

कर्करोगातील वेदना: कारणे आणि व्यवस्थापन

कर्करोग असणे म्हणजे तुम्हाला वेदना होतीलच असे नाही, पण जर होत असतील तर त्या सहसा औषधे आणि औषधांशिवायच्या उपायांनी नियंत्रित करता येतात. वेदना कर्करोगामुळे किंवा उपचारांमुळे होऊ शकते. तुमचे डॉक्टर तुमच्यासाठी खास वेदना नियंत्रण योजना तयार करतात. तुमची वेदना स्पष्टपणे सांगणे आणि योजना कशी काम करत आहे हे कळवणे हे आराम मिळण्यासाठी महत्वाचे आहे.

लवकर बोला

जर तुम्हाला नवीन वेदना जाणवत असेल, औषधाने वेदना कमी होत नसेल, किंवा औषधाचे दुष्परिणाम होत असतील तर तुमच्या डॉक्टरांशी किंवा नर्सशी संपर्क साधा.

वेदना नियंत्रित करणे हा तुमच्या कर्करोग उपचार योजनेचा एक महत्वाचा भाग आहे. वेदनेवर प्रभावीपणे उपचार केल्याने तुमचा मूड सुधारू शकतो, तुम्हाला चांगली झोप येऊ शकते आणि ऊर्जा मिळू शकते. वेदना फक्त "सहन" करण्याचा प्रयत्न केल्याने नंतर ती नियंत्रित करणे अधिक कठीण होऊ शकते. याबद्दल बोलणे उपयुक्त ठरते.

सोपी माहिती

कर्करोग असणे म्हणजे तुम्हाला वेदना होतीलच असे नाही. पण जर होत असतील, तर वेदनाशामक औषधे आणि औषधांशिवायच्या उपायांनी त्या सहसा नियंत्रित करता येतात. वेदना कर्करोगामुळे किंवा कर्करोगाच्या उपचारांमुळे होऊ शकते.

वेदनांचे प्रकार आणि कारणे

कर्करोग असलेल्या लोकांना वेगवेगळ्या प्रकारच्या वेदना होऊ शकतात.

- **तीव्र (Acute) वेदना** तीक्ष्ण वाटू शकते, अचानक सुरू होते आणि थोड्या काळासाठीच टिकते.
- **ब्रेकथ्रू वेदना** अचानक सुरू होते, अगदी तुम्ही दीर्घकालीन वेदनेसाठी औषध घेत असतानाही, आणि सहसा थोड्या काळासाठीच टिकते.
- **दीर्घकालीन (Chronic) वेदना**, ज्याला सततची वेदना असेही म्हणतात, सहसा तीन महिन्यांपेक्षा जास्त काळ टिकते. ती सौम्य किंवा तीव्र असू शकते, आणि येत-जात राहू शकते किंवा सतत राहू शकते.

वेदना कर्करोगामुळेच होऊ शकते. उदाहरणार्थ, एखादी गाठ नसांवर किंवा शरीराच्या इतर भागांवर दाब टाकू शकते. काही उपचार किंवा तपासण्या, जसे की शस्त्रक्रिया, वेदना निर्माण करतात. वेदना ही उपचारांचा दुष्परिणामही असू शकते, जसे की तोंडातील फोड, नसांच्या समस्या किंवा त्वचेवरील प्रतिक्रिया.

वेदना नियंत्रण योजना तयार करणे

तुमचे डॉक्टर तुमच्या वेदनेचे वर्णन, लक्षण, शारीरिक तपासणी आणि कधीकधी इमेजिंग चाचण्यांच्या आधारे तुमची वेदना नियंत्रित करण्यासाठी योजना तयार करतील. काही रुग्णालयांमध्ये वेदना तज्ज्ञ एक संघ म्हणून काम करतात. यामध्ये पॅलिएटिव्ह केअर तज्ज्ञ, नर्स, फार्मासिस्ट आणि इतरांचा समावेश असू शकतो.

तुमची वेदना स्पष्टपणे सांगितल्याने तुमच्या टीमला तिच्यावर उपचार करण्यास मदत होते. शक्य तितके नेमके सांगा. तुमची टीम विचारू शकते की वेदना कुठे आहे, ती कशी वाटते (तीक्ष्ण, जळजळणारी, शूटिंगसारखी, की धडधडणारी), ती सतत आहे की येत-जात आहे, ती केव्हा सुरू होते आणि किती वेळ टिकते, आणि १ ते १० च्या स्केलवर ती किती तीव्र आहे. कशामुळे ती बरी किंवा वाईट होते, आणि ती खाण्यावर, झोपेवर किंवा रोजच्या कामांवर परिणाम करते का, हे सांगणेही उपयुक्त ठरते. काही लोक हे वहीत किंवा फोन ॲपमध्ये नोंदवतात.

वेदनाशामक औषधे घेणे

वेदना नियंत्रित करण्यासाठी वेगवेगळ्या प्रकारची वेदनाशामक औषधे वापरली जातात.

- **काउंटरवर मिळणारी (Over-the-counter)** औषधे जसे की ॲस्पिरिन, ॲसिटामिनोफेन, आयबुप्रोफेन किंवा नॅप्रोक्सेन.
- **प्रिस्क्रिप्शनवरील** औषधे जसे की ॲंटीडिप्रेसंट्स, ॲंटीसिझर औषधे, स्नायू शिथिल करणारी औषधे किंवा स्टीरॉइड्स.
- **ओपिओइड्स**, ज्यांना नार्कोटिक्स असेही म्हणतात, मध्यम ते तीव्र कर्करोग वेदनेसाठी.

