

Tashin Zuciya da Amai da Maganin Ciwon Kansa

Tashin zuciya shine jin rashin lafiya a ciki; amai shine fitar da abin da ke ciki. Duka biyu illa ne na yau da kullum na magungunan ciwon kansa kamar chemotherapy da radiation. Labari mai dadi shine magungunan hana tashin zuciya galibi suna hanawa ko sassauta su kafin su zama matsala, musamman idan an sha su kafin magani. Shawarwarin cin abinci da jin dadi na iya taimakawa ma.

Wannan shafi na mutanen da ke fama da tashin zuciya ko amai saboda maganin ciwon kansa ne, da kuma mutanen da ke kula da su. Ya kunshi dalilai, magunguna, shawarwari na yau da kullum, da lokacin da za a nemi taimako.

Menene tashin zuciya da amai

Tashin zuciya shine lokacin da kuke jin rashin lafiya a ciki, kamar kuna son yin amai. Amai shine lokacin da kuke fitar da abin da ke ciki. Duka biyu illa ne na yau da kullum na magungunan ciwon kansa, ciki har da chemotherapy da radiation therapy.

Abin da ke kwantar da hankali: magungunan hana tashin zuciya galibi suna hanawa ko sassauta tashin zuciya da amai kafin su fara ko su zama matsala. Amai da ba a sarrafa shi ba na iya kai ga matsaloli masu tsanani. Wadannan sun haɗa da dehydration (karancin ruwa a jiki), rashin daidaiton electrolyte (damuwa a gishirin da ma'adanin jiki), da raguwar nauyi. Don haka yana da kyau a sarrafa shi da wuri.

Tashin zuciya da amai na iya faruwa a lokuta daban-daban:

- **Acute (nan take)** — cikin sa'o'i 24 bayan magani.
- **Delayed (jinkiri)** — kwanaki 1 zuwa 7 bayan haka.
- **Anticipatory (na tsammani)** — kafin magani, wanda wurin magani ke tayarwa.
- **Chronic (na dogon lokaci)** — yana ci gaba bayan maganin ya kare.

Abin da ke haddasa su

Ciwon kansa da magungunan ciwon kansa duka za su iya haddasa tashin zuciya da amai. Wasu dalilai sun haɗa da damuwa, magungunan rage zafi, shan wasu magunguna ba tare da abinci a ciki ba, da wasu cututtuka.

Tashin zuciya da amai na iya zama alamar wasu nau'ukan ciwon kansa. Wadannan sun haɗa da ciwon kansa a cikin ciki (abdomen), ciwon kansa na kwakwalwa da tsarin jijiyoyi na tsakiya, ciwon kansa da ya ci gaba sosai, da ciwon kansa da ya yaɗu zuwa kashi. Magunguna da yawa ma na iya

haddasa su. Waɗannan sun haɗa da chemotherapy, radiation therapy, targeted therapy, immunotherapy, dashen bargon kashi ko stem cell, da tiyata.

Magungunan da ke taimakawa

Magungunan da ake kira antiemetics suna aiki da kyau wajen hanawa da sassauta tashin zuciya da amai. Likitanku na iya rubuta fiye da nau'i ɗaya. Zai kuma faɗa muku lokacin da za ku sha su, misali kafin ko bayan chemotherapy, ko wani lokaci kafin cin abinci.

Yawanci za a ba ku maganin hana tashin zuciya kafin chemotherapy ta fara. Wannan saboda tashin zuciya da amai daga chemotherapy sun fi wuyar magani da zarar sun fara. Akwai nau'ukan antiemetics da yawa. Likitanku zai zaɓi waɗanda suka dace da yanayinku.

Shawarwari na yau da kullum don sarrafa alamomi

- **Sha ruwa mai yawa.** Ku rika shan ruwa, romo, ruwan 'ya'yan itace, ginger ale, shayi, ko abubuwan sha na 'yan wasa kaɗan-kaɗan a duk tsawon rana don hana dehydration.
- **Ku ci abincin da ba ya damun ciki.** Abinci mai sanyi yana aiki da kyau: popsicle (alewar kankara), pudding, yogurt (nono mai tsami), da gelatin. Haka ma abinci mai sauƙi mai sitaci kamar gasasshen burodi (toast), shinkafa, taliya ba tare da miya ba, biskit (crackers), da pretzels. Abinci da abubuwan sha masu citta (ginger) na iya taimakawa.
- **Ku guji wasu abinci.** Ku bar abinci mai maiko, soyayye, mai zaki, ko mai yaji idan yana sa ku ji rashin lafiya.
- **Ku guji kamshi mai karfi lokacin cin abinci.** Kofi, kifi, albasa, da tafarnuwa na iya damun ku. Ku roki wasu su dafa abinci, kuma ku ci abinci a ɗaki mai isasshen iska.
- **Ku ci kananan abinci sau da yawa.** Ku gwada kananan abinci biyar zuwa shida maimakon manyan abinci uku.
- **Ku huta bayan cin abinci.** Ku zauna a miki, ko ku kwanta da kanku a ɗage, na minti 30 bayan cin abinci.
- **Ku riƙe bayanan rubutu.** Ku rubuta lokacin da kuke jin tashin zuciya da abin da kuka ci ko kuka yi kafin hakan. Hakan yana taimaka wa kungiyarku gano abubuwan da ke tayar da shi.

