

อาการปวดจากมะเร็ง: สาเหตุและวิธีการจัดการ

การเป็นมะเร็งไม่ได้หมายความว่า คุณจะมีอาการปวด แต่ถ้ามี มักจะสามารถควบคุมได้ด้วยยาและวิธีที่ไม่ใช้ยา ความเจ็บปวดอาจเกิดจากมะเร็งหรือจากการรักษาแพทย์ของคุณจะสร้างแผนควบคุมความเจ็บปวดที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัวคุณ การอธิบายความเจ็บปวดของคุณอย่างชัดเจนและรายงานว่าแผนนั้นได้ผลอย่างไรเป็นกุญแจสำคัญในการบรรเทาอาการ

พูดแต่เช้า

โปรดติดต่อแพทย์หรือพยาบาลหากคุณรู้สึกเจ็บปวดใหม่ หากอาการปวดไม่ลดลงด้วยยา หรือหากคุณมีผลข้างเคียงจากยา

การควบคุมความเจ็บปวดเป็นส่วนสำคัญของแผนการรักษามะเร็งของคุณ การรักษาความเจ็บปวดอย่างมีประสิทธิภาพสามารถช่วยปรับปรุงอารมณ์ นอนหลับได้ดีขึ้น และให้พลังงานแก่คุณการพยายามแค่ "จัดการ" กับความเจ็บปวดอาจทำให้ควบคุมได้ยากขึ้นในภายหลังการพูดออกมาช่วยได้มาก

เวอร์ชันเรียบง่าย

การเป็นมะเร็งไม่ได้หมายความว่า คุณจะมีอาการปวด แต่ถ้าคุณมี อาการปวดมักจะควบคุมได้ด้วยยาแก้ปวดและวิธีที่ไม่ใช้ยา ความเจ็บปวดอาจเกิดจากมะเร็งหรือจากการรักษามะเร็ง

ประเภทและสาเหตุของอาการปวด

ผู้ป่วยมะเร็งอาจมีอาการปวดที่แตกต่างกัน

- **อาการปวดเฉียบพลัน** อาจรู้สึกแหลมคม มาเร็ว และอยู่ได้ไม่นาน
- **อาการปวดรุนแรง** เกิดขึ้นอย่างกะทันหัน แม้ในขณะที่คุณกำลังทานยารักษาอาการปวดเรื้อรัง และมักจะอยู่ได้ไม่นาน
- **อาการปวดเรื้อรัง** หรือที่เรียกว่าอาการปวดเรื้อรัง มักกินเวลานานกว่าสามเดือนอาการอาจไม่รุนแรงหรือเล็กน้อย และอาจเป็นมา ๆ หรือเป็นต่อเนื่อง

ความเจ็บปวดอาจเกิดจากตัวมะเร็งเองตัวอย่างเช่น เนื้องอกอาจกดทับเส้นประสาทหรือส่วนอื่น ๆ ของร่างกาย การรักษาหรือการทดสอบบางอย่าง เช่น การผ่าตัด ทำให้เกิดอาการปวดอาการปวดอาจเป็นผลข้างเคียงของการรักษา เช่น แผลในปาก ปัญหาเส้นประสาท หรือปฏิกิริยาผิวหนัง

การสร้างแผนควบคุมความเจ็บปวด

แพทย์ของคุณจะวางแผนควบคุมอาการปวดโดยอิงจากคำอธิบายของคุณ อาการของคุณ การตรวจร่างกาย และบางครั้งก็มีการตรวจภาพบางโรงพยาบาลมีผู้เชี่ยวชาญด้านความเจ็บปวดที่ทำงานเป็นทีมซึ่งอาจรวมถึงการดูแลแบบประคับประคอง พยาบาล เภสัชกร และคนอื่น ๆ

การบรรยายอาการปวดของคุณอย่างชัดเจนช่วยให้ทีมของคุณรักษาได้ ให้ระบุให้ชัดเจนที่สุดเท่าที่จะทำได้ทีมของคุณอาจถามว่าความเจ็บปวดอยู่ที่ไหน รู้สึกอย่างไร (แหลม ร้อน แสบ หรือปวดตบ ๆ) เป็นอาการปวดตลอดเวลาหรือมาแล้วก็หายไป เริ่มเมื่อไหร่และนานแค่ไหน และอาการปวดรุนแรงแค่ไหนในระดับ1-10นอกจากนี้ยังช่วยได้ถ้าสังเกตว่าจะไรทำให้อาการดีขึ้นหรือแย่ลง และส่งผลต่อการกิน การนอน หรือกิจกรรมประจำวันหรือไม่บางคนบันทึกอาการนี้ไว้ในสมุดโน้ตหรือแอปโทรศัพท์

การทานยาแก้ปวด

ยาแก้ปวดหลายประเภท ซึ่งเรียกว่ายาแก้ปวด ยาแก้ปวด หรือยาบรรเทาอาการปวด ถูกใช้เพื่อควบคุมอาการปวด

- **ยาที่หาซื้อได้ตามร้านขายยา** เช่น แอสไพริน อะเซตามิโนเฟน ไอบูโพรเฟน หรือนาโพรเซน
- **ยาที่ต้องมีใบสั่งแพทย์** เช่น ยาต้านซึมเศร้า ยาต้านชัก ยาคลายกล้ามเนื้อ หรือสเตียรอยด์
- **โอปิออยด์** หรือที่เรียกว่ายาเสพติด สำหรับอาการปวดจากมะเร็งปานกลางถึงรุนแรง

