

Ano ang kanser?

Impormasyon para sa mga taong naapektuhan ng kanser

Inihanda namin ang papel-kaalamang ito upang matulungan kayo at ang inyong mga kaibigan at kapamilya na maunawaan nang higit pa ang tungkol sa kanser. Matututunan din ninyo kung ano ang mangyayari kung sasabihan kayo ng doktor na kayo ay may kanser.

Ano ang kanser?

Ang kanser ay sakit ng mga selula (cells). Ang mga selula ang mga batayan sa pagbuo ng katawan ng tao. Ang ating katawan ay binubuo ng maraming iba't ibang uri ng selula kagaya ng buto, balat at mga selula ng dugo. Ang katawan ay palaging gumagawa ng mga bagong selula upang matulungan tayong lumaki, palitan ang hindi na gumaganang mga selula at pagalingin ang mga pinsala.

Kung minsan ang prosesong ito ay nagkakamali, at ang selula ay nagiging abnormal. Ang abnormal na selula ay patuloy na naghahati-hati, na gumagawa ng mas marami pang abnormal na mga selula.

Ang abnormal na mga selula ay nagtitipun-tipon at bumubuo ng isang bukol na tinatawag na tumor. May dalawang klase ng mga tumor:

- Ang **benign** na mga tumor ay hindi kanser. Sila ay hindi kumakalat sa ibang bahagi ng katawan.
- Ang **malignant** na mga tumor ay kanser. Sila ay maaaring kumalat sa iba pang bahagi ng katawan.

What is cancer?

Information for people affected by cancer.

We prepared this fact sheet to help you and your friends and family understand more about cancer. You will also learn what happens if your doctor tells you that you have cancer.

What is cancer?

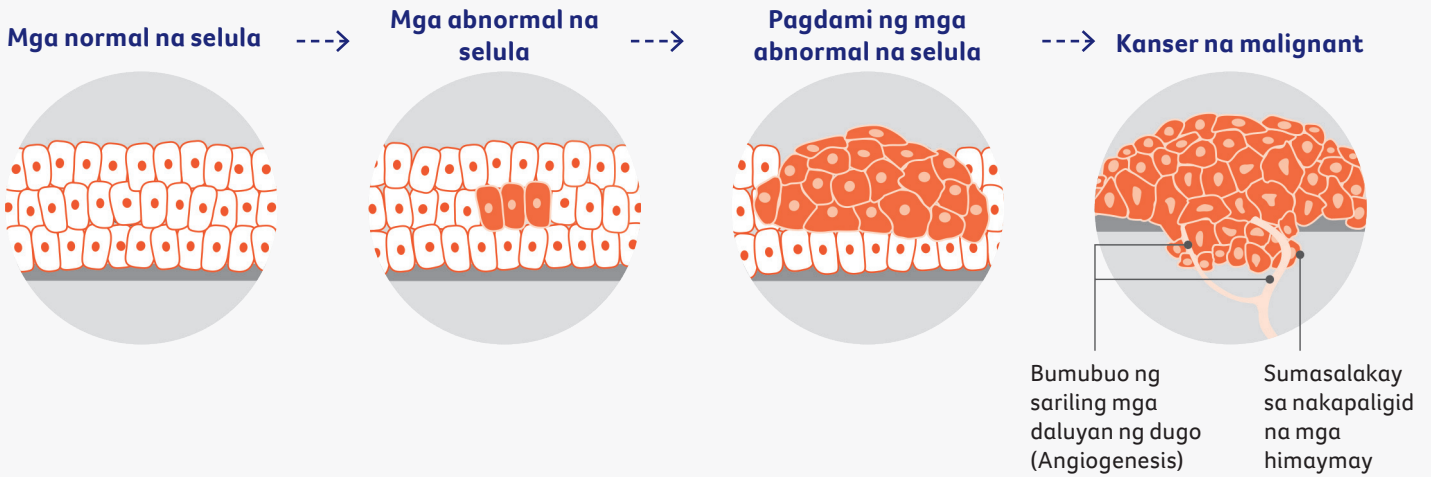
Cancer is a disease of the cells. Cells are the basic building blocks of the human body. Our body is made up of lots of different types of cells like bone, skin and blood cells. The body constantly makes new cells to help us grow, replace old cells and heal injuries.

Sometimes this process goes wrong, and the cell becomes abnormal. The abnormal cell keeps dividing, making more abnormal cells.

