Kakadiagnose Lang ng Kanser: Ano ang Unang Gagawin

Nakakalula ang madiagnose na may kanser, at karaniwan ang matinding emosyon. Sa mga unang araw, ituon ang pansin sa pag-unawa sa inyong eksaktong diagnosis at stage, pagtatanong tungkol sa inyong mga opsyon, at pagbuo ng inyong care team at suporta. Itanong sa inyong team kung gaano karaming oras ang mayroon kayo para magpasya.

Una, huminga muna

Ang madiagnose na may kanser ay maaaring parang hindi totoo. Karaniwan ang takot, galit, at stress. Sa mga unang araw, maaaring mahirap tanggapin ang impormasyon. Payagan ang inyong sarili na huminto muna at huminga. Pagkatapos, itanong sa inyong team kung gaano karaming oras ang mayroon kayo bago kailangang magpasya.

Unawain ang inyong eksaktong diagnosis

Hindi pare-pareho ang lahat ng kanser, at mas mahalaga ang mga detalye kaysa sa salitang "kanser" lang. Itanong sa inyong team ang:

- Ang eksaktong uri ng kanser
- Kung saan ito nagsimula
- Ang stage, ibig sabihin ay ang lawak ng kanser, gaya ng kung gaano kalaki ang tumor at kung kumalat na ito

Hilingin sa kanila na isulat ito para sa inyo, o ulitin ito sa sarili ninyong mga salita para matiyak na tama ang pagkaintindi ninyo. Ang impormasyong ito ang magbibigay-daan sa inyo na ikumpara ang mga opsyon sa paggamot sa bandang huli at makaramdam ng mas malaking kontrol sa mga desisyong darating.

Itanong kung gaano karaming oras ang mayroon kayo

Nakadepende sa kanser kung gaano kaaga dapat magsimula ang paggamot. Direktang itanong sa inyong team kung may anumang apurahan at kung gaano katagal kayo maaaring magpasya. Hilingin sa kanila na ipaliwanag kung bakit.

Buuin ang inyong team at suporta

Kadalasan, ang nangunguna sa inyong pangangalaga ay isang oncologist, isang doktor na gumagamot ng kanser. Nakikipagtulungan sila sa mas malawak na team. Madalas kasama rito ang isang oncology nurse o nurse navigator na maaaring sumagot sa mga tanong sa pagitan ng mga pagbisita.

Bukod sa medical team, humingi ng suporta sa pamilya, mga kaibigan, at mga support group. Nag-aalok din ang NCI ng tulong sa telepono sa 1-800-4-CANCER (1-800-422-6237) at sa pamamagitan ng LiveHelp online chat nito. Mas madali para sa maraming tao na magsama ng isang tao sa mga appointment para makinig at magtala.

Magtanong tungkol sa second opinion

Ang second opinion ay nangangahulugang may ibang doktor na susuri sa inyong diagnosis at plano. Itanong sa inyong team kung makatwiran ito para sa inyo, at kung paano ito aayusin, bago ang isang malaking desisyon sa paggamot.

Ano ang itatanong sa inyong team

Ipinapayo ng NCI na magdala ng listahan ng mga tanong sa bawat appointment. Madaling makalimutan ang mga ito kapag nasa loob na kayo ng kuwarto. Kabilang sa mga kapaki-pakinabang na maagang tanong ang:

- Anong eksaktong uri at stage ng kanser ang mayroon ako?
- Ano ang aking mga opsyon sa paggamot, at ano ang layunin ng bawat isa?
- Ano ang mga inaasahang side effect, at paano ito pinangangasiwaan?
- Gaano katagal ako maaaring magpasya, at maaari ba akong kumuha ng second opinion?
- Sino ang aking pangunahing contact para sa mga tanong sa pagitan ng mga pagbisita?

Mga Pinagmulan

- National Cancer Institute — Coping With Cancer (cancer.gov/about-cancer/coping)
- National Cancer Institute — Cancer Staging (cancer.gov/about-cancer/diagnosis-staging/staging)

Batay sa isang mapagkakatiwalaang sanggunian

Ito ay isang salin sa simpleng wika ng nilalamang pang-edukasyon na batay sa National Cancer Institute — Coping With Cancer. Pakibasa ang orihinal na sanggunian para sa kumpleto at pinakabagong impormasyon. Pang-edukasyon lamang — hindi ito payong medikal. Palaging kausapin ang inyong care team.

National Cancer Institute — Coping With Cancer: cancer.gov/about-cancer/coping

Huling na-update: 2026-08-05

May karapatan kang humingi ng libreng interpreter. Ang mga ospital at klinika sa Estados Unidos na tumatanggap ng pondong pederal ay kailangang magbigay ng kwalipikadong interpreter nang walang bayad. Maaari kang humiling nito sa reception o bago ang iyong appointment. Hindi mo kailangang magsama ng kapamilya o bata para magsalin para sa iyo.

Online: cancerexplained.org/languages/tl/just-diagnosed-with-cancer-what-to-do-first

Isinalin mula sa artikulong Ingles sa cancerexplained.org. Ang bersyong Ingles ang siyang sinuri laban sa pinagmulan.

Impormasyong pang-edukasyon lamang, hindi medikal na payo. Tumulong ang isang editorial system na may tulong ng AI sa paghahanda ng pahinang ito. Walang pinangalanang medical reviewer ang nag-review nito maliban kung may nakalista.

Libreng i-print, kopyahin at ibahagi nang walang binabago. Hindi kailangan ng pahintulot. Pakiusap, huwag baguhin ang nilalamang medikal. Sanggunian: cancerexplained.org. Impormasyong pang-edukasyon, hindi payong medikal.