Ano ang Gagawin para sa Pagtatae

What to Do for Diarrhea - Tagalog

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

Ang pagtatae ay maaaring sanhi ng:

- Chemotherapy, targeted therapy, o immunotherapy
- Radiation therapy sa abdomen (tiyan)
- Impeksyon
- Ilang gamot
- Ilang uri ng cancer
- 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

Ang magagawa mo kung ikaw ay nagtatae

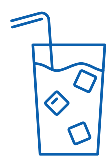
Itanong sa iyong cancer care team kung posible kang magtae para sa anumang dahilan. Kung ikaw ay nagtatae, maaaring makatulong sa iyo ang ilang tips.

Subukang kumain 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, sopas, sports drink, crackers, at pretzels
- Mga pagkaing mataas sa potassium, tulad ng mga fruit juice at nectar, sports drink, patatas na may balat, at saging
- Maliliit na meals na madaling tunawin, tulad ng kanin, noodles, turkey at manok na walang balat, white toast, mashed potato, at itlog na mabuti ang pagkakaluto

Huwag kainin, inumin, o gamitin ang mga ito.

- Mga pagkaing napaka-anghang
- 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



Ang maaari mong gawin para bumuti ang iyong pakiramdam

- Humigop ng liquids ng buong araw para 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.
- Hugasan ang iyong puwit ng banayad na sabon para sa bawat pagdumi, banlawan nang mabuti gamit ang maligamgam na tubig, at tapik-tapikin para matuyo. 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.

Iba pang mga tip

- Magpanatili ng mga rekord ng iyong mga pagdumi para maiulat sa iyong cancer care team.
- Inumin ang gamot para sa pagtatae gaya ng ibinibilin ng iyong cancer care team.
- Alamin mula sa iyong cancer care team bago gumamit ng anumang gamot sa pagtatae na hindi nangangailangan ng reseta.
- Kung lumala ang iyong pagtatae (ibig sabihin, nagkaroon ka ng 7 o 8 pagtatae sa loob ng 24 na oras), ipaalam agad sa iyong cancer care team.
- Sa oras na tumigil ang pagtatae, simulan ang mga kaunting regular na pagkain. Dahan-dahang simulan ang pagkain ng mga pagkaing may fiber.

Makipag-usap sa iyong cancer care team kung:

- Malambot ang iyong pagdumi nang maraming beses sa isang araw maliban kung sinabi sa iyo ng iyong cancer care team na ito ang aasahan mo.
- 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 ng 12 oras o higit pa.
- Hindi ka makainom ng mga likido ng 24 na oras o higit pa.
- May bagong pananakit sa iyong 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 ng ilang araw at pagkatapos ay nagsimulang dumumi ng kakaunting likidong dumi.

Para sa impormasyon at mga sagot tungkol sa cancer, bumisita sa website ng American Cancer Society sa **cancer.org** o tumawag sa amin sa **1-800-227-2345**. Narito kami kapag kailangan mo kami.

©2024, American Cancer Society, Inc.
No. TAG213011 Rev. 4/24

BBB. ACCREDITED CHARITY
bbb.org/charity