan
- Pagduduwal/pagsusuka
- Hindi nakadumi sa loob ng dalawa hanggang tatlong araw
- Hindi makautot

Pamamahala

Ang ilang mga pasyente ay kailangang uminom ng gamot para makatulong sa konstipasyon. Maraming gamot para sa konstipasyon ay mabibili nang walang reseta o "over-the-counter". Dapat kang makipag-usap sa iyong grupo ng pangangalagang pangkalusugan para malaman kung anong paggamot, gamot at mga pagbabago sa diyeta o pamumuhay ang maaaring pinakamahusay na gumana para sa iyo.

Kung maging problema para sa iyo ang konstipasyon, maaaring makatulong na subukan ang mga sumusunod na gamot na mabibili nang walang reseta:

- Docusate sodium, na kilala rin bilang DSS, Colace — Ang pampalambot ng dumi na ito ay maaaring makatulong na maiwasan ang konstipasyon bago pa ito maging problema.
- Senna — Ito ay isang banayad, natural na pampadumi na maaaring matagpuan sa anyong pildoras (Senokot, Senokot-S with stool softener) o sa tsaa tulad ng Smooth Move.
- Miralax — Ang mas bagong pampadumi na ito ay tumutulong na magdala ng tubig sa mga dumi para maging mas malambot ang mga ito at madagdagan ang dalas ng pagdumi.
- Milk of Magnesia — Isang mabisang pampadumi na mas matapang kaysa kay Senna.

Tawagan ang iyong nurse nang maaga sa araw para makakuha ng mga mungkahi. Maaari mong subukan ang mga mungkahing ito at tumawag muli para sa susunod na hakbang.

Tandaan: Pigilan ang konstipasyon kung kaya mo, ngunit tumawag kaagad kapag ito ay naging isang problema. Huwag subukang pamahalaan ito sa sarili mo lang. Ang iyong grupo ng pangangalaga ay makakatulong sa iyo.

Pagtatae

Ang pagtatae ay isang pangkaraniwang problema para sa mga pasyenteng tumatanggap ng paggamot na chemotherapy dahil ang mga gamot na ito ay maaaring makapinsala sa mga malulusog na selula ng iyong malaki at maliit na bituka. Ang mga senyales at sintomas ng pagtatae ay kinabibilangan ng:

- Madalas at likido/matubig na tae (tatlo o higit pa sa isang 24 na oras na panahon).
- Posibleng paninikip ng tiyan.
- Hindi pangkaraniwan, mabahong amoy.

Kabilang sa mga sanhi ang chemotherapy at radyasyon sa tiyan at bahaging balakang, operasyon, impeksyon mula sa bakteryang, antibiotics at iba pang gamot na ginagamit upang gamutin ang konstipasyon. Kapag hindi napagamot, maaaring lumala ang pagtatae at hindi na gagaling sa sarili lang nito. Maaari itong maging sanhi para dumaan ang pagkain at likido sa bituka nang napakabilis kung saan hindi na makukuha ng katawan ang sapat na nutrisyon, bitamina, mineral at tubig mula dito. Maaari itong humantong sa pagka-dehydrate, na nangyayari kapag ang iyong katawan ay walang sapat na tubig.

Kailan Dapat Tumawag sa Iyong Doktor

- May lagnat na 100.4 ° F o mas mataas.
- Tatlo o higit pang pagdumi sa isang 24 na oras na panahon.
- Malambot o matubig na pagdumi.
- Katamtaman hanggang sa matinding paninikip ng tiyan/pananakit.
- Maitim na tae o dugo sa tae.
- Sipon sa tae.
- Hindi nalulutas na pagtatae sa kabila ng pagbabago sa diyeta at paggamit ng gamot na laban sa pagtatae.
- Pananakit ng tiyan/paninikip kapag umiinom o hindi umiinom ng likido.

- Magaan ang ulo/nahihilo/nakakakita ng mga "bituin".
- Palpitasyon, mabilis na tibok ng puso (mas mabilis kaysa sa iyong normal na tibok ng puso).
- Namamaga/mapula at masakit/dumudugong tumbong (puwit).

Paggamot sa Pagtatae

- Baguhin ang kinakain/iniinom.
- Matutulungan ka ng mga dietitian na pumili ng mga pagkain para maiwasan at mapamahalaan ang pagtatae.
- Ang ilang tao ay nangangailangan ng IV fluid para mapalitan ang nawalang tubig at mga nutrisyon. Sasabihin ito ng iyong doktor kung kinakailangan.
- Makipag-usap sa iyong doktor o nurse bago magsimula ng anumang gamot para gamutin ang pagtatae.

Pamamahala sa Diyeta

- Uminom ng maraming malinaw na likido. Magsikap na uminom ng walo hanggang 10. walong onyang tasa bawat araw. Ang tubig, binantuang juice, inuming pang-sports, sabaw, gulaman at popsicle ay mga halimbawa ng malinaw na likido.
- Maaaring palalain ng fiber ang pagtatae. Subukang kumain ng tig-kakaunti ng mga pagkaing mababa sa fiber na malambot at matabang tulad ng saging, kanin, noodles, puting tinapay, applesauce, banilya o simpleng yogurt, walang balat na petso ng manok, o pabo.
- Maaaring magrekomenda ang iyong doktor ng diyetang BRAT, na kinabibilangan ng saging, kanin, applesauce at toast.
- Kumain ng lima o anim na tig-kakaunting pagkain at meryenda bawat araw sa halip na tatlong madaming pagkain.

