



# Ano ang maaasahan – Hodgkin lymphoma at diffuse B-cell lymphoma



Tagalog

Ano ang maaasahan sa bawat hakbang ng paggamot at makaraan pa nito

## Hodgkin lymphoma at diffuse B-cell lymphoma

Ang talaan ng impormasyong ito ay magsasabi sa iyo kung ano ang maitatanong mo bago gamutin, habang ginagamot, at matapos gamutin ang iyong lymphoma. Ikaw ay makakahiling sa iyong pangkat ng karagdagang impormasyon at suporta.

Ang pakikipagtulungan sa iyong pangkat ay nangangahulugang matitiyak mo na makukuha ang paggamot, impormasyon at suporta na tama para sa iyo.

### 1. Pagpapatingin sa iyong doktor

Ang iyong doktor ay dapat kang suriin upang malaman ang sanhi ng di-mabuti mong pakiramdam. Sila ay magtatanong sa iyo tungkol sa anumang mga sintomas na maaaring mayroon ka. Halimbawa, maaaring mayroon kang bukol o pag-umbok.

Ang iyong doktor ay dapat makipagtulungan sa iyo upang matiyak na mayroon kang impormasyon at suportang kailangan mo. Ikaw ay makakapagtanong sa iyong doktor tungkol sa:

- Ano ang nangyayari sa iyong katawan at bakit ito nangyayari
- Ano ang mangyayari o maaaring mangyari
- Ano ang pakiramdam mo at paano mapananatiling mabuti ang iyong damdamin
- Sino ang makakausap mo tungkol sa pagkuha ng suportang kailangan mo
- Saan ka makakakuha ng higit pang impormasyon at suporta

Ang iyong doktor ay maaaring magpasiyang maghintay at magmatyag kung ano ang mangyayari sa bukol o pag-umbok. Ikaw ay magpapatingin muli sa iyong doktor makaraan ang apat hanggang anim na linggo.

Ang iyong doktor ay maaaring gumawa ng pagsusuri para sa lymphoma:

#### Ultrasound

Ang mga sound wave ay ginagamit upang makakuha ng litrato ng loob ng iyong katawan.

#### Biopsy

Ang isang maliit na sampol ng bukol o pag-umbok ay kukunin upang masuri sa mikroskopyo.

#### Computed tomography scan (CT scan)

Ang mga kompyuter at x-ray ay ginagamit upang makakuha ng madetalyeng litrato ng katawan.

Ang iyong doktor ay maaaring papuntahin ka sa isang espesyalista para sa karagdagang pagsusuri. Ang iyong espesyalista ay isang doktor na sinanay sa pakikitungo sa mga taong may lymphoma. Ang iyong doktor ay dapat magbigay sa espesyalista ng impormasyon tungkol sa iyong nakalipas na kalusugan, kung may iba pa sa iyong pamilya na nagkaroon ng kanser, at ang mga resulta ng pagsusuri sa iyo.

**Ikaw ay makakapagsama ng isang kapamilya o kaibigan sa iyong mga pagpapatingin. Ikaw ay makakahiling sa iyong doktor ng karagdagang impormasyon at suporta upang tiyaking mayroon ka ng mga kinakailangan mo.**

### 2. Mga pagsusuri

Ang espesyalista ay dapat gumawa ng mga pagsusuri upang makita kung ikaw ay may lymphoma. Ito ay tinatawag na diyagnosis. Kung mayroon ka ngang lymphoma, ang mga pagsusuri ay magpapakita kung paano lumalaki ang kanser o kung ito ay kumalat na. Ito ay tinatawag na staging.

Ikaw ay makakapagtanong sa espesyalista ng:

- Anu-anong pagsusuri ang gagawin sa iyo
- Ano ang mangyayari sa mga pagsusuri

- Ano ang maipapakita sa iyo ng mga pagsusuri

Ikaw ay maaaring magkaroon ng isa o ibat ibang pagsusuri:

#### Biopsy

Ang isang maliit na sampol ng bukol o pag-umbok ay kukunin upang masuri sa mikroskopyo.

