



**Ang Iyong Gabay sa
Radiation Oncology**

Minamahal na Pasyente ng Sutter,

Salamat sa pagpili sa Sutter network upang magbigay sa iyo ng radiation therapy. Nauunawaan namin na ang pagkakasuring may kanser ay maaaring maging nakakatakot at makaapekto sa lahat ng bahagi ng iyong buhay. Tandaan mo na napapaligiran ka ng mga nagmamalasakit at madamaying 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 edukasyong pang-radiation na ito ay ginawa ng grupo ng mga doktor sa radiation oncology 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 gamit ang radiation at kung paano magiging pinakamaayos ang inyong pakiramdam habang sumasailalim kayo sa terapiya. Pinakamainam parati ang pag-iwas sa mga side effect, at kung hindi ito posible, ang maagang interbensyon ang susi upang manatiling maganda ang iyong pakiramdam. Sa booklet na ito, nagbibigay kami ng edukasyon, mga tip at ideya upang maging mas malakas ka sa panahon ng paggamot na makatutulong upang makabalik ka sa iyong bago at mas mahusay na sarili kapag tapos ka na sa radiation.

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

Lubos na Sumasaiyo,

Sutter Oncology

Talaan ng Nilalaman

Ang Aming mga Lokasyon	2
Ang Iyong Grupo ng Pangangalaga sa Kalusugan	4
Radiation Therapy	6
Lugar ng Kanser at mga Posibleng Side Effect	9
Pangangalaga sa Sarili sa Panahon ng Paggamot ...	10
Mga Patnubay sa Nutrisyon.....	12
Pananakit Dahil sa Kanser.....	15
Pagkapagod	20
Pangangalaga sa Balat sa Panahon ng Paggamot...	22
Isip, Katawan at Espiritu	24
Sekswalidad at Kanser	25
Mga Karagdagang Resource.....	28

Ang Aming mga Lokasyon

Bagaman mayroon kaming mga lugar na pagamutan sa buong Northern California, dahil sa pagpapalano ng paggamot at mga indibidwal na makina sa bawat lugar, kailangang kumpletuhin ang lahat ng mga paggamot gamit ang radiation sa parehong lokasyon.

- Alta Bates Summit Medical Center
Radiation Oncology**
2001 Dwight Way
Berkeley, CA 94707
510-204-5311
- CPMC Radiation Oncology**
2333 Buchanan Street, Level B
San Francisco, CA 94115
415-600-3927
- Memorial Medical Center
Radiation Oncology**
1700 Coffee Road, Suite 139
Modesto, CA 95355
209-572-7237
- Mills-Peninsula
Radiation Oncology**
Dorothy Schneider Cancer Center
100 South San Mateo Drive, Lobby Level
San Mateo, CA 94401
650-696-4509
- Palo Alto Radiation Oncology**
795 El Camino Real, Level A
Palo Alto, CA 94301
650-853-2954
- Sunnyvale Radiation Oncology**
301 Old San Francisco Road
Sunnyvale, CA 94086
408-730-2820
- Sutter Auburn Radiation Oncology**
3320 Bell Road
Auburn, CA 95603
530-402-2700
- Sutter Cameron Park Radiation Oncology**
3581 Palmer Drive, #303
Cameron Park, CA 95682
530-672-3500
- Sutter Radiation Oncology Vacaville**
200 Bella Vista Road
Vacaville, CA 95687
707-359-6000
- Sutter Roseville Radiation Oncology**
2 Medical Plaza, Suite 180
Roseville, CA 95661
916-781-1225
- Sutter Sacramento Radiation Oncology**
Basement of Women's and Children's Center
2825 Capitol Ave.
Sacramento, CA 95816
916-454-6600
- Sutter Solano Radiation Oncology**
100 Hospital Drive
Vallejo, CA 94589
707-551-3400

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**[®]



Ang Iyong Grupo ng Pangangalaga sa Kalusugan

Isang grupo ng mga bihasang doktor, nurse, pisiko, dosimetrist at terapista ang nagpapalano at nagbibigay ng mga paggamot na natatanging dinisenyo para sa iyo. Maaaring kabilangan din ito ng dietitian at social worker. Ang grupong ito ng mga propesyunal sa kalusugan ay handang tumulong sa iyo habang tumatanggap ka ng radiation therapy.

Mga Radiation Oncologist

Ang mga radiation oncologist ay mga doktor na espesyalisado sa paggamit ng radiation upang gamutin ang kanser. Sila ay malapit na nakikipagtulungan sa mga pisiko, dosimetrist at mga terapista ng radiation upang buuin ang plano ng paggamot sa iyo gamit ang radiation at susuportahan ka nila nang maayos sa panahon ng paggamot upang makatiyak na magiging maayos ang iyong pakiramdam sa panahon ng terapiya.

Mga Nurse Practitioner

Ang mga nurse practitioner ay mga rehistradong nurse na mas mataas ang antas ng pagsasanay na sumailalim sa training upang suriin ang mga pangangailangan ng pasyente, mag-utos at mag-review ng mga diagnostic at laboratory test, kumilala ng sakit at gumawa ng mga plano ng pangangalaga para sa mga pasyente. Sa radiation oncology, sila ay malapit na nakikipagtulungan sa iyong doktor (radiation oncologist) upang makatiyak na magiging maayos ang pakiramdam mo sa panahon ng terapiya.

Mga Radiation Therapist

Ang radiation therapist ay bahagi ng grupong nangangalaga na gumagamot sa mga pasyenteng may kanser sa pamamagitan ng mga paggamot gamit ang radiation, at sila ay malapit na nakikipagtulungan sa iyong mga doktor at nurse.

Ang mga radiation therapist ang nagpapatakbo ng mga makina tulad ng mga linear accelerator, na siyang nagdadala ng mga nakatuong radiation therapy sa bahagi ng tumor ng pasyente.

Mga Nurse

Ang mga radiation oncology nurse ay nakikipagtulungan sa iyong grupong nangangalaga upang subaybayan ka nang maigi sa panahon ng kurso ng paggamot sa iyo. Tutulong sila sa komunikasyon sa pagitan mo at ng iyong provider at aasistehan ka sa anumang referral na maaaring kailanganin mo, tulad ng dietitian, social work o serbisyong pansuporta. Tuturuan ka din nila at ang iyong tagapag-alaga kung paano alagaan ang iyong sarili sa panahon ng paggamot at sasagutin ang anumang tanong na mayroon ka. Sila ay mahalagang bahagi ng iyong grupo sa panahon at pagkatapos ng iyong paggamot.

Mga Medical Assistant

Ang aming mga medical assistant ay sumusuporta sa mga doktor, nurse at sa iba pang grupong nangangalaga sa pagbibigay sa pasyente ng pangangalaga sa aming mga klinika. Tutulungan ka nilang maging panatag sa iyong pagbisita sa klinika at maaari silang makipag-usap sa iyo sa telepono sa ngalan ng grupong nangangalaga.

Mga Dosimetrist

Ang mga dosimetrist ay nakikipagtulungan sa mga radiation oncologist, radiation therapist, pisiko at iba pa upang gumawa ng mga plano sa paggamot batay sa inireseta ng mga doktor. Gumagamit sila ng mga computer software, batas ng pisika, matematika at ng kaalaman nila sa katawan ng tao upang tumulong sa paggawa ng ligtas na plano ng paggamot gamit ang radiation para sa iyo. Kahit malaki ang posibilidad na hindi mo sila makikita, sila ay malapit na mangangalaga sa iyo sa panahon ng iyong paggamot.

Mga Pisiko

Ang mga pisiko ay nakikipagtulungan sa mga doktor, radiation therapist at mga dosimetrist upang tumulong na matiyak ang tamang pagsasagawa ng lahat ng mga aspeto ng itinakdang paggamot, kabilang na ang pagtiyak ng kalidad nito. Ang mga pisiko sa radiation oncology ay lisensiyado sa kanilang larangan, at mga siyentipiko na may pagsasanay na medikal at siyensang radiobiological.

