MALAY 35(1) Disyembre 2022, pp. 62–76

"Pasmado, Kailangan Bang Mangamba?": Pagdalumat sa Salitang Pasma Bilang Isang Konseptong Pilipino /

"Pasmado, A Cause for Concern?": An Abstract Conception of the Word Pasmaas a Filipino Concept

J Owen Lebaquin, RN, Shaina Mae Junio, RN, Lyra Erielle Ilagan, RN, Portia Marie Maglalang, RN,
Stefhanie Joyce Manganti, RN, Rashel Lidia Mariano, RN, Johnrose Mercadero, RN
University of Santo Tomas, Philippines

Ian Mark Nibalvos*, RN, LPT, MA
Samar State University, Paranas Campus, Philippines
inibalvos@gmail.com

Ang salitang *pasma* ay matagal nang nasa kamalayan ng mga Pilipino ngunit hanggang sa kasalukuyan ay hindi pa rin naipaliliwanag ang kahiwagaang taglay nito. Ito ay walang siyentipikong basehan kaya patuloy pa ring itinuturing bilang isang "*folk illness.*" Ang saliksik wikang ito ay naglalayong magbigay-kontribusyon sa intelektuwalisasyon ng wikang Filipino sa pamamagitan ng pagtalakay ng konseptong pangkalusugan upang lubos na maunawaan ito ng mga Pilipino. Isang rebyu ng literatura at pag-uugnay-ugnay ng mga ito ang ginawa ng mga mananaliksik upang matugunan ang pagbabatayan sa pagbuo ng konsepto ng pasma. Nabuo ng mga mananaliksik ang sariling depinisyon ng salitang *pasma*: Ang pasma ay hindi isang medikal na kondisyon o sakit, ngunit maihahalintulad ito sa isang *syndrome.* Ang mga nakalap na artikulo rin ang magbibigay-linaw sa maaaring sanhi ng karamdaman, mga karamdaman na maaaring maidulot, mga paraan upang maiwasan ito, at pagsasaalang-alang kung dapat itong paniwalaan. Ang pasma ay isang kondisyong dulot ng biglaang pagbabago sa temperatura, sanhi ng pagkakalantad sa init, at lamig ng katawan ng isang tao. Ang mga mga sintomas nito ay panginginig, pagpapawis, pananakit at pamamanhid ng kamay at iba pang bahagi ng katawan. Inilalahad sa papel na ito ang etimolohiya, mitolohiya, pagpapakahulugan sa iba't ibang larang at aplikasyon ng salitang *pasma*. Ayon sa mga paniniwala ng matatanda, ang pasma ay nakukuha sa pagbabasa o pagligo gamit ang malamig na tubig pagkatapos sumailalim sa matagal at nakapapagod na gawain. Ang paniniwalang ito ay salungat sa pag-aaral ng mga eksperto sa larangan ng medisina na iniuugnay naman ang mga sintomas ng pasma sa sakit na *Diabetes Mellitus*, *Thyroid Dysfunction*, at *Neurological Dysfunction*. Matagumpay na naisagawa ang layuning mabigyang linaw ang pasma bilang sintomas na iniuugnay sa iba't ibang sakit. Ipinakikita rin sa papel na ito kung paano nakaaapekto ang mga paniniwala sa *health seeking behaviors* ng mga Pilipino. Sa kabila nito, ang mga nars ay kailangang magpamalas ng respeto sa paniniwala at pagsasaalang-alang sa kulturang kinamulatan ng mga pasyente. Dagdag pa rito, ang mga nabanggit na interbensiyon ay makatutulong sa larang ng *nursing* upang makapagbigay ng angkop na pangangalaga sa mga pasyente.

Mga Susing Salita: Folk Illness; Intelektuwalisasyon ng Wikang Filipino; Nursing; Pasma; Saliksik Wika

Copyright © 2023 by De La Salle University

The mysteriousness of the word pasma has long been in the consciousness of Filipinos. At present, it has no scientific basis, hence it still being considered a folk illness. This research paper aims to contribute to the intellectualization of the Filipino language by discussing a health concept that furthers the understanding of Filipinos. A review of related literature and correlation of the different findings were conducted by the researchers to formulate a basis for the concept of pasma. The researchers authored a definition for the word pasma: Pasma is not a medical condition but is comparable to a syndrome. The different findings will also be utilized to shed light on its cause, potential complications, modes of prevention, and considerations on the phenomenon's existence. Pasma is a condition caused by a sudden change in temperature in an individual's body via heat and cold exposures. Its symptoms include tremors, sweating, pain, and numbness of the hands and other parts of the body. The paper discusses the etymology, mythology, its definitions in various fields, and the application of the word pasma. According to elderly beliefs, pasma results from soaking or bathing in cold water after a long and tiring activity. This belief is contradictory to the study of experts in the field of medicine, in which they associate the symptoms of pasma with diseases such as Diabetes Mellitus, Thyroid Dysfunction, and Neurological Dysfunction. The study meets the objective of clarifying pasma as a symptom of different diseases instead. This paper also shows how these beliefs affect the health-seeking behaviors of Filipinos. On the other hand, nurses must demonstrate respect for these beliefs and be considerate of the culture of their patients. In addition to this, the interventions mentioned in the study are beneficial to the field of nursing in the provision of quality nursing care.

Keywords: *Folk Illness; Intelektuwalisasyon ng Wikang Filipino; Nursing; Pasma; Saliksik Wika*

PANIMULA

Matagal nang nakatanim sa kultura at paniniwala nating mga Pilipino ang salitang *pasma*. Ngunit hanggang sa kasalukuyan, ang konseptong ito ay nananatiling mahiwaga at wala pa ring kaukulang siyentipikong patunay o batayan kaya itinuturing itong isang "*folk illness.*" Ang salitang *pasma* ay karaniwang ginagamit sa paglalarawan ng panginginig, pagkamanhid at pagpapawis ng kamay at iba pang parte ng katawan. Ayon kay Nardi, ang kondisyong ito ay pinaniniwalaang nanggaling sa biglaang pagbabago ng temperatura sa paligid, kaya ito ay kadalasang tinatawag na "*exposure illness*" na nagiging sanhi ng pagkakaroon ng epekto sa ating mga ugat. Ang salitang ito ay walang eksaktong katumbas na salita sa wikang Ingles o sa larangan ng medisina, subalit maaari itong ihambing sa salitang *spasm* at *espasmo*na galing sa wikang Espanyol ("Ano ang Pasma? May Gamot ba sa Pasma?"; Mirasol).

Hangad ng pananaliksik na ito na magbigay ng kalinawan ukol sa konsepto ng pasma sa pamamagitan ng pagtitipon ng mga impormasyong nagpapatotoo o di kaya'y sumasalungat dito. Naniniwala ang mga mananaliksik na malaki ang magiging ambag nito sa intelektuwalisasyon ng ating wika dahil maglalaman ito ng wastong pagpapakahulugan sa salitang pamilyar ang karamihang mga Pilipino. Dagdag pa rito, mahalaga rin ang papel nito upang mas maunawaan pa ng mga Pilipino ang pinanggalingan at paggamit ng salitang ito sa iba't ibang larangan. Magbibigay rin ito ng karagdagang paglilinaw upang maibsan ang kalituhan ng mga Pilipino sa mga paniniwala ng mga ninuno tungkol sa konseptong kinapalolooban ng salitang *pasma* upang malaman kung alin ang may katotohanan at alin ang pawang pamahiin lamang.

Pokus ng Pag-aaral

Nakatuon ang papel sa pagdalumat sa salitang *pasma*na isang salitang pangkaraniwan ngunit hindi nabibigyan ng mukha sa intelektuwalisasyon ng Filipino sa larang ng nursing. Ang larang na ito na nakasentro sa pangangalaga ng mga may sakit ay naglalayong makapagbigay ng tamang impormasyon sa mga pasyente hinggil sa kanilang kalusugan at sa mga kinakailangang angkop na interbensiyon sa pag-

aalaga. Malaki ang naging epekto ng paniniwala sa konseptong ito sa mahabang panahon sa *"health seeking behaviors"* ng isang tao. Ang pananaliksik tungkol sa etimolohiya, mga mitolohiya, pagpapaliwanag, at aplikasyon ng salitang *pasma*, ay siyang maglilinaw sa maaaring sanhi, mga sintomas o karamdaman na maaaring magdulot nito, mga paraan upang maiwasan ang pasma, at kung dapat nga bang paniwalaan ng mga Pilipino ang konseptong ito.

Ang pananaliksik ukol sa salitang *pasma* ay hindi lamang magbibigay-kontribusyon sa intelektuwalisasyon ng wikang Filipino, ito rin ay makatutulong upang lubos na maunawaan ng mga propesyonal sa medikal na larang at mga pangkaraniwang tao ang salitang ito. Ang pananaliksik ukol sa konseptong ito ay magiging daan din upang simulan ang iba pang pananaliksik tungkol sa iba pang salitang pangkalusugan na bahagi na ng kulturang Pilipino.

