Ano ang Gagawin para sa Pagtatae

Ang pagtatae ay paglabas ng malambot at nagtutubig na dumi nang maraming beses sa isang araw nang mayroon o walang kaginhawaan. Nangyayari ito kapag ang tubig sa bituka (colon o intestine) ay hindi nasisipsip ng katawan. Ang pagtatae ay maaaring mauwi sa pagkawala ng gana, pagkaubos ng tubig sa katawan, pananakit ng tiyan, impeksyon, at panghihina.

Ano ang sanhi ng pagtatae sa mga taong may cancer?

Maraming bagay ang maaaring magdulot ng pagtatae sa taong may cancer, kabilang ang:

- Chemotherapy, targeted therapy, o immunotherapy
- Radiation therapy sa abdomen (tiyan)
- Impeksyon
- Ilang gamot
- Ilang uri ng cancer, tulad ng pancreatic, gastric, at colorectal
- Operasyon na nag-aalis sa bahagi ng mga bituka
- Stress
- Pagkain ng mga pagkain na hindi kaya ng katawan mo
- Pagbara sa bahagi ng bituka na nagpapadaan lamang sa likidong dumi

Paano ginagamot ang pagtatae?

Ang pamamahala sa pagtatae ay kinabibilangan ng paggamot sa sanhi, pati na rin sa mga sintomas na maaaring mayroon ka. Halimbawa:

- Ang pagtatae mula sa impeksyon ay maaaring mangailangan ng antibiotics o iba pang gamot.
- Maaaring gamitin ang mga gamot laban sa pagtatae kung ang sanhi ng pagtatae ay hindi impeksyon.
- Ginagamit ang steroids para sa pagtatae na dulot ng immunotherapy.
- Kung labis kang na-dehydrate dahil sa pagtatae, maaari kang mangailangan ng fluids at electrolytes.

Ano ang maaari mong gawin upang makatulong sa pamamahala ng pagtatae?

Itanong sa iyong cancer care team kung posible kang magtae para sa anumang dahilan. Kung nagsimula kang magtae, makakatulong ang mga tip na ito.

Subukang kumain o uminom ng mga ito.

- Malilinaw na liquids, tulad ng tubig, malabnaw na tsaa, apple juice, malinaw na broth, at malinaw na gelatin.
- Maaalat na pagkain, tulad ng mga broth, sports drink, crackers, at pretzels
- Mga pagkaing mataas sa potassium, tulad ng ilang fruit juice gaya ng apple juice at nectar, sports drink, patatas na may balat, at saging
- Maliliit na meals na madaling tunawin, tulad ng kanin, noodles, manok na walang balat, white toast, mashed potato, sopas na kaunti lamang ang alat, at itlog na mabuti ang pagkakaluto

Huwag kainin, inumin, o gamitin ang mga ito:

- Mga pagkaing napaka-anghang
- Mga inuming acidic, tulad ng tomato juice, citrus juice, prune juice, at fizzy drink
- Mga pagkaing mataas sa fiber, tulad ng mga mani, buto, whole grain, patani at gisantes, pinatuyong prutas, at hilaw na prutas at gulay
- Mga pagkaing mataas sa taba, tulad ng prito at mamantikang pagkain
- Mga inumin na may caffeine o alkohol
- Chewing gum at mga kendi na sugar free na gawa sa sugar alcohol (iyon ay, sorbitol, mannitol, o xylitol)
- Mga pastry, kendi, napakamalasang panghimagas, at jelly

- Gatas o mga produkto ng gatas Kadalasang okey ang yogurt at buttermilk.
- Sigarilyo

Ano ang maaari mong gawin para bumuti ang iyong pakiramdam?

- Humigop ng liquids sa buong araw upang makatulong na maiwasan ang dehydration. Subukan ang mga Popsicle, gelatin, at ice chips. Itanong sa iyong cancer care team kung gaano karami ang ligtas na dami ng liquids para sa iyo.
- Kumain ng maliliit na meals at snacks nang madalas sa araw.
- Subukang uminom ng hindi bababa sa 1 cup ng liquid pagkatapos ng bawat pagtatae.
- Linisin ang iyong puwit pagkatapos ng bawat pagdumi gamit ang basang tissue paper at banayad na sabon, banlawan, at patuyuin. O gumamit ng baby wipes na walang bango para linisin ang iyong sarili.
- Gumamit ng ointment na hindi humahalo sa tubig, tulad ng vitamin A&D ointment o petroleum jelly, sa iyong puwit.
- Magbabad sa tub ng maligamgam na tubig o sitz bath.

Ano pa ang magagawa mo?

- Magpanatili ng mga rekord ng iyong mga pagdumi para maiulat sa iyong cancer care team.
- Inumin ang gamot para sa pagtatae gaya ng ibinilin ng iyong cancer care team.
- Alamin mula sa iyong cancer care team bago gumamit ng anumang gamot sa pagtatae na hindi nangangailangan ng reseta.
- Sa oras na tumigil ang pagtatae, simulan ang mga kaunting regular na pagkain. Dahan-dahang simulan ang pagkain ng mga pagkaing may fiber.

Kailan kakausapin ang iyong cancer care team

- Mayroon kang malambot na dumi nang 7 o 8 beses sa loob ng 24 na oras.
- Nahihilo ka o pakiramdam mo ay mawawalan ka ng malay.
- Hindi bumubuti o lumalala ang pagtatae habang iniinom mo ang gamot na pinaiinom sa iyo ng iyong cancer care team.
- May dugo sa iyong dumi o sa palibot ng iyong puwit.
- Hindi ka umiihi nang 12 oras o higit pa.
- Sinusuka mo ang liquids ng 24 na oras o mas matagal pa.
- May bago kang pananakit sa tiyan, pamimilipit, o namamagang tiyan.
- May lagnat ka. Ipapaalam sa iyo ng iyong cancer care team kung ano ang temperatura ng lagnat.
- Matigas ang iyong pagdumi nang ilang araw at pagkatapos ay nagsimulang maglabas ng kakaunting likidong dumi.

Kailan tatawag sa 911 o pupunta sa ER

Tumawag sa 911 o pumunta sa pinakamalapit na emergency room kung ikaw ay:

- Mayroong pagdurugo sa iyong rectum na hindi tumigil-tigil
- Nagkaroon ng biglaan, matinding pananakit sa tiyan na hindi timitigil
- Hindi maka-ihi o makakain ng isang araw o higit pa

Para sa higit pang impormasyon at suporta, bisitahin ang website ng American Cancer Society sa **cancer.org/tagalog** o tumawag sa amin sa **1-800-227-2345**. Narito kami kapag kailangan mo kami.

©2026, American Cancer Society, Inc.
No. TAG213011 Rev. 3/26

BBB ACCREDITED CHARITY
bbb.org/charity