Mga Front Office Scheduler

Ang aming mga front office scheduler ay nandito upang tulungan ka sa mga plano mong pagbisita sa klinika ng doktor at paggamot gamit ang radiation oncology. Karamihan sa mga planong panseguro ay humihingi ng pahintulot para sa anumang paggamot at ang aming scheduler ang siyang magbibigay ng update tungkol sa pahintulot habang itinatakda ang iyong appointment. Kapag nakumpleto na ang bawat appointment, magkakaroon ka na ng plano para sa iyong susunod na pagbisita.

Mga Dietitian

Mayroong mga dietitian sa marami sa mga kasosyo o affiliate ang handang tumulong sa iyong magbigay ng mga ideya para sa mas masustansyang pagkain sa panahon ng paggamot ng kanser. Para sa ilang mga pasyente ng kanser, maaaring magdulot ng labis na pagkabawas ng timbang ang paggamot, at ang dietitian ang siyang maaaring magrekomenda ng mga karagdagang suporta sa pagkain.

Mga Social Worker

Masalimuot ang pag-aalaga sa may kanser kung kaya't tungkulin ng aming mga social worker sa oncology na tulungan ang mga pasyente, pamilya at mga tagapag-alaga na harapin ang mga mapanghamong karanasan na kinakaharap dahil sa kanser. Ang mga social worker ay bihasang tumulong sa mga alalahaning may kinalaman sa sikolohikal, sosyal, espiritwal at emosyonal na dumarating kapag nasuring may kanser ang isang tao at sila ay maaaring magbigay ng suporta upang tulungan kang harapin ang iyong pagkakasuri na may kanser.

Maaari ding magbigay ang social worker ng payo, adbokasiya, at referral sa mga resource ng komunidad at grupong sumusuporta. Maaari din silang tumulong na magbigay sa iyo ng pagpapalano ng paunang pangangalaga. Ito ay isang plano na magsasabi sa iyong doktor tungkol sa gusto mong mangyari sa pagkakataong hindi mo na maaaring sabihin ang iyong mga kahilingan. Mahalaga na pumili ng taong pinagkakatiwalaan mo na siyang maaaring magsalita para sa iyo sa pagkakataong magkakaroon ka ng malubhang sitwasyon ng kalusugan tulad ng stroke, aksidente sa kotse o atake sa puso. Dapat na isaalang-alang ang pagpapalano ng paunang pangangalaga sa buong buhay at parating magandang ideya na balikan ito kung mayroong mga pagbabago sa iyong kalusugan, tulad kung nasuri na may kanser.



Radiation Therapy

Sa paggamit ng radiation therapy, maaaring gamitin ang mga X-ray na may mataas na enerhiya upang gamutin ang kanser, maging sa pagsira sa mga selula ng kanser o alisan ang mga ito ng kakayahan na lumaki at mahati. Magdedesisyon ang iyong radiation oncologist sa uri ng paggamot na gagamitin sa iyo batay sa uri ng kanser na mayroon ka.

Mga Uri ng Radiation

External Beam Radiation Therapy (EBRT)

Sa external beam radiation therapy, pinapatama ang sinag (o madaming sinag) ng radiation sa balat patungo sa kanser at sa mga kalapit na bahagi sa paligid nito upang sirain ang tumor at ang anumang malapit na selula ng kanser.

Stereotactic Radiation Therapy (SRT)

Ang espesyalisadong uri ng external beam radiation therapy na ito ay tumutuon sa mga malinaw na tumor. Ang paggamot na ito ay hindi kailangang marami at araw-araw na paggamot ngunit maaaring gamitin lang ito para sa mga partikular na kanser.

Brachytherapy

Sa brachytherapy, inilalagay ang materyal na radioactive sa mismong tumor o sa katabi nito. Sa paggamit ng brachytherapy, maaaring permanente o pansamantalang iwan ang materyal na radioactive sa bahagi, depende sa iyong kanser.

Mga Layunin ng Terapiya

Layunin ng mga paggamot gamit ang radiation therapy na pagalingin ang iyong kanser, paliitin ang kanser bago operahin at kontrolin ang kanser o ang mga sintomas nito.

Sa Una Mong Pagbisita

Kapag pumunta ka sa departamento ng radiation oncology para sa iyong unang appointment, makikilala mo ang iyong nurse at doktor. Titingnan nila ang iyong mga rekord at mga X-ray, susuriin ka at ipapaliwanag sa iyo kung ano ang radiation therapy at kung bakit ito ang iminumungkahi para sa iyo. Asahang gumugol ng isa o dalawang oras sa una mong pagbisita. Tiyakin na dalhin o ipadala sa amin ng iyong doktor na nag-refer ang iyong:

- Mga medikal na rekord.
- Listahan ng mga gamot na kasalukuyang iniinom.
- Mga ulat sa laboratoryo
- Mga X-ray film at mga ulat.
- Mga film at mga ulat ng scan (CT, MRI, buto).
- Mga ulat ng patolohiya at mga slide.
- Listahan ng pangalan ng iyong mga doktor, address at numero ng telepono.

Kung ipapadala ang mga ito sa amin bago ang iyong appointment, makakatulong ito sa doktor na planuhin ang pangangalaga sa iyo. Mahalaga rin na dalhin ang impormasyon ng iyong seguro. May mga tagapayong pampinansyal at tauhang tigasingil na maaaring sumagot sa mga tanong na maaaring mayroon ka tungkol sa saklaw ng seguro at halaga ng paggamot sa iyo.

Kapag nagdesisyon ka at ang iyong doktor na simulan ang radiation therapy, kakailanganin namin ang iyong pirmedong pahintulot bago magsimula. Ang pahintulot na ito ay magbibigay sa amin ng permiso na simulan ang simulasyon, gumawa plano sa paggamot at simulan ang paggamot.

Tungkol sa Simulasyon

Simulasyon ang unang hakbang sa paggawa ng personalisadong plano ng paggamot gamit ang radiation para sa iyo. Sa simulasyon, gumagawa kami ng pagsasanay ng iyong aktuwal na paggamot gamit ang radiation. Isipin mong ito ay parang flight simulator o dry run.

- Maaaring tumagal ng isang oras ang appointment na ito.
- Magpapagawa ang doktor ng CT scan o iba pang imaheng pang-diyagnostiko upang malaman kung paano itutuon ang radiation sa iyong katawan. Sinusunod ng radiation therapist ang mga tagubilin ng doktor sa paggawa ng iyong posisyon sa paggamot, nagdadagdag ng anumang kagamitan na makakatulong sa paggawang-muli ng posisyong iyon at ipapapigil ang iyong paghinga kung kailangan ito sa paggamot sa iyo.
- Mamarkahan ng radiation therapist nang direkta ang iyong balat. Ang mga markang ito ang gagamitin sa paggawang-muli ng iyong posisyon sa paggamot para sa araw-araw na paggamot.
- Kung kailangan ng permanenteng marka sa balat, lalagyan ka ng tato ng radiation therapist. Ito ay maliliit na permanenteng tuldok na kasing-sukat ng pekas.
- Kung hindi nalagyan ng tato, maaaring lalagyan ng plastik na dressing na may marka ang iyong balat. Huwag alisin ang anumang marka sa balat o dressing. Maaari mong banlawan ng tubig at tapik-tapikin hanggang matuyo.
- Sabihan ang iyong radiation therapist o nurse na ipaliwanag muli ang mga tagubilin sa pangangalaga ng balat para sa parehong tato at dressing.
- Kukunan ng litrato ang iyong mga posisyon sa paggamot at isasama ito sa iyong mga kompidensiyal na medikal na rekord.