Disenyo at Metodo ng Pananaliksik

Ang pag-aaral na isinagawa ay isang kalitatibong pananaliksik na nakasentro sa pagpapalalim ng pag-unawa at pagpapakahulugan sa terminong *pasma* ayon sa larang ng nursing. Ang mga mananaliksik ay naghanap at nangalap ng mga lathalain tungkol sa konsepto ng *pasma,* mula sa iba't ibang mapagkakatiwalaang sanggunian, tekstong akademiko man o tekstong popular. Pinunan ng rebyu ng literaturang isinagawa ang iba't ibang pagpapakahulugan sa napiling salita na nagpakita ng pagkilala at pagtanggap ng mga Pilipino rito. Ang mga artikulong nakalap ay nakatulong din upang makalikha ng sariling depinisyon ng pasma ang mga mananaliksik. Habang nasa isip ang mga lapit na sinkroniko at diakronikong pagpapakahulugan, ang elaborasyon ng terminong *pasma* ay hinahati ng mga mananaliksik sa apat na aspekto. Una, ang kasaysayan ng salita; pangalawa, ang mga mitolohiya o mga paniniwala ukol sa pasma; pangatlo, ang mga opinyong medikal tungkol dito; at pang-apat, ang mga interbensiyon sa angkop na pag-aalaga sa larang ng nursing. Binigyang diin ang mga pagpapakahulugan ng mga eksperto sa medisina tungkol sa pasma upang mas maliwanagan ang mga mambabasa sa konseptong ito. Hangad ng pagsasagawa ng pananaliksik na ito na paghabi-habiin ang iba't ibang perspektiba tungkol sa konsepto ng *pasma* upang makamit ang mas malawak na pagpapakahulugan at para magsilbing gabay sa mga gawaing pangkalusugan ng mga Pilipino.

Elaborasyon ng mga Kahulugan ng Salita

Sa pamamagitan ng proseso ng intelektuwalisasyon at elaborasyon ng terminolohiyang napili, mapauunlad at maipakikita ang pleksibilidad ng isang wika. Upang maisagawa ito, kinakailangang magkaroon ng elaborasyon sa salita, kasaysayan, gamit, at kahulugan na maaaring magmula sa pagkakaugnay ng iba't ibang uri ng komunikasyon. Ang mga nilalaman nito ay nagmula sa mga pormal at akademikong diskurso.

Sa bahaging ito nahahati ang mga paraan ng elaborasyon ng salitang pasma sa paghahanay ng istandard na kahulugan o denotasyon, kahulugang pangkasaysayan o etimolohiya, mga kahulugan batay sa mga komunidad pangwika at kahulugang simbolikal o pananalinghaga.

Denotasyon

Ipaliliwanag sa bahaging ito ng papel ang mga istandard na kahulugan ng salitang pasma upang magbigay-kaalaman kung paano ito ginagamit batay sa kahulugan nito. Nakakalap ng tatlong sanggunian ang mga mananaliksik na nagbigay ng kahulugan sa napiling salita. Ang isang kahulugan ay nagmula sa isang diksiyonaryong Filipino, isang libro na may pamagat na Revisiting, Usog, Pasma, Kulam, sa isang pananaliksik na pinamagatang Global Health: Why Cultural Perceptions, Social Representations, and Biopolitics Matter, sa isang diksiyonaryong Kapampangan, at sa saliksik na may pamagat na The Cuyonon Concept of Pasma: An Indigenous Knowledge In Health Care.

a. Diksiyonaryo ng Sentro ng Wikang Filipino (SWF) ng Unibersidad ng Pilipinas–Diliman

   Ayon sa SWF, ang sumusunod ay ang kahulugan ng salitang *pasma*:

   Pasma (pas·má)
   png |Med |[Esp pasmar] sakít o karamdamang karaniwang nagiging sanhi ng pag-urong ng mga ugat, unang palatandaan ang pagpapawis at panginginig ng mga paa at kamay — pnd pas·má·do.

   Batay sa kahulugang ibinigay ng UP Sentro ng Wikang Filipino, ang salitang *pasma* ay mailalarawan bilang isang sakit o karamdaman

na ang madalas na palatandaan ay ang pagpapawis at panginginig ng mga kamay at paa. Maaaring maging sanhi ang karamdamang ito ng pag-urong ng mga ugat.

b. Kapampangan Dictionary

Ito naman ang kahulugan ng paksang salita ayon sa Kapampangan Dictionary ni Michael Forman.
pasma'q (N.) stroke, spasm, overexposure.
(D.) mapasmaq, mepasmaq

Kagaya ng naunang istandard na kahulugan, mailalarawan ang pasma bilang panginginig ng mga kamay at paa dahil sa labis na pagkakalantad sa init at lamig na siyang sanhi ng biglang pagbabago ng temperatura sa katawan. Inilarawan din sa diksiyonaryong ito na ang pasma ay maihahalintulad sa *stroke* dahil mayroong isang klase ng pasma na tinatawag ng mga albularyo na *pasmang-ugat* na may kaparehong sintomas ng *stroke*.

c. "*Revisiting usog, pasma, kulam"* ni Michael Tan

Binabanggit ni Tan ang isinaad na kahulugan ni Frake (1961, 125*)* na "*loosely defines pasma as an* "*exposure illness*"*; and in both the Philippines and Latin America, this illness is believed to be caused by an attack of "cold" on someone who is too "hot," or vice versa (Adams and Rubel 1967, 343)"* (93).

Ayon kay Kottak, batay sa kaalaman at pagkakaintindi sa salitang *pasma*, ito ay mas inilalarawan bilang isang karamdaman (*illness*) at hindi isang sakit (*disease*) (43). Ang konsepto ng *pasma* ay nangyayari kapag mainit ang kondisyon ng katawan at bigla itong na-expose sa malamig na kondisyon o vice versa. Nawawala ang balanse sa katawan kapag ang mainit o ang malamig ay nangibabaw sa katawan at ito ay maaaring maging dahilan ng pagkakaroon ng karamdaman. Mula sa paglalarawan na ito, ang pasma ay inilarawan ni Tan bilang "exposure illness" (93).

d. "*Global Health: Why Cultural Perceptions, Social Representations, and Biopolitics Matte*r*"* ni Mark Nichter

Batay naman sa artikulo na isinulat ni Nichter, ang sumusunod ay ang paglalarawan sa salitang *pasma*:

…described either as a shock to the body caused by sudden changes from hot to cold (climatic changes as well as activities) or a shock brought about by hunger (pasma sa gutom), renders people weak and vulnerable to respiratory illness, TB, and malaria.

Kawangis ng kahulugang nakahayag ang mga naunang tinalakay na depinisyon ng pasma sa dahilang nakasaad din dito na ang pasma ay dulot sa biglang pagbabago ng temperatura sa katawan. Ngunit, idinagdag ni Nichter na ang pasma rin ay nagmumula sa pagkagutom at itinuturing din ito bilang isang *risk factor* na maaaring maging sanhi ng mga karamdaman sa baga, tuberkulosis, at malaria (42).

e. "The Cuyonon Concept of Pasma: An Indigenous Knowledge in Health Care" ni Aldrin Lee

Ito naman ang paglalarawan sa pasma na mula sa saliksik ni Lee na pinamagatang, *The Cuyonon Concept of Pasma: An Indigenous Knowledge in Health Care.*

Pasma refers to a spasmodic condition of a particular part of the body (usually, hands) because of a perceived bad habit of washing it after a strenuous activity. The term pasma has no established origin but the term is thought to have been derived from Spanish espasmo, which literally means 'spasm'.

Ayon kay Lee, ang pasma ay dulot ng pagbabasa o paghuhugas ng pagod na bahagi ng katawan. Maihahalintulad natin ito sa mga naunang kahulugan na ipinahahayag na ang pasma ay sanhi ng biglaang pagpalit ng temperatura ng katawan. Ito ay dahil naiipon ang init kapag pagod o lubusang nagamit ang isang bahagi ng katawan at nabibigla ang parteng

ito kapag agad na hinugasan. Idinagdag din dito na nagmula ang pasma sa salitang Espanyol na *espasmo* na nangangahulugang *spasm* sa wikang Ingles.

Batay sa mga sangguniang akademiko, ang istandard na kahulugan ng salitang *pasma* ay kadalasang iniuugnay sa mga usaping medikal. Gayunman, hindi ito nahihiwalay sa aspektong kultural at ang pagkakaiba sa maliliit na detalye nito ay nakadepende sa komunidad at paggamit ng mga tao rito. Bagama't magkakawangis ang mga naitalang kahulugan, ipinakikita lamang nito kung gaano katatag ang ibig sabihin ng salitang *pasma*.

Etimolohiya

Ang bahaging ito ay naglalaman ng detalyadong pagtalakay ng mga pinag-ugatang salita o wika, pagbabago sa anyo at kahulugan ayon sa kasaysayan ng gamit ng salitang *pasma*. Nakalakip dito ang isang *timeline* upang mas mapalawak ang pagtalakay ng kasaysayan ng gamit at pagsibol ng salitang *pasma*. Ang mga pagpapakahulugan ng salitang *pasma* ay mula sa libro ni Tan na pinamagatang *Revisiting, Usog, Pasma, Kulam* ni Michael Tan noong 2008, *Global Health: Why Cultural Perceptions, Social Representations, and Biopolitics Matter* ni Mark Nichter noong 2008, at *The Cuyonon Concept of Pasma: An Indigenous Knowledge in Health Care* ni Aldrin P. Lee noong 2017.