- Tanungin ang iyong doktor o nurse tungkol sa mga pagkaing mataas sa asin, tulad ng sodium at potassium. Maaaring mawala sa iyong katawan ang mga asing ito kapag nagtatae ka, at mahalagang mapalitan ito. Kasama sa mga pagkaing mataas sa sodium o potassium ang saging, katas ng peach at apricot, orange, nilaga o dinurog na patatas.
- **Iwasan ang mga pagkaing ito** dahil maaari itong magdulot ng kabag, iritasyon sa lining ng tiyan at mas madalas at mas madaming beses ng pagtatae:
 - Alkohol - Beer, alak, vodka, tequila, rum, whiskey at anumang iba pang uri.
 - Apple juice - Mataas ang nilalamang asukal at magpapalala ng pagtatae.
 - Caffeine - Regular na kape, itim na tsaa, cola, inuming pang-enerhiya at tsokolate.
 - Mga inuming napakainit o napakalamig.
 - Fiber - Niluto na pinatuyong beans, sariwang prutas at gulay, mani, whole-wheat na tinapay, cereals (kung nagbabasa ng etiketa ng produktong pagkain, pillin ang 1 gramo o mas kaunting fiber kada serving).
 - Mamantika at pritong pagkain - French fries, hamburger at iba pang pagkain na fast food.
 - Gatas o produktong mula sa gatas - Ice cream, milkshake, sour cream at keso.
 - Mga produktong mula sa soya - Tokwa at soy milk.
 - Maanghang na pagkain - Hot sauce, salsa, sili at mga ulam na may curry.

Para malaman ang higit pa tungkol sa mga paraan para pamahalaan ang pagtatae sa panahon ng paggamot sa kanser, basahin ang ***Eating Hints: Before, during, and after Cancer Treatment***, isang booklet mula sa National Cancer Institute, na makikita sa **cancer.gov/publications/patient-education/eating-hints**.

Pangangalaga sa Balat Kapag Nagtatae

- Linisin nang marahan ang balat sa palibot ng puwit gamit ang maligamgam na tubig at malambot na tela, pagkatapos ay tuyuin nang marahan at lubusan.
- Maging marahan kapag pinunasan mo ang iyong sarili pagkatapos dumumi. Sa halip na tisyu, gumamit ng baby wipe o wisik ng tubig mula sa botilyang di-spray para linisin ang iyong sarili.
- Ang "Sitz bath" ay maaaring magbigay ng ginhawa sa puwit na may iritasyon dahil sa pagtatae. Maglagay ng tatlo hanggang apat na pulgada ng malamig na tubig sa batya at ibabad sa loob ng 10 hanggang 15 minuto ng ilang beses bawat araw, pagkatapos ay tapikin para matuyo o patuyuin sa hangin ang puwit.
- Maaaring protektahan ng kremang pang-hadlang (tulad ng Desitin™ o Butt Balm™) ang balat na may iritasyon.
- Hayaang malantad sa hangin ang balat na may iritasyon hangga't maaari. Isaalang-alang/ subukang dumapa sa kama habang may electric fan na marahang bumubuga nang malamig na hangin sa bahagi ng puwit na may iritasyon.



Pagbabago sa Buhok, Balat at Kuko

Maaaring mapinsala ng ilang uri ng chemotherapy ang mga selulang mabilis na lumalago sa iyong buhok, balat at kuko. Habang ang mga pagbabagong ito ay maaaring pansamantalang magbabago sa hitsura ng isang tao, karamihan dito ay maliit lang at hindi nangangailangan ng paggamot. Kung minsan ang mga seryosong pagbabago sa balat ay kailangang gamutin kaagad dahil sa pinsala sa tisyu na maaaring idulot nito.

Maliit na Pagbabago ng Balat

- Pantal na mala-acne.
- Ang hyperpigmentation ay isang problema na nagresulta sa maitim na patse sa iyong balat o sa mas maitim na kulay ng balat. Maaaring magkaroon ng maitim na patse:
 - Sa paligid ng iyong mga kasukasuan
 - Sa ilalim ng iyong mga kuko
 - Sa iyong bibig
 - Sa ugat na ginamit para bigyan ka ng chemotherapy
 - Sa ilalim ng tape o dressing
 - Sa iyong buhok
- Pangangati, panunuyo, pamumula, pamamantal at pagbabalat.
- Pagiging sensitibo sa araw (kapag napakabilis mong masunog). Maaaring mangyari ang problemang ito kahit na hindi ka pa nasunog sa araw.

Pangunahing mga Sanhi ng Pagbabago sa Balat

- **Radyasyon** – Ang ilang chemotherapy ay nagdudulot ng pamumula ng balat sa bahagi kung saan ginawa ang radyasyon. Maaaring ang kulay ay napakapusyaw hanggang sa napakalinaw na pula. Maaaring magsugat, magbalat o maging masakit ang iyong balat.
- **Tumatagas na chemotherapy mula sa IV** – Ipaalam mo sa iyong doktor o nurse kaagad kapag napapaso o nasasaktan ka kapag nagpa-chemotherapy ka gamit ang IV.
- **Mga reaksiyong alerhiya sa chemotherapy** – Ang ilang pagbabago ng balat ay nangangahulugan na may alerhiya ka sa chemotherapy. Ipaalam kaagad sa iyong doktor o nurse kung humuhuni o may problema ka sa paghinga kasama ng:
 - Biglaan at matinding pangangati
 - Pamamantal
 - Tagulabay

Mga Pagbabago sa mga Kuko at Paano Pangalagaan ang mga Ito?

- Bukod sa pangingitim ng iyong mga kuko, maaari din itong manilaw o maging malutong at magbitak.
- Minsan magiging marupok at maaalis ang mga kuko mo, ngunit tutubo din ang mga bagong kuko.
- Magsuot ng guwantes kapag naghuhugas ng pinggan, nagtatrabaho sa hardin o naglilinis ng bahay.
- Ipaalam sa iyong doktor o nurse kung pula at masakit ang iyong mga cuticle.