Tungkol sa Iyong mga External Radiation na Paggamot

- Ang mga paggamot sa iyo na gumagamit ng radiation ay personalisado para sa iyo at maaaring iba-iba ang tinatagal na oras. Ang ilan ay maaaring maiksi lang gaya ng 15 minuto, ang iba naman ay maaaring tumagal nang isang oras. Ipapaalam sa iyo ng iyong radiation therapist kung gaano katagal ang iyong paggamot at ilang kabuuang paggamot ang ibibigay sa iyo.
- laayos ng radiation therapist ang iyong posisyon sa paggamot batay sa tato sa iyong balat at sa mga partikular na kagamitang ginawa noong appointment para sa simulasyon. Kakailanganin mong humiga nang hindi gumagalaw at hayaan ang iyong radiation therapist na iposisyon ka para sa paggamot. Susuriin ng mga radiation therapist kung ang lahat ng sukat ay pareho doon sa mga nasa yugto palang ng pagpapalano.
- Kung binigyan ka ng anumang tagubilin sa pag-ihi o pagdumi, ihanda ang iyong sarili para sa iyong pang-araw-araw na paggamot. Gagawin ang abot ng makakaya upang masimulan sa takdang oras ang paggamot sa iyo gamit ang radiation. Gayunpaman, maaaring mayroon mga paminsan-minsang pagkaantala dahil sa mga pasyenteng emerhensya, teknikal na problema o iba pang problema. Kung mayroong pagkaantala, gagawin namin ang lahat upang kontakin ka nang mas maaga.
- Makikita mo ang iyong radiation oncologist nang hindi kukulangin sa isang beses kada linggo habang sumasailalim ka sa paggamot. Tinatawag itong "on treat visit". Kung mayroon kang anumang problema, ipaalam sa iyong radiation therapist o nurse sa iyong pagdating, bago simulan ang paggamot sa iyo. Maaari mo ding tawagan ang departamento nang mas maaga.
- Kadalasang tinatanong ng mga pasyente kung sila ay magiging radioactive dahil sa paggamot gamit ang radiation. Walang ganitong panganib ang paggamot na external beam radiation, at dapat mong ituloy ang mga normal mong gawain sa iyong pamilya at mga kaibigan.

Lugar ng Kanser at mga Posibleng Side Effect

Hindi katulad ng chemotherapy, na maaaring makaapekto sa iyong buong katawan, ang radiation therapy at ang mga side effect nito ay kadalasang nasa partikular lang na lugar o bahaging ginagamot. Pinaka-karaniwang nararamdaman ng mga pasyenteng nakakatanggap ng radiation ang pagkapagod. Ang sumusunod ay listahan ng mga side effect sa partikular na lugar na maaaring makuha o hindi mo makuha. Tandaan, ang bawat tao ay makakaranas ng iba't ibang side effect.

Metastasis (pagkalat) sa buto

- Pananakit

Utak

- Pagkawala ng memorya
- Pagka-irita ng balat sa bahaging ginagamot
- Pagkalagas ng buhok
- Pagduduwal at pagsusuka
- Kawalan ng pandinig

Suso

- Iritasyon ng balat sa bahaging ginagamot
- Pananakit
- Pamamaga

Cervix (Kuwelyo ng matris)

- Pananakit ng tiyan
- Pagtatae
- Pagduduwal at pagsusuka
- Pagkakaroon ng iritasyon ng ari ng babae

Colorectal

- Iritasyon ng balat sa bahaging ginagamot
- Pagduduwal
- Pagtatae
- Kawalan ng kontrol sa pagdumi
- Iritasyon sa pantog
- Pananakit

Lalamunan

- Masakit na paglunok
- Mga singaw sa bibig
- Pagka-irita ng balat sa bahaging ginagamot
- Pagduduwal at pagsusuka
- Pagtatae
- Panunuyo ng bibig
- Makapal na laway (dura)

Ulo at Leeg

- Panunuyo ng bibig
- Pamamaos ng boses
- Mga singaw sa bibig
- Problema sa paglunok
- Pagbabago ng panlasa
- Pananakit ng tainga
- Pamamaga ng mga gilagid, lalamunan o leeg
- Pananakit

Baga

- Iritasyon ng balat sa bahaging ginagamot
- Pagduduwal
- Kawalan ng gana sa pagkain
- Pagbawas ng timbang
- Pagkalagas ng buhok sa dibdib

Prostate

- Pagtatae
- Konstipasyon
- Iritasyon habang umihi
- Kagustuhang umihi nang madalas
- Kawalan ng kakayahang magkaroon ng ereksyon

Thyroid

- Iritasyon ng balat sa bahaging ginagamot
- Problema sa paglunok
- Panunuyo ng bibig
- Pamamaos ng boses
- Pagkapagod



Pangangalaga sa Sarili sa Panahon ng Paggamot

May mga taong gustong mas matutunan pa kung paano pangalagaan ang kalusugan ng kanilang mga katawan at isip kapag nalaman nilang sila'y nasuring may kanser o sa panahon ng paggamot. Sa ibaba, makikita mo ang ilang mga paraan na tutulong sa iyo upang maging mas malakas sa iyong isip, katawan at espiritu.

Masustansyang Pagkain

Ang masustansyang pagkain ay makakatulong na magbigay ng sustansya sa iyong katawan sa panahon ng radiation, magpataas sa iyong enerhiya at magpagaling sa iyong balat.

Iminumungkahi naming maghanda ng mga recipe nang mas maaga at mag-freeze ng pagkain. Makakatulong din na tanungin ang iyong mga kaibigan at pamilya kung maaari silang tumulong sa iyong maghanda ng pagkain. Maaari mo ding ibigay sa kanila ang recipe na gusto mo.

Depende kung saan ka ginagamot, kakausapin ka ng iyong nurse o dietitian tungkol sa mga pangangailangan mo sa nutrisyon sa panahon ng paggamot.

Pisikal na Aktibidad

Maaaring makatulong ang pisikal na aktibidad upang mabawasan ang pananakit 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 upang 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. Makipag-usap sa iyong doktor bago mo dagdagan ang antas ng iyong pisikal na aktibidad.

Kung hindi mo alam kung paano magsimula, makipag-usap sa iyong grupo para mairefer ka sa terapiyang pisikal. Maaari silang makipagtulungan sa iyo upang makahanap ka ng ehersisyo na akma para sa iyo.

Pagpapayo

Makakatulong sa iyo ang pagpapayo (o talk therapy) upang makahanap ka ng mga paraan upang 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, makipag-usap sa grupong nangangalaga sa iyo para sa mga pagpipiliang malapit sa bahay o trabaho.



Mga Grupong Sumusuporta

Mayroong mga grupong sumusuporta maging sa iyong ospital, sentrong pangkanser o komunidad kung saan ka nakatira, na nagbibigay sa iyo ng pagkakataon na makakilala ng mga taong dumaranas ng kaparehong karanasan. May mga grupong 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). 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

Sa pamamagitan ng pagtusok ng mga manipis na karayom sa mga partikular na bahagi ng balat ng katawan, nakakatulong ang mga acupuncturist sa pagbibigay ng ginhawa sa pananakit, pagduduwal, at iba pa, sa mga pasyenteng may kanser. Mangyaring makipag-usap sa iyong grupong nangangalaga upang malaman kung ang paggamot na ito ay maaaring makuha sa iyong sentrong pangkanser.

Biofeedback

Ang paraang ito ay gumagamit ng isip upang 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 layunin ng mga paggamot na ito na palitan ang mga karaniwang medikal na paggamot.

Mga Patnubay sa Nutrisyon

Mahalagang kumain at uminon nang tama bago, habang at pagkatapos ng radiation. Ang masustansyang pagkain ay nakakatulong upang maiwasan ang mga hindi ninanais na side effect at upang suportahan ang katawan sa panahon ng pagpapagaling.

Ang ilang pasyente ay may iba pang isinasaalang-alang sa diyeta bago pa man masuring may kanser, tulad ng diabetes, Crohn's disease at sakit sa puso. Ang ilang kanser ay mas may iritasyon din sa tiyan kapag ang kanser ay nasa bituka (tiyan at mga 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.

Maaaring magkaroon ng side effect ang ilang bahagi ng katawan na nakakatanggap ng radiation at mangailangan ng pagbabago sa iyong diyeta. Bibigyan ka ng iyong grupo ng impormasyon kung kailangan mo ito. Narito ang mga patnubay sa plano ng masustansyang pagkain sa panahon ng radiation.

Masustansyang Pagkain sa Panahon ng Paggamot sa Kanser

Mahalagang makakuha ng sapat na calories sa diyeta upang mapanatili ang malusog na timbang at maiwasan ang pagliit ng kalamnan. Kumain ng pagkaing masustansya, mayaman sa protina, nang pakonti-konti at madalas upang mapamahalaan ang timbang.