1960: Ang konsepto ng init at lamig ay hindi kasama sa "*Spanish folk medicine"* at wala ring nagkaroon nito sa mga sinaunang mamamayan. Dahil dito, may posibilidad na ang konsepto ng init at lamig ay parte ng piling pag-aaral ng "Hippocratic Medicine" na ipinasa sa Hispanic America na maaaring nakarating din sa Pilipinas sa pamamagitan ng mga Espanyol na manggagamot at pari.

1961: Inilarawan ang pasma bilang "exposure illness."

1967: Ang pasma ay pinaniniwalaang sanhi ng pagkakalantad sa lamig ng isang tao na natagalan sa init o maaaring kabaligtaran. Ito ang dahilan kung bakit pinagbabawalan na maligo gamit ang malamig na tubig ang sinumang nainitan mula sa nakapapagod na aktibidad. Isa pang halimbawa nito ay ang pagbabawal sa babaeng may regla na maligo dahil sa init ng katawan nito na malalapatan ng lamig. Nakasaad din dito ang prinsipyong *allopathy* na may panganib na dala sa kalusugan at nagdudulot ng sakit ang pagsasama ng init at lamig.

1969: Samantalang ang tradisyonal na konsepto ng *humoral pathology* ay ibinahagi ng mga Arabe sa mga Espanyol na siya namang nagparating nito sa Amerikanong Latino at mga Pilipino. Kung pagbabasehan ang pagpapakahulugan sa humoral pathology sa Pilipinas, ito ay ang paniniwala tungkol sa interaksiyon ng init at lamig. Ang kawalan ng ebidensiya na nagpapatunay ng pagkakaroon ng pasma ng mga pangkat ng Pilipinong Muslim ang nag-udyok na imungkahi na ang konseptong ito ay ipinakilala lamang sa Pilipinas ng mga Espanyol at hindi ng mga Arabe. Gayunman, may mga nagpapatunay na mayroong ideya sa komplikadong konsepto ng init at lamig ang mga katutubong grupo at hindi lamang ito hiniram sa mga Espanyol. Noong taong 1960 naman, nakasaad dito na ang konsepto ng *pasma* at ng pinag-ugatan nito ay kabilang sa kulturang ibinahagi sa atin ng mga Kastila. Marahil, mayroong mga sanggunian o babasahin na nakita kaya nasabi ito.

1973: Ang *pasu simud* na salitang Tausug ay nangangahulugang *hot breath* na iniugnay sa konsepto ng init at lamig sa pamamagitan ng pagpapaliwanag na ang sinumang lumapit sa isang bagong silang na sanggol ay maaaring makapagbigay ng sakit dahil sa mainit na buga ng bibig. Sensitibo sa pagbabago ng temperatura ang mga sanggol at madali ring kapitan ng sakit kaya hanggang maaari ay kailangang iwasan ito.

1979: May dalawang klase ng sistema ng kaisipan—ang naturalitikal at mitolohikal na kaisipan. Pinaniniwalaan sa mitolohikal na kaisipan na ang pagkakaroon ng sakit ay dulot ng panginoon ng kidlat o liwanag. Ibinibigay ito bilang parusa sa mga kapabayaan o kasalanan ng isang tao. Samantalang ang naturalitikal na kaisipan naman ay tumutukoy sa paglabag sa mga kasanayan o pag-abuso sa kalikasan na nagiging sanhi kung bakit nagkakaroon ng sakit gaya ng pasma.

2017: Maaaring nagmula ang pasma sa salitang Espanyol na *espasmo* na nangangahulugang *spasm* sa wikang Ingles.

Sa tagal ng paniniwala at patuloy pa ring pagtanggap sa konsepto ng pasma ng mga Pilipino, mananatili ito sa ating kultura sa mas mahaba pang panahon.

Mga Diskurso ng Iba't ibang Komunidad Pangwika

Ang salitang *pasma* ay mayroong iba't ibang pagpapakahulugan, paggamit at anyo na isa-isang tatalakayin sa bahaging ito. Napapaloob sa pagtalakay na ito ang masinsing pagpapaliwanag sa terminong *pasma* sa iba't ibang larang upang mas maunawaan ito ng mamamayang Pilipino. Ang pagsusuri sa salitang *pasma* ang magpapakita ng pagkakaiba sa pagkilala nito sa isang partikular na komunidad.

Nakakalap ang mga mananaliksik ng tatlong pangunahing komunidad pangwika na nagbigay-kontribusyon sa pagpapakahulugan ng terminong *pasma*: mitolohiya, medisina, at nursing. Ang mga larang na ito ang naging susi upang mas mapalawig ang kahulugan ng salitang *pasma* sa antas na magpapalawig sa elaborasyon ng gamit.

Elaborasyon ng Gamit

Binibigyang pokus sa parteng ito ang pagpapakahulugan ng salitang *pasma* ayon sa mga mitolohiya at paniniwala ng mga Pilipino, maging sa larangan ng medisina at nursing.

Komunidad Pangwika: Mitolohiya at Paniniwala

Sa Pilipinas, ang teorya ng humoral pathology ay kinakatawan ng mga paniniwala ukol sa interaksiyon ng init at lamig. Ito rin ang naging batayan ng konsepto ng pasma (Tan 105). Maraming mga paniniwala na nanggaling sa matatanda ang napako na sa isipan ng mga Pilipino tungkol sa konseptong ito. Ang iba't ibang kuwento ng matatanda tungkol sa pasma ay naipasa at patuloy pa ring ipinapasa sa mga susunod na henerasyon.

Naniniwala ang matatanda na ang interaksiyon ng mainit at malamig na temperatura ay ang pangunahing sanhi ng pakakaroon ng pasma (Tan 93). Ang *homeostasis* ay makakamit sa pamamagitan ng tamang pagbabalanse sa pagitan ng init at lamig, at ang pagkakasakit ay dahil sa pangingibabaw ng isang temperatura (Abad et al.). Isang halimbawa nito ay ang panganganak ng isang nanay na kinikilala sa kultura ng Pilipino bilang isang maselan o delikadong proseso. Dahil dito, ipinagbabawal na ilantad ang katawan sa malamig na paligid pagkatapos nitong manganak upang maiwasan na "mapasma." Isa pang pangkaraniwang halimbawa ay ang pagbabawal ng matatanda na maligo sa malamig na tubig pagkatapos ng mahabang oras na pagtatrabaho dahil ito raw ang magiging sanhi ng pagiging pasmado. Batay sa mga nakatatak nang paniniwala o pamahiin ng matatanda, mayroong iba't ibang paraan upang mapagaling ang isang indibidwal na mayroong pasma. Ang lunas sa kondisyong ito ay nakasalalay sa mga tradisyong *homeopathy* at *allopathy* (Carlos). Kabilang dito ang pagmamasahe ng apektadong bahagi ng katawan gamit ang: hugas-bigas; kombinasyon ng luya, langis ng niyog, bawang, *camphor oil,* at marami pang iba. Sa malalayong probinsiya, ang unang ihi ng tao pagkagising sa umaga ay ginagamit bilang pangbabad at panghugas ng pasmadong bahagi ng katawan. Maaari ring gumamit ng mga asin at tubig, tawas at dahon ng bayabas bilang lunas sa kondisyong ito (Carlos).

Batay naman sa mga pamahiin sa malalayong probinsiya, ang pagkakaroon ng pasma ay may kinalaman sa mga mapaghiganting di-pangkaraniwang nilalang na pinaniniwalaang lumalagi sa mundo tulad ng duwende at nuno-sa-punso na maaaring madiskubre sa pamamagitan ng *tawas.* Ang pagtatawas ay ginagawa ng mga albularyo, na kadalasang pinupunan ng bulong at orasyon. Sa komunidad ng Panay, ang konsepto ng interaksiyon ng mainit at malamig na temperatura ay ginamit sa ibang konteksto at nakapaloob sa tinatawag nilang konsepto ng "*Usbong ka lupa"* (Tan 95). Ang konseptong ito ay nagsasabi na ang mga mabungang bukirin ay may malamig na singaw, samantalang ang mga hindi mabungang bukirin naman ay mayroong mainit na singaw na hindi na kailanmang mababago.

Kung ikukumpara ang konsepto ng pasma sa ibang paniniwala galing sa iba't ibang panig ng mundo, ito ay makikitang may pagkakaparehas sa konsepto ng pagbabalanse ng *yin* at *yang* na nagmula sa bansang Tsina. Ang yin at yang ay nangangahulugan ng balanse ng dalawang magkasalungat na puwersa ng kalikasan. Ang dalawang konseptong ito ay parehas

na tumatalakay sa pagsunod sa pagbabalanse ng dalawang magkasalungat na temperatura. Para naman sa mga Chinese–Australians, ang pagkakaroon ng kanser ay nagmula sa pagkasira ng balanse ng yin at yang (Yeo et al. 179). Maliban pa rito ay mayroon ding pagkakaparehas ang pasma sa mga paniniwala ng Mehikano na *cuarentena* na isinasaad dito na ipinagbabawal na maligo ang isang nanay na kapanganganak pa lamang sa loob ng 40 araw upang maiwasan ang panlalamig at ang mga komplikasyon (Barragan et al. 610). Ang mga konseptong ito ay magkapareho dahil ang mga bansang kasangkot ay mga dating nasakop ng mga Espanyol. Bukod pa rito, ay maaari rin itong maging bunga ng matagumpay na pakikipagkalakalan ng dalawang bansa noon (Bjork 50).

