

# Paghingi ng Tulong para sa Pananakit na dulot ng Kanser

*Getting Help for Cancer Pain – Tagalog*

Ang pananakit ay isang bagay na nakakapagdusa. Ikaw lamang ang nakakaalam kung kailan ikaw ay may pananakit at kung ano ang pakiramdam nito para sa iyo. Ipaalam agad sa iyong doktor at nurse ang tungkol sa iyong pananakit; mas madaling gamutin ang pananakit sa simula nito.

Ang pananakit ay ang paraan kung saan sinasabi sa iyo ng iyong katawan na may masamang nangyayari. Ngunit ang pagkakaroon ng kanser ay hindi laging nangangahulugang ikaw ay makakaranas ng pananakit. At kung ikaw ay nakakaranas ng pananakit, ito ay maaaring dulot ng iba pang mga bagay bukod sa iyong kanser. Ang lahat ng pananakit ay maaari at dapat magamot.

## Ang pananakit sa kanser ay dulot ng:

- Kanser mismo
- Pagpapagamot para sa kanser
- Mga pagsusuring isinagawa

Maaari ka ring makaranas ng pananakit mula sa mga sakit ng ulo o arthritis.

## Ang pananakit ay maaaring makaapekto sa lahat ng aspeto ng iyong buhay.

### Kung ikaw ay nakakaranas ng pananakit:

- Maaaring hindi mo magawa ang mga bagay na kailangan mong gawin.
- Maaari kang mahirapang makatulog o makakain.
- Maaari kang laging makaramdam ng pagod o "kabigatan" sa lahat ng oras.
- Maaari kang mainis, manawa, malungkot, at pati magalit.

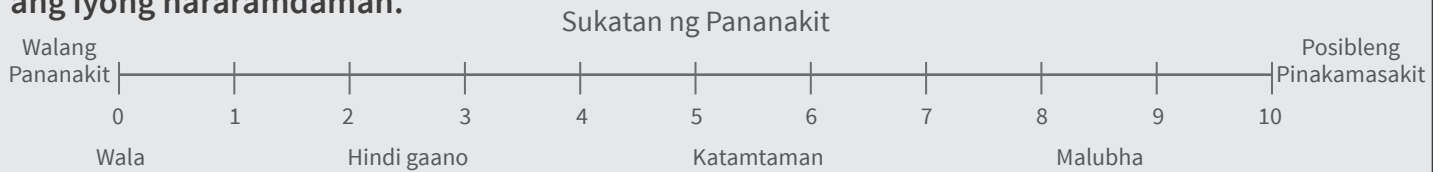
Maaaring hindi maunawaan ng iyong mga mahal sa buhay ang iyong nararamdaman, at maaari kang makaramdam ng pag-iisa sa iyong paghihirap.

## Ilang mga katotohanan tungkol sa paggagamot ng pananakit na dulot ng kanser:

- Ang pananakit na dulot ng kanser ay halos laging maaaring makontrol.
- Ang pagkontrol sa pananakit ay bahagi ng mabuting pangangalaga sa kanser.
- Ang pinakamahusay na paraan para makontrol ang pananakit na dulot ng kanser ay mapigilan itong magsimula at mapigilan itong lumala.
- May karapatan kang humiling ng pagkontrol sa pananakit.
- Ang mga taong umiinom ng gamot para sa pananakit na dulot ng kanser sa paraang ibinibilin sa kanila ng doktor o nurse ay bihirang malulong sa mga ito.
- Karamihan sa mga tao ay hindi nalululong o nawawalan ng kontrol kapag umiinom sila ng mga gamot sa pananakit na dulot ng kanser sa paraang ibinilin sa kanila.
- May mga bagay kang magagawa upang mapamahalaan o mapigilan ang masasamang epektong dulot ng mga gamot sa pananakit.

# Paano pag-usapan ang tungkol sa iyong pananakit

## Hakbang 1: Gamitin ang pain scale (sukat ng pananakit) upang ipaliwanag kung gaano kasakit ang iyong nararamdaman.



## Hakbang 2: Ilarawan ang iyong pananakit.

### Ang ilang mga salitang maaari mong gamitin ay:

- Pangkaraniwan
- Mahapdi
- Matalas
- Biglang umuusbong
- Makirod
- Biglaang matalas
- Pumipintig

## Hakbang 3: Ipaalam sa iyong pangkat na nangangalaga ng kanser

- Nasaan ang iyong pananakit
- Gaano ito tumatagal
- Ano ang nagpapabuti o nagpapasama rito
- Kung napapahinto nito ang paggawa ng mga bagay na nais mong gawin
- Ano ang nasubukan mo para mapabuti ang pananakit at kung ito ay gumana

## Gamot sa pananakit

Mayroong maraming gamot, maraming paraan ng pag-inom ng mga gamot, at maraming paggagamot na hindi ginagamitan ng gamot para maalis ang iyong pananakit. Makipagtulungan sa iyong pangkat na nangangalaga ng kanser upang malaman ang paggagamot ng kanser na pinakamabisa para sa iyo.

Narito ang mga tanong na maaari mong naising itanong sa iyong doktor o nurse tungkol sa gamot sa pananakit:

- Gaano karaming gamot ang dapat kong inumin? Gaano kadalas ko ito maaaring inumin?
- Kung hindi ito gagana, maaari ba akong uminom ng higit pa?
- Dapat ba akong tumawag sa iyo bago ako uminom ng higit pa?
- Paano kung nakalimutan ko o huli ko na itong ininom?
- Dapat ko bang inumin ang gamot nang may pagkain?
- Gaano katagal ang inaabot para magsimulang gumana ang gamot?
- Ligas bang uminom ng alkohol, magmaneho, o magpatakbo ng makina pagkatapos kong uminom ng gamot sa pananakit?

- Anu-anong iba pang mga gamot ang maaari kong inumin kasama ang gamot sa pananakit?
- Anu-anong mga gamot ang hindi ko na dapat inumin habang iniinom ang gamot sa pananakit?
- Anu-anong masasamang epekto ang maaari kong maranasan mula sa gamot, paano ko maiiwasan ang mga ito, at ano ang dapat kong gawin kung maranasan ko ang mga ito?

Kapag naalis na ang pananakit na dulot ng kanser, magagawa mong:

- Masiyahan sa pagiging aktibo.
- Matulog nang mas mabuti.
- Magsaya kasama ang pamilya at mga kaibigan.
- Kumain nang mas mabuti.
- Masiyahan sa sex.
- Maiwasan ang depresyon.
- Gawin ang mga bagay na kailangan o nais mong gawin.

Huwag tanggapin ang pananakit bilang isang normal na aspeto ng pagkakaroon ng kanser. May karapatan kang maibsan ang pananakit.

