

કેન્સરનો દુખાવો: કારણો અને તેનું સંચાલન કેવી રીતે થાય છે

કેન્સર થવાનો અર્થ એ નથી કે તમને દુખાવો થશે, પરંતુ જો થાય, તો તેને સામાન્ય રીતે દવા અને દવા વગરના અભિગમોથી નિયંત્રિત કરી શકાય છે. દુખાવો કેન્સરથી અથવા સારવારથી થઈ શકે છે. તમારા ડૉક્ટર તમારા માટે અનન્ય પેઇન કંટ્રોલ પ્લાન બનાવે છે. તમારા દુખાવાનું સ્પષ્ટ વર્ણન કરવું અને પ્લાન કેવી રીતે કામ કરી રહ્યો છે તે જણાવવું રાહત માટે ચાવીરૂપ છે.

વહેલા બોલો

જો તમને નવો દુખાવો લાગે, દવાથી દુખાવો ઓછો ન થાય, અથવા દવાની આડઅસર થાય તો તમારા ડૉક્ટર અથવા નર્સનો સંપર્ક કરો.

દુખાવાને નિયંત્રિત કરવો એ તમારી કેન્સર સારવાર યોજનાનો મહત્વપૂર્ણ ભાગ છે. દુખાવાની અસરકારક સારવાર તમારો મૂડ સુધારી શકે છે, તમને વધુ સારી રીતે સૂવામાં મદદ કરી શકે છે, અને તમને ઊર્જા આપી શકે છે. દુખાવાને ફક્ત "સહન" કરવાનો પ્રયાસ કરવાથી પછીથી તેને નિયંત્રિત કરવું મુશ્કેલ બની શકે છે. બોલવું મદદરૂપ છે.

સરળ સમજૂતી

કેન્સર થવાનો અર્થ એ નથી કે તમને દુખાવો થશે. પરંતુ જો થાય, તો દુખાવાને સામાન્ય રીતે દવા અને દવા વગરના અભિગમોથી નિયંત્રિત કરી શકાય છે. દુખાવો કેન્સરથી અથવા કેન્સરની સારવારથી થઈ શકે છે.

દુખાવાના પ્રકારો અને કારણો

કેન્સર ધરાવતા લોકોને વિવિધ પ્રકારના દુખાવા થઈ શકે છે.

- **તીવ્ર દુખાવો (Acute pain)** તીક્ષ્ણ લાગી શકે છે, ઝડપથી શરૂ થાય છે, અને ફક્ત થોડા સમય માટે રહે છે.
- **બ્રેકથ્રુ પેઇન** અચાનક શરૂ થાય છે, ક્રોનિક દુખાવા માટે દવા લેતી વખતે પણ, અને સામાન્ય રીતે થોડા સમય માટે રહે છે.
- **ક્રોનિક પેઇન**, જેને પર્સિસ્ટન્ટ પેઇન પણ કહેવાય છે, સામાન્ય રીતે ત્રણ મહિનાથી વધુ સમય માટે રહે છે. તે હળવો અથવા ગંભીર હોઈ શકે છે, અને આવ-જા કરી શકે છે અથવા સતત રહી શકે છે.

દુખાવો કેન્સરથી જ થઈ શકે છે. ઉદાહરણ તરીકે, ટ્યુમર ચેતા અથવા શરીરના અન્ય ભાગો પર દબાણ કરી શકે છે. કેટલીક સારવારો અથવા ટેસ્ટ, જેમ કે સર્જરી, દુખાવો કરે છે. દુખાવો સારવારની આડઅસર પણ હોઈ શકે છે, જેમ કે મોંના ચાંદા, ચેતાની સમસ્યાઓ, અથવા ત્વચાની પ્રતિક્રિયાઓ.

પેઇન કંટ્રોલ પ્લાન બનાવવો

તમારા ડૉક્ટર તમારા વર્ણન, લક્ષણો, શારીરિક તપાસ, અને ક્યારેક ઇમેજિંગ ટેસ્ટના આધારે તમારા દુખાવાને નિયંત્રિત કરવા માટે એક પ્લાન બનાવશે. કેટલી હોસ્પિટલોમાં પેઇન સ્પેશિયાલિસ્ટ હોય છે જે ટીમ તરીકે કામ કરે છે. આમાં પેલિએટિવ કેર સ્પેશિયાલિસ્ટ, નર્સ, ફાર્માસિસ્ટ, અને અન્યનો સમાવેશ થઈ શકે છે.