Nabanggit din ni Tan na maraming tao ang nagsasabi lalo na ang mga *sex worker* na nagkaroon sila ng pasma matapos na maligo pagkatapos ng kanilang pakikipagtalik (94). Ayon pa sa kaniya, ang pasma ay pinaniniwalaang sanhi ng kondom dahil sa init na dulot ng *rubber* sa loob ng katawan ng isang tao.

Ang mga paniniwalang nabanggit ay walang matibay na pagpapatotoo sa konsepto ng pasma. Ang iba't ibang paniniwala lalo na ng matatanda ay gumuhit nang malalim na pagpapakahulugan sa salitang *pasma* sa ating kultura at tradisyon.

Komunidad Pangwika: Medisina

Ang pasma ay isang estado ng mahinang pangangatawan na kadalasang nailalarawan ng mga sintomas na tulad ng labis na pamamawis na maaaring sa buong katawan o di kaya naman nakasentro lamang sa mga kamay at paa. Ang panginginig ng mga kamay at mga kondisyong *gastrointestinal* ay ilan din sa mga karaniwang iniuugnay sa pasma (Delprado-Lu 1). Ayon naman kay Jara, et al., ang pamamanhid at pangangalay ay ilan din sa mga sintomas na kaakibat ng pasma (188).

Ayon kay Dr. Teresita Joey Ples Evangelista sa artikulo ng *GMA News Online* na may pamagat na *"'Pasma' could just be a symptom of another medical condition"* na inilathala noong Nobyembre 6, 2018 nang siya ay natampok sa palabas na *Pinoy MD* ng *GMA Network*, ang pasma ay maaaring isa sa mga sintomas ng iba pang medikal na kondisyon gaya ng *carpal tunnel syndrome* o kaya naman ay ang *hyperhidrosis*. Ang carpal tunnel syndrome ay isang karaniwang medikal na kondisyon na ang isang indibidwal ay nakararamdam ng pananakit, pangangalay, at parang may tumutusok-tusok sa kamay at braso. Ito ay nangyayari kapag ang isa sa mga ugat sa kamay ay naiipit (Faust). Ang sakit na ito ay may kinalaman sa kamay kaya napakitid ng mga eksperto ang kanilang mga pagsusuri rito. Inirerekomenda ang pag-inom ng Nonsteroidal Anti-inflammatory Drugs o NSAIDs at Corticosteroids ("Carpal Tunnel Syndrome"). Samantala, kailangang operahan sa pamamagitan ng *endoscopic surgery* at *open surgery* kung hindi nawawala kaagad ang sintomas.

Ang hyperhidrosis naman ay ang abnormal na sobrang pagpapawis na walang kinalaman sa init o temperatura at ehersisyo man ("Hyperhidrosis"). Maaaring ang buong katawan ang nagpapawis o nakapokus lamang sa mga kamay. Sapagkat ang kondisyong ito ay nailalarawan ng pagpapawis, ito ay nauugnay rin sa pasma. Ang mga sintomas ng hyperhidrosis ay pareho lamang sa pasma batay sa mga modernong medikal na aklat. Ang paggamot sa hyperhidrosis ay maaaring pagpahid ng mga gamot kagaya ng *prescription antiperspirants* at *creams*, pag-inom ng mga *antidepressants* at *nerve-blocking drugs*, at pagpapaturok ng Botulism toxin ("Hyperhidrosis"). Ang mga nabanggit na gamot ay nakababawas sa pagpapawis sa mga apektadong bahagi ng katawan. Maaari ring ikonsidera ang Microwave therapy na sinisira ang mga *sweat gland* sa katawan, *sweat gland removal* o ang mismong pagtanggal sa sweat gland, *sympathectomy* o *nerve surgery* na sinusunog o iniipit ang *spinal nerves* upang kontrolin ang sobrang pagpapawis sa kamay.

Ayon naman kay Doc Willie Ong sa isang episode sa *YouTube* na pinamagatang "Pasma at Pasmado ba?—Payo ni Doc Willie Ong #726" noong Mayo 30, 2019, posibleng dahil sa *arthritis* ang sinasabing pasmado kapag sumasakit ang kamay at nanginginig-nginig lalo na kapag tumatanda na ang isang tao. Ang mga ehersisyo, masahe sa kamay, at ang pagbabad sa tubig ang paraan upang gamutin ito. Ang pagkakaroon din ng *lumbar* at *sacral disease* na naiipit ang ugat sa likod ay nagpapakita ng mga sintomas na pagsakit ng paa at likod at pamamanhid ng binti. Ang pagmasahe rin sa likod at mga binti maging ang pag-inom ng *anti-inflammatory* na gamot ay mga solusyon upang mawala ang pananakit (Ong). Minsan naman ay ang pamamanhid at pag-iiba ng kulay sa mga kamay at paa nang dahil pala sa diabetes (Ong). Ang tanging

solusyon para rito ay ang pagkontrol sa *blood sugar levels* sa pamamagitan ng pag-iwas sa matatamis at pagkaing sagana sa kolesterol, regular na pag-eehersisyo, at pagkakaroon ng isang balanseng diyeta.

Sa ibang pagkakataon naman, ang panginginig ng kamay at payukong postura ng isang indibidwal ay maaaring kaakibat ng sakit na Parkinson's Disease (Ong). Ang pag-inom, paglanghap, at pagbibigay sa pamamagitan ng *feeding tube* ng gamot na Carbidopa-levodopa, pag-inom ng Dopamine agonists, MAO inhibitors, Catechol-O-methyltransferase (COMT) inhibitors, Anticholinergics, at Amantadine ang paggamot dito ("Parkinson's Disease"). Isinasagawa rin ang pag-oopera gaya ng Deep brain stimulation para sa malulubhang kaso ng Parkinson's disease. Ang pamamanas naman ng mga paa hanggang binti ay maaaring indikasyon ng sakit sa puso o bato na nagiging dahilan kung bakit naiisip na may pasma ang isang tao. Ang pag-inom ng mga gamot tulad ng *diuretics, ace inhibitors, beta blockers,* at *aldosterone receptor blockers* ang makatutulong upang magamot ang mga ito.

May iilan din namang maraming ugat sa kamay o paa, at *varicose veins* naman ang kondisyong maiuugnay rito. Ang gamot sa varicose veins ay ang halinhinang pag-upo at pagtayo, at pagsusuot ng *compression stockings* upang matulungan ang maiging pagdaloy ng dugo sa mga ugat sa ating paa at para hindi rin tuluyang lumaki ang varicose veins (Ong). Maaari ring dahil sa pagtanda kaya nakararanas ng sobrang pagpapawis sa kamay. Maaaring masahehin ang mga kamay at paa, uminom ng maligamgam na tubig, ibabad ang kamay sa tubig na may asin, magpahinga muna ng 30 minuto bago maligo upang hindi ma-shock o mabigla ang katawan sa biglang pagbabago ng temperatura at hindi humina ang *immune system* (Ong).

Sa pag-aaral na isinagawa nina Jara, et. al mula sa Departamento ng Pisyolohiya at Kolehiyo ng Medisina ng UP Manila, kanilang iminungkahi na maraming pag-aaral na ang naisagawa tungkol sa pisyolohikal na aspekto ng panginginig, hyperhidrosis, pangangalay at pananakit ngunit, hindi ito naisagawa sa konteksto ng pasma (188). Mula sa mga puntong nabanggit ng iba't ibang doktor sa unang bahagi, muling idiniin nina Jara, et. al na ang mga sintomas na iniuugnay sa pasma ay resulta lamang ng iba't ibang sakit katulad ng diabetes at *thyroid dysfunctions* na maaaring iniuugnay ng mga tao sa pasma bunga ng kanilang mga paniniwala (188). Ang Makati Medical Center ay nagbigay-suporta rin sa pagsalungat sa paniniwala tungkol sa pasma dahil kanilang muling iniugnay ang mga sintomas nito sa diabetes, thyroid dysfunction, at nervous system dysfunction. Sa halip, kanilang inanyayahang magpakonsulta na lamang sa mga doktor o mga pinagkakatiwalaang *health professionals* kapag nakararanas ang isang indibidwal ng mga sintomas na madalas iniuugnay sa pasma.

Pagpapaliwanag naman kay Kimura, kapag mataas ang *body fat* o *body mass index* ng isang tao, ito ay humahantong sa *chronic sympathetic hyperactivity* na nagdudulot ng panginginig at hyperhidrosis (117). Sa pag-aaral naman ni Del Pradu-lu (2), kaniyang nahinuha na ang mga sintomas ng pasma ay may kaugnayan sa *heat stress* ng isang tao, ngunit hindi naman napatutunayang may *causal relationship* ang mga paniniwala ukol sa pasma at ang temperatura sa pinagtatrabahuhan ng mga *factory worker* sa kanilang pag-aaral.