Pang-araw-araw na Pangangalaga sa Balat

- Iwasan ang direktang sikat ng araw. Sa panahon ng tag-init, malamang na pinakamataas ang sikat ng araw mula alas-10 ng umaga hanggang alas-4 ng hapon.
- Gumamit ng sunscreen lotion na may proteksyon sa balat (SPF o skin protection factor) na 30 o mas mataas.
- Gumamit ng sun block sa tuktok ng tainga at ulo, likod, mga kamay at mukha/mga labi.
- Gumamit ng sun block kung sasakay ka sa kotse para sa anumang haba ng oras.
- Magsuot ng mapusyaw na kulay ng pantalon, mahabang manggas na kamisetang gawa sa cotton at malapad na sumbrero.
- Huwag gumamit ng mga tanning bed.

Pangangalaga sa mga Pagbabago sa Balat

Maaari kang makaranas ng kombinasyon ng pangangati, panunuyo, pamumula, pamamantal at pagbabalat.

- Huwag gumamit ng pulbos.
- Mag-shower nang mabilis o magpunas sa halip na maligo nang matagal na gamit ang mainit na tubig.
- Tapik-tapikin, sa halip na kuskusin, ang iyong sarili para matuyo pagkatapos maligo.
- Hugasan gamit ang banayad at moisturizing na sabon.

- Maglagay ng krema o lotion habang mamasamasa pa ang iyong balat pagkatapos hugasan. Sabihin sa iyong doktor o nurse kung hindi ito nakakatulong.
- Huwag gumamit ng pabango, cologne o aftershave lotion na may alkohol.
- Maligo nang may colloidal oatmeal kapag nangangati ang iyong buong katawan. Ang colloidal oatmeal ay isang espesyal na pulbos na maaari mong idagdag sa tubig panligo.

Pantal na mala-acne

- Karaniwang nabubuo ang pantal sa itaas na bahagi ng katawan, sa parehas na harap at likod, at sa mukha.
- Panatilihin malinis at tuyo ang iyong mukha.
- Huwag gumamit ng mga produkto na panggamot sa acne dahil nakakatuyo ang mga ito at maaaring lumala ang pantal.
- Tanungin ang iyong doktor o nurse kung maaari kang gumamit ng mga may gamot na krema o sabon at kung alin ang dapat gamitin.

Pagkawala ng Buhok

Pagkawala ng buhok (tinatawag ding alopecia o pagkakalbo) ang sitwasyon kung saan ang ilan o lahat ng iyong buhok ay nalalagas.

Ang ilang uri ng chemotherapy ay pumipinsala sa mga selula na nagdudulot ng pagtubo ng buhok at nakakaapekto sa iyong buhok sa ulo, mukha, braso, binti, kilikili at maselang bahagi (pubic hair). Maraming tao ang nababagabag sa pagkawala ng kanilang buhok at itinuturing ito na pinakamahirap na bahagi ng chemotherapy.

Karaniwang nagsisimula ang pagkawala ng buhok dalawang linggo pagkatapos maumpisahan ang chemotherapy. Maaaring sumakit ang iyong anit sa simula. Maaaring mawala ang buhok mo nang paunti-unti o maaari ding maglagas nang kumpol. Kung minsan, nagsisimulang tumubo ulit ang buhok kahit na hindi pa tapos ang chemotherapy. Ang iyong bagong buhok ay maaaring hindi na pareho sa dating kulay o kondisyon. Halimbawa, maaari itong maging manipis sa halip na makapal, kulot sa halip na tuwid o mas maitim sa halip na mas mapusyaw ang kulay.

Pamamahala at Pagharap sa Pagkawala ng Buhok

Makipag-usap sa iyong grupo ng pangangalaga. Malalaman nila kung malamang na mawala ang buhok mo at maaari silang magmungkahi ng mga maaaring gawin tulad ng terapiyang cold-cap.

Gupitin ang iyong buhok nang maikli o ahitin ang iyong ulo. Maaari kang makaramdam ng higit na kontrol sa pagkawala ng buhok kung una mong gugupitin ang iyong buhok o aahitin ang iyong ulo. Madalas ginagawa nitong mas madali ang pamamahala sa pagkawala ng buhok. Kung mag-aahit ka ng iyong ulo, gumamit ng electric shaver sa halip na labaha.

Pumili ng Peluka Bago ang Chemotherapy

- Sa ganitong paraan, maitutugma mo ang peluka sa kulay at istilo ng iyong buhok.
- Maaari mo ring dalhin ito sa iyong hair dresser na maaaring mag-istilo ng peluka para magmukhang sarili mong buhok.
- Siguraduhing pumili ng peluka na kumportable sa pakiramdam at hindi masakit sa anit.

Saklaw ng Seguro para sa Peluka

Maaaring sagutin ng ilang plano sa seguro ang gastos sa peluka. Kung hindi sasagutin ng iyong plano ang gastos, maaari mong ibawas ang gastos sa iyong peluka bilang medikal na gastos sa iyong buwis sa kita. Ang ilang mga grupo ay mayroon ding libreng "wig bank". Alam ng iyong grupo ng pangangalaga kung mayroong "wig bank" na malapit sa iyo.

Marahang Hugasan ang Iyong Buhok

- Patuyuin ang iyong buhok sa pamamagitan ng pagtapik-tapik (hindi pagkuskos) dito ng malambot na tuwalya.
- Gumamit ng banayad na shampoo tulad ng baby shampoo.