Ikaw ay gagawan ng biopsy kung hindi ka pa nagagawan nito.

### Positron emission tomography scan (PET)

Mag-iiniksiyon ng kaunting materyal na radyo-aktibo, at ang buong katawan mo ay mai-scan upang maipakita kung nasaan ang kanser.

**Ikaw ay makakapagtanong sa iyong doktor tungkol sa paghanap ng isang grupong pangsuporta sa may kanser. Makakatulong ang kaalamang may iba pang tao na nakakaunawa kung ano ang iyong dinaranas.**

**Ang iyong mga kaibigan at kapamilya ay maaaring makipag-usap sa isang grupong pangsuporta para sa mga tagapag-alaga.**

## 3. Paggamot

Ang iyong espesyalista ay dapat makipagtulungan sa isang pangkat. Ang iyong pangkat ay binubuo ng mga taong nakakaunawa sa lymphoma.

Rerepasuhin ng iyong pangkat ang mga resulta ng pagsusuri sa iyo. Sila ay dapat magtanong sa iyo kung ano ang iyong nais at kailangan. Kayo ay dapat sama-samang magtulungan upang makagawa ng pinakamabuting plano para sa paggamot sa iyo.

Ikaw ay makakapagtanong sa iyong pangkat ng:

- Anong paggamot ang gagawin sa iyo
- Bakit ka ginagawan ng ganoong paggamot
- Ano ang mangyayari sa paggamot na iyon
- Ano ang magagawa ng paggamot
- Gaano katagal ang paggamot
- Mga panganib at benepisyo ng paggamot
- Ano ang maaaring maramdaman mo habang ginagamot, mga side-effect, at ano ang magagawa mo upang maging mabuti ang pakiramdam hanggat maaari
- Ano ang maaasahan mo matapos ang paggamot

Ang iyong pangkat ay maaaring magmungkahi na sumali ka sa isang klinikal na pagsubok. Ang isang klinikal na pagsubok ay ginagamit upang subukan ang isang bagong paggamot, o upang tingnan kung mas mabuti ang isang paggamot kaysa sa iba. Ikaw ay makakahiling ng karagdagang panahon, o pangalawang opinyon bago ka magpasiya tungkol sa paggamot sa iyo.

Kabilang sa mga kaagapay na paggamot ang masahe, acupuncture at meditasyon, pati na iba pang gamot na gagamitin mong kasabay ng paggamot sa iyo. Ang ilang paggamot ay maaaring hindi gumanang mabuti kasabay ng paggamot sa iyo. Kaya, napakahalaga na makipag-usap ka sa iyong pangkat tungkol sa anumang kaagapay na paggamot na ginagamit mo, o nanaisin mong gamitin.

Ikaw ay maaaring magkaroon ng isa o ibat ibang paggamot:

Ang **chemotherapy** o drug therapy ay gumagamit ng mga droga upang pigilin ang paglaki ng kanser.

Ito ang pinakakaraniwang paggamot para sa lymphoma.

Ang **radiation therapy** o radiotherapy ay ang paggamit ng radiation upang pigilin ang paglaki ng kanser.

Ito ay maaaring gamitin kasama ng chemotherapy.

Ang **autologous stem cell transplant** o bone marrow transplant ay kung saan kukuha ng kaunting dugo mula sa iyo bago ka magkaroon ng chemotherapy. Ang mga selulang tinatawag na mga stem cell ay kinukuha mula sa dugong ito. Ang mga stem cell ay mga selula na tumutulong sa katawan na magkaroon ng bago at malulusog na selula. Kapag natapos na ang iyong chemotherapy, ang mga stem cell na kinolekta ay iiniksiyong muli sa iyong dugo.

