Pagkatapos ng Diagnosis ng Prostate Cancer

American Cancer Society®

Ang prostate cancer ay isang uri ng cancer na nagsisimula sa prostate. Ang prostate ay isang glandulang matatagpuan lamang sa mga kalalakihan. Gumagawa ito ng ilan sa likidong bahagi ng semen. Ang prostate ay nasa ibaba ng pantog (isang guwang na organ kung saan naiimbak ang ihi) at sa harap ng rectum (huling bahagi ng mga bituka). Kung ipinaalam sa iyong mayroon kang prostate cancer, malamang na kumuha ka na ng pagsusuri sa dugo na prostate-specific antigen (PSA), at biopsy (isang pagsusuri kung saan kumukuha ng ilang tissue para matingnan kung may cancer). Ang ibang mga pagsusuri ay maaaring isinagawa sa mga cancer cell upang suriin kung may mga partikular na protina at pagbabago sa gene na tinatawag na mga biomarker. Maaaring magkaroon ka rin ng iba pang mga procedure upang malaman kung kumalat na ang cancer. Ang mga pagsusuring ito ay nakakatulong sa iyong doktor na malaman kung anong uri ng prostate cancer ang mayroon ka, kung nasa anong grade at stage ito, at kung anong paggamot ang makakatulong.

Paggamot para sa prostate cancer

Ang prostate cancer ay hindi laging kinakailangang magamot agad. Kung natagpuan ito nang maaga at ito ay isang uri na mabagal lumaki, maaaring magmungkahi ang doktor ng obserbasyon, mapagmatyag na paghihintay, o aktibong pagsubaybay. Ito ay nangangahulugan na regular itong titingnan upang makita kung lumalaki ang cancer o nagdudulot ng mga problema. Walang paggamot sa cancer ang ibibigay sa pagkakataong ito.

Kung kailangan, mayroong maraming paraan para gamutin ang prostate cancer, kabilang ang operasyon, radiation at mga medisinang tulad ng chemo, hormone therapy, targeted drug therapy, o immunotherapy. Ang paggamot ay nakadepende sa uri, stage, at grade ng iyong prostate cancer, mga resulta ng mga pagsusuri sa mga cancer cell, sa iyong kalusugan, at sa iyong mga personal na kagustuhan. Sa maraming pagkakataon, mahigit sa isang uri ng paggamot ang kailangan.

Sa ilang paggamot ay maaaring mawalan ka ng kakayahang makipagtalik (hindi makakuha ng erection o pagtigas) at maaaring maapektuhan nito ang iyong kakayahang makontrol ang iyong pag-ihi. Kung maaaring gustuhin mo pa ring magkaroon ng anak, ang paggamot ay maaaring makaapekto sa iyong kakayahang magkaanak (kakayahang mabuntis), ngunit may mga paraan upang maprotektahan ito. Mahalagang makipag-usap sa iyong doktor nang maaga, bago magsimula ang iyong paggamot. Tinutulungan ka nilang maunawaan kung ano ang aasahan.

Siguraduhing itanong ang:

- Ano ang layunin ng paggamot?
- Anong uri ng prostate cancer ang mayroon ako?
- Nasa anong stage at grade ang aking prostate cancer, at ano ang ibig sabihin noon?
- Ano ang mga resulta ng pagsusuri sa biomarker?
- Ano pa ang natutunan ninyo sa mga resulta ng aking pagsusuri?
- Mangangailangan ba ako ng higit pang mga pagsusuri?
- Kailangan ko bang magamot agad?
- Kung nagpasya tayong maghintay, ano ang susunod na mangyayari?
- Mangangailangan ba ako ng operasyon?
- Kailangan ko ba ng genetic testing?

