

Ciwon Kansa: Sanadinsa da Yadda Ake Sarrafa Shi

Samun kansa ba yana nufin za ka ji ciwo ba, amma idan ka ji, yawanci ana iya sarrafa shi da magani da hanyoyin da ba na magani ba. Ciwo na iya fitowa daga kansar ko daga magani. Likitanka yana tsara tsarin sarrafa ciwo na musamman a gare ka. Bayyana ciwonka a fili da rahoton yadda tsarin ke aiki su ne mabudin samun sauki.

Yi magana da wuri-wuri

Tuntubi likitanka ko ma'aikaciyar jinya idan ka ji sabon ciwo, idan ciwonka ba ya raguwa da magani, ko idan kana da illolin gefe daga maganin.

Sarrafa ciwo muhimmin bangare ne na tsarin maganin kansarka. Kula da ciwo yadda ya kamata na iya inganta yanayin zuciyarka, taimaka maka ka yi barci sosai, kuma ya baka karfi. Kokarin "jimre" da ciwo kawai na iya sa shi ya yi wuya a sarrafa daga baya. Yana da amfani a bayyana yadda kake ji.

Bayani mai sauki

Samun kansa ba yana nufin za ka ji ciwo ba. Amma idan ka ji, yawanci ana iya sarrafa ciwo da magungunan ciwo da hanyoyin da ba na magani ba. Ciwo na iya fitowa daga kansar da kanta ko daga maganin kansa.

Nau'o'i da sanadin ciwo

Mutanen da ke da kansa na iya samun nau'o'in ciwo daban-daban.

- **Ciwo mai tsanani (acute pain)** na iya jin kamar allura, ya zo ba zato ba tsammani, kuma ya dade ne kawai na ɗan gajeren lokaci.
- **Ciwon da ke fashewa (breakthrough pain)** yana zuwa ba zato ba tsammani, ko da kana shan magani don ciwo na dindindin, kuma yawanci yana dauke da ɗan kankanin lokaci.
- **Ciwo na dindindin (chronic pain)**, wanda kuma ake kira ciwo na tsawon lokaci, yawanci yana dadewa fiye da watanni uku. Zai iya zama sauki ko tsanani, kuma zai iya zuwa ya tafi ko ya kasance na dindindin.

Ciwo na iya fitowa daga kansar da kanta. Alal misali, kari na iya matsa jijiyoyi ko wasu sassan jiki. Wasu magunguna ko gwaje-gwaje, kamar tiyata, suna haddasa ciwo. Ciwo kuma na iya zama illar gefe ta magani, kamar raunuka a baki, matsalar jijiyoyi, ko halayen fata.

Tsara tsarin sarrafa ciwo

Likitanka zai tsara tsari don sarrafa ciwonka bisa bayaninka game da shi, alamomin da kake da su, gwajin jiki, kuma wani lokaci gwaje-gwajen hoto. Wasu asibitoci suna da gwanaye a fannin ciwo waɗanda ke aiki tare a matsayin kungiya. Wannan zai iya haɗa da gwani a fannin kula da ciwo na palliative, ma'aikaciyar jinya, mai bada magani (pharmacist), da sauransu.

Bayyana ciwonka a fili yana taimaka wa tawagarka ta magance shi. Ka kasance takamaimai gwargwadon iko. Tawagarka na iya tambayarka a ina ciwon yake, yaya yake ji (mai tsanani, mai kuna, mai harbawa, ko mai bugawa), ko yana zuwa yana tafiya ko yana ci gaba, yausha yake fara da tsawon lokacin da yake dauka, da kuma yaya girman ciwon a kan ma'auni na 1 zuwa 10. Har ila yau yana da amfani a lura da abin da ke inganta shi ko ya ta'azzara shi, da kuma ko yana shafar cin abinci, barci, ko ayyukan yau da kullum. Wasu mutane suna rubuta wannan a littafi ko manhajar waya.

Shan magungunan ciwo

Ana amfani da nau'o'in magungunan ciwo daban-daban, waɗanda kuma ake kira painkillers, magungunan sassauta ciwo, ko analgesics, don sarrafa ciwo.

- **Magungunan da ake saya ba tare da takardar likita ba (over-the-counter)** kamar aspirin, acetaminophen, ibuprofen, ko naproxen.
- **Magungunan takardar likita (prescription)** kamar antidepressants, magungunan hana kamewa (antiseizure), magungunan sassauta tsoka, ko steroids.
- **Opioids**, waɗanda kuma ake kira narcotics, don ciwon kansa mai tsakiya zuwa mai tsanani.

