

Pananakit ng Likod

Alamin kung paano sumasakit ang likod, kailan ito malubha, at kung paano ito gamutin

Ang pananakit ng likod ay isa sa mga pinakakaraniwang problema sa kalusugan sa Estados Unidos. Ang pananakit ng likod ay maaaring nasa isang tiyak na lugar o kumalat sa buong iyong likod. Maaaring makirot at tuloy-tuloy ito na masakit. O kaya naman ay bigla at mabilis na sakit na nagpapahirap sa pagkilos. Tinatayang 90% ng mga kaso ng pananakit ng likod ay pansamantala, at karamihan sa mga tao ay gumagaling sa loob ng 12 linggo mula nang lumabas ang mga sintomas.

Mga Uri ng Pananakit ng Likod

- **Talamak (panandaliang) sakit** maaaring mangyari nang mabilis at maaaring tumagal ng ilang araw hanggang ilang linggo. Maaari kang makaramdam ng talamak na sakit kung ikaw ay nahulog o nag-aangat ng isang bagay na masyadong mabigat.
- Puwedeng mangyari ang **subacute na pananakit ng likod** nang mabilsan o matagalan. Maaaring tumagal ito ng 4 hanggang 12 linggo.
- Tumatagal ang **Chronic (pangmatagalang) sakit** nang higit 12 linggo at maaaring mangyari araw-araw o paminsan-minsan. Ang chronic na pananakit ng likod ay maaaring sanhi ng mga pagbabago sa iyong gulugod habang tumatanda ka, o iba pang mga medikal na kondisyon.



Paano Nangyayari ang Pananakit ng Likod?

Kahit sino ay maaaring magkaroon ng pananakit ng likod. Tinatayang 80% ng mga matatanda ay nakakaranas ng pananakit ng likod sa ilang mga punto sa kanilang buhay. Ang ilang mga bagay na maaaring makadagdag sa panganib na makaranas ka ng pananakit ng likod:

- **Antas ng fitness.** Ang sakit sa likod ay mas karaniwan para sa mga taong hindi regular na nag-eehersisyo. Ang mahinang likod at mga kalamnan sa tiyan ay maaaring hindi masuportahan ang iyong gulugod (lakas ng core). Gayundin, maaari ring sumakit ang iyong likod kung masyado kang nag-eehersisyo pagkatapos mong hindi maging aktibo sa loob ng ilang panahon. Matuto nang higit pa tungkol sa kung paano manatiling aktibo nang tama sa **Pagkilos Nang Higit** fact sheet.
- **Pagdagdag ng timbang.** Kung mas mabigat ka, maaari itong magdagdag ng stress sa iyong mga buto at kalamnan.
- **Edad.** Mas karaniwan ang pananakit ng likod habang tumatanda ka. Maaari kang magsimulang magkaroon ng pananakit ng likod kapag ikaw ay 30 hanggang 40 taong gulang.
- **Mga gene ng pamilya.** Ang ilang mga sanhi ng sakit sa likod ay maaaring tumakbo sa iyong pamilya, katulad ng ilang mga uri ng inflammatory arthritis (kapag inaatake ng iyong immune system ang malusog na tisyu at maaaring magdulot ng pananakit o pamamaga).
- **Ang iyong trabaho.** Kung kailangan mong magbuhat, magtulak, o humila habang iniikot mo ang iyong gulugod sa trabaho, maaaring magkaroon ka ng pananakit ng likod. Kung nagtatrabaho ka sa isang desk buong araw at hindi umuupo nang tuwid o madalas na tumatayo, maaari ka ring magkaroon ng pananakit ng likod.
- **Stress.** Kung madalas kang puyat, may depresyon, o pagkabalisa, maaaring mangyari nang mas madalas ang pananakit ng likod.
- **Paninigarilyo.** Maaaring hindi nakakakuha ng sapat na sustensya ang iyong katawan sa mga disc sa iyong gulugod kung naninigarilyo ka. Ang pag-ubo ng naninigarilyo ay maaari ring magdulot ng pananakit ng likod. Maaari ring pabagalin ng paninigarilyo ang iyong paggaling, kaya maaaring mas tumagal ang pananakit ng likod. Maaari ka ring kumuha ng paggamot sa paninigarilyo tulad ng Nicotine Replacement Therapy (NRT) nang walang bayad sa Medi-Cal. Matuto nang higit pa tungkol sa kung paano tumigil sa paninigarilyo sa **Pagtigil sa Paninigarilyo at Vaping** fact sheet.

