

# Pagduduwal at Pagsusuka at ang Paggamot sa Cancer

Ang pagduduwal (nausea) ay ang pakiramdam na parang masusuka ka; ang pagsusuka (vomiting) ay ang aktwal na pagsuka. Parehong karaniwang side effect ang mga ito ng mga paggamot sa cancer gaya ng chemotherapy at radiation. Ang magandang balita, madalas na naiiwasan o napapagaan ito ng mga gamot laban sa pagduduwal bago pa maging problema, lalo na kapag iniinom bago ang paggamot. Makatutulong din ang mga tip sa pagkain at sa pagiging komportable.

Ang pahinang ito ay para sa mga taong may pagduduwal o pagsusuka dahil sa paggamot sa cancer, at para sa mga nag-aalaga sa kanila. Tinatalakay nito ang mga sanhi, mga gamot, mga pang-araw-araw na tip, at kung kailan dapat humingi ng tulong.

## Ano ang pagduduwal at pagsusuka

Ang pagduduwal ay kapag masama ang pakiramdam ng iyong sikmura, na parang gusto mong sumuka. Ang pagsusuka ay kapag sumuka ka na. Parehong karaniwang side effect ang mga ito ng mga paggamot sa cancer, kabilang ang chemotherapy at radiation therapy.

**Ang nakagiginhawang bahagi: madalas na naiiwasan o napapagaan ng mga gamot laban sa pagduduwal ang pagduduwal at pagsusuka bago pa ito magsimula o maging problema.** Ang pagsusukang hindi makontrol ay maaaring humantong sa malulubhang problema. Kabilang dito ang dehydration (kakulangan sa tubig sa katawan), electrolyte imbalance (pagkagulo sa mga asin at mineral ng katawan), at pagbaba ng timbang. Kaya mabuting harapin ito nang maaga.

Maaaring mangyari ang pagduduwal at pagsusuka sa iba't ibang panahon:

- **Acute (biglaan)** — sa loob ng 24 na oras mula sa paggamot.
- **Delayed (naantala)** — 1 hanggang 7 araw pagkatapos.
- **Anticipatory (inaasahan)** — bago ang paggamot, na na-trigger ng lugar ng paggamot.
- **Chronic (pangmatagalan)** — patuloy kahit tapos na ang paggamot.

## Ano ang sanhi ng mga ito

Parehong maaaring magdulot ng pagduduwal at pagsusuka ang cancer at ang mga paggamot sa cancer. Kabilang sa iba pang sanhi ang pagkabalisa, mga gamot sa pananakit, pag-inom ng ilang gamot nang walang laman ang tiyan, at iba pang kondisyong medikal.

Ang pagduduwal at pagsusuka ay maaaring senyales ng ilang uri ng cancer. Kabilang dito ang mga cancer sa tiyan (abdomen), mga cancer sa utak at central nervous system, advanced na cancer, at cancer na kumalat na sa mga buto. Marami ring paggamot ang maaaring magdulot nito. Kabilang dito ang chemotherapy, radiation therapy, targeted therapy, immunotherapy, bone marrow o stem cell transplant, at operasyon.

## Mga gamot na nakatutulong

Ang mga gamot na tinatawag na antiemetics ay mahusay na nakapipigil at nakapagpapagaan ng pagduduwal at pagsusuka. Maaaring magreseta ang iyong doktor ng higit sa isang uri. Sasabihin din nila kung kailan iinumang mga ito, gaya ng bago o pagkatapos ng chemotherapy, o sa isang tiyak na oras bago kumain.

Karaniwan kang bibigyan ng gamot laban sa pagduduwal bago magsimula ang chemotherapy. Ito ay dahil mas mahirap gamutin ang pagduduwal at pagsusuka mula sa chemotherapy kapag nagsimula na ang mga ito. Maraming uri ng antiemetics. Pipiliin ng iyong doktor ang mga angkop sa iyong sitwasyon.

## Mga pang-araw-araw na tip sa pamamahala ng mga sintomas

- **Uminom ng maraming likido.** Humigop ng tubig, sabaw, katas ng prutas, ginger ale, tsaa, o sports drink sa buong araw para maiwasan ang dehydration.
- **Kumain ng mga pagkaing magaan sa sikmura.** Mabisa ang malalamig na pagkain: popsicle, pudding, yogurt, at gelatin. Ganoon din ang matatabang na pagkaing may starch gaya ng toast, kanin, plain na pasta, crackers, at pretzels. Maaaring makatulong ang mga pagkain at inuming may luya.
- **Iwasan ang ilang pagkain.** Huwag kumain ng mamantika, pinirito, matamis, o maanghang na pagkain kung pinasasama nito ang iyong pakiramdam.
- **Iwasan ang matatapang na amoy kapag kumakain.** Maaaring makaabala sa iyo ang kape, isda, sibuyas, at bawang. Pakiusapan ang iba na magluto, at kumain sa silid na maaliwalas at may maayos na daloy ng hangin.
- **Kumain nang mas maliliit pero mas madalas.** Subukan ang lima hanggang anim na maliliit na kain sa halip na tatlong malalaki.
- **Magpahinga pagkatapos kumain.** Umupo nang tuwid, o humiga nang nakataas ang ulo, sa loob ng 30 minuto pagkatapos kumain.
- **Magtala.** Isulat kung kailan ka nagduduwal at kung ano ang kinain o ginawa mo bago iyon. Makatutulong ito sa iyong team na matukoy ang mga trigger.