Ano ang aasahan bago at sa panahon ng paggamot

Kung kailangan ang paggamot, ipapaliwanag sa iyo ng iyong cancer care team ang iyong plano ng paggamot. Maaaring kasama sa team na ito ang iba't ibang doktor, nurse, at iba pang mga manggagawa sa pangangalagang pangkalusugan, depende sa uri ng paggamot na kailangan mo. Halimbawa, kung ikaw ay magpapa-prostatectomy (operasyon para alisin ang prostate), makikipagtulungan ka sa iyong surgeon para malaman kung ano ang aasahan bago, sa panahon ng, at pagkatapos ng operasyon. Kung kailangan mo ng iba pang mga uri ng paggamot, ipapaliwanag ng iyong cancer care team kung paano ito ibibigay, tutulungan kang maghanda para rito, susubaybayan at kukumustahin ka, at tutulungan ka sa anumang mga side effect. Maaari ka ring makakuha ng pagsusuri sa dugo, mga scan, o iba pang mga pagsusuri sa mga partikular na oras upang makita kung gaano kahusay na gumagana ang iyong paggamot.

Hindi lahat ng dumadaan sa paggamot para sa prostate cancer ay magkakaroon ng mga parehong side effect. Halimbawa, ang mga side effect ng operasyon ay naiiba sa mga side effect ng chemo, hormone therapy, targeted drug therapy, immunotherapy, o paggamot na radiation. At ang mga taong tumatanggap ng parehong paggamot ay maaaring magkaroon ng ibangmga side effect.

Siguraduhing itanong ang:

- Ano ang aking mga opsyon sa paggamot? Ano sa tingin ninyo ang pinakamabuti para sa akin at bakit?
- Mayroon bang anumang mga klinikal na pagsubok para sa uri ng aking cancer?
- Anong mga side effect ang maaaring maranasan ko, at ano ang magagawa ko tungkol sa mga ito?
- Paano namin malalaman kung gumagana ang paggamot?
- Gaano kadalas kong matatanggap ang aking paggamot? Magiging gaano katagal ito?
- Saan ako pupunta para makakuha ng paggamot? Maaari ko bang ihatid ang sarili ko gamit ang sasakyan?
- Patuloy ko bang magagawa ang aking mga karaniwang aktibidad, tulad ng trabaho at ehersisyo?

- Maaapektuhan ba ng aking paggamot ang aking sekswal na aktibidad? Paano at gaano katagal? Ano ang maaari kong gawin para makatulong dito?
- Kailangan ko bang gumawa ng mga partikular na pag-iingat na hindi makabuntis sa panahon ng paggamot?

Ano ang aasahan pagkatapos ng paggamot

Pagkatapos ng paggamot, humiling sa iyong doktor ng buod ng paggamot at ng follow-up na plano. Ang tawag dito ay survivorship care plan. Makikipagtulungan ang iyong doktor sa cancer sa iyong pamilya o primary care doctor upang makatulong sa pamamahala ng mga side effect mula sa paggamot at matingnan ang iyong pangkalahatang kalusugan. Magkakaroon ka ng mga regular na pagsusuri upang makita kung bumalik ang iyong cancer, o para tingnan kung nagsimula ang iyong bagong cancer sa ibang bahagi ng iyong katawan.

Para sa ilang indibidwal, maaaring hindi ganap na mawala ang cancer. Maaaring ipagpatuloy nila ang pagpapagamot, at kakailanganin pa rin ang mga pagsusuri upang makita kung gaano ito kahusay na gumagana.

Maaaring makaharap mo ang mga pagbabago sa iyong katawan pagkatapos ng paggamot. Halimbawa, maaari kang magkaroon ng mga problema sa pagdumi, pag-ihi, o sekswal. Maaaring magkaroon ka rin ng mga pilat mula sa surgery o mga pagbabago sa balat mula sa radiation o chemo. Itanong sa iyong doktor kung ano ang aasahan at ipaalam sa kanya kung mayroon kang anumang mga problema.

Kung ang iyong paggamot ay nagdulot sa iyong mawalan ng kakayahang makipagtalik, kausapin ang iyong cancer care team tungkol sa mga gamot na makakatulong, sekswal na counseling, at paghingi ng tulong sa pagpaplano ng pamilya.