તમારા દુખાવાનું સ્પષ્ટ વર્ણન કરવાથી તમારી ટીમને તેની સારવાર કરવામાં મદદ મળે છે. શક્ય તેટલા ચોક્કસ બનો. તમારી ટીમ પૂછી શકે છે કે દુખાવો ક્યાં છે, તે કેવો લાગે છે (તીક્ષ્ણ, બળતરાવાળો, ગોળી વાગ્યા જેવો, અથવા ઘબકારા મારતો), તે સતત છે કે

આવ-જા કરે છે, તે ક્યારે શરૂ થાય છે અને કેટલો સમય રહે છે, અને 1 થી 10ના સ્કેલ પર તે કેટલો ખરાબ છે. શું તેને સારો કે ખરાબ બનાવે છે, અને શું તે ખાવા, ઊંઘવા, અથવા દૈનિક પ્રવૃત્તિઓને અસર કરે છે તે નોંધવું પણ મદદરૂપ છે. કેટલાક લોકો આ નોટબુક અથવા ફોન એપમાં ટ્રેક કરે છે.

દુખાવાની દવા લેવી

દુખાવાને નિયંત્રિત કરવા માટે વિવિધ પ્રકારની દુખાવાની દવાઓ, જેને પેઇનકિલર્સ, પેઇન રિલીવર્સ, અથવા એનાલજેસિક્સ પણ કહેવાય છે, વપરાય છે.

- **ઓવર-ધ-કાઉન્ટર** દવાઓ જેમ કે એસ્પિરિન, એસિટામિનોફેન, આઇબુપ્રોફેન, અથવા નેપ્રોક્સેન.
- **પ્રિસ્ક્રિપ્શન** દવાઓ જેમ કે એન્ટીડિપ્રેસન્ટ્સ, એન્ટીસીઝર દવાઓ, સ્નાયુ શિથિલ કરનારી દવાઓ, અથવા સ્ટીરોઇડ્સ.
- **ઓપિયોઇડ્સ**, જેને નાર્કોટિક્સ પણ કહેવાય છે, મધ્યમથી ગંભીર કેન્સર દુખાવા માટે.

નિર્ધારિત સમયે નિર્ધારિત માત્રા લો. **તમારો દુખાવો ખરાબ થાય ત્યાં સુધી રાહ ન જુઓ.** રાહ જોવાથી તેને દૂર થવામાં વધુ સમય લાગી શકે છે. જો દવા કામ ન કરી રહી હોય તો તમારા ડૉક્ટરને જણાવો. તમારા ડૉક્ટર સાથે વાત કર્યા વિના ક્યારેય તેને લેવાનું બંધ ન કરો, કારણ કે અચાનક બંધ કરવાથી ઉપાડની અસર થઈ શકે છે.

દુખાવાની દવાની સામાન્ય આડઅસરોમાં કબજિયાત, સુસ્તી, અને ઉબકા અથવા ઉલટીનો સમાવેશ થાય છે. તમારું શરીર અનુકૂળ થાય તેમ કેટલીક ઓછી થઈ શકે છે.

સહનશીલતા, અવલંબન, અને વ્યસન

દુખાવાની દવાનું વ્યસની બનવાની ચિંતા થવી સામાન્ય છે. ત્રણ અલગ-અલગ બાબતો સમજવી મદદરૂપ છે.

- **ડ્રગ ટોલરન્સ (સહનશીલતા)** ત્યારે થાય છે જ્યારે તમારું શરીર દવાની ટેવ પાડી લે છે અને તે ઓછી અસરકારક રીતે કામ કરે છે. તમારા ડૉક્ટર ડોઝ સમાયોજિત કરી શકે છે અથવા દવાઓ બદલી શકે છે.
- **ફિઝિકલ ડિપેન્ડન્સ (શારીરિક અવલંબન)** નો અર્થ છે કે શરીર દવાના ચોક્કસ સ્તરની ટેવ પાડી લે છે અને જો તેને અચાનક બંધ કરવામાં આવે તો લક્ષણો થાય છે. આ સૂચના મુજબ દવા લેવામાં આવે ત્યારે પણ થઈ શકે છે.
- **વ્યસન (Addiction)** માં દવા મેળવવાની જબરજસ્ત ઇચ્છા અને હાનિકારક પરિણામો છતાં બંધ ન કરી શકવાનો સમાવેશ થાય છે.