नियोजित वेळी सांगितलेली मात्रा घ्या. **तुमची वेदना वाईट होईपर्यंत थांबू नका.** थांबल्याने ती बरी होण्यास जास्त वेळ लागू शकतो. औषध काम करत नसेल तर तुमच्या डॉक्टरांना सांगा. डॉक्टरांशी बोलल्याशिवाय कधीही औषध घेणे थांबवू नका, कारण अचानक थांबवल्याने विथड्रॉवल होऊ शकते.

वेदनाशामक औषधांचे सामान्य दुष्परिणाम म्हणजे बद्धकोष्ठता, तंद्री आणि मळमळ किंवा उलटी. काही दुष्परिणाम तुमचे शरीर सरावल्यावर कमी होऊ शकतात.

सहनशीलता, अवलंबित्व आणि व्यसन

वेदनाशामक औषधांचे व्यसन लागण्याची काळजी वाटणे सामान्य आहे. तीन वेगळ्या गोष्टी समजून घेणे उपयुक्त ठरते.

- **औषध सहनशीलता (Drug tolerance)** म्हणजे जेव्हा तुमचे शरीर एखाद्या औषधाला सरावते आणि ते कमी परिणामकारक होते. तुमचे डॉक्टर मात्रा बदलू शकतात किंवा औषध बदलू शकतात.
- **शारीरिक अवलंबित्व (Physical dependence)** म्हणजे शरीर एखाद्या ठराविक पातळीच्या औषधाला सरावते आणि ते अचानक थांबवल्यास लक्षणे दिसतात. हे औषध सांगितल्याप्रमाणे घेतले तरीही होऊ शकते.
- **व्यसन (Addiction)** मध्ये सक्तीने औषध शोधणे आणि हानी होत असूनही ते थांबवता न येणे यांचा समावेश होतो.

जास्त मात्रा लागणे, किंवा मात्रा कमी केल्यावर लक्षणे दिसणे, हे व्यसनासारखे नाही. तुमचे डॉक्टर काळजीपूर्वक तुमचे औषध लिहून देतात आणि त्यावर लक्ष ठेवतात. तीव्र वेदनाशामक औषधे घेणारे बहुतेक कर्करोगग्रस्त लोक ती सुरक्षितपणे आणि परिणामकारकपणे वापरतात.

औषधांशिवायचे उपाय

औषधांव्यतिरिक्त, तुमची टीम पूरक आणि एकात्मिक (integrative) पद्धती सुचवू शकते, ज्यांना कधीकधी नैसर्गिक वेदना निवारण असेही म्हणतात.

- **ॲक्युपंचर.** शरीरावरील विशिष्ट बिंदूवर अतिशय बारीक सुया टोचणे.
- **बायोफीडबॅक.** हृदयाचे ठोके आणि स्नायूंचा ताण यांसारख्या क्रिया नियंत्रित करायला शिकणे.
- **लक्ष विचलित करणे (Distraction).** संगीत किंवा चित्रपटाद्वारे वेदनेपासून लक्ष दुसरीकडे वळवणे.
- **मार्गदर्शित कल्पनाचित्रण (Guided imagery).** सकारात्मक दृश्ये किंवा अनुभवांवर लक्ष केंद्रित करणे.
- **संमोहन (Hypnosis).** एक खोल, शिथिल, ट्रान्ससारखी अवस्था.

- **ध्यान (Meditation).** मन आणि शरीर शिथिल करून आरोग्य सुधारणे.

यापैकी कोणते पर्याय तुमच्यासाठी सर्वोत्तम असू शकतात हे तुमच्या आरोग्यसेवा टीमला विचारा.

स्रोत

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

विश्वसनीय स्रोतावर आधारित

हा National Cancer Institute वर आधारित शैक्षणिक माहितीचा सोप्या भाषेतील अनुवाद आहे. संपूर्ण आणि अद्ययावत माहितीसाठी कृपया मूळ स्रोत वाचा. केवळ शैक्षणिक माहिती — वैद्यकीय सल्ला नाही. नेहमी तुमच्या स्वतःच्या काळजी टीमशी बोला.

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

अद्यतनित: 2026-09-15

तुम्हाला मोफत दुभाषी मिळण्याचा अधिकार आहे. अमेरिकेतील (युनायटेड स्टेट्स) ज्या रुग्णालयांना आणि दवाखान्यांना फेडरल निधी मिळतो, त्यांनी तुम्हाला कोणताही खर्च न घेता पात्र दुभाषी उपलब्ध करून देणे बंधनकारक आहे. तुम्ही स्वागतकक्षात किंवा तुमच्या भेटीपूर्वी दुभाष्याची मागणी करू शकता. तुमच्यासाठी भाषांतर करण्यासाठी कुटुंबातील सदस्य किंवा मुलाला सोबत आणण्याची गरज नाही.

ऑनलाइन: cancerexplained.org/languages/mr/cancer-pain

cancerexplained.org वरील इंग्रजी लेखातून अनुवादित. स्रोताशी पडताळलेली आवृत्ती इंग्रजी आवृत्ती आहे.

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.

कोणताही बदल न करता मोफत छापू, प्रत काढू आणि शेअर करू शकता. परवानगीची आवश्यकता नाही. कृपया वैद्यकीय मजकुरात बदल करू नका. संदर्भ: cancerexplained.org. शैक्षणिक माहिती, वैद्यकीय सल्ला नाही.