Ikaw ay maaaring mangailangan ng maraming chemotherapy o radiotherapy upang gamutin ang iyong lymphoma. Ito ay tinatawag na mataas na dosis. Ang mataas na dosis ay maaaring pumuksa sa ilan sa iyong utak sa buto at stem cell. Ito ay isang side-effect ng paggamot. Kailangan mo ng mga selulang ito upang gumawa ng dugo. Ikaw ay maaaring magkaroon ng isang autologous stem cell transplant upang mapanumbalik ang iyong utak sa buto at stem cell, o kung hindi ito ang una mong lymphoma.

Ikaw ay maaaring magkaroon ng isang allogeneic stem cell transplant. Ito ay ang pag-iiniksiyon sa iyo ng mga stem cell na mula sa ibang tao matapos ang chemotherapy. Hindi ito gaanong pangkaraniwan.

Para sa karagdagang impormasyon sa paggamot at mga side-effect, ikaw ay makakapagtanong sa iyong doktor o **bumisita sa**

[www.cancer.org.au/about-cancer/treatment](http://www.cancer.org.au/about-cancer/treatment)

**Ang iyong pangkat ay dapat makipag-usap sa iyo tungkol sa mga pangangailangan mo bago ka gamutin, habang ginagamot ka, at matapos ang paggamot sa iyo. Ikaw ay makakahiling ng impormasyon at suporta sa anumang oras upang matiyak na mayroon ka ng lahat ng kailangan mo.**

**Ang iyong pangkat ay makakapag-ugnay sa iyo sa ibang serbisyo at mga pangkalusugang propesyonal upang matiyak na mananatili kang malusog sa katawan at damdamin.**

## 4. Matapos ang paggamot sa iyo

Pagtapos ang paggamot sa iyo, ang iyong pangkat ay dapat magbigay sa iyo ng isang buod ng paggamot. Ang iyong buod ng paggamot ay taglay ang lahat ng impormasyon tungkol sa paggamot na tinanggap mo:

- Mga pagsusuring ginawa sa iyo upang madiagnos ang iyong lymphoma, at ang mga resulta ng mga pagsusuring ito
- Paggamot na nakuha mo, at kung kailan ka nagkaroon nito
- Mga pangsusuportang serbisyo at iba pang plano ng paggamot na natanggap mo

Ang iyong pangkat ay dapat makipagtulungan sa iyo upang gumawa ng isang plano ngayong natapos na ang paggamot sa iyo. Ikaw at ang iyong doktor ay dapat tumanggap ng isang kasunod na plano na kabilangan ng:

- Mga susunod na gagawin na pinakamabuti para sa iyo
- Mga plano para sa pamamahala ng anumang side-effect ng paggamot

- Paano mabilis na kukuha ng tulong kung sa palagay mo ay nagbalik o lumala ang iyong kanser

Ang iyong doktor ay dapat tumulong at makipag-usap sa iyo tungkol sa:

- Paghanap ng karagdagang impormasyon at suporta upang manatiling mabuti sa katawan at damdamin, at makakuha ng kailangan mo
- Mga mamatyagang senyales at sintomas na maaaring mangahulugan na bumabalik ang kanser
- Pag-iingat at malusog na pamumuhay

**Kung minsan, ang lymphoma ay maaaring magbalik matapos ang paggamot. Ito ay karaniwang natutuklasan sa susunod na pagpapatingin, o kung may mapuna kang nagbalik na anumang sintomas. Mahalagang magpasuri nang regular. Kung may mapupuna kang anumang kakaiba, pumunta ka sa iyong doktor. Ikaw ay makakahiling sa iyong doktor ng isang pagsusuri, impormasyon at suporta.**

## 5. Ang buhay na may kanser

### Mga side-effect

May ilang tao na nagkakaroon ng mga side-effect habang sila ay ginagamot at matapos gamutin. Ang mga side-effect ay reaksiyon ng iyong katawan sa paggamot na iyong kinukuha. Ang mga ito ay normal, ngunit maaaring maging di-mabuti ang iyong pakiramdam. Ikaw ay maaaring magkaroon agad-agad ng mga side-effect, o wala man lang, o maraming buwan matapos ang paggamot sa iyo.

