

Constipation (unable to move your bowels)

Constipation is difficulty moving your bowels. Stools are hard and may be painful to pass. There is a feeling that the bowel is not empty.

Constipation may be caused by your cancer or when:

- you eat differently
- you are taking medications for pain or nausea
- you are less active

Regular bowel movements happen every one to three days. They should be soft and easy to pass. Even if you are not eating as much as usual, you still need to have a bowel movement.

Constipation can:

- increase nausea and vomiting
- increase abdominal bloating and pain
- decrease your appetite
- lead to straining that can cause a rectal tear or hemorrhoids and bleeding. This can increase your risk of infection.

Call your nurse or doctor if you have:

- not had a bowel movement within three days
- abdominal or rectal pain
- vomiting

Constipation (tinitibi/hindi madumi)

Ang constipation (tinitibi) ay kahirapan sa pagdumi. Ang dumi ay matigas at masakit ilabas. May pakiramdam din na hindi nailabas lahat ang iyong dumi.

Ang constipation ay maaaring dahil sa iyong cancer o kung:

- nag-iba ang iyong mga kinakain
- umiinom ka ng gamot para sa kirot ng katawan o nausea (pagduduwal)
- hindi ka aktibo

Ang regular na pagdumi ng isang may cancer ay nangyayari nang minsan sa isang araw o hanggang tatlong araw. Dapat ay malambot ang dumi at madaling ilabas. Kahit hindi kasing-dami ng dati ang iyong pagkain, kailangan mo pa ring dumumi.

Ang constipation ay maaaring:

- magpadalas ng iyong pagduduwal at pagsusuka
- magpadalas ng pamamaga at pagkirot ng puson
- maging sanhi ng kawalan ng ganang kumain
- maging sanhi ng sugat sa tumbong, almoranas at pagdurugo dahil sa pag-iri mo sa pagdumi. Maaring mas magkaroon ka ng panganib na makakuha ng impeksyon.

Tawagan ang iyong nars o doktor kung:

- hindi ka madumi sa loob ng tatlong araw
- may masakit sa iyong puson o tumbong
- nagsusuka ka

Constipation (unable to move your bowels)

Constipation (tinitibi/hindi madumi)

Tips to help you with constipation:

- Eat high fibre foods like whole grain breads, cereals, fruits, vegetables, nuts and seeds.
- Drink plenty of fluids. Fluids help to keep the stool soft.
- Prune juice and warm liquids may be helpful.
- Try to walk 15-30 minutes each day or try other activities such as cycling or swimming.
- Eat at the same time each day.
- Try to have a bowel movement at the same time each day.

Medications for constipation:

Constipation is a common side effect when using some pain and nausea medications. Your nurse or doctor will suggest medication to help prevent or to relieve constipation. These include:

- stool softeners which make the stool softer and easier to pass.
Example: Docusate sodium or Docusate calcium
- laxatives which cause the bowels to move.
Example: Senokot

These do not include:

- bulk forming fibre supplements. These are not advised for people on some pain and nausea medications or for those who have poor fluid intake.
Example: Metamucil

Mga karagdagang payo kung may constipation:

- Kumain ng mga pagkaing mataas sa fibre tulad ng tinapay na whole grain, cereals, prutas, gulay, nuts at pagkaing butil.
- Uminom ng maraming likido. Napapanatili nitong malambot ang dumi.
- Makakatulong ang pag-inom ng prune juice at maligamgam na likido.
- Sikaping maglakad ng 15-30 minuto araw-araw o gawin ang mga aktibidad tulad ng pagbibisikleta o paglangoy.
- Kumain sa pare-parehong oras araw-araw.
- Sikaping dumumi sa parehong oras araw-araw.

Mga gamot para sa constipation:

Kadalasan, ang sanhi ng constipation ay ang pag-inom mo ng mga gamot para sa pananakit ng katawan at pagduduwal. Ang iyong nars o doktor ay magpapayo ng gamot upang maiwasan o maibsan ang constipation. Maaring ipayo ang:

- stool softeners o pampalambot ng dumi upang madali itong mailabas.
Halimbawa: Docusate sodium o Docusate calcium
- laxatives (purga) upang mapadali ang pagdumi.
Halimbawa: Senokot

Hindi ipinapayo ang:

- mga suplemento na maraming fibre. Hindi ito ipapayo sa tao na umiinom ng gamot sa pananakit ng katawan o pagduduwal, o kung siya ay kulang sa pag-inom ng likido. Halimbawa: Metamucil

Constipation (unable to move your bowels)

A laxative should be taken if you do not have a bowel movement two days after starting a stool softener.

Be sure to follow the package instructions. If you do not understand the instructions or have questions or concerns, please contact your nurse.

Constipation (tinitibi/hindi madumi)

Dapat ay uminom ng laxative (purga) kung hindi pa rin nadudumi makaraan ang dalawang araw mula nang pag-inom ng stool softener (pampalambot ng dumi).

Sundin ang bilin na nakasulat sa pakete. Kung hindi maunawaan ang mga bilin o kung may mga katanungan ka, kontakin ang iyong nars.