Mga Bagay na Maaaring Makasakit sa Iyong Anit

Huwag gumamit ng mga bagay na maaaring makapinsala sa iyong anit tulad ng:

- Brush roller o curler (pangkulot)
- Elektronikong hair dryer
- Band at clip sa buhok
- Tina sa buhok
- Pang-spray sa buhok
- Produktong pampaalon o pangrelaks ng buhok
- Plantsa na pantuwid o pangkulot

Protektahan ang Iyong Anit

- Maglagay palagi ng sunscreen o sunblock para maprotektahan ang iyong anit.
- Iwasan ang napakainit at malamig na lugar, tulad ng mga tanning bed at pananatili sa labas sa arawan o malamig na hangin.
- Magsuot ng sumbrero, turban o scarf kapag nasa labas ka para manatiling mainit ang anit.
- Matulog sa punda ng unan na gawa sa satin. Mas kaunti ang nililikhang friction ng satin kaysa sa cotton kapag ginamit mo ito sa pagtulog. Kung kaya't, maaaring mas kumportable para sa iyo ang mga punda ng unan na gawa sa satin.

Pag-usapan ang Tungkol sa Iyong Nararamdaman

Maraming tao ang nakakaramdam ng galit, depresyon o hiya dahil sa pagkawala ng buhok. Kung nag-aalala ka o nababagabag, talakayin ang mga damdaming ito sa iyong grupo ng pangangalaga, miyembro ng pamilya, malapit na kaibigan o sinuman na nakaranas na ng pagkawala ng buhok dahil sa paggamot sa kanser.

Peripheral Neuropathy

Ang ilang uri ng chemotherapy ay maaaring magdulot sa mga tao na magkaroon ng pangingilig, pagkapaso o pamamanhid sa kanilang mga daliri sa kamay at paa o sa mismong mga kamay at paa. Maaaring madagdagan ang pagiging sensitibo mo sa init o lamig. Maaaring maging mas mataas ang iyong pagiging sensitibo kung saan kahit ang napakabanayad na paghawak ay maaaring maging masakit. Sa ilang mga kaso, maaaring maapektuhan ang iyong pandinig.

Ipaalam ang mga Sintomas

Napakahalaga para sa iyo na ipaalam ang mga sintomas na ito sa parehong nurse sa paggamot at doktor mo. May mga maaaring gawin para baguhin ang iyong dosis o palitan ang iyong plano sa paggamot bago pa lumubha ang mga sintomas.

- Sa maliit ngunit makabuluhang porsyento ng mga kaso, maaaring manatili ang neuropathy sa loob ng maraming taon pagkatapos ng paggamot, kaya't mahalagang sundin ang mga pananggalang na proteksyon.
- Maaari mong sundin ang mga rekomendasyong ipinapakita sa kanang bahagi habang sinusubaybayan mo at ng iyong doktor ang mga sintomas.

Pamamahala

- Isasaalang-alang ng iyong doktor kung anong gamot ang pinakamahasay para sa iyo para sa paggamot ng peripheral neuropathy (pinsala sa mga dulong bahagi ng nerve).
- Kung minsan, maaaring kailanganing sumubok ng isa, dalawa o kahit tatlong iba't ibang gamot para malaman kung alin ang pinakamainam para sa iyo.

Mga Rekomendasyong Pangkaligtasan

- Mag-ingat sa anumang aktibidad na kinabibilangan ng init (pagluluto) o matutulis na bagay (paghahardin, mga craft). Maghanap ng mga hiwa o paltos sa iyong mga kamay at paa.
- Ang pinsala sa iyong mga nerve ay maaaring makaapekto sa iyong balanse at mga reflex. Humingi ng referral para sa pagsusuri ng balanse ng isang terapistang pisikal.
- Malaki ang nagagawa ng sapatos! Mahusay na piliing gamitin ang mga sapatos na atletiko.
- Kung apektado ang iyong mga kamay, maaaring kailanganin mong subaybayan na ganap mong nakukuha ang mga bagay.
- Suriin ang iyong mga paa. Maaaring may diperensiya ang iyong abilidad na makaramdam ng sugat o impeksyon (kabilang na ang alipunga).
- Tignan ang iyong dinadaan! Kung kulang ang iyong pakiramdam sa paa, maaaring hindi mo malaman kung nakalapat ang mga paa mo o kung nahakbangan mo na ang bangketa. Gumamit ng mga handrail kung mayroon.



Sakit Dahil sa Kanser

Ang sakit dahil sa kanser ay maaaring sanhi ng kanser mismo o ng mga pamamaraang medikal na ginamit upang masuri o magamot ang kanser, tulad ng radyasyon o operasyon. Dahil sa sakit maaaring maging mahirap para sa iyo na gawin ang iyong mga normal na aktibidad, tulad ng pagtulog o pagkain. Sa paglipas ng panahon, ang sakit dahil sa kanser ay maaaring maging sanhi ng mga problema sa gana sa pagkain at pagtulog, pagbubukod at pagkalungkot.

Maraming paraan upang gamutin ang sakit dahil sa kanser, at ang paggamot sa iyong sakit ay magpapaginhawa sa iyong pakiramdam. Sa paggamot, magiging mas akitbo ka, makakakain, makakatulog at masisiyahan sa iyong pamilya at kaibigan.

Ano ang iba't ibang uri ng sakit dahil sa kanser?

Ang uri ng sakit ay nakasalalay sa kung paano nakakaapekto ang kanser o ang paggamot sa kanser sa iyong katawan. Kasama sa mga karaniwang uri ang:

- **Sakit sa buto** — Halimbawa, ang isang bukol na dumidiin sa iyong mga buto o tumutubo sa iyong mga buto ay maaaring maging sanhi ng malalim, makirot na sakit.
- **Sakit sa mga nerve** — Ang isang bukol na dumidiin sa isang ugat ay maaaring maging sanhi ng pakiramdam na napapaso, nangingilig, nagigitla, o namamanhid. Kung minsan, ang chemotherapy, radyasyon o operasyon ay maaaring makapinsala sa mga nerve at maging sanhi ng sakit sa nerve.