Ikaw ay maaaring makipag-usap sa iyong doktor tungkol sa iyong mga side-effect, o **bumisita sa [www.cancervic.org.au/about-cancer/survivors/long-term-side-effects](http://www.cancervic.org.au/about-cancer/survivors/long-term-side-effects)**

### Advanced care plan

Ang iyong pangkat ay maaaring makipagtulungan sa iyo upang gumawa ng isang advanced care plan. Ang isang advanced care plan ay isang paraan ng pagsasaad ng iyong mga ninanais at tinitiyak na alam ng lahat kung ano ang gusto mong pangangalagang medikal sa hinaharap.

Ikaw ay maaaring makipag-usap sa iyong doktor tungkol sa magkasamang paggawa ninyo ng isang advanced care plan, o **bumisita sa [www.advancecareplanning.org.au](http://www.advancecareplanning.org.au)**

### Palliative care

Ang palliative care ay ginagamit sa ibat ibang hakbang ng paggamot sa iyo upang tulungang bumuti ang iyong pakiramdam. Ang palliative care ay makakatulong sa pagpapaghinawa ng sakit, mabawasan ang iyong mga sintomas at pabutihin ang kalidad ng iyong buhay.

Ikaw ay maaaring makipag-usap sa iyong doktor tungkol sa uri ng palliative care na pinakamabuti para sa iyo, o **bumisita sa [www.palliativecare.org.au](http://www.palliativecare.org.au)**

### Gastos

May mga gastos sa bawat hakbang ng iyong kanser kabilang ang paggamot, akomodasyon at pagbiyahe. Ikaw ay maaaring magkagastos kung ginagamot ka sa isang pribadong serbisyong pangkalusugan kahit na mayroon kang pribadong pangkalusugang seguro. Ikaw ay maaaring makipag-usap sa iyong pangkat at sa pribadong pangkalusugang taga-seguro kung may mga tanong ka tungkol sa halaga ng bawat paggamot na maaaring gawin sa iyo. Ikaw ay maaari ding makipag-usap sa social worker sa iyong ospital.


Ikaw ay maaaring makipag-usap sa iyong doktor tungkol sa halaga ng paggamot sa iyo, o **bumisita sa [www.canceraustralia.gov.au/affected-cancer/living-cancer/dealing-practical-aspects-cancer/costs-treatment](http://www.canceraustralia.gov.au/affected-cancer/living-cancer/dealing-practical-aspects-cancer/costs-treatment)**

Ikaw ay maaaring makipag-usap sa iyong doktor tungkol sa halaga ng akomodasyon at pagbiyahe, o **bumisita sa [www.cancercouncil.com.au/get-support/practical-support-services](http://www.cancercouncil.com.au/get-support/practical-support-services)**

**Maraming bagay na pag-iisipan kapag mayroon kang lymphoma. Marami ding impormasyon at suporta. Mahalagang gawin mo kung ano ang tama para sa iyo. Ikaw ay maaaring makipagtulungan sa iyong pangkat upang matiyak na mayroon kang pinakamagaling na pangangalaga.**

## Impormasyon at suporta

### Cancer Council

- Ikaw ay maaaring makipag-usap sa isang pang-kanser na nars: **13 11 20**
-  Kung kailangan mo ng tagasalin sa wika: **13 14 50**

### Leukaemia Foundation

- Impormasyon at suporta: **1800 620 420**
- [www.leukaemia.org.au](http://www.leukaemia.org.au)

### Carers Australia

- Impormasyon at suporta para sa mga tagapag-alaga: **1800 242 636**

