American Cancer Society
Every cancer. Every life.®

Ano ang Gagawin para sa Pagkaalibadbad at Pagsusuka

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 pagkaalibadbad bilang "pagbaligtad ng aking sikmura, "nahihilo at nasusuka," o "pananakit ng tiyan."

Madalas na tinatawag ng mga tao ang pagsusuka bilang "pagduduwal." Nangyayari ito kapag ang mga kalamnan sa iyong tiyan ay pumipiga 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 ang mga ito.

Ano ang mga sanhi ng pagkaalibadbad at pagsusuka?

Maraming bagay ang maaaring magdulot ng pagkaalibadbad at pagsusuka sa taong may cancer, kabilang ang:

- Paggamot sa cancer, tulad ng chemotherapy, radiation therapy, o immunotherapy
- Cancer na nakakaapekto sa utak o tiyan (sikmura)
- Ilang gamot, tulad ng mga para sa pananakit
- Pagbara sa bahagi ng bituka
- Pagkabalisa
- Pagkaubos ng tubig sa katawan
- Impeksyon

Kadalasan, ang mga side effect na ito ay hindi nagtatagal at nawawala kapag tapos na ang paggamot.

Maaari bang magdulot ng iba pang mga problema ang pagkaalibadbad at pagsusuka?

Kapag masama o nagtatagal ang pagkaalibadbad at pagsusuka, maaaring mahirapan kang gawin ang mga kailangan mong gawin. Maaari ka ring mahirapang makuha ang paggamot sa cancer na kailangan mo.

Ang pagsusuka ay nauuwi 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 lakas at maiwasan ang mga pagbabago sa iyong plano ng paggamot.

Paano ginagamot ang pagkaalibadbad at pagsusuka?

Ang mga gamot na ginagamit upang makatulong na maiwasan o makontrol ang pagkaalibadbad ay madalas na tinatawag na mga gamot laban sa pagkaalibadbad at pagsusuka. Maaari mo ring marinig na ito ay tinatawag na antiemetics. Ang bawat indibidwal na tumatanggap ng paggamot sa cancer na maaaring magdulot ng pagkaalibadbad at pagsusuka ay maaari o dapat gamutin para sa mga side effect na ito.

Ang mga gamot na laban sa pagkaalibadbad at 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 iyong pakiramdam. 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.

Ano ang maaari mong gawin upang makatulong na mapamahalaan ang pagkaalibadbad at pagsusuka?

Upang makatulong na 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 at 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 at pagkatapos ng paggamot 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 supplement sa nutrisyon ay madali at makakatulong sa panahong ito. Subukan ang iba't ibang brand at lasa ng mga supplement 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 pamimili at pagluluto.
- Panatilihing malinis ang iyong bibig. Magsepilyo ng ngipin at magmumog sa tuwing ikaw ay magsusuka.
- Ask family and friends for help with shopping and cooking.
- Keep your mouth clean. Brush your teeth and rinse your mouth out every time you vomit.

Kailan kakausapin ang iyong cancer care team

Ang pagkaalibadbad at pagsusuka ay maaaring mga side effect ng paggamot sa cancer, ngunit madalas na makokontrol ang mga ito. 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 handa sa pakikipagtulungan sa kanila upang makahanap ng mga tamang gamot na laban sa pagkaalibadbad at pagsusuka para sa iyo.

Agad na tawagan ang iyong cancer care team kung ikaw ay:

- Mayroong mga side effect mula sa mga gamot laban sa pagkaalibadbad at pagsusuka
- Maaaring nakalanghap ng bahagi ng iyong suka
- Sumusuka nang 2 hanggang 3 araw
- Hindi mainom ang mga gamot
- Hindi makainom ng mahigit 4 na cup ng liquid o ice chip sa isang araw
- Hindi nakakain nang mahigit 2 araw
- Bumaba ang timbang ng 2 pounds o higit pa sa 1 hanggang 2 araw (Ito ay nangangahulugang mabilis kang nauubusan ng tubig at maaaring nade-dehydrate.)
- Umiihi ng matingkad na dilaw o hindi nakaka-ihi nang madalas kaysa karaniwan

Kailan tatawag sa 911 o pupunta sa ER

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

- Sumusuka ng dugo o materyal na mukhang dinurog na kape
- Nanghihina, nahihilo, o nalilito

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. TAG213611 Rev. 4/26

BBB. ACCREDITED CHARITY
bbb.org/charity