Kung mayroon kang mga tanong, mangyaring tumawag sa Serbisyo sa Customer ng sa **1(415) 547-7800** o para sa SFHP Care Plus (HMO D-SNP) sa **1(833) 530-7327** o **711** (TTY).

Paano Gamutin ang Pananakit ng Likod

Nakadepende sa kung anong uri ng sakit na nararamdaman mo ang paggamot sa pananakit ng iyong likod. Makipag-usap sa iyong Pangunahing Provider ng Pangangalaga* (PCP) kung ano ang pinakamaganda para sa iyo.

**Ang provider ng pangunahing pangangalaga (PCP) mo ay ang iyong pangunahing doktor o provider ng pangangalagang pangkalusugan na tinutulongan kang manatiling malusog at pinapangasiwaan ang pangangalaga mo.*

Kumuha ng Wastong Ehersisyo

Puwedeng mapanatiling malakas ng regular na pag-eehersisyo ang iyong mga kalamnan sa likod. Subukan ang mga ehersisyo tulad ng:

- Tai chi
- Yoga
- Pagsasanay ng Core (tulad ng sit-up, planks, o lunges)
- Mga pagsasanay na may pabigat na nagsasanay ng balanse



Ang banayad na ehersisyo at pag-stretch ay maaaring makapagpalakas at makabawas sa tensyon ng iyong buong likod, pelvis, at balakang. Makipag-usap sa iyong PCP o pisikal na therapist tungkol sa mga pinakamahusay na uri ng ehersisyo para uri ng iyong pananakit ng likod. Matuto nang higit pang mga tip sa ehersisyo sa **Pagkilos Nang Higit** fact sheet.



Gumamit ng Malamig o Mainit na pack (o Pareho)

Ang malamig at mainit na pack ay maaaring magpagaling ng namamaga, at naninigas na likod. Ang mga malamig na pack ay nakakatulong na makabawas ng pamamaga at pamamanhid ng malalim na sakit. Ito ang pinakanakakatulong kapag ikaw ay nakakuha ng pinsala at bahagyang pananakit. Ang mga mainit na pack ay nakakabawas ng makirot na pananakit at nakakapagpabuti ng daloy ng dugo at pagpapagaling. Madalas na ginagamit ang mga mainit na pack para sa pangmatagalang pangangalaga pagkatapos ng isang pinsala.

Subukan ang Sama-samang Mga Serbisyong Pangkalusugan

Kapag naging chronic ang pananakit ng likod (pangmatagalan), sinusubukan ng ilang mga tao ang mga pinagsamang mga paggamot. Makipag-usap sa iyong PCP kung interesado ka sa pagkuha ng pinagsamang mga serbisyong pangkalusugan, tulad ng acupuncture o chiropractic. Maraming libre o murang pinagsamang mga serbisyong pangkalusugan na makukuha mo sa iyong komunidad. Matuto nang higit pa tungkol sa kung anong mga serbisyo na maaari mong makuha nang walang bayad sa SFHP Medi-Cal sa **SFHP Mga Benepisyo at mga Saklaw na Serbisyo**.



