

Paghingi ng Tulong para sa Pagkahilo at Pagsusuka

Getting Help for Nausea and Vomiting – Tagalog

Ang pagkahilo 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 bilang “pagduduwal.” Ito ay nangyayari kapag ang mga kalamnan sa iyong tiyan ang pumipiga at tinutulak ang mga nilalaman ng iyong tiyan papunta sa iyong bibig.

Ang pagkahilo at pagsusuka ay maaaring maging mga pangkaraniwang masamang epekto para sa mga taong ginagamot para sa kanser. Ngunit maraming mga gamot na gumagana para makontrol ito, at hindi mo kailangang magdusa.

Ano ang mga sanhi ng pagkahilo at pagsusuka?

Ang pagkahilo at pagsusuka sa taong may kanser ay maaaring maging sanhi ng maraming bagay. Kadalasan ang mga ito ay mga suliranin sa maikling panahon at nawawala pagkatapos ng paggagamot. Kung magtatagal ito, hindi nakakakuha ng mas mabuting paggagamot, at nagpapahirap sa pagkain at pag-inom, ipaalam agad sa iyong pangkat sa pangangalagang pangkalusugan.

Maaari bang magdulot ng mga problema ang pagkahilo at pagsusuka?

Kapag ang pagkahilo at pagsusuka ay masama at nagtatagal, nagiging mahirap para sa iyo ang gawin ang mga bagay na kailangan mong gawin. Maaaring maging mahirap din para sa iyo ang makakuha ng paggagamot pagpapagamot para sa kanser na iyong kailangan.

Ang pagsusuka ay nauwi sa pagkaubos ng tubig sa katawan, na isang 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 masasamang epektong ito ay dapat na agad na harapin upang mapanatili ang iyong timbang at lakas.

Paano ginagamot ang pagkahilo at pagsusuka?

Ang mga gamot na ginagamit para makontrol ang pagkahilo ay madalas na tinatawag na mga gamot laban sa pagkahilo/pagsusuka. Maaari mo ring marinig na ito ay tinatawag na anti-emetics (**an-tie-eh-MEH-tiks**). Ang bawat taong ginagamot para sa kanser ay maaari, at dapat na, makakuha ng mga gamot para maiwasan ang pagkahilo at pagsusuka.

Ang mga gamot na laban sa pagkahilo/pagsusuka ay karaniwang ibinibigay sa isang regular na iskedyul o nang “walang tigil.” Maaari mong inumin ang mga ito kahit na hindi ka nakakaramdam ng pagkahilo/pagsusuka. Ngunit paminsan-minsan ay maaari mong inumin ang mga ito kung kailangan lamang; iniinom mo ang gamot sa unang senyales ng pagkahilo upang huwag itong lumala. Paminsan-minsan ang 2 o higit pang gamot ay iniinom sa parehong oras.

Ang maaari mong gawin kung ikaw ay nahihilo o nagsusuka:

Upang mabawasan ang pagkahilo at pagsusuka kung ikaw ay nagpapa-chemo o radyasyon:

- Siguraduhing kumakain ka sa mga araw na ikaw ay nagpapagamot. Pinakamainam sa karamihan sa mga tao ang pagkain ng magaan 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 pangkat sa pangangalagang pangkalusugan kapag hindi gumagana ang mga gamot laban sa pagkahilo/pagsusuka. Maaari mong kailanganing uminom ng ilang mga naiibang gamot upang mahanap ang mga pinakagumagana para sa iyo.
- Limitahan ang mga tunog, tanawin, at amoy na nagdudulot ng pagkahilo at pagsusuka.
- Ipaalam sa iyong doktor o nurse ang tungkol sa ibang mga bagay na maaari mong subukan, gaya ng hypnosis, biofeedback, or guided imagery.

Mga bagay na maaari mo ng gawin upang subukang kumain nang maayos hangga't maaari sa panahon ng pagpapagamot:

- Huwag pahirapan ang 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 ibang brand at lasa ng mga suplemento upang malaman kung alin ang pinakamasarap at pinakagumagana sa iyo.

- Kumain ng mga pagkaing masarap para sa iyo.
- Subukan ang pagkaing malamig o nasa katamtamang temperatura.
- Lubos na gawing kasiya-siya 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 bibig. Magsipilyo ng ngipin at magmumog sa tuwing ikaw ay magsusuka.

Ang pagkain nang mabuti ay mahalaga sa panahon ng at pagkatapos ng pagpapagamot. Kung ikaw ay nakakaranas ng masasamang epekto mula sa mga gamot laban sa pagkahilo/pagsusuka o hindi gumagana ang mga ito, kausapin ang iyong pangkat sa pangangalagang pangkalusugan.

Kausapin ang iyong doktor o nurse.

Ang pagkahilo at pagsusuka ay maaaring maging masasamang epekto ng pagpapagamot para sa kanser. Ngunit huwag hayaang bigyan ka ng pagkahilo at pagsusuka ng masamang pakiramdam at pigilan ka sa pagkuha ng nutrisyong kailangan ng iyong katawan. Kausapin ang iyong pangkat sa pangangalagang pangkalusugan kung ikaw ay mayroong pagkahilo. Maging handa sa pakikipagtulungan sa kanila upang makahanap ng mga tamang gamot na laban sa pagkahilo/pagsusuka para sa iyo.

Para sa impormasyon tungkol sa kanser, pang-araw-araw na tulong, at emosyonal na suporta, tumawag sa American Cancer Society sa **1-800-227-2345** o bisitahin kami online sa **cancer.org**. Narito kami kapag kailangan mo kami.