The abnormal cells can gather together and form a lump called a tumour. There are two kinds of tumours:

- **Benign** tumours are not cancer. They do not spread to other parts of the body.
- **Malignant** tumours are cancer. They can spread to other parts of the body.

Paano nagsisimula ang kanser



Saan maaaring magsimula ang kanser?

Dahil ang ating katawan ay binubuo ng mga selula, ang kanser ay makapagsisimula saan mang lugar sa katawan. Kabilang sa mga karaniwang lugar na pinagsisimulan ng kanser ay ang balat, bituka, mga suso, prostate at mga baga.

Ang lugar kung saan unang nagsisimula ang kanser ay tinatawag na 'pangunahing kanser' (primary cancer). Kung minsan, hindi makita ng mga doktor kung saan nagsimula ang kanser. Ito ay tinatawag na 'di-alam ang pinagmulan ng kanser' (cancer of unknown primary).

Maaari bang kumalat ang kanser?

Kung minsan, ang mga selula ng kanser ay lumilipat sa iba pang bahagi ng katawan. Kapag nangyari ito, karaniwan naming sinasabi na ang kanser ay kumalat na.

Ang kanser na kumalat na at naging isang tumor sa ibang bahagi ng katawan ay tinatawag na 'secondary cancer' o 'metastasis'.

Where can cancer start?

As our body is made up of cells, cancer can start anywhere in the body. Some common places for cancer to start include the skin, bowel, breasts, prostate and lungs.

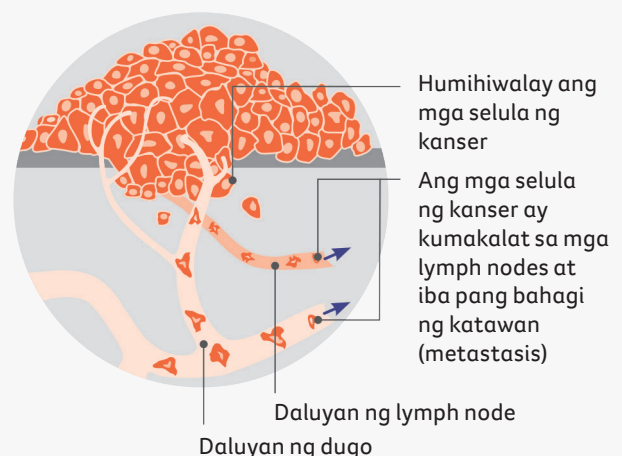
The place where the cancer first starts is called 'primary cancer'. Sometimes the doctors can't find where the cancer first started. This is called 'cancer of unknown primary'.

Can cancer spread?

Sometimes cancer cells move to other parts of the body. When this happens, we usually say that that the cancer has spread.

Cancer that has spread and developed into a tumour somewhere else in the body is called a 'secondary cancer' or 'metastasis'.

Paano kumakalat ang kanser



Paano kayo nagkakaroon ng kanser?

Ang kanser ay maaaring mangyari kaninuman. May ilang bagay na naglalagay sa mga tao sa mas malaking panganib na pagkakaroon ng kanser:

- pagtanda (kalahati ng lahat ng mga kanser ay nadidiagnos sa mga taong nasa edad na 75 taong gulang o mahigit pa)
- paninigarilyo
- labis na pag-inom ng alak
- walang sapat na ehersisyo
- kumakain ng hindi pampalusog na pagkain
- labis na mataba
- labis na pagkalantad sa araw
- kasaysayan ng pamilya
- ilang mga kemikal at asbestos
- ilang mga mikrobyo, gaya ng human papillomavirus (naikakalat sa pakikipagtalik).

Ang pagkasugat o pagkabalisa ay hindi nagiging sanhi ng kanser.

Gaano pangkaraniwan ang kanser?

Ang kanser ay karaniwan. Gayunpaman, maraming mga kanser ang magagamot ng doktor kung maagang matutuklasan.

Mahalaga na pumunta sa mga programa ng pagsusuri sa kanser. Ang pagsusuri para sa kanser sa suso, bituka at cervix ay nakapagliligtas ng mga buhay, dahil ang kanser ay maaaring matuklasan nang maaga, habang mas madali itong magagamot.

How do you get cancer?