Narito ang listahan ng mga masustansyang pagkain na maaaring isama sa iyong diyeta na magdadagdag ng calories at protina.

Mga Pinagkukunan ng Protina

- Itlog, puti ng itlog
- Mga karneng walang taba
- Isda
- Manok na inalisang balat

- Low-fat na keso, yogurt
- Produktong mula sa soya
- Beans
- Mani, butter mula sa mani

TIP

Subukang magdagdag ng pira-pirasong karne sa mga soup, ginayat na keso sa mga entree at nilagang itlog sa insalada para sa dagdag na protina.

Mga Pinagkukunan ng Taba

May mga pagkukunan ng taba na mas masustansya kumpara sa iba. Kabilang sa mga masustansyang taba ang:

- Olive, olive oil
- Canola oil
- Mani, butter mula sa mani
- Abokado

TIP

Ang pagdagdag ng mga tabang ito sa mga sandwich, insalada, entrees, meryenda, sawsawan at palaman ay magdadagdag ng calories sa kaunting dami ng pagkain.

Mga Pinagkukunan ng Carbohydrate

Kadalasang mayroong mga mahahalagang sustansya tulad ng bitamina at mineral ang mga complex carbohydrates tulad ng mga whole grain. Habang ang mga simpleng carbohydrates tulad ng asukal, ay wala. Halimbawa ng carbohydrate ang:

- Wheat at puting tinapay
- Brown at puting kanin
- Mainit at malamig na cereal
- Mga prutas
- Patatas, kamote
- Honey

Mga Paraan Upang Magdagdag ng mga Calorie at Protina

Ang mga nutrisyunal na halaga ay tinantya lamang.

Pagkain	Dami	Calories (kcal)	Protina (gramo)
MGA PINAGKUKUNAN NG PROTINA			
Karneng walang taba	1 onsa	45 kcal	7 g
Puti ng itlog	Kada 1	45 kcal	7 g
Buong itlog	Kada 1	75 kcal	7 g
Keso	1 onsa	100 kcal	7 g
Peanut butter	1 Kutsara	100 kcal	7 g

MGA PINAGKUKUNAN NG TABA			
Olive oil	1 Kutsara	135 kcal	—
Mani	1 dakot	135 kcal	—
Katamtamang laki na abokado	kada ½	180 kcal	—

MGA PINAGKUKUNAN NG CARBOHYDRATE			
Katamtamang laki ng patatas	Kada 1	100 kcal	3 g
Mainit o malamig na cereal	½ tasa	80 kcal	3 g
Kaning luto	⅓ tasa	80 kcal	3 g
Beans na luto	½ tasa	115 kcal	10 g
Asukal, honey, syrup	1 Kutsara	70 kcal	—

HALU-HALONG PAGKAIN			
Bean soup	1 tasa	115 kcal	10 g
Beans na luto	½ tasa	115 kcal	10 g
Casserole na may karne	1 tasa	270 kcal	20 g
Egg salad sandwich	Kada 1	600 kcal	20 g
Grilled cheese sandwich	Kada 1	550 kcal	20 g
Ensure®, Boost®	8 onsa	255 kcal	9 g
Ensure Plus®, Boost Plus®	8 onsa	360 kcal	13 g
Milkshake	8 onsa	225 kcal	7 g
Peanut butter, crackers	2 Kutsara, kada 6	250 kcal	10 g
Turkey sandwich na may keso at mayo, abokado	kada ½, kada ¼	350 kcal	14 g

Pag-inom

Ang pag-inom ng mga likido at pananatiling hydrated ay mahalagang bahagi ng paggamot gamit ang radiation. Makakatulong ito upang mabawasan ang pagkapagod at maibsan ang pananakit. Subukang uminom nang hindi kukulangin sa walo hanggang 10 baso ng likido araw-araw. Ang sumusunod na tsart ay magbibigay sa iyo ng mga pagpipilian at ideya.

MALINAMNAM (sabaw na mula sa katas lang)	
Sabaw	Chicken rice soup
Miso soup	Chicken noodle soup

IBA PANG IDEYA	
Popsicles®	Ginger ale
Sherbet	Pedialyte®
Jell-O®	

LIKIDONG BATAY SA TUBIG	
Tubig	
Herbal, itim, berde o luya na tsaa	

MGA JUICE	
Katas ng apricot	Pakwan
Apple juice	Katas ng peach
Grape juice	Buko juice
Gatas	

TIP

Kung hindi ka pa umiinom ng walo hanggang 10 walong-onsa ng baso ng likido kada araw, simulang damihan ang iniinom sa pagitan ng iyong unang appointment at ng simula ng petsa ng paggamot.

Mga Supplement

Huwag uminom ng anumang bitamina o supplement na mineral nang hindi muna nakikipag-usap sa iyong radiation oncologist. Ang ilang supplement ay maaaring makahadlang sa maayos na paggana ng radiation. Susuriin ng iyong grupo ang anumang supplement o bitamina na iniinom mo upang makatiyak na ligtas ang mga ito na isabay sa radiation.

Hindi dapat ipamalit ang mga supplement sa isang plano ng masustansyang pagkain. Tingnan ang seksyon ng "Masustansyang Pagkain sa Panahon ng Paggamot sa Kanser" (pahina 12) para sa mga ideya tungkol sa kung ano ang dapat kainin.



Pananakit Dahil sa Kanser

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

Maraming paraan upang gamutin ang pananakit dahil sa kanser. Ang paggamot sa iyong pananakit ay magpapaghawa sa iyong pakiramdam at makakatulong upang mas maging maginhawa ka sa panahon ng paggamot gamit ang radiation. Makakatulong din ito upang ikaw ay maging aktibo, makakain, makatulog at makisalamuha sa iyong pamilya at kaibigan.

Tulongan ang Iyong Doktor na Gamutin ang Iyong Pananakit Dahil sa Kanser

Maaaring magkakaibang uri ng pananakit ang maranasan ng mga pasyente kahit na pare-parehong kanser o paggamot ang mayroon sila. Mahalaga sa amin ang antas ng iyong kaginhawaan sa panahon ng paggamot, at nandito kami upang tulongan ka. Araw-araw mong makikita ang iyong radiation therapist at gusto nilang malaman kapag nakakaramdam ka ng pananakit. Ipaalam sa kanila bago ang paggamot upang maiayos nila ang pakikipagkita mo sa iyong provider.

Kailangang maunawaan ng iyong doktor ang iyong pananakit upang mabigyan ito ng mabisang paggamot. Maaari kang makatulong sa pamamagitan ng pagsasabi sa iyong doktor kung saan mo nararamdaman ang pananakit, kung ano ang pakiramdam ng iyong pananakit 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 pananakit para dito at maaaring hilingan ka na bigyan ng antas ang iyong pananakit sa scale na tulad nito:



Mga Uri ng Pananakit Dahil sa Kanser

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

Pananakit ng 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 pananakit.

Pananakit ng Nerve

Ang isang bukol na dumidiin sa isang ugat ay maaaring maging sanhi ng pakiramdam na napapaso, nangingilig, nagigigila, o namamanhid. Kung minsan, ang chemotherapy, radiation o operasyon ay maaaring makapinsala sa mga nerve at maging sanhi ng pananakit ng nerve.

Phantom o Guni-guning Pananakit

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 pananakit sa utak. Iniisip ng utak na ang bahagi ng katawan ay naroon pa rin.

Mga Uri ng Pananakit Dahil sa Kanser

Malalang Pananakit

Matinding pananakit na kadalasang tumatagal nang mas mababa sa anim na buwan. Maaaring maging banayad hanggang sa matindi ang pananakit na malala.

Kronikong Pananakit

Pananakit na tumatagal nang mas mahaba sa anim na buwan. Maaaring mula sa banayad hanggang sa matindi ang kronikong pananakit.