Uminom ng Gamot

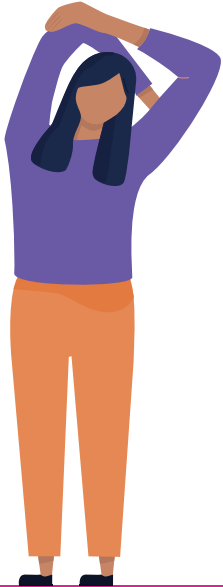
Maaaring makatulong ang ilang mga gamot. Ang mga pangunahing uri ng mga gamot na ginagamit para sa pananakit ng likod:

- **Mga over-the-counter na gamot** katulad ng nonsteroidal na panglaban sa pamamagang mga gamot (NSAIDs, tulad ng Advil) na nakakabawas ng pananakit at pamamaga. Ang Acetaminophen (tulad ng Tylenol) ay maaari ring makatulong sa pagpawi ng sakit.
- **Mga ipinapahid na gamot para sa sakit** ay mga cream, ointment, at salves na maaari mong kuskusin sa iyong balat kung saan mo nararamdaman ang sakit. Maaari kang makakuha ng marami sa mga ito sa counter.
- **Mga iniresetang gamot** ay maaaring mga relaxants sa kalamnan, ilang mga antidepressant o pangtulog sa pagtulog, o mas malakas na pangontra sa pamamagang gamot. Ang mga gamot na ito ay may posibilidad na maging mas malakas at magpaantok ng isang tao. Ang mga ito ay karaniwang nakalaan para sa mga taong may matinding sakit.

Mangyaring makipag-usap sa inyong PCP upang makita kung aling uri ng gamot ang tama para sa iyo.

Kung mayroon kang mga tanong, mangyaring tumawag sa Serbisyo sa Customer ng sa **1(415) 547-7800** o para sa SFHP Care Plus (HMO D-SNP) sa **1(833) 530-7327** o **711** (TTY).

Maiwasan ang Pananakit ng Likod



Ang ilan sa mga pinakamahasag na paraan upang maiwasan ang pananakit ng likod ay:

- **Mag ehersisyo nang madalas** at panatilihin malakas ang iyong likod at kalamnan ng core.
- **Maglakad nang madalas.** Ang paglalakad ay pinapanatiling malusog ang iyong tiyan at kalamnan ng iyong likod.
- **Panatilihin ang isang malusog na timbang** para mabawasan ang stress sa likod mo.
- **Kumain ng masustansyang pagkain** katulad ng mga gulay, prutas, at protinang may mababang taba. Ang mga ganitong uri ng pagkain ay may mahahalagang sustansya tulad ng calcium at vitamin D na kailangan mo sa bawat araw upang manatiling malusog. Matuto nang higit pa sa **Pagkain ng Masustansya** fact sheet 
- **Magsanay ng magandang pustura at iwasan ang pag-slouch.** Subukang tandaan na suportahan ang iyong likod kapag nakaupo o nakatayo.
- **Iwasan ang pagbubuhat ng mabibigat na bagay** hangga't maaari. Kung magbubuhat ka ng mabigat na bagay, gamitin ang iyong binti at kalamnan sa tiyan (abs) sa halip na ang iyong likod.

Kailan Masasabi na Malala ang Pananakit ng Likod?

Dapat kang magpatingin sa iyong PCP sa lalong madaling panahon kung mayroon kang:

- **Pamamanhid o panginingig** (lalo na sa mga binti mo)
- **Matinding pananakit** na hindi nawawala (o mas lumalala)
- **Pananakit pagkatapos ng isang pagkahulog** o isang pinsala
- **Problema sa pag ihi**
- **Panghihina**
- **Lagnat**
- **Pagkabawas ng timbang** kapag hindi sinusubukang magbawas ang timbang



Transportasyon

Kung may nararamdaman kang pananakit at kailangan mo ng tulong sa transportasyon papunta sa mga pagpapatingin sa iyong PCP, maaari kang makakuha ng sasakyan nang walang bayad. Tumawag sa Serbisyo sa Customer sa **1(415) 547-7800** o para sa SFHP Care Plus (HMO D-SNP) sa **1(833) 530-7327** o 711 (TTY).

Mga Resource:



Common Causes of Back Pain –
Types & Treatment | NIAMS
nih.gov



Back Pain: Diagnosis, Treatment,
and Steps to Take | NIAMS
nih.gov



American Chronic
Pain Association
acpanow.com

Kung mayroon kang mga tanong, mangyaring tumawag sa Serbisyo sa Customer ng sa **1(415) 547-7800** o para sa SFHP Care Plus (HMO D-SNP) sa **1(833) 530-7327** o **711** (TTY).