Cancer can happen to anybody. Some things put people at a greater risk of getting cancer:

- getting older (half of all cancers are diagnosed in people aged 75 or over)
- smoking tobacco
- drinking too much alcohol
- not doing enough exercise
- eating unhealthy food
- being overweight
- too much sun
- family history
- some chemicals and asbestos
- some viruses, such as the human papillomavirus (spread by sex).

Injury or stress does not cause cancer.

How common is cancer?

Cancer is common. Many cancers can be treated by a doctor if they are found early.

It is important to go to cancer screening programs. Screening for breast, bowel and cervical cancer saves lives, because cancer can be found earlier, when it is easier to treat.

Paano natutuklasan ang kanser (nadidiyagnos)?

Kung minsan, natutuklasan ng mga doktor ang kanser dahil masama ang pakiramdam ng isang tao at nagkakaroon ng mga sintomas.

Ang kanser ay matutuklasan din sa oras ng karaniwang 'screening'. Ito ay kapag kayo ay nagpapasuri upang tingnan ang lagay ng inyong kalusugan.

Mahalagang alamin kung ano ang normal para sa inyong katawan, at magpatingin kaagad sa inyong doktor kung may mapupuna kayong mga pagbabago kagaya ng:

- mga bukol, mga sugat o ulser na hindi gumaling-galing
- mga pagbabago sa suso:
 - may bukol
 - isang bahaging kumapal
 - di-karaniwang pagtagas sa utong
 - utong na papasok
 - pagbabago sa hugis o kulay
 - Pananakit/kirot
- mga pagbabago sa balat
- ubo na hindi gumaling-galing
- nahihirapang huminga o pagbabago ng boses
- pumapayat nang walang dahilan
- pagkaliyo o pagsusuka na hindi nawawala
- pagtatae o kahirapan sa pagtae na hindi nawawala
- para sa kababaihan, hindi normal na pagdugo mula sa ari ng babae, kahit na ito ay pailan-ilang bahid sa pagitan ng mga pagreregla o makaraan ang menapos
- Dugo sa iyong dumi o ihi
- di-maipaliwanag na pananakit sa katawan na hindi nawawala

Marami sa mga sintomas na ito ay maaaring sanhi ng mga pangkaraniwang problemang pangkalusugan, hindi dahil sa kanser. Gayunpaman, dapat kayong magpatingin sa doktor tungkol sa anumang mga pagbabago o mga sintomas na hindi mawala-wala.

How is cancer found (diagnosed)?

Sometimes, doctors find cancer because the person is feeling unwell and has symptoms.

We can also find cancer during routine screening. This is when you have a test to check your health.

It is important to know what is normal for your body, and to see your doctor straight away if you notice changes like:

- lumps, sores or ulcers that don't heal
- breast changes:
 - lumpiness
 - a thickened area
 - unusual nipple discharge
 - a nipple that turns inwards
 - a change in shape or colour
 - pain
- skin changes: moles that change shape, size or colour, or bleed
- a cough that won't go away
- finding it hard to breathe or voice changes
- losing weight without trying
- nausea or vomiting that doesn't go away
- diarrhoea or constipation that doesn't go away or you can't explain
- for women, loss of blood from the vagina that is not normal, even if it's a few spots between periods or after menopause
- blood in your poo or wee
- unexplained pain in the body that does not get better.

Many of these symptoms can be caused by common health problems, not cancer. You should see a doctor about any changes or symptoms that don't go away.

Ano ang mangyayari kung ako ay may kanser?

Ang kanser ay hindi mawawala nang walang paggamot. Ang paggamot ay depende sa uri at kalubhaan ng kanser (gaano ito lumaki at kumalat).

Ang pinaka-karaniwang mga paggamot sa kanser ay ang:

- chemotherapy
- radiotherapy
- surgery (operasyon)
- immunotherapy.

Ipapaliwanag ng iyong doktor ang mga mapagpipilian. Bawa't tao ay magkakaiba, ang ilang tao ay magkakaroon ng mahigit sa isang klase ng paggamot.

Kung ang kanser ay maagang matutuklasan, ito ay maaaring mas madaling gamutin. Kung ang kanser ay hindi matagumpay na magagamot, kayo ay bibigyan ng paggamot upang makontrol ang mga sintomas. Ito ay tutulong upang mabawasan ang sakit at magpapabuti sa kalidad ng inyong buhay.