Dabarun shakatawa ma na iya taimakawa. Waɗannan sun haɗa da numfashi mai zurfi, hasashe mai jagora (guided imagery), hypnosis, tausa, kiɗa, da tunani mai zurfi (meditation). Acupressure (danna wani wuri) a wani wuri a wuyan hannunku na iya sassauta tashin zuciya, haka ma damarar wuyan hannu ta Sea-Band. Ana amfani da duka biyun tare da magani, don haka ku tambayi likitanku tukuna. **Koyaushe ku tuntubi likitanku kafin ku gwada karin sinadarai (supplements) ko wasu hanyoyin magani na daban, saboda wasu na iya sa magungunan ciwon kansa su yi aiki kasa da yadda ya kamata.**

Tashin zuciya da amai a yara

Tashin zuciya da amai illoli ne masu tsanani ga yaran da ake yi wa maganin ciwon kansa. Yawancin magunguna iri ɗaya da ake amfani da su ga manya na iya magance su, sau da yawa a kananan allurai (doses). Wasu hanyoyin magani na haɗin gwiwa (integrative) na iya taimakawa musamman ga yara. Waɗannan sun haɗa da hypnosis, hasashe mai jagora, maganin kida (music therapy), kungiyoyin tallafi, da wasannin virtual reality.

Ku lura da tashin zuciya na jinkiri a yara. Yana iya zama da wuya a gane shi. Canji a yadda yaro ke cin abinci na iya zama alama ɗaya tilo. Ku faɗa wa kungiyar kula da yaronku game da duk wani tashin zuciya, amai, ko canjin ba zato ba tsammani a halayen cin abinci.

Lokacin da za a nemi taimako da wuri

MedlinePlus ya bayyana inda iyaka take game da amai a manya.

- **Ku kira 911 ko ku je sashen gaggawa idan** akwai jini a cikin abin da kuka amayar, ko abin ya yi duhu kamar garin kofi da aka dafa. Ku je kuma idan zazzabi na 100.4°F (38°C) ko sama da haka ya zo a lokacin magani: NCI na ɗaukar kamuwa da cuta (infection) a lokacin maganin ciwon kansa a matsayin barazana ga rai kuma yana bukar kulawar gaggawa, kuma amai na iya hana ku rike maganin antibiotics a ciki.
- **Ku kira kungiyar kula da ku nan take idan** amai ya wuce sa'o'i 24, babu abin da ya zauna a cikinku na sa'o'i 12 ko fiye, ba ku yi fitsari ba na sa'o'i 8, ciwon cikinku yana da tsanani, kuna da ciwon kai ko taurin wuya, ko kun yi amai sau uku ko fiye a rana ɗaya. MedlinePlus ya ce a nemi kulawar likita nan take saboda waɗannan. Idan ba za ku iya samun kungiyarku ba, ku kira 911 ko ku je ɗakin gaggawa.
- **Ku kira kungiyar kula da ku cikin kwana ɗaya ko biyu idan** maganin hana tashin zuciya ba ya kara hana tashin zuciyar. Akwai wasu antiemetics da za a gwada, kuma ana iya canza yawan maganin ko lokacin shan sa.

Tushe: MedlinePlus, Tashin zuciya da amai - manya (medlineplus.gov/ency/article/003117.htm) da NCI, Kamuwa da cuta da Neutropenia a lokacin maganin ciwon kansa (cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/infection).

Samun tallafi

Tashin zuciya da amai na iya zama da wahala a jiki da kuma a zuciya. Ku nemi tallafi daga kungiyar kula da lafiyarku. Za su iya taimaka muku shirya da kuma shawo kan lokuta masu wahala. Masu kulawa da 'yan uwa za su iya samun shawarwari masu amfani a cikin albarkatun NCI na masu kulawa.

An dogara ne da wata amintacciyar majiya

Wannan fassara ce mai saukin fahimta ta bayanan ilimi da aka dogara da National Cancer Institute. Don Allah karanta asalin majiyar domin samun cikakkun bayanai na zamani. Don ilimi kawai ne — ba shawarar likita ba ce. Kullum ka yi magana da tawagar kula da lafiyarka.

National Cancer Institute: cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/nausea-vomiting

An sabunta: 2026-09-29

Kana da hakkin samun mai fassara kyauta. Asibitoci da asibitocin shan magani (clinics) a Amurka wadanda ke karbar kuɗin tallafi daga gwamnatin tarayya dole ne su samar maka da kwararren mai fassara ba tare da ka biya ko sisi ba. Kana iya neman mai fassara a wurin karbar baki ko kafin lokacin ganin likitanka. Ba dole ba ne ka kawo ɗan uwa ko yaro ya yi maka fassara.

A intanet: cancerexplained.org/languages/ha/nausea-and-vomiting

An fassara daga makalar Turanci da ke cancerexplained.org. Sigar Turanci ce aka duba da majiyar.

Educational information only, not medical advice. An AI-assisted editorial system helped prepare this page. No named medical reviewer has reviewed it unless one is listed.

Kyauta ne a buga, a kwafa, a raba ba tare da an canza komai ba. Ba a buƙatar izini. Don Allah kada a canza bayanan lafiyar. Majiya: cancerexplained.org. Bayanan ilimi ne, ba shawarar likita ba.