- **Guni-guning sakit (phantom)** - Nararamdaman ito sa lugar kung saan natanggal ang isang bahagi ng katawan tulad ng braso o suso. Kahit na wala na ang bahagi ng katawan, ang mga dulo ng nerve sa bahaging iyon ay nagpapadala pa rin ng mga senyales ng sakit sa utak. Iniisip ng utak na ang bahagi ng katawan ay naroon pa rin.

Mga Uri ng Sakit Dahil sa Kanser

- **Malala** — Matinding pananakit na tumatagal ng maikling panahon.
- **Kroniko** — Pananakit na pabalik-balik at tumatagal nang mahabang panahon. Maaaring mula sa banayad hanggang sa matindi ang kronikong sakit.
- **Breakthrough** — Ito ay matinding sakit na nangyayari habang gumagamit ka ng mga gamot na karaniwang kumukontrol sa iyong pananakit. Karaniwang nagsisimula ang breakthrough nang biglaan at tumatagal nang maikling panahon.

Mga Pangunahing Punto ng Sakit Dahil sa Kanser

- Ang sakit dahil sa kanser ay halos parating maaaring mabawasan o maibsan kung makikipagtulungan ka sa iyong doktor na gumawa ng plano sa paggamot na akma para sa iyo.
- Kadalasang mas madaling makontrol ang sakit kapag kakasimula pa lang sa halip na maghintay hanggang sa maging malubha na ito. Gamutin ang sakit kapag ito ay 1, 2 o 3 sa 10 kaysa 4 o mas mataas sa 10.

- Ang mga taong umiinom ng opioid na gamot para sa sakit dahil sa kanser ay bihirang magkaroon ng sakit dahil sa paggamit ng opioid. Tinatawag na adiksiyon kung minsan ang katamtaman hanggang sa malubhang sakit dahil sa paggamit ng opioid. Maaaring asahan ng iyong katawan ang pang-araw-araw na dosis ng gamot upang makontrol ang sakit, ngunit maaaring unti-unting babaan ng iyong doktor ang dami ng ginagamit mo kapag at kung ang sanhi ng iyong sakit ay wala na. Tinatawag itong pag-awat (weaning off).
- Mangyaring makipag-usap sa iyong doktor kung interesado kang kumuha ng medikal na cannabis para gamutin ang iyong sakit.
- Inumin ang iyong mga gamot nang eksakto tulad ng inireseta. Tawagan ang iyong doktor kung sa palagay mo ay nagkakaroon ka ng problema sa iyong gamot.
- Maraming iba't ibang mga gamot na maaaring ireseta para sa sakit, at kung minsan ay maaaring kailanganin ng isang pasyente na uminom nang higit sa isang gamot. Makikipagtulungan sa iyo ang iyong grupo ng pangangalaga para hanapin kung ano ang pinakamahasay na gamitin para gamutin ang iyong sakit.
- Ikaw lang ang taong makakapagsabi kung gaano kasakit ang nararamdaman mo. Maaari kang tulungan ng iyong doktor kung sasabihin mo sa kanya kung may masakit sa iyo o kapag nagbago ang sakit.

Paano mo matutulungan ang iyong doktor na gamutin ang iyong sakit dahil sa kanser?

Kailangang maunawaan ng iyong doktor ang iyong sakit para mabigyan ito ng mabisang paggamot. Maaari kang makatulong sa pamamagitan ng pagsasabi sa iyong doktor kung saan mo nararamdaman ang sakit, kung ano ang pakiramdam ng iyong sakit at kung ano ang nagpapabuti o nagpapalala dito. Madalas na nakakatulong ang pagsusulat ng lahat ng tungkol dito. May ilang tao na gumagamit ng diary ng sakit para dito.

Mga Di-Medikal na Paggamot sa Sakit Dahil sa Kanser

May ilang tao na gumagamit ng iba pang paggamot kasabay ng medikal na paggamot para maibsan ang mga sintomas at tulungan silang makayanan ang sakit dahil sa kanser.

Init at Lamig

Ang paggamot gamit ang init at lamig ay maaaring makatulong sa banayad hanggang katamtamang sakit dahil sa kanser. Maaaring maibsan ng init ang pamamaga ng kalamnan. Maaaring mapagaan ng lamig ang sakit sa pamamagitan ng pagpapamanhid sa mga sensasyon ng sakit. Subukang pagpalit-palitin ang init at lamig. Pagkatapos ng paggamot gamit ang init at lamig, subukan ang banayad na masahe para sa pagrerelaks at para makaginhawa sa sakit. Kausapin ang iyong doktor bago mo subukan ang alinman sa init o lamig habang nagpapagamot ka gamit ang chemotherapy o radyasyon.

Mag-ingat kapag gumagamit ng paggamot gamit ang init at lamig:

- Huwag maglagay ng mainit o malamig na pakete (heat o cold pack) nang direkta sa balat. Maglagay ng manipis na tuwalya o unan sa pagitan ng mga pakete at ng iyong balat.
- Huwag lagyan ng mainit o malamig ang balat na namumula o malambot dahil sa paggamot na radyasyon.
- Huwag lagyan ng mainit o malamig ang balat na nagbibitak-bitak o napinsala. Maaaring makadagdag sa pagdudugo ang init.
- Huwag gumamit ng init o lamig sa bahagi kung saan hindi maayos ang daloy ng iyong dugo.