Makipag-usap sa isang cancer nurse sa inyong wika

Para sa karagdagang impormasyon at suporta sa inyong wika, tumawag sa 13 14 50. Hilingin sa interpreter na kontakin ang Cancer Council Victoria sa 13 11 20 upang makipag-usap sa cancer nurse. Ang sinanay na mga cancer nurse ay makikinig sa inyong mga alalahanin, magbibigay ng karagdagang impormasyon, at maiuugnay kayo sa lokal na mga serbisyo.

Ang serbisyong ito ay para sa sinumang apektado ng kanser, kabilang ang mga pamilya, mga tagapag-alaga, at mga kaibigan. Ito ay makukuha sa halaga ng isang lokal na tawag (maliban ang mula sa mga mobile phone).

Humiling ng libreng kopya ng ibang mga mapagkukunan sa inyong wika:

- Pangangalaga sa isang tao na may kanser
- Pagkain nang mabuti habang ginagamot
- Kapaguran at kanser
- Matutong mag-relaks kapag kayo ay may kanser
- Nasa landas na ng paggaling

What happens if I have cancer?

Cancer won't go away without treatment. The treatment depends on the type and stage of the cancer (how much it has grown and spread).

The most common cancer treatments are:

- chemotherapy
- radiotherapy
- surgery
- immunotherapy.

Your doctor will explain the options. Each person is different; some people have more than one type of treatment.

If the cancer is found early, it may be easier to treat. If we can't treat the cancer, it is possible that your doctor will give you a treatment to make you feel better (by controlling your symptoms). With these types of treatment, you might feel less pain and have a better life.

Speak with a cancer nurse in your language

For more information and support in your own language, call 13 14 50. Ask the interpreter to contact Cancer Council Victoria on 13 11 20 to talk with a cancer nurse. Trained cancer nurses can listen to your concerns, provide additional information and put you in touch with local services.

This service is for anyone affected by cancer, including families, carers and friends. It is available for the cost of a local call (except from mobiles).

Ask for a free copy of other resources in your language:

- Caring for someone with cancer
- Eating well during treatment
- Fatigue and cancer
- Learning to relax when you have cancer
- On the road to recovery

Mga Pagkilala

Pinondohan ng Dry July Foundation.

Ang impormasyong ito ay ibinatay sa mga kaalaman ng mga 'clinician' na nagtatrabaho sa larangan at karanasan ng mga konsyumer. Ang impormasyon para sa papel-kaalamang ito ay kinuha mula sa mapagkukunang impormasyon ng Cancer Council Australia. Ang papel-kaalamang ito ay nirepaso ni Dr Karen Taylor, Radiation Oncologist, ng GenesisCare Radiation Oncology, Vic.; Cecilia Barling, konsyumer; Clem Byard, 13 11 20 Cancer Council Victoria.

Pasabi sa babasa nito

Laging kumonsulta sa inyong doktor tungkol sa mga bagay na umaapekto sa inyong kalusugan. Ang papel-kaalamang ito ay naglalayon bilang isang pangkalahatang panimula at hindi pamalit para sa propesyonal na payong medikal, legal o pampinansyal. Ang impormasyon tungkol sa kanser ay palaging isinasapanahon at binabago ng mga komunidad na medikal at pananaliksik. Habang lahat ng pag-iingat ay isinagawa upang matiyak ang kawastuan sa panahon ng paglilimbag, hindi tatanggapin ng Cancer Council Australia, at ng mga miyembro nito ang lahat ng mga pananagutan para sa anumang nangyaring pinsala, kawalan o pagkasira dahil sa paggamit ng, o pagtitiwala sa, impormasyong ibinigay sa papel-kaalamang ito.

Acknowledgements

Funded by Dry July Foundation

This information is based on the expertise of clinicians who work in the area and consumer experience. Information for this fact sheet has been drawn from Cancer Council Australia information resources. This fact sheet was reviewed by Dr Karen Taylor, Radiation Oncologist, GenesisCare Radiation Oncology, Vic.; Cecilia Barling, consumer; Clem Byard, 13 11 20 Cancer Council Victoria.

Note to reader

Always consult your doctor about matters that affect your health. This fact sheet is intended as a general introduction and is not a substitute for professional medical, legal or financial advice. Information about cancer is constantly being updated and revised by the medical and research communities. While all care is taken to ensure accuracy at the time of publication, Cancer Council Australia and its members exclude all liability for any injury, loss or damage incurred by use of or reliance on the information provided in this fact sheet.