Breakthrough o Matinding Pananakit

Ito ay matinding pananakit 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 Pananakit Dahil sa Kanser

- 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 pananakit.
- Ang pananakit 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.
- Maaaring hindi nito maalis lahat ng masakit sa iyo, ngunit matutulungan ka nitong panatilihin ang pananakit sa antas na kaya mong dalhin.
- Kadalasang mas madaling kontrolin ang pananakit kapag kakasimula pa lang sa halip kung maghihintay hanggang sa maging malubha na ito. Gamutin ang pananakit kapag ang antas nito ay nasa 1, 2 o 3 sa 10 kaysa 4 o mas mataas sa 10.
- Inumin ang gamot mo nang eksakto gaya nang inireseta. Tawagan ang iyong doktor kung sa tingin mo ay nagkakaproblema ka sa iyong gamot.
- Mapapansin mong kadalasan ay umepekto ang iyong pag-inom ng gamot, ngunit ang pananakit mo ay umaatake kapag may karagdagang aktibidad o sa hindi maliwanag na dahilan. Ito ang tinatawag na breakthrough o matinding pananakit. Tanungin ang iyong doktor kung ano ang maaari mong gawin kapag nangyari ito. Maaari kang resetahan ng iyong doktor ng mga gamot na mabilis umepekto na maaari mong inumin upang mawala ang pananakit na ito.
- Ang mga taong umiinom ng opioid na gamot para sa pananakit dahil sa kanser ay bihirang magkaroon ng adiksiyon sa gamot para sa pananakit. Kapag tapos na ang paggamot at maayos na ang iyong pakiramdam, unti-unting bababaan ng iyong doktor ang dami ng gamot sa pananakit sa loob ng maraming araw o linggo. Tinatawag itong pag-awat (weaning off) o unti-unting pagbawas (tapering off) at ligtas itong gawin sa ilalim ng pamamahala ng iyong doktor. **Huwag mong itigil nang biglaan ang gamot sa pananakit.**

Mga Gamot sa Pananakit Dahil sa Kanser

Maraming iba't ibang gamot ang ginagamit upang gamutin ang pananakit dahil sa kanser. May mga pagkakataon na maaaring maibsan ng mga gamot na nabibili nang walang reseta ang iyong pananakit. Kung minsan, kailangang ng doktor na magreseta ng gamot na mas matapang. Maaaring gamitin ang mga ito nang sila lang o kasama ng ibang mga gamot.

Kung mayroon ka nang iniinom na gamot sa pananakit para sa ibang problema, sabihin sa iyong doktor kung gaano mo ito kadalas inumin at gaano ito kaepektibo.

Para sa iyong kaligtasan, isang doktor lang ang magreseta ng iyong gamot sa pananakit. Iba-iba ito para sa bawat pasyente depende sa paggamot. Gagabayan ka ng iyong grupo sa iyong plano ng pangangalaga para sa pansariling pamamahala ng pananakit.

Mga Pain Reliever na Nabibili nang Walang Reseta

Ang mga gamot sa pananakit na maaari mong bilhin nang walang reseta ay kinabibilangan ng:

- Acetaminophen, tulad ng Tylenol®.
- Mga gamot na anti-inflammatory, na maaari ding makabawas sa pamamaga:
 - Ibuprofen, tulad ng Advil® o Motrin®.
 - Naproxen, tulad ng Aleve® o Naprosyn®.
 - Aspirin, tulad ng Bayer® o Ecotrin®.

Mag-ingat kapag umiinom ng mga gamot na ito nabibili nang walang reseta.

- Makipag-usap sa iyong doktor bago mo inumin ang mga gamot na ito. Mahalaga ito lalung-lalo na kung may lagnat ka o nagkaroon ng sakit sa bato o atay, pagdurugong gastrointestinal (tiyan at bituka) o ulcer sa tiyan.
- Huwag uminom nang mas marami sa sinasabi sa etiketa, maliban na lamang kung sinabi ng iyong doktor.

Mga Gamot na Inirereseta

Mga Opioid na Pain Reliever

Kabilang dito ang fentanyl, morphine, oxycodone at tramadol. Ang mga mabilis umepektong opioid ay inirereseta para sa breakthrough o matinding pananakit.

Mga Gamot na Ginagamit Kasama ng mga Opioid na Pampaalis ng Pananakit

Maaaring ibigay ang mga gamot na ito upang matulungan ang iyong mga gamot sa pananakit na maging mas epektibo o upang gamutin ang iyong mga sintomas. O maaari ding ibigay ang mga ito para sa ilang uri ng pananakit.

- Mga gamot pang-seizure (anticonvulsant): Makakatulong ito sa pagkontrol ng pananakit ng nerve, tulad ng pakiramdam na parang napapaso at nangingilig.
- Mga antidepressant: Makakapagpaginhawa ito ng pananakit at makakatulong na magpatulog sa iyo.
- Mga gamot na anti-inflammatory at steroid, tulad ng prednisone at dexamethasone.
- Mga bisphosphonate at iba pang gamot para sa pananakit ng buto.
- Lokal na anestisyas: Makakatulong ang mga ito upang magpaginhawa sa pananakit ng balat at mga kalapit na tisyu. Halimbawa nito ang mga cream para sa balat na may capsaicin o lidocaine.

Maaaring mas matapang o magkaroon ng ibang epekto ang mga gamot na ito kumpara sa mga gamot na nabibili nang walang reseta.

- Tiyaking sundin ang mga tagubilin ng iyong doktor kapag ginamit mo ang mga mas matatapang na gamot na ito. Kung mayroon ka pa ding pananakit, tawagan ang iyong doktor.
- Ang ilan sa mga gamot na ito ay maaaring maging mas epektibo kumpara sa iba. Depende sa uri ng pananakit na mayroon ka.
- Tandaan, huwag biglaang ititigil ang anumang gamot sa pananakit. Makipag-usap sa iyong doktor kung paano ligtas na ititigil.

Medikal na Cannabis

Iba't iba ang uri ng medikal na cannabis at hindi lahat ng mga ito ay may pare-parehong epekto upang mapaginhawa ang pananakit dahil sa kanser. Makipag-usap sa iyong doktor kung sa tingin mo ay gusto mong subukan ang medikal na cannabis upang mapamahalaan ang pananakit.

Mga Di-Medikal na Paggamot na Tutulong sa Iyo na Kayanin ang Pananakit Dahil sa Kanser

May ilang tao na gumagamit ng iba pang paggamot kasabay ng mga gamot upang maibsan ang mga sintomas at tulungan silang makayanan ang pananakit dahil sa kanser. Ang cognitive behavioral therapy o pagpapayo ukol sa panandaliang krisis ay maaaring makatulong sa iyo upang pamahalaan ang iyong pananakit dahil sa kanser o ang mga paghihirap mula sa mga paggamot ng kanser. Maaari ding makatulong sa iyong pamilya ang pagpapayo. Ang mga komplementaryong gamot ay kinabibilangan ng maraming uri ng mga pamamaraan na ginagamit kasabay ng mga gamot sa pananakit at iba pang mga paggamot tulad ng:

- Meditasyon: Kabilang dito ang mabagal, regular na paghinga at pag-upo nang tahimik nang hindi kukulangin sa 15 hanggang 20 minuto.
- Acupuncture: Itinutusok ang mga maninipis na karayom sa balat sa mga partikular na bahagi ng katawan upang mapaginhawa ang pananakit at pagduduwal.
- Biofeedback: Ang paraang ito ay gumagamit ng isip upang tulungang kontrolin ang isang paggana ng katawan na karaniwang kinokontrol ng katawan sa sarili nito, tulad ng 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 upang palitan ang mga karaniwang paggamot na medikal.

Mga Panlunas sa Bahay para sa Pananakit Dahil sa Kanser

Maaaring makatulong ang mga panlunas sa bahay upang mabawasan ang pananakit dahil sa kanser at mapahusay ang iyong pisikal at mental na kapakanan. Tiyaking makipag-usap sa iyong doktor tungkol sa anumang panggagamot sa bahay na maaaring gamitin mo.

Mga Paggamot Gamit ang Init at Lamig

Maaaring makatulong sa banayad hanggang katamtamang pananakit dahil sa kanser ang mga paggamot gamit ang init at lamig. Kausapin mo ang iyong doktor bago ka sumubok ng paggamot gamit ang isa sa mga ito kasabay ng paggamot gamit ang radiation.