Makatutulong din ang mga paraan ng pagpapakalma. Kabilang dito ang malalim na paghinga, guided imagery, hypnosis, masahe, musika, at meditation. Ang acupressure sa isang punto sa iyong pulso ay maaaring makapagpapagaan ng pagduduwal, at ganoon din ang Sea-Band wristbands. Parehong ginagamit ang mga ito kasabay ng gamot, kaya magtanong muna sa iyong

doktor. **Palaging kumonsulta sa iyong doktor bago sumubok ng mga supplement o alternatibong therapy, dahil ang ilan ay maaaring magpahina sa bisa ng mga paggamot sa cancer.**

## **Pagduduwal at pagsusuka sa mga bata**

Malubhang side effect ang pagduduwal at pagsusuka para sa mga batang ginagamot para sa cancer. Marami sa parehong gamot na ginagamit sa mga nasa hustong gulang ang maaaring gumamot dito, kadalasan sa mas mababang dosis. Ang ilang integrative therapy ay maaaring lalong makatulong sa mga bata. Kabilang dito ang hypnosis, guided imagery, music therapy, mga support group, at mga virtual reality game.

Bantayan ang naantalang pagduduwal sa mga bata. Maaaring mas mahirap itong mapansin. Ang pagbabago sa paraan ng pagkain ay maaaring ang tanging senyales. Sabihin sa team ng iyong anak ang anumang pagduduwal, pagsusuka, o biglaang pagbabago sa gawi sa pagkain.

## **Kailan dapat humingi agad ng tulong**

Inilalahad ng MedlinePlus kung saan ang hangganan para sa pagsusuka sa mga nasa hustong gulang.

- **Tumawag sa 911 o pumunta sa emergency department kung** may dugo sa iyong isinuka, o mukhang madilim ang isinuka, na parang giniling na kape. Pumunta rin kung magkaroon ng lagnat na 100.4°F (38°C) o mas mataas habang ginagamot: itinuturing ng NCI na nagbabanta sa buhay at nangangailangan ng agarang pangangalaga ang impeksyon habang ginagamot sa cancer, at maaaring hindi mo mapanatili sa tiyan ang antibiotics dahil sa pagsusuka.
- **Tawagan agad ang iyong care team kung** ang pagsusuka ay lumampas na sa 24 na oras, walang nananatili sa iyong tiyan sa loob ng 12 oras o higit pa, hindi ka pa umiihi sa loob ng 8 oras, matindi ang pananakit ng iyong tiyan, may sakit ka ng ulo o paninigas ng leeg, o tatlong beses o higit ka nang sumuka sa isang araw. Sinasabi ng MedlinePlus na humingi agad ng medikal na pangangalaga para sa mga ito. Kung hindi mo makontak ang iyong team, tumawag sa 911 o pumunta sa ER.
- **Tawagan ang iyong care team sa loob ng isa o dalawang araw kung** hindi na napipigilan ng iyong gamot laban sa pagduduwal ang pakiramdam na masusuka. May iba pang antiemetics na maaaring subukan, at maaaring baguhin ang dosis o ang oras ng pag-inom.

Mga pinagmulan: [MedlinePlus, Nausea and vomiting - adults](https://medlineplus.gov/ency/article/003117.htm) (medlineplus.gov/ency/article/003117.htm) at [NCI, Infection and Neutropenia during Cancer Treatment](https://cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/infection) (cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/infection).

## **Pagkuha ng suporta**

Ang pagduduwal at pagsusuka ay maaaring maging mahirap kapwa sa katawan at sa damdamin. Humingi ng suporta sa iyong health care team. Matutulungan ka nilang maghanda para sa

mahirirap na panahon at malampasan ang mga ito. Makakakita ang mga tagapag-alaga at mga miyembro ng pamilya ng mga kapaki-pakinabang na mungkahi sa mga mapagkukunan ng NCI para sa mga tagapag-alaga.

---

### **Batay sa isang mapagkakatiwalaang sanggunian**

Ito ay isang salin sa simpleng wika ng nilalamang pang-edukasyon na batay sa National Cancer Institute. Pakibasa ang orihinal na sanggunian para sa kumpleto at pinakabagong impormasyon. Pang-edukasyon lamang — hindi ito payong medikal. Palaging kausapin ang inyong care team.

National Cancer Institute: [cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/nausea-vomiting](https://cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/nausea-vomiting)

**Huling na-update:** 2026-09-29

May karapatan kang humingi ng libreng interpreter. Ang mga ospital at klinika sa Estados Unidos na tumatanggap ng pondong pederal ay kailangang magbigay ng kwalipikadong interpreter nang walang bayad. Maaari kang humiling nito sa reception o bago ang iyong appointment. Hindi mo kailangang magsama ng kapamilya o bata para magsalin para sa iyo.

**Online:** [cancerexplained.org/languages/tl/nausea-and-vomiting](https://cancerexplained.org/languages/tl/nausea-and-vomiting)

Isinalin mula sa artikulong Ingles sa [cancerexplained.org](https://cancerexplained.org). Ang bersyong Ingles ang siyang sinuri laban sa pinagmulan.

Impormasyong pang-edukasyon lamang, hindi medikal na payo. Tumulong ang isang editorial system na may tulong ng AI sa paghahanda ng pahinang ito. Walang pinangalanang medical reviewer ang nag-review nito maliban kung may nakalista.

Libreng i-print, kopyahin at ibahagi nang walang binabago. Hindi kailangan ng pahintulot. Pakiusap, huwag baguhin ang nilalamang medikal. Sanggunian: [cancerexplained.org](https://cancerexplained.org). Impormasyong pang-edukasyon, hindi payong medikal.