

Pananakit Dahil sa Kanser: Mga Sanhi at Paano Ito Kinokontrol

Ang pagkakaroon ng kanser ay hindi nangangahulugang makakaranas kayo ng pananakit, pero kung mayroon man, kadalasan ay makokontrol ito gamit ang gamot at mga paraang hindi gamot. Ang pananakit ay maaaring magmula sa kanser mismo o sa paggamot. Gagawa ang inyong doktor ng pain control plan na naaangkop sa inyo. Ang malinaw na paglalarawan ng inyong nararamdamang sakit at ang pag-uulat kung gumagana ang plano ay susi sa ginhawa.

Ang simpleng bersyon

Ang pagkakaroon ng kanser ay hindi nangangahulugang makakaranas kayo ng pananakit. Pero kung mayroon man, ang pananakit ay kadalasang makokontrol gamit ang gamot sa pananakit at mga paraang hindi gamot. Ang pananakit ay maaaring dulot ng kanser mismo o ng paggamot sa kanser.

Ang pagkontrol sa pananakit ay mahalagang bahagi ng inyong treatment plan para sa kanser. Ang epektibong paggamot sa pananakit ay maaaring magpabuti ng inyong mood, makatulong sa mas mahimbing na tulog, at magbigay ng lakas. Ang pagtitiis na lang sa sakit ay maaaring magpahirap sa pagkontrol nito sa bandang huli, kaya nakakatulong ang pagsasabi nito sa inyong healthcare team.

Mga uri at sanhi ng pananakit

Ang mga taong may kanser ay maaaring makaranas ng iba't ibang uri ng pananakit:

- **Acute pain** — maaaring matalim ang pakiramdam, biglang dumarating, at panandalian lamang.
- **Breakthrough pain** — biglang dumarating kahit umiinom kayo ng gamot para sa chronic pain, at kadalasang panandalian lamang.
- **Chronic pain** (tinatawag ding persistent pain) — kadalasang tumatagal nang higit sa tatlong buwan. Maaaring banayad o matindi, at maaaring pabalik-balik o tuloy-tuloy.

Ang pananakit ay maaaring magmula sa kanser mismo—halimbawa, kung ang tumor ay dumidiin sa mga ugat (nerves) o iba pang bahagi ng katawan. Ang ilang paggamot o pagsusuri, tulad ng operasyon, ay nagdudulot ng pananakit. Maaari ring maging side effect ng paggamot ang pananakit, tulad ng mga sugat sa bibig, problema sa nerves, o reaksiyon sa balat.

Paggawa ng pain control plan

Gagawa ang inyong doktor ng plano para kontrolin ang inyong pananakit batay sa inyong paglalarawan nito, sa inyong mga sintomas, sa physical exam, at kung minsan sa mga imaging test. May mga ospital na may mga pain specialist na nagtutulungan bilang isang team, na maaaring kabilangan ng palliative care specialist, nurse, pharmacist, at iba pa.

Ang malinaw na paglalarawan ng inyong pananakit ay nakakatulong sa inyong team na gamutin ito. Maging tiyak hangga't maaari. Maaaring itanong ng inyong team kung saan ang masakit, ano ang pakiramdam nito (matalim, parang nasusunog, parang kumikirot, o pumipintig), kung tuloy-tuloy ba ito o pabalik-balik, kailan ito nagsisimula at gaano katagal, at gaano kalala sa sukat na 1 hanggang 10. Nakakatulong din na itala kung ano ang nagpapabuti o nagpapalala nito, at kung nakakaapekto ito sa pagkain, pagtulog, o mga pang-araw-araw na gawain. May mga taong nagtatala nito sa notebook o sa phone app.

Kontakin ang inyong doktor o nurse kung may bago kayong nararamdamang pananakit, kung hindi humuhupa ang sakit kahit may gamot, o kung may mga side effect kayo mula sa gamot.

Pag-inom ng gamot sa pananakit

Iba't ibang uri ng gamot sa pananakit (tinatawag ding painkillers, pain relievers, at analgesics) ang ginagamit para kontrolin ang sakit:

- **Over-the-counter** na mga gamot tulad ng aspirin, acetaminophen, ibuprofen, o naproxen.
- **May reseta** na mga gamot tulad ng antidepressants, antiseizure medicines, muscle relaxants, o steroids.
- **Opioids** (tinatawag ding narcotics) para sa katamtaman hanggang matinding pananakit dahil sa kanser.