Komunidad Pangwika: Nursing

Ayon sa teoryang Transcultural Nursing ni Leininger, kaniyang iminungkahi ang isang anyo ng pag-aalaga na isinasaalang-alang ang mga personal na mga paniniwala o kaya naman ang kulturang kinalakihan ng isang indibidwal (25). Paglalahad ni Leininger ang mga nars daw ay dapat na may paggalang sa mga paniniwalang ito at kayang gampanan ang kanilang mga responsabilidad nang walang halong panghuhusga o pagkasuklam sa kanilang mga kliyente (25). Ngunit kung ating babalikan ang isang puntong ating tinalakay sa introduksiyon, malaki ang epekto ng mga paniniwala sa health seeking behaviors ng isang tao.

Ang kalubhaan ng mga sintomas ay lumilitaw na isang mahalagang dahilan na humahadlang sa health seeking behaviors ng mga Pilipino. Ayon sa nakalap na impormasyon sa pag aaral na ito, inuugnay ng mga Pilipino ang pasma sa biglaang pagbabago sa temperatura o panahon na karaniwang nangyayari sa Pilipinas. Mula sa natalakay na pinaniniwalaang dahilan ng pasma, karamihan sa mga Pilipino ay itinuturing ito bilang isang karaniwan at lumilipas na kondisyon na maaaring maranasan ng lahat. Ang mga reklamo ukol sa pasma ay hindi na nakaaabot sa mga albularyo, at pawang nawawala nang kusa o di kaya naman ay gumagaling sa pamamagitan ng mga ipinamanang pansariling lunas. Dito mahihinuha

na hindi nakikitaan ng pangangailangan ang taong pasmado na magpakonsulta sa isang manggagamot para sa kaniyang nararamdaman. Dahil din sa paniniwalang sila ay pasmado lamang, nagresulta ito sa pagkaantala ng angkop na interbensiyon sa pag-aalaga para sa mga taong may mga medikal na kondisyon mapa-*cardiovascular, circulatory, neurologic, rheumatic, osteoarthritic, inflammatory o degenerative*. Kung pagbabatayan din ang pag-aaral na isinagawa ni Halla, et al., napatunayan na nakaaapekto ang mga paniniwala sa health seeking behavior ng isang tao na kanilang nakita ang epekto ng mga paniniwala sa *mortality, health outcomes,* at health seeking behaviors (19). Kanilang napagtanto na ang mga maling paniniwala ang maaring magdulot ng masamang kahihinatnan sa tatlong aspektong nabanggit (Halla, et al. 19).

Kaakibat din sa mga konseptong itinalaga ni Leininger ay ang konsepto ng *cultural care accommodation* o ang negosasyon ng iba't ibang interbensiyon sa pag-aalaga sa pagitan ng mga pasyenteng may sariling paniniwala at ng kaniyang nars o tagapangasiwa ng kalusugan (26). Ang layunin ng negosasyong ito ay ang makatutulong sa pagbuo ng mga bagong health seeking behaviors na angkop sa larang ng nursing at medisina habang nasa isip ang sariling kultura ng pasyente. Tungkulin ng mga nars na magpalaganap ng tamang impormasyon tungkol sa iba't ibang medikal na kondisyon at ang maaaring interbensiyon sa pag-aalaga rito. Ang bahaging ito ay tatalakay sa mga tamang interbensiyon ng pangangalaga sa taong pasmado maging sa mga sakit at sintomas na iniuugnay rito.

Ang carpal tunnel syndrome o ang pagkaipit ng ugat sa may pulso ay isa sa mga medikal na kondisyong ikinokonekta sa pasma. Ang mga angkop na interbensiyong pang-nursing ay ang mga sumusunod: una, upang hindi maigalaw ang galanggalangan o *wrist* ay kailangang gumamit ng *wrist splint* mula umaga hanggang gabi lalo na tuwing nakararamdam ng pananakit upang mabawasan na rin ang mga sintomas na pangangalay at pakiramdam na pagtusok-tusok; pangalawa ay ang paglalagay ng yelo o kaya naman ng malamig na bimpo upang maibsan ang pamamaga at pananakit. Kailangan ding turuan ang pasyente tungkol sa posibleng pagbabago sa kaniyang mga pang-araw-araw na aktibidad partikular na ang pag-iwas sa paggamit ng apektadong bahagi ng katawan. Ang pagtuturo ng mga banayad na *range-of-motion* na ehersisyo ay makatutulong din para sa indibidwal na may carpal tunnel syndrome (Sommers et al.).

Ang hyperhidrosis na maaaring *primary* o hindi alam ang sanhi ng labis na pagpapawis, o kaya naman *secondary* na alam ang sanhi tulad ng diabetes, *hormonal* at *metabolic disorders,* ay isa rin sa mga kondisyong karaniwang inihahalintulad sa pasma. Ang maaaring gawin ng nars kaugnay rito ay ang pagbibigay ng sikolohikal na suporta sa pasyente. Maaaring emosyonal na aspekto ang sanhi ng pagpapawis na maaaring makaapekto rin sa pagtingin ng pasyente sa kaniyang sarili. Ang pakikinig sa kaniyang saloobin ay makatutulong sa pag-ayon ng mga interbensiyon sa pag-aalaga. Mahalagang turuan ang pasyente na iwasan ang pagpunta sa maiinit na lugar at pag-inom ng alak at mga inuming mataas ang *caffeine* tulad ng kape. Makabubuti rin na limitahan ang mga aktibidad na kinakailangang gumamit ng mataas na enerhiya. Hikayatin rin ang indibidwal na gumamit ng panyo para sa pagpapawis at ang paggamit ng mga damit at medyas na gawa sa bulak upang maiwasan ang pangangamoy ng mga bahaging apektado (Antipuesto).

Ang arthritis*,* isang *autoimmune disease* na hindi pa alam ang pinagmulan ay may klasikong sintomas ng pananakit, pamamaga at pag-iinit ng mga kasukasuan o iba pang nag-uugnay na tisyu sa katawan. Ayon kay Ong, ang panginginig at pananakit ng mga apektadong bahagi sa katawan, ang dahilan kung bakit ito iniuugnay sa pasma. Ang interbensiyon na maaaring gawin ng isang nars ay ang paglalagay ng mainit o malamig na bimpo sa apektadong bahagi upang makatulong na maibsan ang pamamaga at pananakit, pagmamasahe at paghimok sa pasyente na magpahinga at gumamit ng *supportive pillows* o *splints*. Dapat ding turuan ang pasyente sa iba't ibang interbensiyong hindi *pharmaceutical* tulad ng mga gawaing nakakarelaks o dibersiyonal.

Ang Parkinson's disease naman na may klasikong sintomas ng panginginig, ay isa rin sa mga sakit na ipinagpapalagay ng mga eksperto na maaaring inaakala ng madla na pasma. Hanggang ngayon ay wala pang depinitibong sanhi ang kondisyong ito ngunit sinasabing namamana. Ang mga responsabilidad ng nars sa kondisyong ito ay ang himukin ang pasyente na kumain ng mga pagkaing mataas sa kaloriya, protina, at *fiber* na dapat ibigay nang malimit ngunit di-karamihang dami. Kailangan ding damihan ang pag-inom ng *fluids* ng pasyente na hindi bababa sa 2000 mL kada araw. Turuan at tulungan ang pasyente sa tamang paglalakad, tamang postura, at hikayatin

din ang paggamit ng mga sapatos na may mababang takong. Ang pagkakaroon ng matatag na kutson at pagtuturo sa pasyente na matulog nang walang unan ay makatutulong din sa kaniyang postura. Bigyang diin din sa pasyente ang pag-iwas sa mga pagkaing mataas ang bitaminang B6 tulad ng isda at karne ng baka, sapagkat maaaring pababain nito ang bisa ng mga gamot para sa Parkinson's disease.

