

Ano ang Gagawin para sa Pagkaalibadbad at Pagsusuka

What to Do for Nausea and Vomiting – Tagalog

Ang pagkaalibadbad ay isang masamang pakiramdam sa likod ng iyong lalamunan at tiyan na maaaring mauwi sa pagsusuka. Ang ilang iba pang paraan na inilalarawan ng mga tao ang pagkahilo bilang “pagbaligtad ng aking sikmura,” “pagkaalibadbad,” o “pananakit ng tiyan.”

Madalas na tinatawag ng mga tao ang pagsusuka na “pagduduwal.” Nangyayari ito kapag ang mga kalamnan sa iyong tiyan ay pinipiga at tinutulak ang mga nilalaman ng iyong tiyan papunta sa iyong bibig.

Ang pagkaalibadbad at pagsusuka ay maaaring maging mga karaniwang side effect para sa mga taong ginagamot para sa cancer. Hindi mo kailangang mag-alala. Maraming gamot ang gumagana para makontrol ito.



Ano ang mga sanhi ng pagkaalibadbad at pagsusuka?

Ang pagkaalibadbad at pagsusuka sa taong may cancer ay maaaring maging sanhi ng maraming bagay. Kadalasan ang mga ito ay mga panandaliang problema at nawawala pagkatapos ng paggamot. Kung umabot ito pagkatapos ng paggamot, hindi bumubuti sa gamot, at nagpapahirap na kumain o uminom, ipaalam agad sa iyong cancer care team.



Maaari bang magdulot ng mga problema ang pagkaalibadbad at pagsusuka?

Kapag masama o nagtatagal ang pagkaalibadbad at pagsusuka, maaaring mahirapan kang gawin ang kailangan mong gawin. Maaari ring maging mahirap para sa iyo ang makuha ang paggamot sa cancer na kailangan mo.

Ang pagsusuka ay nauwi sa pagkaubos ng tubig sa katawan, na siyang kakulangan ng mga likido at mineral na kailangan ng iyong katawan. Maaari ka ring mapagod dahil dito, mahirapang mag-isip, maging mabagal ang paggaling, mabawasan ng timbang, at hindi na gustong kumain. Ang mga side effect na ito ay dapat agad na magawan ng paraan upang matulungan kang mapanatili ang iyong timbang at enerhiya at maiwasan ang mga pagbabago sa iyong plano ng paggamot.



Paano ginagamot ang pagkaalibadbad at pagsusuka?

Ang mga gamot na ginagamit para maiwasan o makontrol ang pagkaalibadbad ay madalas na

tinatawag na mga gamot laban sa pagkaalibadbad/pagsusuka. Maaari mo ring marinig na ito ay tinatawag na anti-emetics. Ang bawat indibidwal na tumatanggap ng paggamot sa cancer na maaaring magdulot ng pagkaalibadbad o pagsusuka ay maaari o dapat gamutin para rito.

Ang mga gamot na laban sa pagkaalibadbad/pagsusuka ay karaniwang ibinibigay sa isang regular na iskedyul o nang “walang tigil.” Sa kasong ito, maaari mong inumin ang mga ito kahit hindi masama ang pakiramdam mo. Ngunit paminsan-minsan ay maaari mong inumin ang mga ito kung kailangan lamang; iniinom mo ang gamot sa unang palatandaan ng pagkaalibadbad para huwag itong lumala. Paminsan-minsan ang 2 o higit pang gamot ay iniinom sa parehong oras.



Ang maaari mong gawin

Para mabawasan ang pagkaalibadbad at pagsusuka kung ikaw ay tumatanggap ng paggamot sa cancer:

- Siguraduhing kumakain ka sa mga araw na ikaw ay nagpapagamot. Pinakamainam sa karamihan sa mga tao ang pagkain ng magaang na meal o meryenda.
- Subukan ang mga pagkain at inuming “madaling matunaw sa tiyan” o nagpapabuti ng iyong pakiramdam noong ikaw ay may sakit sa nakaraan. Ang mga ito ay madalas na mga bagay na katulad ng ginger ale, mga pagkaing walang lasa, maasim na kendi, at tuyong crackers o toast.
- Magsuot ng maluluwag na damit.
- Ipaalam sa iyong cancer care team kapag hindi gumagana ang mga gamot sa pagkaalibadbad/ pagsusuka. Maaari mong kailanganing subukan ang ilang iba't ibang gamot para mahanap ang mga pinakagumagana sa iyo.
- Limitahan ang mga tunog, tanawin, at amoy na nagdudulot ng pagkaalibadbad at pagsusuka.

- Kausapin ang iyong cancer care team tungkol sa iba pang mga bagay na maaari mong subukan, tulad ng hypnosis, biofeedback, o ginagabayang imahinasyon.

Subukang kumain nang maayos hangga't maaari sa panahon ng pagpapagamot para sa cancer.

- Huwag pahirapan ang iyong sarili kung hindi ka makakain. Subukang kumain ng tatlong maliit na meals o meryenda sa buong araw sa halip na 3 malaking meals.
- Magdagdag ng ekstrang calorie at protina sa mga pagkain. Ang mga suplemento sa nutrisyon ay madali at makakatulong sa panahong ito. Subukan ang iba't ibang brand at lasa ng mga suplemento upang malaman kung alin ang pinakamasarap at pinakagumagana sa iyo.
- Kainin ang mga pagkaing gusto mo.
- Subukan ang pagkaing malamig o nasa katamtamang temperatura.
- Sulitin ang mga araw na kung saan mabuti ang iyong pakiramdam at gusto mong kumain. Ngunit pakinggan ang iyong katawan. Huwag pilitin ang iyong sariling kumain.
- Humingi ng tulong sa pamilya at mga kaibigan sa pagsa-shopping at pagluluto.

- Panatilihin malinis ang iyong bibig. Magsepilyo ng ngipin at magmumog sa tuwing ikaw ay magsusuka.

Ang pagkain nang mabuti ay mahalaga sa panahon ng at pagkatapos ng paggamot. Kung mayroon kang mga side effect mula sa mga gamot na kontra sa pagkaalibadbad/pagsusuka, kausapin ang iyong cancer care team.



Makipag-usap sa iyong cancer care team.

Ang pagkaalibadbad at pagsusuka ay maaaring mga side effect ng paggamot sa cancer, ngunit maaaring makontrol.

Kausapin ang iyong cancer care team tungkol sa kung ano ang nagdudulot ng iyong pagkaalibadbad at pagsusuka at kung ano ang magagawa mo tungkol dito. Ipaalam sa kanila kung ano ang nagpapasama o nagpapabuti rito. Maging bukas sa pakikipagtulungan sa kanila upang makahanap ng mga tamang gamot na laban sa pagkaalibadbad/pagsusuka para sa iyo.

Agad na tawagan ang iyong cancer care team kung hindi mo kayang panatilihin sa katawan ang pagkain o fluids dahil sa pagkaalibadbad at pagsusuka.



Para sa impormasyon at mga sagot tungkol sa cancer, bumisita sa website ng American Cancer Society sa [cancer.org](https://www.cancer.org) o tumawag sa amin sa **1-800-227-2345**. Narito kami kapag kailangan mo kami.