รับประทานในปริมาณที่แพทย์สั่งในเวลาที่กำหนด**อย่ารอจนกว่าอาการปวดจะรุนแรงขึ้น** การรออาจทำให้อาการหายไปนานขึ้นแจ้งแพทย์หากยาไม่ออกฤทธิ์อย่างหยุดทันทันโดยไม่ปรึกษาแพทย์ก่อน เพราะการหยุดกะทันหันอาจทำให้อาการถอนยาได้

ผลข้างเคียงทั่วไปของยาแก้ปวด ได้แก่ ท้องผูก ง่วงนอน และคลื่นไส้หรืออาเจียนบางอย่างอาจจางหายไปเมื่อร่างกายปรับตัว

ความอดทน การพึ่งพา และการเสพติด

เป็นเรื่องปกติที่จะกังวลว่าจะติดยาแก้ปวดการเข้าใจสามสิ่งต่าง ๆ จะช่วยได้มาก

- **ความทนทานต่อยา** เกิดขึ้นเมื่อร่างกายคุ้นเคยกับยาและยานั้นทำงานได้น้อยลงแพทย์ของคุณอาจปรับขนาดยาหรือเปลี่ยนยา
- **การพึ่งพาทางร่างกาย** หมายถึงร่างกายจะคุ้นเคยกับยาในระดับหนึ่งและมีอาการหากหยุดยาอย่างกะทันหันสิ่งนี้สามารถเกิดขึ้นได้แม้จะรับประทานยาตามคำแนะนำ
- **การเสพติด** เกี่ยวข้องกับการแสวงหายาเสพติดอย่างบังคับและไม่สามารถหยุดได้แม้จะมีผลเสีย

ต้องการขนาดยาที่สูงขึ้น หรือมีอาการเมื่อลดขนาดยา ไม่เหมือนกับการเสพติด แพทย์ของคุณจะสั่งจ่ายและติดตามยาของคุณอย่างใกล้ชิดผู้ป่วยมะเร็งส่วนใหญ่ที่ใช้ยาแก้ปวดแรง ๆ มักใช้ยาอย่างปลอดภัยและมีประสิทธิภาพ

แนวทางที่ไม่ใช้ยาเสพติด

นอกจากการใช้ยาแล้ว ทีมงานของคุณอาจแนะนำแนวทางเสริมและบูรณาการ ซึ่งบางครั้งเรียกว่าการบรรเทาอาการปวดแบบธรรมชาติ

- **ฝังเข็ม** การสอดเข็มบางมากเข้าไปในจุดเฉพาะบนร่างกาย
- **ไบโอฟีดแบ็ก** เรียนรู้การควบคุมฟังก์ชันต่าง ๆ เช่น การเต้นของหัวใจและความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ
- **การเบี่ยงเบนความสนใจ** การเปลี่ยนความสนใจจากความเจ็บปวด เช่น ฟังเพลงหรือดูหนัง
- **ภavnาทาง** เน้นไปที่ฉากหรือประสบการณ์เชิงบวก
- **สะกดจิต** สภาวะผ่อนคลายลึกซึ่งเหมือนอยู่ในภวังค์
- **การทำสมาธิ** ผ่อนคลายจิตใจและร่างกายเพื่อส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดี

สอบถามทีมดูแลสุขภาพของคุณว่าตัวเลือกใดเหมาะสมที่สุดสำหรับคุณ

แหล่งข้อมูล

- [National Cancer Institute — การควบคุมความเจ็บปวดจากมะเร็ง: การสนับสนุนสำหรับผู้ที่เจ็บปวด](https://cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/pain) (cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/pain)

อ้างอิงจากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้

นี่คือคำแปลภาษาที่เข้าใจง่ายของเนื้อหาเพื่อการศึกษาซึ่งอ้างอิงจาก National Cancer Institute กรุณาอ่านแหล่งข้อมูลต้นฉบับเพื่อข้อมูลที่ครบถ้วนและเป็นปัจจุบัน ข้อมูลนี้เพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่ใช่คำแนะนำทางการแพทย์ ควรปรึกษากับทีมดูแลสุขภาพของคุณเสมอ

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

อัปเดตล่าสุด: 2026-09-14

คุณมีสิทธิ์ได้รับสำเนาฟรี โรงพยาบาลและคลินิกในสหรัฐอเมริกาที่ได้รับเงินสนับสนุนจากรัฐบาลกลางต้องจัดหาเล่มที่มีคุณสมบัติให้คุณโดยไม่คิดค่าใช้จ่าย คุณสามารถขอได้ที่แผนกต้อนรับหรือก่อนวันนัดหมาย คุณไม่จำเป็นต้องพาสมาชิกในครอบครัวหรือเด็กมาแปลให้

ออนไลน์: cancerexplained.org/languages/th/cancer-pain

แปลจากบทความภาษาอังกฤษบน cancerexplained.org ฉบับภาษาอังกฤษคือฉบับที่ได้ตรวจสอบกับแหล่งที่มาแล้ว

ข้อมูลเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่ใช่คำแนะนำทางการแพทย์ ระบบบรรณาธิการที่ใช้ AI ช่วยจัดทำหน้านี้ ไม่มีผู้ตรวจทานทางการแพทย์ที่ระบุชื่อตรวจสอบเนื้อหานี้ เว้นแต่จะมีระบุไว้

พิมพ์ ทำสำเนา และแบ่งปันได้ฟรีโดยไม่เปลี่ยนแปลง ไม่ต้องขออนุญาต โปรดอย่าแก้ไขเนื้อหาทางการแพทย์ อ้างอิง: cancerexplained.org เป็นข้อมูลเพื่อการศึกษา ไม่ใช่คำแนะนำทางการแพทย์