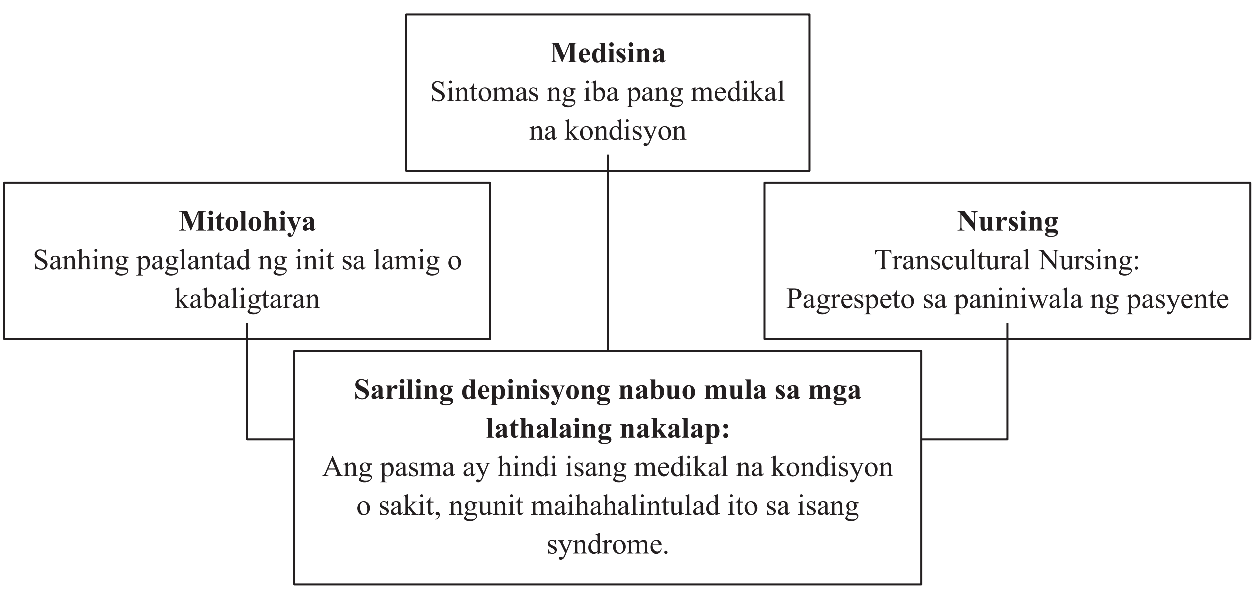
Layunin ng pananaliksik na ito na hindi lamang makamit ang elaborasyon sa salitang *pasma* kundi makapagbigay ng impormasyon din tungkol sa mga angkop at tamang interbensiyon sa larang ng nursing. Ang mga kaalamang napulot mula sa bahaging ito ay makatutulong sa pagbibigay ng epektibo at nararapat na mga gawaing panlunas para sa mga indibidwal na nakakaranas ng alinman sa mga kondisyong iniuugnay ng madla tungkol sa salitang *pasma*.

Upang mas malinaw ang pag-unawa sa pangkabuoang diskurso ng iba't ibang komunidad pangwika, tingnan ang Dayagram Blg 1:

Makikita sa Dayagram Blg. 1 ang biswal na representasyon ng elaborasyon ng mga kahulugan ng salitang *pasma*. Matutunghayan dito, na sinimulan ang dayagram sa pagpapaliwanag ng istandard na kahulugan ng salitang sinasaliksik batay sa mitolohiya (sanhing paglantad ng init sa lamig o kabaligtaran), at sa larang ng medisina (sintomas ng iba pang medikal na kondisyon) at nursing (transcultural nursing: pagrespeto sa paniniwala ng pasyente). Batay sa pinagsama-samang mga kaisipan mula sa iba't ibang literatura, nakabuo ang mga mananaliksik ng isang angkop na depinisyon para sa salitang *pasma*. Ang pasma ay hindi isang medikal na kondisyon o sakit, ngunit maihahalintulad ito sa isang syndrome**.** Ang *syndrome* ay isang salitang ginagamit upang mailarawan ang isang grupo ng mga sintomas na maaaring dulot ng isang medikal na kondisyon (Calvo, Franz et al 802). Ang pasma ay kadalasang inilalarawan ng mga Pilipino bilang panginginig, pagpapawis, pananakit at pamamanhid ng kamay at iba pang bahagi ng katawan bunga ng pagkasira ng balanse o pagbabago ng temperatura ng katawan. Ngunit napatunayan sa papel na ito na ang grupo ng mga sintomas na nabanggit ay pawang mga sintomas ng iba't ibang sakit mapa-cardiovascular, circulatory, neurologic o iba pa, at hindi isang ganap na kondisyong medikal. Gayunman, maaari rin itong ikonsidera na batayan sa pagpapakonsulta sa doktor sa halip na

ELABORASYON NG MGA KAHULUGAN NG SALITANG

PASMA



Dayagram Blg. 1

tingnan ito bilang isang natural lamang na pangyayari sa katawan. Hindi kailangan na pasinungalingan ang relasyon ng pasma sa pagkakalantad sa init o lamig ng katawan ngunit ito ay hindi na dapat patuloy na bigyang diin. Dito papasok ang papel ng mga nars bilang isang *patient advocate* na kanilang tungkulin na imulat ang mga tao sa mga sintomas ng pasma at hikayatin ang sinumang nakararanas nito na magpasuri upang agarang mabigyan ng karampatang interbensiyon.

Tugon sa Matandang Paniniwala ng mga Pilipino sa Pasma

Ipakikita rito ang relasyon ng konsepto ng pasma sa mga nakagawian ng mga Pilipino sa loob ng mahabang panahon. Ang mga artikulong nakalap ay nagpapakita ng iba't ibang perspektiba sa maaaring maging bunga ng interaksiyon ng mga larang ng agham, medisina, at antropolohiya. Sa kasalukuyan, ang pasma ay laganap pa rin at ang iba't ibang karanasang dulot nito ang nagbubunga ng mga simbolikal na kahulugan.

Labis na Pagtitiwala sa mga Sabi-sabi

Malaking katanungan sa bagong henerasyon ng mga Pilipino ang katotohanan sa likod ng terminolohiyang *pasma*. Mayroong iba't ibang paniniwala ang matatanda tungkol sa pinanggalingan at kahulugan ng pasma. Narito ang ilang bahagi ng artikulo ni Villar na pinamagatang "Pasma at lamig sa katawan: Ano ang katotohanan dito?":

> Nakukuha daw ito sa biglang pagsala ng katawan sa mainit at malamig. Ang iba ay sinasabing sanhi ng pasma ang mga lamig sa katawan. Lumaki akong palaging pinapaalalahanan ng lola ko na huwag magbabasa ng paa pagkagaling sa pagtakbo sa labas, o kapag kahuhubad lang ng sapatos, kundi ay pasma at malalaking ugat sa binti at paa ang aabutin ko. Kailangan muna itong ipahinga bago hugasan o basain. Pati nga ang paliligo o paghihilamos pagkatapos magbasa ng libro o tumingin sa computer ng matagal ay nakakapasma din daw. (1)

May iilan sa malalayong probinsiya na naniniwalang ang pasma ay isang kondisyon na nakukuha mula sa mga duwende, at mayroon din namang naniniwala na ang pasma ay dulot ng pagkawala ng tamang balanse ng init at lamig na temperatura sa katawan ng tao. Batay sa karanasan ng mga Pilipino, nagiging pasmado ang isang indibidwal matapos nitong sumalang nang biglaan sa mainit at malamig na temperatura. Isang halimbawa nito ay ang madalas na paalala ng mga lola sa kanilang apo na huwag magbabasa ng paa pagkagaling sa mahabang oras na paggamit ng sapatos dahil mapapasma ang mga paa nito. Sa halip ay dapat munang ipahinga ang paa ng ilang minuto bago ito basain.

> Nanginginig at pawis ang mga kamay, malamig ang likod at sumasakit o makirot ang kalamnan, kundi naman ay namamanhid. Ito ang tinatawag na pasma sa katawan ng mga matatanda.

Batay sa artikulo, ang pasma ay inilalarawan bilang panginginig at pagpapawis ng mga kamay, o kaya naman ay panlalamig ng likod at pangingirot ng kalamnan. Dahil dito, masasabing ang pinakamalapit na terminong medikal sa wikang Ingles na maihahambing sa salitang *pasma* ay *musculoskeletal spasm*. Nangangahulugan ito bilang isang kondisyon na bunga ng kapaguran ng kalamnan at maling paggamit ng kasukasuan.

> Paliwanag ni Patricia Mirasol, RN at wellness enthusiast, ang labis na paggamit ng kamay sa pagtatrabaho ay isang pangunahing sanhi ng pasma. Nakasasama ang paghuhugas ng kamay pagkatapos ng anumang manual labor tulad ng pananahi, pagpaplantsa, pati ang pagtugtog ng piano o gitara, o paglalaro ng sports tulad ng badminton, tennis, table tennis at basketball... Karaniwan ang lamig at panginginig ng skeletal muscles ay sanhi ng labis na pagod ng muscles, dehydration, at electrolyte abnormalities.

Kung papansinin, kadalasang kamay at paa ang apektado ng kondisyon na ito. Marahil ay dahil ang mga kamay at paa natin ang pinakamadalas na ginagamit sa pang-araw-araw na gawain, sa labas man o sa loob ng bahay. Ngunit batay sa karanasan ng iba ay kadalasan din itong nararamdaman sa ibang bahagi ng katawan gaya ng likod, balakang, at mata. Ayon sa paliwanag ng mga doktor, ang madalas na nagiging sanhi ng pagkakaroon ng pasma ay ang kakulangan ng tubig sa katawan, pag-eehersisyo sa lugar na may mainit na temperatura, labis na pagkapagod ng mga kalamnan, o kaya naman ay problema sa electrolytes. Sa madaling salita, ang pagiging pasmado ay nagsisilbi bilang isang babala mula sa ating katawan, na nagsasabing pagod na ang katawan o kaya naman ay may problema ito na dapat bigyang pansin.