Ka sha adadin da aka rubuta a lokacin da aka kayyade. **Kada ka jira sai ciwonka ya yi muni.** Jira zai iya sa ya dauki lokaci mai tsawo kafin ya tafi. Ka gaya wa likitanka idan maganin bai yi aiki ba. Kada ka daina shansa ba tare da tattaunawa da likitanka ba, tunda dakatarwa ba zato ba tsammani na iya haddasa alamomin cirewa (withdrawal).

Illolin gefe na yau da kullum na magungunan ciwo sun haɗa da tauri na hanji (constipation), gajiya, da tashin zuciya ko amai. Wasu na iya raguwa yayin da jikinka ya saba.

Sabani, dogaro, da shaye-shaye

Al'ada ce a damu game da zama mai shaye-shaye na magungunan ciwo. Yana da amfani a fahimci abubuwa uku daban-daban.

- **Sabani ga magani (drug tolerance)** yana faruwa lokacin da jikinka ya saba da magani kuma bai kara aiki sosai ba kamar da. Likitanka na iya canja adadin ko sauya magungunan.
- **Dogaro na jiki (physical dependence)** yana nufin jiki ya saba da wani matakin magani kuma yana samun alamomi idan an dakatar da shi ba zato ba tsammani. Wannan na iya faruwa ko da an sha maganin daidai da yadda aka umarta.

- **Shaye-shaye (addiction)** ya hada da neman magani ba tare da sarrafawa ba da rashin iya dakatarwa duk da illa.

Bukatar adadi mafi girma, ko samun alamomi lokacin da aka rage adadin, ba iri daya yake da shaye-shaye ba. Likitanka yana rubutawa da lura da maganinka a hankali. Yawancin mutanen da ke da kansa wadanda ke shan magungunan ciwo masu karfi suna amfani da su lafiya kuma yadda ya kamata.

Hanyoyin da ba na magani ba

Baya ga magani, tawagarka na iya bayar da shawarar hanyoyin haɗin gwiwa (complementary and integrative practices), waɗanda wani lokaci ake kira magani na halitta don ciwo.

- **Acupuncture.** Sa allurai masu kyar-kyar a wurare na musamman a jiki.
- **Biofeedback.** Koyon sarrafa ayyukan jiki kamar bugun zuciya da tsananin tsoka.
- **Karkatar da hankali (distraction).** Karkatar da hankali daga ciwo, kamar da waka ko fim.
- **Guided imagery.** Mai da hankali kan al'amuran ko abubuwan da suka faru masu kyau.
- **Hypnosis.** Yanayi na natsuwa mai zurfi, kama da suma.
- **Meditation.** Kwanta da hankali da jiki don inganta lafiya gaba ɗaya.

Tambayi tawagar kula da lafiyarka waɗanne daga cikin waɗannan zaɓuɓɓukan ne za su fi dacewa da kai.

Majiyoyi

- [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)

An dogara ne da wata amintacciyar majiya

Wannan fassara ce mai sauƙin fahimta ta bayanan ilimi da aka dogara da National Cancer Institute. Don Allah karanta asalin majiyar domin samun cikakkun bayanai na zamani. Don ilimi kawai ne — ba shawarar likita ba ce. Kullum ka yi magana da tawagar kula da lafiyarka.

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

An sabunta: 2026-09-15

Kana da hakkin samun mai fassara kyauta. Asibitoci da asibitocin shan magani (clinics) a Amurka waɗanda ke karɓar kuɗin tallafi daga gwamnatin tarayya dole ne su samar maka da kwararren mai fassara ba tare da ka biya ko sisi ba. Kana iya neman mai fassara a wurin karɓar baƙi ko kafin lokacin ganin likitanka. Ba dole ba ne ka kawo ɗan uwa ko yaro ya yi maka fassara.

A intanet: cancerexplained.org/languages/ha/cancer-pain

An fassara daga makalar Turanci da ke cancerexplained.org. Sigar Turanci ce aka duba da majiyar.

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.

Kyauta ne a buga, a kwafa, a raba ba tare da an canza komai ba. Ba a buƙatar izini. Don Allah kada a canza bayanan lafiyar. Majiya: cancerexplained.org. Bayanan ilimi ne, ba shawarar likita ba.