

Alameda Alliance for Health Pangasiwaan ang Iyong Pananakit



Pabalik-balik na Pananakit: Isang Gabay para sa Iyo

Sa Alameda Alliance for Health (Alliance), narito kami para tulungan kang pamahalaan ang iyong kalusugan. Gamitin ang gabay na ito para malaman kung paano mapapangasiwaan ang pabalik-balik na pananakit.

Ang pananakit ay ang paraan ng iyong katawan para sabihing may problema. Ito ay puwedeng tuluy-tuloy na pananakit, hapdi, matinding pagkirot, o pumipitig na pananakit. Puwedeng acute (panandalian) o pabalik-balik (pangmatagalan) ang pananakit.

- Ang acute na pananakit ay puwedeng tumagal nang **ilang araw hanggang ilang linggo**. Kadalasan, dahil ito sa isang pinsala, sakit, o operasyon.
- Tumatagal ang pabalik-balik na pananakit **nang mahigit tatlong (3) buwan**. Ito ay puwedeng pawala-wala o tuluy-tuloy. Kasama sa mga karaniwang bahagi ang iyong likod, leeg, mga kasu-kasuan, at ulo.

Pangangasiwa ng Pabalik-balik na Pananakit

Para mas mabilis na bumuti ang iyong pakiramdam, pangasiwaan kaagad ang pananakit sa oras na magsimula ito. Mag-isip ng mga paraan ng pangangasiwa ng pananakit na hindi gumagamit ng opioid (malakas na gamot sa pananakit).

Kasama sa mga halimbawa ang:



Iba Pang Gamot

Puwedeng kasama rito ang:

- Mga pang-ibsan ng pananakit gaya ng acetaminophen (Tylenol), ibuprofen (Advil, Motrin), o naproxen.
- May ilang gamot para sa depresyon o pagkumbulsyon na puwede ring makatulong sa pananakit ng nerve.



Talk Therapy

Posibleng makatulong ang pagpapatingin sa isang therapist para mabawasan ang stress at pagkabagabag na nagti-trigger ng pananakit. Sa talk therapy, nagtuturo ng mga diskarte sa pagbabago sa iyong pag-iisip at gawi.



Pag-eehersisyo

Puwedeng mas lumakas ang iyong katawan at mas bumuti ang iyong pakiramdam sa pag-eehersisyo.

Nag-aalok ang Alliance ng:

- Physical therapy
- Occupational therapy
- Water (aquatics) therapy



Acupuncture

Ang acupuncture ay isang paggamot kung saan nagpapasok ng napakaninipis na karayom sa ilang partikular na bahagi ng iyong katawan. Puwede itong makatulong sa maraming uri ng pananakit.



Chiropractic at Massage Therapy

Isinasaayos ng mga chiropractor ang spine o iba pang bahagi ng katawan. Puwede itong makatulong sa pananakit ng likod at leeg.

Ang masahe ay puwedeng makabawas sa stress at mag-relax ng mga sumasakit na kalamnan sa pamamagitan ng pressure at paghagod.



Pag-stimulate ng Nerve

Nagpapadala ang device na ito ng mild na electric current sa pamamagitan ng mga nerve para mapigilan ang mga signal para sa pananakit. Ang isang pangkaraniwang device ay tinatawag na Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (TENS).

Hindi mo kailangang pangasiwaan ang iyong pananakit nang mag-isa. Tanungin ang doktor mo kung ano ang pinakamainam para sa iyo.



Palliative na Pangangalaga

Ang palliative na pangangalaga ay isang espesyal na serbisyong tumutulong sa pag-ibsan ng mga sintomas gaya ng panakit, pagduruwal, o pagkabagabag na puwedeng maranasan kapag may mabigat na karamdaman ang isang tao. Ang isang nurse o social worker para sa palliative na pangangalaga ay puwedeng pumunta sa bahay mo para kausapin ka at ang iyong pamilya tungkol sa iyong mga sintomas.

Puwedeng ibigay ang mga serbisyo para sa palliative ng pangangalaga sa mga nasa hustong gulang na may mga sumusunod na diagnosis:

- Malalang cancer
- Congestive heart failure (CHF)
- Chronic obstructive pulmonary disease
- Sakit sa atay

Makipagtulungan sa iyong doktor para malaman kung puwedeng kailanganin mo ng mga serbisyo para sa palliative na pangangalaga.

Kailangan mo ba ng higit pang suporta?

Para sa mga miyembro ng Panggrupong Pangangalaga ng Alliance at Medi-Cal:

Departamento ng Mga Serbisyo sa Miyembro ng Alliance

Lunes – Biyernes, 8 am – 5 pm

Numero ng Telepono: **1.510.747.4567**

Libreng Numero: **1.877.932.2738**

Kung hindi ka nakakarinig o nakakapagsalita nang mabuti (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

Para sa mga miyembro ng Alameda Alliance Wellness:

Departamento ng Mga Serbisyo sa Miyembro ng Alameda Alliance Wellness

Pitong (7) araw sa isang linggo, 8 am – 8 pm, kasama ang mga holiday

Libreng Numero: **1.888.88A.DSNP (1.888.882.3767)**

Kung hindi ka nakakarinig o nakakapagsalita nang mabuti, gumamit ng TTY o tumawag sa **1.800.735.2929**

www.alamedaalliance.org



HE_MBR_CHRONIC PAIN 11/2025
OP-2 HED Rev 09/2025