Mayroong iba't ibang paraan ang mga tao upang bigyan ng lunas ang pasma. Sa mga manghihilot at albularyo, langis ng niyog at alkohol ang pinakamabisang materyales na kinakailangan upang ipanggamot sa pasmadong bahagi ng katawan. Puwede ring ibabad ang pasmadong bahagi ng katawan sa inasinang tubig o tubig na may bigas para gumaling ito. Hindi man ito kapani-paniwala sa perspektibang medikal, pero ito ang madalas na ginagamit na panggamot ng mga Pilipino. Ayon naman sa larangan ng medisina, importante ang pagpapahinga upang mapahinga rin ang mga kalamnan sa sobrang pagkapagod at humupa ang pasma. Ngunit dahil may iilan na nakararamdam ng pangingirot at pananakit ng katawan, inirerekomenda rin ng mga doktor na uminom ng gamot gaya ng *pain relievers* upang makatulong na maibsan ang pananakit na nararamdaman. Ang paglalapat ng malamig sa makirot na bahagi at mainit sa namamanhid na bahagi ay magandang ideya rin upang maibalik ang balanseng nawala. At kung nagpapawis naman ang kamay, makatutulong ang paglalagay ng *baking soda* na ihinalo sa maligamgam na tubig. Kung papipiliin, mas katiwa-tiwala ang mga lunas na ibinibigay ng mga doktor dahil mayroon itong mga siyentipikong ebidensiya at pagpapaliwanag.

Kaisa ng mga nars ang mga doktor sa paniniwala sa kondisyon ng pasma sa larangan ng medisina. Sa kabilang banda, hindi naman sumasang-ayon ang mananaliksik sa ilang kasabihan ng matatanda ukol dito, katulad ng misteryosong koneksiyon nito sa mga duwende at iba pang uri ng nilalang. Ngunit hindi ibig sabihin nito na hindi na dapat respetuhin ang mga paniniwalang naitatak na sa isipan ng iilan sa mga Pilipino. Mas nakabubuti pa ring mag-ingat na lamang at sundin ang kanilang mga payo at paniniwala ng matatanda dahil wala rin namang mawawala kung susundin ito.

Pangangalagang Angkop sa Kultura

Ang pagbibigay ng angkop na pag-aalaga o di kaya naman mga pananaliksik na isinasaalang-alang ang kultura ng isang indibidwal ay isang isyung patuloy na hinaharap ng ating lipunan. Mula sa artikulo ay ating makikita kung paano nakaapekto ang mga paniniwala ng mga Pilipino sa pagpapakahulugan naman ng *genetic counseling* o *genetic causation* ng mga sakit. Dito mahihinuha na ang kultura ng isang indibidwal ay hindi lamang nakaaapekto sa mga gawaing pangkalusugan ngunit pati na rin sa kanilang personal na mga paniniwala tungkol dito. Ang lawak ng isyung ito ay hindi lamang nakakulong sa konsepto ng genetics ngunit napatunayan ding makikita sa konsepto ng pasma na siyang tinalakay sa papel na ito.

Ang isang nars ay kailangang magtaglay ng tinatawag na *cultural awareness* upang makamit ang *cultural competency*. Hindi maibibigay o matutugunan ng isang nars ang mga pangangailangan ng kaniyang mga kliyente kapag hindi niya lubos na nauunawaan ang kanilang pinanggagalingan at pinaniniwalaan. Ang sagupaan ng iba't ibang ideyang nagmula sa nars at sa kanilang mga pasyente, ang siyang magsisilbing hadlang sa pag-aabot ng layuning mapabuti ang kanilang kalagayan. Ipinararating nito sa mga nars ang kaisipang kailangang manatiling bukas ang ating pag unawa sa mga paniniwala at ang pagbibigay-galang upang humantong sa isang makabuluhang negosasyon at magawa ang pinakamabisang interbensiyon upang maiwasan ang pagiging pasmado.

Isang puntong binigyang diin din ng artikulo ay ang tungkol sa pagkiling ng mga Pilipino sa mga paliwanag na eksternal kaysa mga paliwanag na internal. Halimbawa nito ay ang iba't ibang mga sakit na may *genetic tendency* na mas pipiliing maniwala ng mga Pilipino na ang sanhing ito ay isang sumpa (eksternal) kaysa isipin na ang nagdulot nito ay ang kanilang *genetic predisposition* (internal). Ito ay dahil iniisip ng mga Pilipino na mas madaling solusyonan ang isang sumpa, kung ikukumpara sa pagpapalit ng buong pagkatao nila o ng kanilang *genes.* Maaari itong ihalintulad sa paniniwala ng mga Pilipino sa pasma, na mas madaling isipin na mayroon talagang penomena na siyang makapagbibigay paliwanag sa pamamanhid, pananakit, panginginig at pamamawis ng isang bahagi ng katawan, kaysa naman isipin na ang isang tao ay mayroong diabetes, thyroid dysfunction o di kaya naman, neurologic dysfunction.

Ang mga ideyang ito ay kailangang isaalang-alang sa propesyon ng nursing, dahil sa layunin ng larang na ito ang makapagbigay ng *holistic care* na angkop at nararapat sa mga kliyente. Dapat na isapuso na hindi kayang tugunan ang isang bagay na hindi likas at wala sa atin. Kailangan ding isabuhay ang pagbibigay-respeto, paggalang, at tamang pakikipag-ugnayan, upang makamit ang nakabubuti para sa mga pasyente.

Pagtugon sa Kakulangan ng Kaalaman

Tulad sa nasabi sa mga naunang punto, ang pasma ay isang folk illness na nagiging sanhi ng pagkabahala

sa mga Pilipino. Sa isang saliksik (Palis et al.) ukol sa ugnayan ng pangkalusugang paniniwala ng isang komunidad, paggamit ng pestisidyo, kalusugan at kaligtasan, ipinakikita na ang kakulangan sa kaalaman ukol sa pasma ay maaaring maging dulot ng ibang sakit. Ito ang pahayag sa pananaliksik:

> The common reasons given for not using gloves were too stifling to be used, uncomfortable and can cause an illness called pasma. (44)

Sa pag-aaral na ito, sinuri ng mga mananaliksik kung paano pinoprotektahan ng mga magsasaka ang kanilang sarili mula sa masamang kemikal gaya ng pestisidyo. Batay sa pahayag, isa ang pasma sa mga dahilan ng pag-iwas ng mga magsasaka sa paggamit ng guwantes. Hindi raw nakikita ng mga magsasaka ang halaga ng guwantes bilang proteksyon kung ang magiging dulot din naman nito ay isang karamdaman (pasma). Dagdag pa rito, mas takot ang kanilang komunidad sa pasma dahil ito ay iniuugnay sa mga sakit tulad ng *arthritis* at *paralysis*. Dahil dito, masasabi na mas kinatatakutan ng mga magsasaka ang pasma kaysa sa magkaroon ng *dermal exposure* dahil sa pestisidyo. Narito ang isang sipi ng mga talata mula sa pag-aaral (Palis, et al.):

> Many Filipinos generally believe this hot/cold syndrome which forms the basis for the concept of pasma literally, ‘spasm’ or ‘exposure illness’ and is characterized by weakness or trembling muscles or in symptoms like arthritis, numbness and paralysis. Thus this belief in pasma, like the effects of overheating when wearing gloves or taking a cold shower right after spraying are thought to be worse than the effects of pesticides. (45)

Hindi agarang naghuhugas ng katawan ang mga magsasakang gumamit ng pestisidyo; ibig sabihin nito, mas lalo pang tumatagal ang pagkalantad ng kanilang katawan sa lason na nasa pestisidyo na maaaring magresulta sa *pesticide poisoning*. Bagaman itinuturing bilang isang nakapipinsalang karamdaman ang pasma, hindi dapat ito maging sanhi ng pagpapabaya na maaaring humantong sa ibang komplikasyon, tulad ng pagpasok ng lason sa katawan.

> Education and the belief that gloves would cause pasma significantly affected farmers’ willingness to pay for the gloves. The more educated the farmer, the more he was inclined to pay for the gloves; while a farmer who believed that wearing gloves would cause pasma, the more he was less inclined to pay for the gloves. (Palis, et al.)

May naitalang bilang na 41 porsiyento ng mga magsasakang naniniwala na ang pagsusuot ng guwantes ay mas magdudulot ng masamang epekto sa katawan kaysa proteksyon na dala nito. Ang mga magsasakang may sapat na kaalaman sa importansiya ng paggamit ng guwantes upang maiwasan ang pagkakalantad sa pestisidyo ang nais lamang na bumili ng guwantes. Samantala ang mga magsasakang naniniwala na ang pagsusuot ng guwantes ang rason kung bakit sila nagkakaroon ng pasma ay hindi naman gustong bumili nito. Pinaniniwalaan nila na ang karagdagang init na sanhi ng pagsusuot ng guwantes ang dahilan ng pagiging pasmado. Ang pag-uugnay nila sa pagsusuot ng guwantes sa pagkakaroon ng pasma ay nakaaapekto sa kanilang saloobin sa pagbili ng mga kagamitan para sa personal na pananggalang.

