

Cancer

Cancer is caused by abnormal cells that grow quickly. It is normal for your body to replace old cells with new ones, but cancer cells grow too fast.

Some cancer cells may form growths called tumors. All tumors increase in size, but some tumors grow quickly, others slowly.

Types of Tumors

- Sometimes tumors are not cancerous. These are called benign tumors. They are made up of cells much like those of healthy tissue. This kind of tumor stays in one area and does not spread to healthy tissues and organs.
- Cancer tumors are also called malignant tumors. Cancer from these tumors spread through the blood and lymph systems to other parts of the body.

When cancer spreads, it is called metastasis. Cancer cells travel through the body from the tumor, called the primary site, to other parts of the body.

Types of Cancer

There are many kinds of cancers.

- Carcinoma is the most common type of cancer. Lung, colon, breast, and ovarian cancers are often this type of cancer.
- Sarcoma is found in bone, cartilage, fat, and muscle.
- Lymphoma begins in the lymph nodes of the body's immune system. They include Hodgkin's and Non-Hodgkin's Lymphomas.
- Leukemia starts in the blood cells that grow in the bone marrow and are found in large numbers in the bloodstream.

Signs of Cancer

Signs of cancer depend on the type and location of the tumor. With some cancers, there may not be any signs until the tumor is large. Common signs include:

Kanser

Ang kanser ay dulot ng mga di-karaniwang selula na mabilis ang paglaki. Karaniwan para sa inyong katawan ang palitan ang mga lumang selula ng mga bago, ngunit ang mga selula ng kanser ay masyadong mabilis lumaki.

Maaaring maging mga tumor ang ilang mga selula ng kanser. Ang lahat ng tumor ay lumalaki, ngunit ang ilang tumor ay mabilis ang paglaki, ang iba naman, mabagal.

Mga Uri ng Tumor

- Kung minsan ang mga tumor ay hindi nagdudulot ng kanser. Ang mga ito ang tinatawag na hindi mapaminsalang tumor (benign tumors). Ang mga ito ay binubuo ng selula na kamukha ng malusog na himaymay. Ang ganitong klase ng tumor ay nananatili sa isang lugar at hindi kumakalat sa ibang malusog na himaymay at mga organo ng katawan.
- Ang mga tumor ng kanser ay tinatawag ring mapaminsalang tumor (malignant tumors). Ang kanser mula sa mga tumor na ito ay kumakalat sa pamamagitan ng dugo at sistema ng limpa sa ibang bahagi ng katawan.

Kapag kumalat ang kanser, tinatawag itong metastasis. Naglalakbay ang mga selula ng kanser sa buong katawan mula sa tumor, na tinatawag na pangunahing kinaroroonan, patungo sa ibang bahagi ng katawan.

Mga Uri ng Kanser

Maraming uri ang kanser.

- Ang carcinoma ang pinaka-karaniwang klase ng kanser. Kanser sa baga, malaking bituka, suso at obaryo ang karaniwang klase ng kanser na ito.
- Ang sarcoma ay matatagpuan sa buto, kartilago, taba, at kalamnan.
- Ang lymphoma ay nagsisimula sa mga buko ng limpa (lymph nodes) ng sistema ng kabal (immune system) ng katawan. Kabilang dito ang Hodgkin's at Non-Hodgkin's Lymphomas.
- Ang leukemia ay nagsisimula sa mga selula ng dugo na lumalaki sa utak sa buto (bone marrow) at nakikita ang maramihang bilang sa daloy ng dugo.

Mga Palatandaan ng Kanser

Ang mga palatandaan ng kanser ay depende sa klase at kinaroroonan ng tumor. Sa ibang mga kanser, maaaring walang anumang palatandaan hanggang ang tumor ay malaki na. Kabilang sa mga karaniwang palatandaan ang:

- Feeling very tired
- Weight loss that occurs without knowing why
- Fever, chills or night sweats
- Lack of hunger
- Physical discomfort or pain
- Coughing, shortness of breath or chest pain
- Diarrhea, constipation or blood in the stool

When a cancer is found, tests will be done to see if the cancer has spread to other parts of your body. Scans, x-rays and blood tests may be needed.

Your Care

Your doctor will decide what care is needed based on:

- The type of cancer
- How fast the cancer is growing
- Whether the cancer has spread to other parts of your body
- Your age and overall health

The most common cancer treatments are:

- Surgery to remove the tumor and nearby tissue
- Radiation in controlled amounts to shrink or destroy the tumor and cancer cells
- Chemotherapy medicine to slow the growth or destroy cancer cells
- Other medicines to treat side effects and help you heal better

Prevention

You can reduce your risk of cancer by:

- Not smoking or using tobacco
- Using sunscreen, hats and clothing to protect your skin when outside
- Limiting the amount of alcohol you drink

- Pakiramdam na sobrang pagod
- Hindi maipaliwanag na pagbaba ng timbang
- Lagnat, pangngiki o pagpapawis sa gabi
- Kawalan ng pagkagutom
- Kawalang-ginhawa sa katawan o sakit
- Pag-ubo, paghabol sa hininga o pananakit ng dibdib
- Pagtatae, konstipasyon o dugo sa dumi

Kapag natagpuan ang kanser, gagawin ang mga pagsusuri upang malaman kung ang kanser ay kumalat na sa ibang bahagi ng inyong katawan. Maaaring kailanganin ang mga scans, x-rays at pagsusuri ng dugo.

Ang Inyong Pangangalaga

Ang inyong doktor ang magdedesisyon kung anong pangangalaga ang kailangan batay sa:

- Uri ng kanser
- Bilis ng paglaki ng kanser
- Kung ang kanser ay kumalat na sa ibang bahagi ng inyong katawan
- Inyong gulang at pangkalahatang kalusugan

Ang pinaka-karaniwang lunas sa kanser ay:

- Pag-opera upang matanggal ang tumor at kalapit na himaymay
- Radyasyon na kontrolado ang dami upang paliitin o wasakin ang tumor at mga selula ng kanser
- Gamot na kemoterapi upang mapabagal ang paglaki o mawasak ang mga selula ng kanser
- Ibang mga gamot upang malunasan ang masamang epekto at matulungan kayong gumaling

Pag-iwas

Maaari ninyong mabawasan ang inyong panganib sa kanser sa pamamagitan ng:

- Hindi paninigarilyo o paggamit ng tabako
- Paggamit ng ipinapahid sa katawan na pantabing sa araw (sunscreen), sombrero o damit upang maprotektahan ang inyong balat habang kayo ay nasa labas
- Paglilimita sa dami ng alkohol/alak na iniinom

- Limiting the amount of high fat foods you eat, especially from animal sources
- Eating plenty of fruits, vegetables and high fiber foods
- Being physically active
- Seeing your doctor each year. Cancer screenings may help find cancers at their early, most treatable stages.

Talk to your doctor or nurse about your cancer risks.

7/2007. Developed through a partnership of Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.org.

- Paglilimita sa dami ng kinakain na pagkaing maraming taba, lalo na mula sa mga hayop
- Pagkain ng maraming prutas, gulay at mga pagkaing maraming hibla (fiber)
- Pagiging aktibo sa mga pisikal na gawain
- Pagpunta sa doktor bawat taon. Ang mga pagsusuri sa kanser ay maaaring makatulong upang matuklasan ang kanser habang maaga pa at madali pa itong gamutin.

Kausapin ang inyong doktor o nars tungkol sa mga panganib ninyo sa kanser.

7/2007. Developed through a partnership of Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.org.