

# Ano ang Gagawin para sa Pananakit sa Cancer

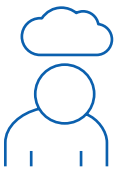
Ang pananakit ay ang paraan kung saan sinasabi sa iyo ng iyong katawan na may masamang nangyayari. Ikaw lamang ang nakakaalam kung kailan ka may pananakit at kung ano ang pakiramdam na ito. Ang pagkakaroon ng cancer ay hindi laging nangangahulugang ikaw ay makakaranas ng pananakit. Kung kung makakaranas ka nito, may mga bagay na bukod sa cancer na maaaring magdulot nito. Ang lahat ng pananakit ay maaari at dapat magamot. Ipaalam agad sa iyong cancer care team ang tungkol iyong pananakit. Mas madaling gamutin ang pananakit kapag nagsisimula pa lamang ito.



## Ano ang sanhi ng pananakit sa mga taong may cancer?

Ang mga pinakakaraniwang sanhi ng pananakit na nauugnay sa cancer ay:

- Mga tumor (lumalaki at pumipihit sa mga normal na bahagi ng katawan)
- Pagpisil sa spinal cord
- Pananakit ng buto
- Surgery para sa cancer
- Phantom pain (pananakit na nararamdaman mo sa bahagi ng katawan na wala na roon)
- Mga side effect ng chemotherapy at radiation
- Peripheral neuropathy
- Mga procedure at pagsusuri



## Ano ang pakiramdam ng pananakit sa cancer?

Maaaring mag-iba-iba ang pakiramdam ng pananakit sa iba't ibang pagkakataon. Maaaring nasa isang bahagi ito o nasa ilang bahagi ng iyong katawan.

Mangyaring ilarawan ang pananakit bilang:

- Matalim
- Banayad ngunit tuloy-tuloy
- Mahapdi, pumipintig, o tusok-tusok na pakiramdam
- Paninikip o paninigas ng kalamnan

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

- Maaaring hindi mo magawa ang mga bagay na kailangan mong gawin.
- Maaari kang mahirapang makatulog o makakain.
- Maaari kang madalas na makaramdam ng pagod o “kabigatan.”
- Maaari kang mainis, manawa, malungkot, at kahit magalit.



## Paano ginagamot ang pananakit sa cancer?

Mayroong maraming gamot, maraming paraan ng pag-inom ng mga gamot, at maraming paggamot na hindi ginagamitan ng gamot para maalis ang iyong pananakit.

Ang pinakamainam na paraan ng pagkontrol ng pananakit sa cancer ay ang pigilan itong magsimula at pigilan itong lumala. Makipagtulungan sa iyong cancer care team upang malaman ang paggamot ng cancer na pinakamabisa para sa iyo.

Ang pag-inom ng mga gamot sa pananakit sa cancer gaya ng ibinilin ng iyong cancer care team ay nakakatulong sa pagkontrol ng pananakit. Narito ang mga tanong na maaaring kailanganin mong itanong sa iyong cancer care team 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? Kung gayon, gaano karami?
- 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?
- Ligtas bang 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 dapat kong itigil na inumin habang iniinom ang gamot sa pananakit?
- Anu-anong side effect ang maaari kong maranasan mula sa gamot, paano ko maiiwasan ang mga ito, at ano ang dapat kong gawin kung mararanasan ko ang mga ito?



## Ano pa ang magagawa mo para makatulong na mapamahalaan ang pananakit sa cancer?

Kasama sa mga gamot sa pananakit, maaari mo ring subukan ang mga hindi medikal na pamamaraan upang matulongang maibsan ang iyong pananakit sa cancer. Kabilang sa mga pagbabagong ito ang:

- Acupuncture, acupressure, at reflexology
- Mga cold o heat pack
- Pagbaling ng atensyon sa ibang bagay
- Emosyonal na suporta at counseling
- Hypnosis
- Masahe
- Mga teknik sa pag-relax
- Yoga



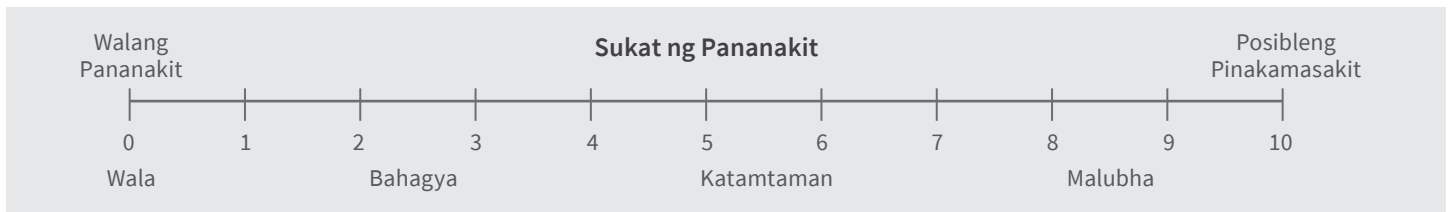
## Kailan kakausapin ang iyong cancer care team

Kausapin ang iyong cancer care team kung hindi bumubuti ang pananakit, ito ay lumalala, o hindi ka makabangon ng higaan ng mahigit 24-48 na oras.



## Paano pag-usapan ang tungkol sa iyong pananakit

Gamitin ang sukat ng pananakit upang ipaliwanag kung gaano kasakit ang iyong nararamdaman.



## Ilarawan ang iyong pananakit.

Ang ilang salitang maaari mong gamitin ay:

- Banayad ngunit tuloy-tuloy
- Mahapdi
- Matalim
- Biglang umuusbong
- Makiroto
- Biglaang matalas
- Pumipintig
- Namamanhid

## Ipaalam sa iyong cancer care team:

- 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 maalis ang pananakit at kung ito ay gumana



Para sa higit pang impormasyon at suporta, bisitahin ang website ng American Cancer Society sa [cancer.org/tagalog](https://cancer.org/tagalog) o tumawag sa amin sa **1-800-227-2345**. Narito kami kapag kailangan mo kami.