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

- Huwag lagyan ng mainit o malamig ang balat na namumula o malambot dahil sa paggamot gamit ang radiation.
- Huwag lagyan ng mainit o malamig ang balat na nagbibitak-bitak o napinsala. Maaaring makadagdag sa pagdurugo ang init.
- 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 gumamit ng init o lamig sa bahagi kung saan hindi maayos ang daloy ng iyong dugo.

Banayad na Masahe

Ang simpleng paghawak o banayad na masahe ay maaaring makatulong na makabawas sa pananakit at makapagpaginhawa 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. Huwag imasahe ang anumang bahaging may bukol, bukas na sugat, balat na malambot o ugat na may namuong dugo.

Kamalayan at Meditasyon

Maaaring makatulong ang meditasyon upang maituon mo ang iyong atensyon sa ibang bagay bukod sa pananakit upang maging mas madali itong harapin. Maaaring maging kapaki-pakinabang ang meditasyon sa mga pagkakataong hinihintay mong magsimulang umepekto ang mga gamot sa pananakit. Maraming mga app ang madaling i-download sa mga smartphone at mga device na maaaring makatulong sa iyong meditasyon.

Pisikal na Aktibidad

Ang mga pisikal na aktibidad ay maaaring makatulong upang mabawasan ang pananakit 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 upang 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 sandaliang paglalakad papunta sa mailbox o sa kanto – lalung-lalo na sa panahon ng paggamot ng kanser.

Tiyaking makipag-usap sa iyong doktor bago mo dagdagan ang antas ng iyong pisikal na aktibidad. Kung hindi mo alam kung paano magsimula, makipag-usap sa iyong grupo upang mairefer ka sa terapiyang pisikal.



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, pagod 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 nakakakuha ng parehong uri ng terapiyang gumagamit ng radiation.

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 pa 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 ang mga bagay na nasisiyahan kang gawin. At pagkatapos, 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 limang minutong lakad ay maaari nang makatulong! Maraming taong may kanser na lumalahok 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 magdeposito ng enerhiya sa bangko.

Mga Pangkalahatang Alituntunin sa Ehersisyo

Mga Uri ng Ehersisyo

Ang paglalakad, yoga, pagbibisikleta, aktibong paglilinis ng bahay at paghahardin ay kabilang sa ehersisyo. Ang paglangoy ay maaaring hindi irekomenda sa panahon ng radiation.

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 limang 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 pakiramdam mo bilang gabay. Tulad ng nasabi namin kanina, maaari kang tulungan ng isang physical therapist na magsimula ng isang routine. Humingi ng referral sa iyong grupo.

Pag-iingat na Dapat Gawin

- 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.
- Iwasang mag-ehersisyo sa labas ng bahay sa napakalamig o napakainit ng panahon.
- Kung mag-eehersisyo sa labas, gumamit ng sunscreen lotion na may proteksyon sa balat (SPF o skin protection factor) na 30 o mas mataas at takpan ng damit ang bahaging ginagamot.
- Kung mayroon kang impeksyon o lagnat, maghintay na bumuti ang iyong pakiramdam. Magsimula nang dahan-dahan.
- Huwag mag-ehersisyo nang walang pahintulot mula sa iyong doktor kung ang bilang ng iyong platelet ay mas mababa sa 50,000.

Mga Benepisyo ng Ehersisyo

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

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

Pagbawas ng 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 kailangan mo bago ang radiation therapy o ibang paggamot sa kanser. Malamang na mas makatulog ka nang maayos sa gabi kapag aktibo ka sa araw. Maaari ding makatulong sa iyo na magrelaks bago matulog.

Hayaang Tumulong ang Iba

Hilingin sa mga kapamilya at kaibigan na tumulong kapag nakaramdam ka ng pagod. Tanggapin ang tulong mula sa mga kaibigan at pamilya. Kadalasan, ang iyong support system ay naghahanap ng mga paraan upang tulungan ka.

Matuto Mula sa Iba

Maaaring makatulong ang mga taong may kanser sa pamamagitan ng pagbabahagi ng mga paraan upang mapamahalaan ang pagkapagod. Isang paraan upang makilala ang iba ay sa pamamagitan ng pagsali sa isang grupong sumusuporta – personal man o online. Makipag-usap sa iyong doktor o nurse upang malaman ang higit pa.

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 ng gana mo sa pagkain. Maaari rin silang magmungkahi ng paggamot kung ang iyong pagkapagod ay dahil sa anemia.



Pangangalaga sa Balat sa Panahon ng Paggamot

Normal lang na mamula ang iyong balat sa panahon ng radiation therapy. Ang pamumulang ito ay pansamalantalang side effect lang ng paggamot gamit ang radiation.

Kadalasang nangyayari ang pagbabago sa iyong balat isa o dalawang linggo habang ginagamot at maaaring tumagal ng isang buwan pagkatapos ng huling paggamot. Nakadepende sa bahagi ng katawan na ginagamot at sa dosis ng radiation ang antas ng pamumula ng balat o iritasyon. Sasabihing muli ng iyong nurse ang mga sumusunod na tagubilin at sasagutin ang anumang tanong na mayroon ka.

Sensitibo ang balat sa panahon ng radiation at imumungkahi ng iyong grupo kung aling moisturizer ang dapat gamitin o iwasan.

Sa pangkalahatan, ayaw naming gumamit ka ng anumang may alkohol o amoy.

Mga Deodorant at Pag-alis ng Buhok

- Makipag-usap sa iyong grupo kung ano ang gagamiting deodorant sa panahon ng paggamot. Depende sa bahaging ginagamot, maaaring hilingan ka ng iyong grupo na huwag gumamit ng ilang partikular na deodorant.
- Huwag ahitin o i-wax ang bahaging ginagamot. Magiging napakasensitibo ng iyong balat at may matinding panganib ng impeksyon kapag nasugatan o napinsala ang balat.

Mga Kapaki-pakinabang na Tip sa Pangangalaga sa Balat

- Maglagay ng iminungkahing moisturizer sa balat gaya ng sinabi ng iyong nurse. Huwag gumamit ng moisturizer dalawang oras bago ang iyong paggamot gamit ang radiation. Mas nagiging epektibo ang mga moisturizer kapag ipinapahid ito pagkatapos maligo, kapag mamasa-masa pa ang balat. Ituloy ang pag-moisturize sa iyong balat sa bahaging ito nang hindi kukulangin sa isang buwan matapos makumpleto ang mga sesyon ng paggamot at pagkatapos, kapag kinakailangan.
- Protektahan ang iyong mismong balat at ang palibot ng bahaging ginagamot mula sa sobrang mainit o malamig na temperatura, lalung-lalo na kapag tag-init o taglamig. Gumamit ng malambot, maluwang, magaang na damit upang takpan ang bahaging ginagamot.

- Maaaring magkaroon ka ng permanenteng pagbabago sa iyong balat tulad ng mas pagiging sensitibo sa mainit at malamig na temperatura. Kung ang bahaging ginagamot ay nalantad sa araw, regular na maglagay ng sunscreen sa bahaging ginagamot kapag nasa labas nang mahigit sa 10 minuto kapag tag-init o taglamig. Gumamit ng PABA-free sunscreen na hindi bababa sa SPF 30. Dahil ang bahaging ginagamot ay parati nang magiging mas sensitibo kumpara sa ibang bahagi ng iyong balat, patuloy na protektahan ang bahagi na malantad sa araw kahit na matapos na ang paggamot sa iyo.
- Palaging protektahan ang ginamot na bahagi mula sa mga kemikal na maaaring magdulot ng iritasyon, tulad ng mga produktong panlinis.
- Maligo o magshower nang isang beses lang sa isang araw. Maligo lang nang mabilisan, sapat upang linisin ang iyong sarili. Maaaring magdulot ng pagkatuyo ng balat ang sabon at tubig. Gumamit ng maligamgam ng tubig, sa halip na mainit, upang maiwasan ang labis na pagkatuyo ng balat. Pagkatapos maligo, tapik-tapikin ang balat hanggang sa matuyo, lalung-lalo na ang bahaging ginagamot.
- Kumain ng balanseng diyeta.
- Uminom ng hindi kukulangin sa walong baso ng likido kada araw maliban na lang kung nilimitahan ng doktor ang likidong maaari mong inumin dahil sa iba pang medikal na kondisyon.
- Suriin ang balat sa bahaging ginagamot araw-araw. Ipaalam ang anumang pagbabago sa iyong nurse o doktor.
- Kung nakatanggap ka ng chemotherapy sa panahon o pagkatapos ng paggamot gamit ang radiation, maaaring mamula ang balat mo sa bawat pagkakataon. Ang reaksiyong ito ay tinatawag na "recall". Natatandaan o naaalala ng katawan mo na sumailalaim ito sa radiation

therapy. Kung mamula o magkaroon ng iritasyon ulit ang iyong balat, sundin ang parehas na tagubilin sa pangangalaga na ginawa mo noong panahon ng paggamot. Tiyaking sabihin sa nurse o doktor na namamahala sa iyong chemotherapy ang tungkol sa mga pagbabago sa iyong balat.

