

Nausea and Vomiting (sick to your stomach/throwing up)

Nausea (feeling like you are going to throw up) and vomiting (throwing up) may be caused by:

- cancer
- cancer treatments such as:
 - chemotherapy
 - radiation to some areas of the body
- medications
- food smells, perfumes and other odors.

Preventing nausea is important. It is more difficult to stop it once it starts. Taking your medications as prescribed is very important. If you can not afford to buy these medications talk to your nurse.

Tips to help with nausea:

- Choose cold or room temperature foods. They may be easier to eat since they don't smell as much as hot foods.
- Limit your intake of fried, spicy or very sweet foods.
- Stay away from the kitchen when food is being prepared. Ask your friends and family to help with food preparation.
- Drink through a straw to reduce the smell of your drink.
- Sip on fluids throughout the day to prevent dehydration. This is very important if you are vomiting.

Nausea and Vomiting (pagduduwal/pagsusuka)

Ang pagduduwal (nausea) at pagsusuka (vomiting) ay maaring dahil sa:

- cancer
- paggagamot sa cancer tulad ng:
 - chemotherapy
 - radiation sa ilang bahagi ng katawan
- mga gamot
- amoy ng pagkain, pabango at iba pang klase ng amoy.

Mahalagang maiwasan ang pagduduwal. Mas mahirap sugpuin ito kapag nagsimula na. Ang pag-inom ng iyong mga gamot nang naaayon sa preskripsyon ay napaka-mahalaga. Kung hindi mo kayang bayaran ang mga gamot, kausapin mo ang iyong nars.

Mga payo upang matulungan ka sa pagduduwal:

- Piliin ang mga pagkain na malamig o hindi mainit. Mas madali itong kainin dahil hindi ito kasing maamoy ng maiinit na pagkain.
- Bwasan ang mga pritong pagkain, maanghang o matamis na pagkain.
- Iwasan mo ang magluto o mamalagi sa kusina kung may nagluluto. Humingi ng tulong sa mga kaibigan o pamilya sa paghahanda ng iyong pagkain.
- Gumamit ng straw sa pag-inom upang hindi mo maamoy ang ini-inom.
- Uminom nang paunti-unti maghapon upang maiwasan ang panunuyo. Mahalaga ito kung ikaw ay nagsusuka.

Nausea and Vomiting

(sick to your stomach/throwing up)

- Eat smaller amounts more often. You may feel more nauseated when your stomach is empty.
- Eat dry starchy foods such as crackers, plain rice, toast and pretzels.
- Sip ginger tea or gingerale.
- Avoid lying down for 30 to 60 minutes after eating.
- Get some fresh air. An open window or a fan will help move the air and remove odors.

Managing Nausea

Your doctor may prescribe one or more medications to control nausea. Here are a couple of things to remember:

- Some of the medications are used to prevent nausea. Others are used to treat nausea once you have it.
- It is important to use the medications prescribed for you.

Call your nurse or doctor if you:

- feel your nausea medication is not working. The amount or type of medication may need to be changed.
- are unable to keep down fluids.
- have diarrhea or cramping with your nausea.
- are not sure how or when to take your medication. You could also call a CancerCare Manitoba pharmacist at 787-1902.

Nausea and Vomiting

(pagduduwal/pagsusuka)

- Kumain ka nang paunti-unti sa maghapon. Mas makakaramdam ka ng pagduduwal kung walang laman ang iyong tiyan.
- Kumain ng tuyong pagkain tulad ng crackers, kanin, tostadong tinapay at pretzels.
- Uminom nang paunti-unti ng salabat o ginger tea o ginger ale.
- Iwasan ang mahiga 30 hanggang 60 minutos pagkatapos kumain.
- Lumanghap ng sariwang hangin. Ibukas ang bintana o gumamit ng bentilador upang maging mahangin at mapawi ang hindi mo nais na amoy.

Pamamahala sa pagduduwal

Maaari kang payuhan ng iyong doktor ng isa o mas maraming gamot upang maibsan ang iyong pagduduwal. Tandaan ang mga sumusunod:

- Ang ilang gamot ay para maiwasan ang pagduduwal. Ang ibang gamot ay para gamutin ang pagduduwal kapag nangyayari na.
- Mahalagang inumin ang mga gamot na ipinayo sa iyo.

Tawagan ang iyong nars o doktor kung:

- pakiramdam mo ay hindi nakakatulong ang gamot sa iyong pagduduwal. Baka kailangang baguhin ang gamot o ang dosis nito.
- isinusuka mo ang anumang ininom mo.
- ikaw ay nagtatae o pinupulikat dahil sa pagduduwal.
- hindi ka sigurado kung paano at kailan iinumang gamot. Maaari mo ring tawagan ang CancerCare Manitoba pharmacist sa 787-1902.