Acupuncture

Ang acupuncture (akupunktura) ay isang uri ng paggamot na hindi gumagamit ng gamot na maaaring makabawas sa mga side effect ng radyasyon, operasyon at chemotherapy. Gumagamit ng malabuhok sa nipis na mga karayom na maingat na inilalagay sa mga partikular na punto ng balat, ang acupuncture ay naging mas pangkaraniwang uri ng integratibong gamot. Maaari itong maging kapaki-pakinabang sa paggamot ng iba't ibang mga sintomas ng sakit, pamamahala ng sakit matapos ang operasyon, neuropathy, pagkapagod, hindi pagkakatulog, mga hot flash, panunuyo ng bibig, konstipasyon, pagduduwal at pagsusuka.

Banayad na Masahe

Ang simpleng paghawak o banayad na masahe ay maaaring makatulong na magpagaan sa tensyon. Maaari kang humiling sa iba na hagurin ang iyong balikat o likod. Maaari mong imasahe ang sariling mong mga paa, kamay o leeg. Ang pansariling pagmamasaha ay pinakamahasay na gawin kung ikaw ay nakasuot ng kumportableng damit at nakaupo o nakahiga sa kumportableng posisyon. Gumamit ng langis o lotion para imasahe nang direkta ang balat.

Iwasan ang masahe sa anumang bahagi kung saan mayroon kang mga nakikitang bukol, bukas na sugat, balat na malambot mula sa radyasyon o pamumuo ng dugo sa isang ugat.

Maging Abala

Makakatulong sa iyo ang pagkaabala para matuon ang iyong pansin sa ibang bagay kaysa sa sakit. Maaaring maging mas madaling pamahalaan ang sakit kung bibigyang-pansin ang ibang bagay bukod sa sakit. Ang pagkaabala ay maaaring maging kapaki-pakinabang tuwing naghihintay ka sa mga gamot sa sakit na magsimulang umepekto.

Pisikal na Aktibidad

Maaaring makatulong ang pisikal na aktibidad para mabawasan ang sakit at pagod. Maaari din nitong hadlangan ang pamumulikat ng kalamnan at paninigas ng mga kasukasuan. Ang mga ehersisyong tulad ng stretching (pag-iinat) at range-of-motion (aktibidad para sa kasukasuan) ay maaaring makatulong sa iyo para manatiling malakas, madaling gumalaw at kumikilos.

Ang pagiging aktibo sa pisikal ay makakatulong din sa iyong kalusugang emosyonal at mental. Maaaring mahirap maging aktibo kapag hindi maganda ang iyong pakiramdam. Ngunit kung kaya mo, ang paglalakad o paglangoy ay makakatulong para bumuti ang iyong pakiramdam, lalo na sa panahon ng paggamot ng kanser.

Tiyaking makipag-usap sa iyong doktor bago mo dagdagan ang antas ng iyong pisikal na aktibidad.



Sekswalidad, Pertilidad at Chemotherapy

Ang sekswalidad ay mahalagang bahagi ng kung sino tayo. Ang mga damdamin tungkol sa sekswalidad ay nakakaapekto sa ating mga relasyon sa iba, sa ating pagtingin sa sarili at sa ating sigla sa pamumuhay.

Pagpapanatili ng Pertilidad

Kung ikaw ay nasa edad ng pag-aanak at nais na magkaroon ng mga anak, tiyaking makipag-usap sa iyong doktor bago simulan ang chemotherapy. Mayroon kaming mas detalyadong impormasyon na maibibigay namin sa iyo.

Ligtas na Pakikipagtalik

Ang pagbubuntis ay madalas na posible sa panahon ng chemotherapy, ngunit dapat itong iwasan dahil ang ilang gamot pang-chemo ay maaaring maging sanhi ng mga depekto sa pagsilang. Pinapayuhan ng mga doktor ang mga kababaihan na nasa edad ng pag-aanak - mula sa mga tinedyer hanggang sa pagtatapos ng menopos - na gumamit ng birth control sa buong panahon ng paggamot.

Gumamit ng condom para maprotektahan ang iyong partner. Sa loob ng dalawa hanggang tatlong araw pagkatapos ng chemotherapy, magkakaroon ng ilang mga elemento ng bakas ng gamot sa semilya at mga likido sa ari ng babae. Gumamit ka ng condom para maiwasan ang iritasyon at iwasan ang oral sex sa loob ng dalawa hanggang tatlong araw pagkatapos ng chemotherapy.

Sekswalidad at Kanser

Ang diyagnosis ng pagkakaroon ng kanser at paggamot dito ay maaaring makaapekto sa iyong kakayahang maranasan ang intimasya na nais mo. Dahil ang sekswalidad at intimasya ay napaka-personal na bahagi ng ating pamumuhay bilang tao, maaari itong maging nakakaasiwang talakayin sa mga pasyente, partner at provider ng pangangalagang pangkalusugan.

Kahit na maaaring nakakaasiwa ito, kung hindi ka nasisiyahan sa iyong pagnanais o kakayahan sa sex o intimasya, hinihikayat ka namin na talakayin ang mga isyung ito sa iyong oncologist, nurse o social worker. May mga gamot, paggamot, nakasulat na mga resource at suporta para sa iyo.

Mga halimbawa ng mga isyu sa sekswalidad at intimasya:

- Pagbabago sa imahe ng katawan dahil sa operasyon at pagkawala ng buhok
- Pagbabago sa pagnanasa
- Hirap sa pagkamit ng orgasmo
- Hirap sa ereksyon
- Emosyonal na pagkabalisa na nauugnay sa diyagnosis at paggamot
- Pagkapagod
- Mga pagbabagong hormonal na maaaring magresulta sa paiba-ibang mood, mga hot flash, hindi pagkatulog
- Pain (Kiro)
- Panunuyo ng maselang bahagi ng babae

Isip, Katawan at Espiritu

Ang Emosyonal na Epekto ng Kanser

Ang pagtanggap ng diyagnosis na kanser ay labis na nakaka-trauma. Ito ay totoo anuman ang uri ng kanser o yugto nito. Maaaring lumitaw ang iba't ibang mga emosyon at napakahalagang maunawaan na ang lahat ng mga damdaming ito ay normal. Ang pagpapahintulot sa iyong sarili na magkaroon ng lahat ng mga emosyong ito ay isang kritikal na unang hakbang.