વધુ ડોઝની જરૂર પડવી, અથવા ડોઝ ઓછો કરવામાં આવે ત્યારે લક્ષણો થવા, વ્યસન જેવું નથી. તમારા ડૉક્ટર કાળજીપૂર્વક તમારી દવા સૂચવે છે અને તેની દેખરેખ રાખે છે. મજબૂત દુખાવાની દવા લેતા મોટાભાગના કેન્સર ધરાવતા લોકો તેનો સુરક્ષિત અને અસરકારક રીતે ઉપયોગ કરે છે.

દવા વગરના અભિગમો

દવા ઉપરાંત, તમારી ટીમ પૂરક અને એકીકૃત પ્રથાઓ સૂચવી શકે છે, જેને ક્યારેક કુદરતી પેઇન રિલીફ કહેવાય છે.

- **એક્યુપંક્ચર.** શરીર પરના ચોક્કસ બિંદુઓમાં ખૂબ જ પાતળી સોય દાખલ કરવી.
- **બાયોફીડબેક.** હૃદયના ઘબકારા અને સ્નાયુ તણાવ જેવા કાર્યોને નિયંત્રિત કરવાનું શીખવું.
- **વિચલન (Distraction).** સંગીત અથવા મૂવી જેવી વસ્તુઓ સાથે દુખાવાથી ધ્યાન હટાવવું.
- **ગાઇડેડ ઇમેજરી.** સકારાત્મક દ્રશ્યો અથવા અનુભવો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું.
- **હિપ્નોસિસ.** ઊંડી હળવાશ, ટ્રાન્સ જેવી સ્થિતિ.
- **ધ્યાન (Meditation).** સુખાકારી સુધારવા માટે મન અને શરીરને હળવું કરવું.

તમારી હેલ્થકેર ટીમને પૂછો કે આમાંથી કયો વિકલ્પ તમારા માટે શ્રેષ્ઠ હોઈ શકે છે.

સ્રોતો

- [National Cancer Institute — Cancer Pain Control: Support for People With Cancer](https://cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/pain) (cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/pain)

વિશ્વસનીય સ્રોત પર આધારિત

આ National Cancer Institute પર આધારિત શૈક્ષણિક સામગ્રીનો સરળ ભાષામાં અનુવાદ છે. સંપૂર્ણ અને અદ્યતન માહિતી માટે કૃપા કરીને મૂળ સ્રોત વાંચો. ફક્ત શૈક્ષણિક માહિતી — તબીબી સલાહ નથી. હંમેશા તમારી પોતાની કેર ટીમ સાથે વાત કરો.

National Cancer Institute: cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/pain

અપડેટ કર્યું: 2026-09-15

તમને મફત દુભાષિયો મેળવવાનો અધિકાર છે. યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સમાં જે હોસ્પિટલો અને ક્લિનિકો ફેડરલ ભંડોળ મેળવે છે, તેમણે તમને કોઈ ખર્ચ વિના લાયક દુભાષિયો આપવો જ પડે છે. તમે રિસેપ્શન પર અથવા તમારી એપોઇન્ટમેન્ટ પહેલાં દુભાષિયો માંગી શકો છો. તમારા માટે ભાષાંતર કરવા તમારે પરિવારના સભ્ય કે બાળકને સાથે લાવવાની જરૂર નથી.

ઓનલાઇન: cancerexplained.org/languages/gu/cancer-pain

cancerexplained.org પરના અંગ્રેજી લેખમાંથી અનુવાદિત. સ્રોત સાથે ચકાસાયેલું સંસ્કરણ અંગ્રેજી સંસ્કરણ છે.

Educational information only, not medical advice. An AI-assisted editorial system helped prepare this page. No named medical reviewer has reviewed it unless one is listed.

કોઈ ફેરફાર વિના મફતમાં છાપી, નકલ કરી અને શેર કરી શકાય છે. પરવાનગીની જરૂર નથી. કૃપા કરીને તબીબી સામગ્રીમાં ફેરફાર કરશો નહીં. સંદર્ભ: cancerexplained.org. શૈક્ષણિક માહિતી, તબીબી સલાહ નથી.