- Maaari mong inumin ang iniresetang gamot sa pananakit gaya nang itinakda. Kung makaranas ka ng pananakit at wala kang gamot na inireseta para dito, maaari kang guminom ng pain reliever na gamot na nabibili nang walang reseta. Ipaalam sa iyong grupo kung mayroon kang bagong pananakit o kapag lumalala ang iyong pananakit.

Iwasan

- Iwasan ang matinding temperatura malapit sa bahaging ginagamot, tulad ng heating pad, boteng pang mainit na tubig, ice pack, hot tub, o sauna.
- Huwag pananatiliing masaydong mainit ang iyong kwarto sa taglamig, at iwasang manatili sa labas nang matagal sa mga maiinit na buwan. Pareho itong maaaring magdulot ng tuyong balat.
- Huwag ahitin ang bahaging ginagamot. Kung talagang kailangan mo, gumamit ng electric shaver.
- Huwag gumamit ng mga deodorant na sabon, na maaaring makapagpatuyo sa balat. Gumamit ng mga moisturizing na sabon na walang pabango o amoy.
- Huwag gumamit ng tape, benda o mga nakakagamot na patch sa bahaging ginagamot.

Isip, Katawan at Espiritu

Ang Emosyonal na Epekto ng Kanser

Ang pagtanggap ng pagkakasuring may kanser ay labis na nakaka-trauma kahit ano pa man ang uri ng kanser o ng yugto nito. Maaaring makaranas ka ng iba't ibang mga emosyon at napakahalagang maunawaan na ang lahat ng mga damdaming ito ay normal. Ang pagpapahintulot sa iyong sarili na maranasan ang mga emosyong ito ay isang mahalagang unang hakbang.

Kalungkutan at Depresyon

Ang pagkakaroon ng kanser ay parehong mahirap, maging pisikal man o emosyonal. Inaasahan ang kalungkutan ngunit ang klinikal na depresyon ay ganap na naiiba at nagagamot. Ang pagkilala sa normal na kalungkutan kumpara sa klinikal na depresyon sa isang taong 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.

Madalas na malungkot ang mga taong may kanser. 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, kausapin ang iyong doktor at hilingin na makita ang iyong social worker sa sentrong pangkanser. Kung naiisip mo ang tungkol sa pagpapakamatay, hinihikayat namin na tumawag ka sa National Suicide Hotline sa 800-273-8255.

Relihiyon at Espiritwalidad

Ang relihiyon at espiritwalidad ay maaaring mga makapangyarihang paraan upang 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. 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 pagkakasuring may 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 sumpong 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 nang malalim, larawan sa imahinasyon, at iba pang teknik na cognitive behavioral o pangkamalayan. Karaniwan din na maranasan ang pagkabalisa kapag natapos na 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.



Sekswalidad at Kanser

Karaniwan sa sinumang nagkaroon ng kanser at nakatanggap ng paggamot para sa kanser ang magkaroon ng problema sa seks at sekswalidad.

Ang pagkakasuring may kanser at ang 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 ng mga pasyente at ng kanilang partner sa kanilang doktor. Dapat mong malaman na ang mga ito ay karaniwang tanong at sanay na sanay ang iyong mga doktor, nurse at social worker na pag-usapan ang tungkol sa seks at sekswalidad sa panahon ng paggamot sa kanser.

Mga Epekto ng Paggamot sa Kanser sa Sekswalidad at Pagnanasa

- Pagbabago sa pagnanasa.
- Pagbabago sa imahe ng katawan dahil sa operasyon at pagkawala ng buhok.
- Mga pagbabagong hormonal na maaaring magresulta sa paiba-ibang mood, mga hot flash at hindi pagkatulog.
- Emosyonal na pagkabalisa na nauugnay sa diyagnosis at paggamot.
- Pagkapagod.
- Hirap sa pagkamit ng orgasmo.

- Pananakit.
- Iba pang side effect depende sa bahaging ginamot. Makipag-usap sa iyong grupong nangangalaga upang malaman ang higit pa.

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

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 radiation therapy. Maaari ka naming bigyan ng mas detalyadong impormasyon tungkol dito.

Ligtas na Pakikipagtalik

Ang pagbubuntis ay madalas na posible sa panahon ng radiation, ngunit dapat itong iwasan dahil ang ilang nakatuong radiation 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.

Pagpapanumbalik ng Kumpiyansang Sekswal Pagkatapos ng Kanser

Ang pagkakaroon ng kanser ay maaaring makaapekto sa bawat aspeto ng iyong buhay, kabilang na sa iyong sekswalidad. Maging ikaw man ay sumailalim sa paggamot gamit ang operasyon, chemotherapy, radiotherapy, biotherapy o anumang kombinasyong ng apat, kakailanganin mong gumawa ng mga pagbabago sa iyong buhay habang ikaw ay nagpapagaling.

Tandaan na napakahalaga ng pakikipag-usap nang matapat sa iyong partner upang mapanatili ang relasyong matibay at nagtutulungan. Maging matiyaga, maging malikhain. Maaari kang bigyan ng iyong nurse ng mga referral para sa mga propesyunal na tagapayo na may karanasan sa pagtulong sa mga pasyenteng may alalahaning sekswal pagkatapos ng paggamot.

Ang kasiyahang mula sa pagiging malapit dahil sa seks ay nagpapabuti ng kalidad ng buhay at maaaring maiangkop, anuman ang paggamot na iyong natanggap. Makipag-usap sa iyong doktor o nurse tungkol sa anumang limitasyon na maaaring mayroon ka.

Bago Mo Simulang Muli ang Iyong Sekswal na Aktibidad

- Tumuon muna sa iyong pisikal na pagpapagaling. Bigyang-halaga ang nutrisyon, pahinga at ang unti-unting pagbalik sa mga regular na aktibidad.
- Kung posible, isama ang iyong partner sa mga diskusyon sa iyong grupo tungkol sa pangangalaga at paggamot sa iyo.
- Tiyakin na ang mga tagubilin tungkol sa iyong pagkaka-discharge sa paggamot ay kinabibilangan ng payo tungkol sa pagbalik sa sekswal na aktibidad. Kung hindi ito nabanggit ng iyong nurse o doktor, huwag mag-atubiling magtanong.
- Gumamit ng birth control kung inilagay ng iyong grupong nangangalaga.
- Marami kang pinagdaanan. Maaaring hindi ka kaagad maging interesado ulit sa seks. Maging mabait sa iyong sarili.
- Ipaalam sa iyong grupong nangangalaga ang anumang hindi karaniwang pagdurugo, discharge, lagnat o pananakit.
- May mga impormasyon ang The American Cancer Society, cancer.org, tungkol sa sekswalidad at kanser, partikular na ang "Sexuality and Cancer for the Man" at "Sexuality and Cancer for the Woman." Bisitahin ang kanilang website upang mas matuto.