Ayos Lang ang Kalungkutan, Hindi ang Depresyon

Ang pagkakaroon ng kanser ay parehong emosyonal at pisikal na mahirap. Inaasahan ang kalungkutan ngunit ang klinikal na depresyon ay ganap na naiiba at nagagamot. Ang pagkilala ng normal na kalungkutan mula sa klinikal na depresyon sa isang tao na may kanser ay nakasalalay sa mga sikolohikal na sintomas. Marami sa mga pisikal na senyales ng depresyon tulad ng problema sa pagkain, pagtulog at pagpapanatili ng enerhiya, ay maaaring bahagi ng iyong kanser at/o mga side effect ng paggamot.

Ang mga taong may kanser ay nalulungkot ngunit nararamdaman pa rin nila na mabuting tao sila. Ang isang malungkot na tao ay maaari pa ring magtamasa ng mga aktibidad at relasyon. Ang isang taong may depresyon ay madalas na lumalayo mula sa pamilya at mga kaibigan. Ang mga malungkot na tao ay nagpapanatili ng balanseng pananaw sa mundo at pakiramdam nila ay may kakayahan silang gumawa ng mga bagay para matulungan ang kanilang sarili. Ang mga taong may depresyon ay madalas na nakakaramdam na ang buong mundo ay walang pag-asa at sila ay walang magagawa at hindi kayang baguhin ang anumang aspeto ng sitwasyon. Habang ang isang malungkot na tao ay maaaring mag-isip tungkol sa kamatayan, namamalagi naman sa isip ng isang taong may depresyon ang kamatayan at maaaring magkaroon ng mga saloobin ng pagpapakamatay.

Kung sa palagay mo ay dumaranas ka ng hirap mula sa depresyon mangyaring makipag-usap sa iyong doktor at hilingin na makita ang iyong social worker sa sentrong pangkanser.

Relihiyon at Espiritwalidad

Ang relihiyon at espiritwalidad ay maaaring mga makapangyarihang paraan para makayanan ang sakit. Ang mga espiritwal na tradisyon ay maaaring magbigay ng pakiramdam na ang mundo ay mas malaki kaysa sa iyong sariling mga indibidwal na problema. Bilang karagdagan, nagbibigay sila ng pang-unawa kung ano ang dahilan ng iyong buhay bilang isang tao. Ang mga institusyong panrelihiyon ay maaaring magbigay ng pakiramdam na bahagi ka ng isang komunidad o mag-alok ng praktikal na suporta. Para sa ilang tao, ang pagkakaroon ng diyagnosis na kanser ay maaaring oras para simulan ang pagtuklas sa espiritwalidad.

Pagkabalisa

Ang pagkabalisa ay nangangahulugang mayroon kang labis na pag-aalala, hindi makapagrelaks, nakakaramdam ng tensyon o mayroon kang mga sumpung ng pagkataranta (panic attack). Maraming tao na may kanser ang nag-aalala tungkol sa kung paano babayaran ang mga bayarin at kung paano makakaapekto ang kanser sa kanila at sa kanilang mga mahal sa buhay. May mga bagay na maaari mong gawin upang matulungan ang iyong sarili na kumalma, tulad ng paghinga ng malalim, larawan sa imahinasyon, at iba pang teknik na cognitive behavioral o kamalayan. Karaniwan din na maranasan ang pagkabalisa matapos ang paggamot. Makipag-usap sa iyong social worker tungkol sa mga kapaki-pakinabang na referral para sa karagdagang suporta, tulad ng mga indibidwal na pagpapayo at mga grupong sumusuporta.

Mga Karagdagang Resource

Ang impormasyon tungkol sa kanser ay regular na binabago.

Tanungin ang iyong grupo tungkol sa mapagkakatiwalaang mga website at mapagkukunan ng impormasyon.

Mga website na inirekomenda namin para sa pinakabagong impormasyon:

American Cancer Society (Samahang Pang-kanser ng Amerika) — cancer.org

CancerCare (Pangangalaga sa Kanser) — cancercares.org

National Comprehensive Cancer Network (NCCN) (Pambansang Network ng Komprehensibong Kanser) — nccn.org/patients

Suporta sa Kabataan at Kabataang Adulto:

Stupid Cancer (Stupidong Kanser) — stupidcancer.org

Kanser sa Dugo:

International Myeloma Foundation (Pang-internasyunal na Foundation sa Myeloma) — myeloma.org

Leukemia and Lymphoma Society (Samahan ng Lukemya at Lymphoma) — lls.org

Kanser sa Suso:

breastcancer.org

Living Beyond Breast Cancer (Pamumuhay sa Kabila ng Kanser sa Suso) — lbbc.org

National Breast Cancer Foundation, Inc. (Pambansang Foundation sa Kanser sa Suso) — nationalbreastcancer.org

Susan G. Komen Foundation (Foundation ni Susan G. Komen) — komen.org

Kanser sa Kolon at Tumbong:

Colorectal Cancer Alliance (Alyansa ng Kanser sa Labasan ng Dumii) — ccalliance.org

Kanser sa Baga:

GO₂ Foundation for Lung Cancer (Foundation na GO₂ para sa Kanser sa Baga) — go2foundation.org

Melanoma:

melanomahopenetwork.org

Kanser sa Prostate:

Prostate Cancer Foundation (Foundation sa Kanser sa Prostate) — pcf.org

ustoo.org

Mga Paunang Tagubilin para sa Tulong sa mga Desisyon sa Pangangalaga ng Kalusugan:

Make Your Wishes Known (Tuparin ang Iyong mga Hiling) — ang mga boluntaryo ng

makeyourwishesknown.org

ay nagbibigay ng Form ng Paunang Tagubilin ganundin ng indibidwal na edukasyon tungkol sa paunang pagpapalano para sa pagpili tungkol sa pangangalagang pangkalusugan.