Ang kawalan ng mga kaalaman tungkol sa paggamit ng guwantes at totoong sanhi ng pasma ang maglalagay sa kanila sa kapahamakan. Malaki ang pinsalang dulot sa katawan ng hindi paggamit ng guwantes ngunit mas malaki ang magiging epekto nito kung patuloy na hindi mabibigyang linaw ang relasyon ng pasma at pagsusuot ng guwantes habang sila ay nagsasaka. Mahalaga ang gagampanang tungkulin ng mga nars sa pagsuplementa sa kakulangan ng kaalaman at sa pagbibigay ng kalinawan sa mga miskonsepsiyon na nakaaapekto sa pangangalaga ng kalusugan ng mamamayang Pilipino. Ang maling paniniwala ukol sa pasma at iba pang di- pangkaraniwang kondisyon ng katawan ay maituturing na lason sa kaisipan ng isang tao na nagiging hadlang upang gawin ang angkop na mga paraan upang protektahan at alagaan ang katawan.

KONGKLUSYON

Masasabing ang pagkakaroon ng panginginig, pangangalay, at sobrang pagpapawis ng mga kamay at paa, na karaniwang iniuugnay ng mga Pilipino sa pasma ay pawang mga sintomas lamang ng ibang sakit katulad ng Diabetes Mellitus, Thyroid Dysfunctions, at Neurological Dysfunctions. Ang pahayag na ito ang isa sa pinag-ugatan ng nalikhang sariling depinisyon

ng mga mananaliksik. Ang mga lathalaing nakalap na nakapokus sa pagpapakahulugan ng salitang *pasma* sa larang ng mitolohiya, medisina, at narsing ang hinabi upang mabuo ang depinisyon ng pasma na hindi kinikilala bilang isang medikal na kondisyon bagkus ay maihahalintulad sa isang syndrome. Ipinakita rin sa papel na ito ang iba't ibang paniniwala tungkol sa pasma, at kung paano ito sinalungat ng iba't ibang medikal na eksperto. Napatunayan sa papel na ito na ang iba't ibang karanasan, paniniwala at interaksiyon ng mga taong gumagalaw sa lipunan ang siyang nagdudulot at nagpapabuhay sa mga bagong gamit at kahulugan ng isang salita.

Nagampanan ng papel na ito ang pagdalumat sa salitang *pasma* na magbibigay ng ambag sa elaborasyon ng wikang Filipino sa larangan ng nursing at medisina. Dagdag pa rito, inaasahan na sa pamamagitan ng saliksik-wikang ito, mabibigyang diin ang iba't ibang paniniwalang pangkulusugan ng mga Pilipino. Hangad din nito na magbigay-daan sa pag-usbong ng iba pang mga pag-aaral o saliksik na magpapatunay o sasalungat dito. Sa tulong ng papel na ito ay magkakaroon ng mas malawak na pag-unawa ang mga health care professional at karaniwang Pilipino sa mga paniniwala, etimolohiya, at iba pa kaugnay ng mga perspektibang kaakibat ng konsepto ng pasma. Inaasahan din na magiging tulay ang mga nadiskubre sa papel na ito upang maisaisip ng mga nars at iba pang mga tagapangasiwa ng kalusugan kung paano nakaaapekto ang mga paniniwala ng isang tao, sa kanilang kaugalian at mga gawaing pangkalusugan. Ang mga interbensiyon sa pag-aalaga sa larang ng nursing na iminungkahi sa saliksik na ito ay siya ring makatutulong upang makagawa ng angkop at tamang *nursing care plans* ang mga nars para sa kanilang mga pasyente.

SANGGUNIAN

Abad, Peter James, Michael L. Tan, Melissa Mae Baluyot, Angela Q. Villa, Gay Luz Talapian, Ma. Elouisa Reyes, Riza Concordia Suarez, Aster Lynn Sur, Vanessa Dyan Aldemita, Carmencita David Padilla, and Mercy Ygona Laurino. "Cultural Beliefs on Disease Causation in the Philippines: Challenge and Implications in Genetic Counseling." *Journal of Community Genetics* 5.4 (2014): 399–407. Print.

"Ano Ang Pasma? May Gamot Ba Sa Pasma?" *Mediko.ph*. Mediko Philippines, 2020. N.p., 21 Jan. 2020. Web. 11 Oct. 2020.

Antipuesto, Daisy Jane. "Plantar and palmar hyperhidrosis." *Nursing Crib*. N.p., 1 December 2010. Web. 15 October 2020.

Barragan, Deborah I., Kelly E. Ormond, Michelle N. Strecker, and Jon Weil. "Concurrent Use of Cultural Health Practices and Western Medicine during Pregnancy: Exploring the Mexican Experience in the United States." *Journal of Genetic Counseling* 20.6 (2011): 609–24. Print.

Bjork, Katharine. "The Link That Kept the Philippines Spanish: Mexican Merchant Interests and the Manila Trade, 1571–1815." *Journal of World History* 9.1 (1998): 25–50. Print.

Carlos, JayPaul. "Pasma and Lamig - Are They Real?" *Eagle News*. 07 Jan. 2016. Web. 13 Oct. 2022.

"Carpal Tunnel Syndrome." Mayo Clinic. Mayo Foundation for Medical Education and Research, 2 Dec. 2020. Web. 11 Oct. 2020.

Del Prado-Lu, Jinky. "Heat exposure in the workplace affecting "pasma": a third-world work-related problem." *UPM Journal* 3.1.

Faust, Katherine. "Carpal Tunnel Syndrome - Symptoms and Treatment - Orthoinfo - AAOS." *OrthoInfo*. Web. 10 Oct. 2020.

Palis, F. G., R. J. Flor, H. Warburton, and M. Hossain. "Our Farmers at Risk: Behaviour and Belief System in Pesticide Safety." *Journal of Public Health* 28.1 (2006): 43–48. Print.

Forman, Michael. *Kapampangan Dictionary*. University of Hawaii Press. 1971. Print.

Halla, Martin, Chia-Lun Liu, and Jin-Tan Liu. "The Effect of Superstition on Health: Evidence from the Taiwanese Ghost Month." *SSRN Electronic Journal* (2019). Web.

"Hyperhidrosis." *Mayo Clinic*. Mayo Foundation for Medical Education and Research, 16 Sept. 2022. Web. 12 Oct. 2020.

Jara, Mikaela Nikkola A., et al. "Clinical and Neurophysiological of Laundrywomen with and without Self-perceived Pasma: A Cross-sectional Study." *Philippine Journal of Natural Sciences* 13.2 (2008): 187–200. Print.

Kimura, Jun. *Electrodiagnosis in Diseases of Nerve and Muscle: Principles and Practice*. 3rd ed. New York: Oxford UP, 2001. Print.

Kottak, Conrad Phillip. *Anthropology: The Exploration of Human Diversity*. 8th ed. Charlesbourg, Québec: Braille Jymico, 2000. Print.

Lee, Aldrin. "The Cuyonon Concept of Pasma: An Indigenous Knowledge in Health Care." *ScholarSpace.* University of Hawaii at Manoa, 2017. Web. 13 Oct. 2020.

Leininger, Madeleine. "Transcultural Nursing: Concepts, Theories, Research, and Practice". New York, NY: McGraw Hill, Inc., College Custom Series, 1995. Print.

Mirasol, Patricia. "What Is Pasma? How Do You Deal with It?" *Pinoy Fitness*. Pinoy Fitness. N.p., 2015. Web. 12 Oct. 2020.

Nardi, Sam. "What Is Pasma?" *Dermadry*. N.p.,18 Jan. 2019. Web. 10 Oct. 2020.

Nichter, Mark. *Global Health: Why Cultural Perceptions, Social Representations, and Biopolitics Matter.* Tucson: University of Arizona Press, 2008. Web.

Ong, Willie. Pasmado at Pasmado Ba?–Payo ni Doc Willie Ong #726. *YouTube.* YouTube, 30 May 2019. Web. 14 Oct., 2022. <https://www.youtube.com/watch?v=LEXM2ksWm4A>.

Palis, F. G., R. J. Flor, H. Warburton, and M. Hossain. "Our Farmers at Risk: Behaviour and Belief System in Pesticide Safety." *Journal of Public Health* 28.1 (2006): 43–48. Print.

"Parkinson's Disease." *Mayo Clinic*. Mayo Foundation for Medical Education and Research. 08 July 2022. Web. 2 Dec. 2022.

"'Pasma' could just be a symptom of another medical condition." *GMA News Online*. GMA Network Inc. Web. 6 Nov. 2019.

Sommers, Marilyn S., Susan A. Johnson, and Theresa A. Beery. "Carpal Tunnel Syndrome Nursing Care Plan & Management." *RNpedia*. 03 July 2017. Web. 12 Oct. 2022.

Tan, Michael L. *Revisiting Usog, Pasma, Kulam*. Diliman, Quezon City: U of the Philippines, 2008. Print. "Pasma." *Diksiyonaryo*. Web. 2 Dec. 2022. <http://diksiyonaryo.ph/search/pasma.>

Villar, Anna Santos. "Pasma: Lahat Ng Kailangan Mong Malaman Tungkol Dito." *TheAsianparent*. TheAsianparent, 21 Nov. 2018. Web. 15 Oct. 2022.

Yeo, Soo See, Bettina Meiser, Kristine Barlow-Stewart, David Goldstein, Katherine Tucker, and Maurice Eisenbruch. "Understanding Community Beliefs of Chinese–Australians about Cancer: Initial Insights Using an Ethnographic Approach." *Psycho-Oncology* 14.3 (2005): 174–86. Print.