Kapag Handa Ka Na

- Tandaan na ang pagkilala sa sarili at sekswalidad ay magkaugnay, kung kaya't bigyang-diin ang mga positibong aspeto ng iyong hitsura at personalidad.
- Maglaan ng enerhiya para sa sekswal na aktibidad, marahil, sa pamamagitan ng pagpapagawa ng mga gawaing-bahay sa ibang tao.
- Ihanda ang sitwasyon para sa pakikipagtalik sa pamamagitan ng pagpili ng oras kung kailan parehas kayo ng iyong partner na nakapagpahinga at walang distraksyon.
- Kung mayroon kang pananakit, ang pagiging aktibo sa seks ay maaaring hindi maging maginhawa. Tanungin ang iyong doktor o nurse tungkol sa gamot na maaaring makatulong upang maging mas maginhawa ka.
- Sabihin ang mga pangangailangan at ninanais upang maging mas kasiya-siya ang sekswal na aktibidad para sa iyo at sa iyong partner.
- Maaaring magbigay ng pakiramdam ng koneksyon ang masahe, kahit sa kamay at paa.
- Mag-eksperimento sa mga posisyon hanggang sa mahanap ang pinakamaginhawa para sa iyo. Kung napapagod ka, subukan ang mga posisyon na hindi ka gaanong mapupwersa.
- Gumamit ng water-soluble na pampadulas, tulad ng K-Y Jelly®, Astroglide® or Replens®, upang mas maging mamasa-masa ang ari ng babae. Huwag gumamit ng petroleum jelly, tulad ng Vaseline®.
- Tuklasin ang iba pang paraan ng pagpapahayag ng pisikal na pagmamahal.
- Subukang sumali sa isang grupong sumusuporta, kung saan maaari kayong makakita ng mga mag-asawang pareho sa inyo ang sitwasyon.
- Subukan ang sekswal na rehabilitasyon o sekswal na pagpapayo kung mayroong mga pisikal o sikolohikal na balakid na hindi naaayos sa paglipas ng panahon.
- Pinakamahalagang tandaan na sa pagsusumikap mo at ng iyong partner, maaaring manumbalik sa dati ang inyong sekswal na aktibidad – at marahil maging mas mabuti pa.

Mga Karagdagang Resource

Ang mga impormasyon tungkol sa kanser ay ina-update nang regular.

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

Mga Website na Inirekomenda Namin para sa Pinakabagong Impormasyon

American Cancer Society (Samahang Pangkanser ng Amerika) – cancer.org

CancerCare (Pangangalaga sa Kanser) – cancercare.org

National Comprehensive Cancer Network (NCCN)

(Pambansang Network ng Komprehensibong Kanser) – nccn.org/patients

Suporta sa Kabataan at Kabataang Adulto

Stupid Cancer (Istupidong Kanser) – stupidcancer.org

Kanser sa Dugo

International Myeloma Foundation

(Pang-internasyunal na Foundation para sa Myeloma) – myeloma.org

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

Kanser sa Suso

Breastcancer.org – breastcancer.org

Living Beyond Breast Cancer (Pamumuhay Matapos ang Kanser sa Suso) – lbbc.org

National Breast Cancer Foundation, Inc.

(Pambansang Foundation para sa Kanser sa Suso) – nationalbreastcancer.org

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

Kanser sa Kolon at Tumbong

Colorectal Cancer Alliance (Alyansa ng Kanser sa Labasan ng Dumi) – ccalliance.org

Kanser sa Baga

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

Melanoma

Melanoma Hope Network (Network ng Pag-asa para sa Melanoma) – melanomahopenetwork.org

Kanser sa Prostate

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

Us TOO International (Internasyunal na Grupong Us TOO) – ustoo.org

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

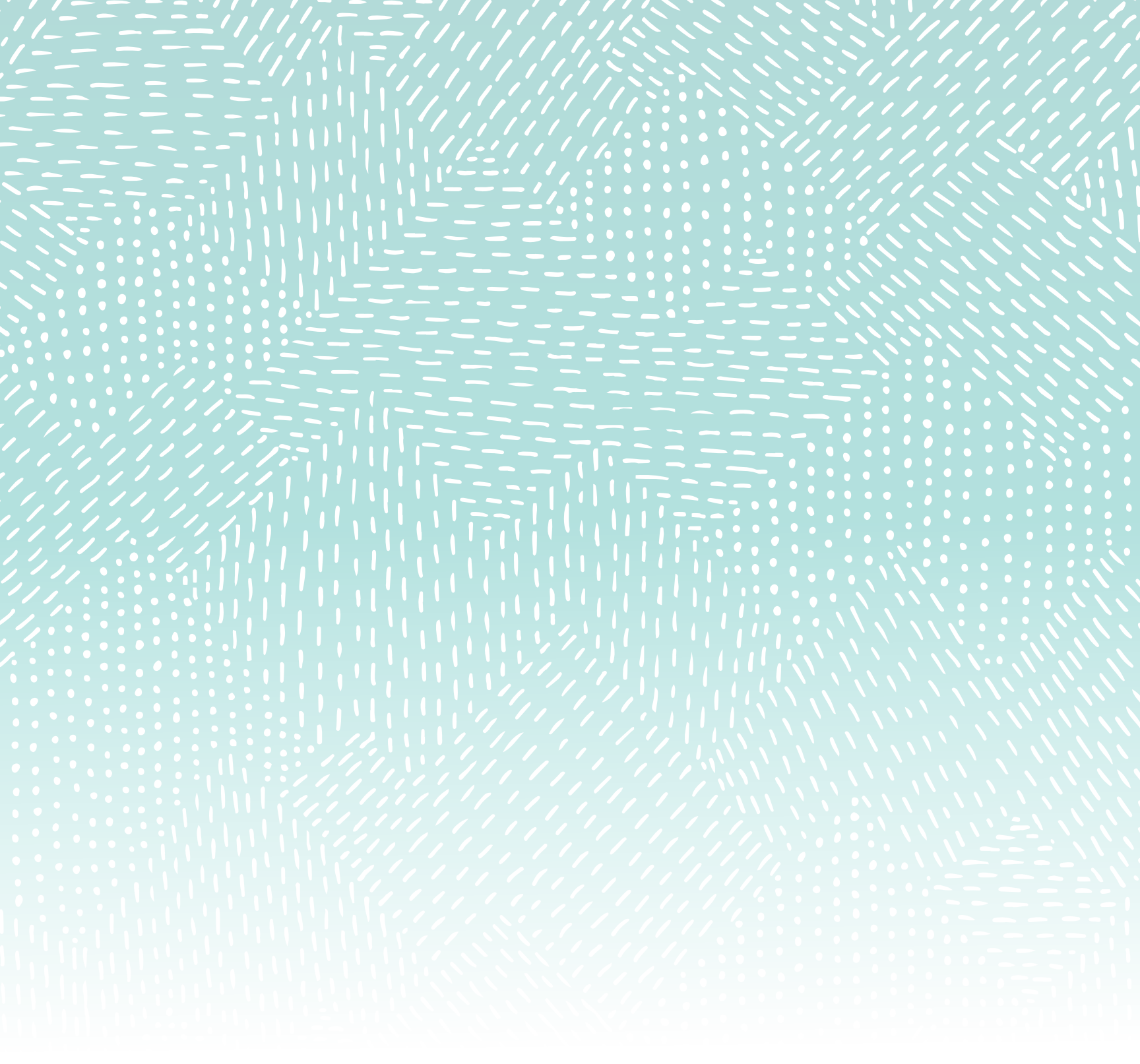
Make Your Wishes Known (Ipaalam ang Iyong mga Hiling) – makeyourwishesknown.org

May mga boluntaryong nagbibigay ng mga form para sa paunang tagubilin at gayundin ng panggrupo at pang-indibidwal na edukasyon tungkol sa mas maagang pagpapalano para sa pagpili tungkol sa pangangalagang pangkalusugan.

Cancer Legal Resource Center (CLRC) (Sentro ng mga Ligal na Resource para sa Kanser) –

thedrlc.org/cancer

Nagbibigay ang CLRC ng libre at kumpidensyal na impormasyon at mga resource tungkol sa mga ligal na isyu na nauugnay sa mga pasyenteng may kanser at nakaligtas sa kanser, kanilang pamilya, kaibigan, employer at mga propesyonal sa pangangalaga ng kalusugan.



sutterhealth.org