Cancer Legal Resources Center (CLRC) (Sentro ng mga Ligal na Resource Tungkol sa Kanser) —

thedrlc.org

Nagbibigay ang CLRC ng libre at kumpidensyal na impormasyon at mga resource tungkol sa mga ligal na isyu na nauugnay sa kanser sa mga pasyente/nakaligtas sa kanser, kanilang pamilya, kaibigan, employer at mga propesyonal sa pangangalaga ng kalusugan, 866-843-2572.

Mga Tala

Lined writing area with 21 horizontal lines.

Ano ang Hindi Magagawa ng Kanser.

Sobrang limitado ang kanser ...

Hindi nito kayang lumpuhin ang pag-ibig.

Hindi nito kayang durugin ang pag-asa.

Hindi nito kayang pahinain ang pananampalataya.

Hindi nito kayang wasakin ang kapayapaan.

Hindi nito kayang patayin ang (mga) pagkakaibigan.

Hindi nito kayang pigilan ang mga alaala.

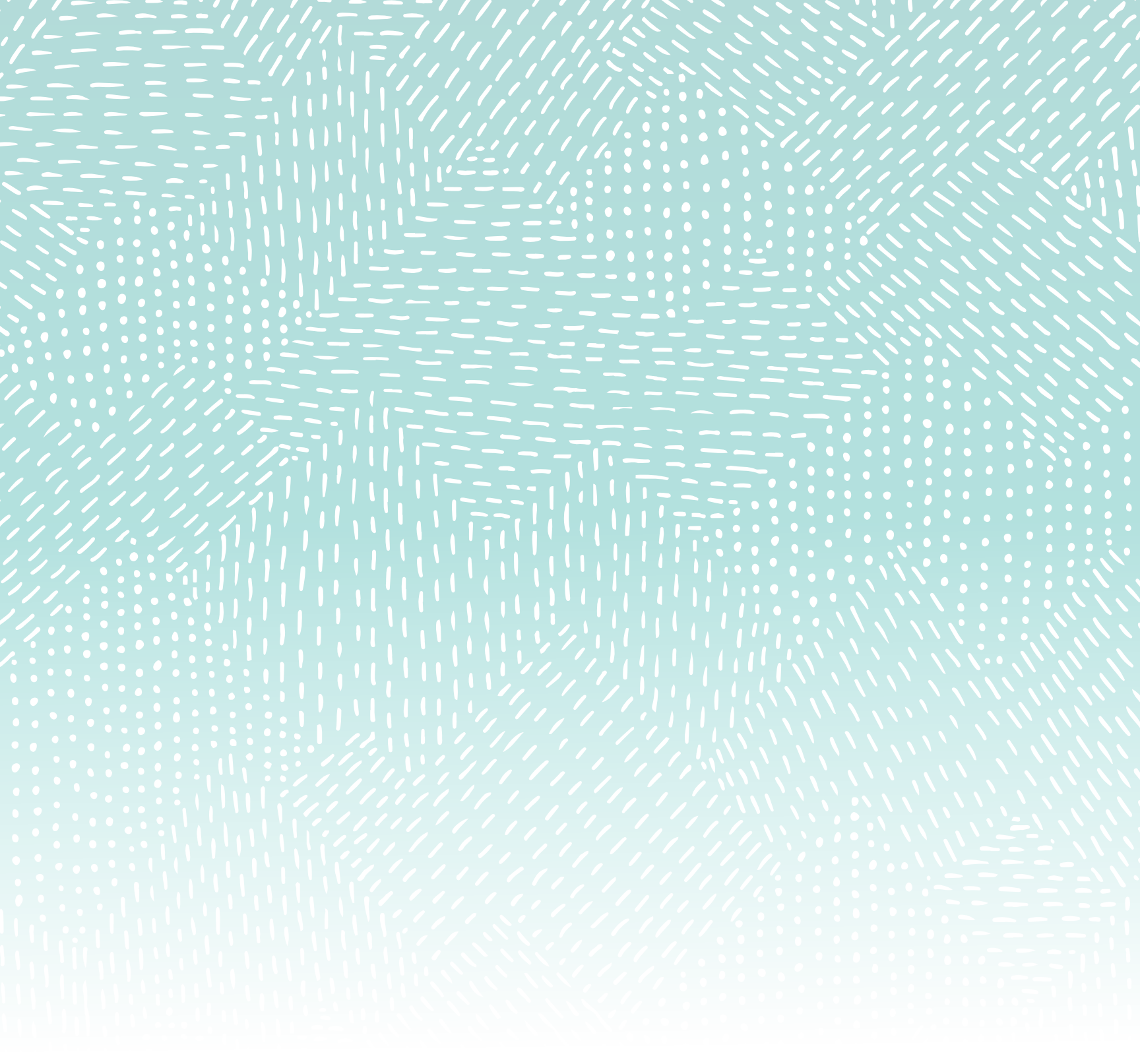
Hindi nito kayang patahimikin ang tapang.

Hindi nito kayang salakayin ang kaluluwa.

Hindi nito kayang nakawin ang buhay na walang hanggan.

Hindi nito kayang pagtagumpayan ang espiritu.

— Di-Kilalang May Akda



sutterhealth.org