Ang mga taong nagkaroon na ng prostate cancer ay nanganganib na muling magkaroon nito o makakuha ng ilang partikular na uri ng cancer. Kahit na mabuti ang pakiramdam mo pagkatapos ng paggamot, mahalagang itanong sa iyong cancer care team ang tungkol sa regular na iskedyul para sa mga follow-up na pagsusuri kung bumalik ang iyong prostate cancer.

Siguraduhing itanong ang:

- Saan ko makukuha ang kopya ng buod ng aking paggamot at plano ng follow-up?
- Gaano kadalas ko kailangang makipagkita sa aking cancer care team?
- Kailan at paano ako makikipag-ugnayan sa kanila?
- Mangangailangan ba ako ng mga pagsusuri upang malaman kung bumalik ang aking cancer, o para matingnan kung may mga problema sa aking paggamot?
- Kakailanganin ko ba ang anumang mga screening test, tulad ng colonoscopy, upang matuklasan nang maaga ang iba pang mga cancer?
- Mayroon bang mga side effect sa huli o na pangmatagalan mula sa paggamot na dapat kong bantayan?
- Kailangan ko bang mag-ingat na hindi makabuntis pagkatapos ng paggamot?
- Saan ko mahahanap ang aking mga medikal na rekord pagkatapos ng paggamot?

Pananatiling malusog

Siguraduhing ipaalam sa iyong doktor o cancer care team kung hindi mawala-wala ang anumang mga side effect ng paggamot o kung mayroon kang anumang mga bagong sintomas.

May mga bagay kang magagawa upang mapanatiling malusog ang iyong sarili sa panahon ng o pagkatapos ng paggamot. Ang hindi paninigarilyo ay makakatulong sa mga taong may prostate cancer na mabuhay nang mas matagal at mabawasan ang mga tsansang muling magkaroon nito. Ang pagkakaroon at pananatiling may na timbang, pagkain nang masustansya, pag-inom ng sapat na fluids, at pag-iwas sa alkohol ay makakatulong sa iyong manatiling malusog at mapababa ang iyong panganib na makakuha ng panibagong prostate cancer o iba pang mga cancer.

Pagharap sa iyong damdamin

Sa pagkakaroon ng prostate cancer, ikaw ay maaaring matakot, malungkot, o mabalisa. Normal lang na makaramdam nito, at may mga paraan para matulungan kang harapin ang mga ito.

- Huwag subukang harapin ang iyong nararamdaman nang mag-isa. Talakayin ang nasa iyong damdamin, anuman ang mga ito.
- OK lang na malungkot o malumbay paminsan-minsan, ngunit ipaalam sa iyong cancer care team kung nararamdaman mo ang mga ito ng mahigit sa ilang araw.
- Kung sinabi ng iyong doktor na OK lang ito, gawin ang mga bagay na ikinasisiya mo tulad ng paggugol ng panahon sa labasan, panonood ng sine o kaganapang pang-sports, o pagkain sa labas.
- Humingi ng tulong sa mga gawaing tulad ng pagluluto at paglilinis.

Maaaring gusto mong makipag-ugnayan sa mga kaibigan, pamilya, o lider o grupong panrelihiyon. Makakatulong din ang counseling. Para sa ilang indibidwal, makakatulong na makipag-usap sa iba na napagdaanan ang parehong karanasan. Maihahandog ito ng support group. Ipaalam sa iyong cancer care team kung ano ang nararamdaman mo. Matutulungan ka nilang mahanap ang tamang suporta.

Para sa higit pang impormasyon at suporta, bumisita sa website ng American Cancer Society sa cancer.org/tagalog o tumawag sa amin sa **1-800-227-2345**. Narito kami kapag kailangan mo kami.

American Cancer Society®

©2025, American Cancer Society, Inc.
No. TAG083411 Rev. 3/25

BBB. ACCREDITED CHARITY
bbb.org/charity