Inumin ang niresetang dami sa itinakdang oras. **Huwag hintaying lumala ang sakit**—kapag naghintay kayo, maaaring mas matagal itong mawala. Sabihin sa inyong doktor kung hindi tumatalab ang gamot, at huwag itong ihinto nang hindi muna nakikipag-usap sa inyong doktor, dahil ang biglaang paghinto ay maaaring magdulot ng withdrawal.

Kabilang sa mga karaniwang side effect ng gamot sa pananakit ang constipation (tibi), antok, at pagduduwal o pagsusuka. Ang ilan dito ay maaaring humupa habang nasasanay ang katawan.

Tolerance, dependence, at addiction

Karaniwan ang pag-aalala tungkol sa posibleng pagka-adik sa gamot sa pananakit. Nakakatulong na maintindihan ang tatlong magkakaibang bagay:

- **Drug tolerance** — nangyayari kapag nasanay na ang katawan sa isang gamot at humihina na ang bisa nito; maaaring i-adjust ng inyong doktor ang dosis o palitan ang gamot.
- **Physical dependence** — nangangahulugang nasanay na ang katawan sa isang tiyak na dami ng gamot at nagkakaroon ng mga sintomas kapag bigla itong inihinto. Maaari itong

mangyari kahit iniinom ang gamot ayon sa tagubilin.

- **Addiction** — kinapapalooban ng sapilitang paghahanap ng gamot at kawalan ng kakayahang huminto kahit may nakakapinsalang epekto.

Ang pangangailangan ng mas mataas na dosis, o ang pagkakaroon ng mga sintomas kapag binawasan ang dosis, ay hindi katulad ng addiction. Maingat na nirereseta at minomonitor ng inyong doktor ang inyong gamot. Karamihan sa mga taong may kanser na umiinom ng matapang na gamot sa pananakit ay ligtas at epektibong nagagamit ito.

Mga paraang hindi gamot

Bukod sa gamot, maaaring imungkahi ng inyong team ang mga complementary at integrative na paraan, na tinatawag minsan na natural pain relief:

- **Acupuncture** — pagtusok ng napakaninipis na karayom sa mga tiyak na punto ng katawan.
- **Biofeedback** — pag-aaral na kontrolin ang mga gawain ng katawan tulad ng tibok ng puso at tensyon ng kalamnan.
- **Distraction** — paglilipat ng atensyon palayo sa sakit, tulad ng pakikinig ng musika o panonood ng pelikula.
- **Guided imagery** — pagtutok sa mga positibong tanawin o karanasan.
- **Hypnosis** — isang malalim na relaks at parang trance na kalagayan.
- **Meditation** — pagpapahinga ng isip at katawan para mapabuti ang pakiramdam.

Itanong sa inyong healthcare team kung alin sa mga opsyong ito ang maaaring pinakaangkop para sa inyo.

Batay sa isang mapagkakatiwalaang sanggunian

Ito ay isang salin sa simpleng wika ng nilalamang pang-edukasyon na batay sa Pambansang Instituto ng Kanser ng Estados Unidos (NCI). Pakibasa ang orihinal na sanggunian para sa kumpleto at pinakabagong impormasyon. Pang-edukasyon lamang — hindi ito payong medikal. Palaging kausapin ang inyong care team.

Pambansang Instituto ng Kanser ng Estados Unidos (NCI): cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/pain

Huling na-update: 2026-07-14

May karapatan kang humingi ng libreng interpreter. Ang mga ospital at klinika sa Estados Unidos na tumatanggap ng pondong pederal ay kailangang magbigay ng kwalipikadong interpreter nang walang bayad. Maaari kang humiling nito sa reception o bago ang iyong appointment. Hindi mo kailangang magsama ng kapamilya o bata para magsalin para sa iyo.

Online: cancerexplained.org/languages/tl/cancer-pain

Isinalin mula sa artikulong Ingles sa cancerexplained.org. Ang bersyong Ingles ang siyang sinuri laban sa pinagmulan.

Impormasyong pang-edukasyon lamang, hindi medikal na payo. Tumulong ang isang editorial system na may tulong ng AI sa paghahanda ng pahinang ito. Walang pinangalanang medical reviewer ang nag-review nito maliban kung may nakalista.

Libreng i-print, kopyahin at ibahagi nang walang binabago. Hindi kailangan ng pahintulot. Pakiusap, huwag baguhin ang nilalamang medikal. Sanggunian: cancerexplained.org. Impormasyong pang-edukasyon, hindi payong medikal.