Mga Pampurga at Kontra-Pagdudumi

- Hirap sa pagdumi at Pagdudumi
- Gamot na ginagamit
- Porma ng mga produkto
- Pag-uuri ng mga pampurga
- Karaniwang mga side effect at pag-iingat sa mga pampurga
- Pangkalahatang payo sa paggamit ng mga Pampurga
- Pag-uuri ng mga Kontra-Pagdudumi
- Karaniwang mga side effect at pag-iingat sa mga Kontra-Pagdudumi
- Pangkalahatang payo sa paggamit ng mga Kontra-Pagdudumi
- Komunikasyon sa iyong doktor
- Pag-iimbak ng mga Pampurga at Kontra-Pagdudumi

Hirap sa pagdumi at Pagdudumi

Ugali sa Paggalaw ng Dumi
Ang Paggalaw ng Dumi (ang panahon ng pagdumi) ay nag-iiba sa pagitan ng mga indibidwal.

Hirap sa Pagdumi
Ang Hirap sa pagdumi ay mahirap tukuyin ngunit kadalasan ay may mga sumusunod na katangian:

- Hindi madalas na paggalaw ng dumi
- Labis na pag-iri sa paglabas ng dumi
- Ang dumi ay matigas at buo-buo
- Pakiramdam na may nakabara sa puwit
- May sakit kapag naglalabas ng dumi

Ang hirap sa pagdumi ay maaaring magdulot ng pagsakit ng tiyan, kawalan ng gana sa pagkain, almoranas, dumi na may dugo at maging pananakit ng ibabang bahagi ng likod.

Ang dahilan ng hirap sa pagdumi ay hindi magandang ugali sa pagkain (hal. kulang sa pagkaing may fiber at pag-inom ng tubig), walang ehersisyo, at paulit-ulit na pinapaliban ang pagpunta sa banyo. Maliban pa rito, ang hirap sa pagdumi ay maaaring dulot ng emosyon, gamot, at pagkakaroon ng kondisyong medikal.

Pagdudumi
Kung ikaw ay may malambot at matubig na dumi, maaaring ikaw ay may pagdudumi.

Para sa pagdudumi, maliban sa paghilab ng tiyan, ikaw ay maaaring pagsusuka. Ang iyong puwitan ay maaaring maging mapula din. Dahil sa labis na pagkawala ng tubig sa mga dumi, maaaring ikaw ay manghina. Minsan, ang pagdudumi ay may kasama pananakit ng ulo at lagnat.

Ang pagdudumi dahil sa hindi magandang ugali sa pagkain (hal. hilaw at kontaminadong pagkain) at pag-inom ng hindi malinis na tubig. Ang pagkakaroon ng hindi mabuting personal na kalinisan ay maaarin magpalala sa problema ng padudumi. Maliban pa rito, ang mga gamot, emosyon, at pagkakaroon ng kondisyong medikal na maaaring magdulot ng pagdudumi.

Gamot na ginagamit

(I) Para sa hirap sa pagdumi

Sa maraming kaso ng hirap sa pagdumi, ang mga simpleng pagbabago sa pamumuhay at diyeta na may mataas na fibre at tubig ay makakatulong sa pagpawi ng sintomas ng hirap sa pagdumi. Kung sakaling ang hirap sa pagdumi ay dahil sa side effect ng gamot o kondisyong medical, magpakonsulta sa tagapagbigay ng pangangalagang kalusugan para mataya kung kailangan na magpalit sa ibang gamot na hindi magdudulot ng hirap sa pagdumi, o isaalang-alang muna na magamot ang sakit. Gayumpaman, kapag ang mga ito ay hindi magagawa o hindi epektibo, maaaring gumamit ng mga pampurga nang may medikal na konsultasyon.

(II) Para sa pagdudumi

Maraming kaso ng pagdudumi ay self-limiting, na ibig sabihin ang pagdudumi ay mawawala rin ilang araw nang walang gamutan. Sa kaso ng malala o paulit-ulit na pagdudumi, ang pag-inom ng maraming mga likido at pagbalik ng mga electrolyte para maiwasan ang dehydration ang pinakamahalaga. Ang mga kontra-pagdudumi ay napakadalang na kinakailangan, ngunit ang saglit na paggamit nito ayon sa payo ng propesyonal sa pangangalaga ng kalusugan ay maaaring makatulong sa pagbawas ng mga hindi maginhawang sintomas at pagkaabala ng madalas na pagdumi.

Porma ng mga produkto

Marami sa mga pampurga at mga kontra-pagdudumi ay mga over-the-counter na gamot at iniinom sa pormang likido, tableta, kapsula, pulbos, atbp. Para sa hirap sa pagdumi ng matigas na dumi, may mga paghahanda para sa puwitan tulad ng mga suppository o mga labatiba (enema) na maaaring gamitin.

Pag-uuri ng mga pampurga

Sa kabuuan, ang mga pampurga ay maaaring iuri sa apat na pangunahing mga kategorya: bulk laxatives, stimulant laxatives, osmotic laxatives at mga pampalambot ng dumi.

Ang mga bulk laxative ay nagpapawi ng hirap sa pagdumi sa pagbubuo ng malambot at buo-buong dumi; at sa paghihikayat sa paggalaw ng mga masel ng sikmura. Ang mga ito ang itinuturing na pinakaligtas at pinakaanggkop na para sa mga pasyente na may maliliit at matitigas na dumi. Gayumpaman, hindi ito gumagana hanggang sa ilang araw matapos na inumin at ang mga pasyente ay dapat na uminom ng maraming likido. Ang halimbawa ng mga bulk laxative ay methylcellulose, wheat bran, ispaghula, psyllium and sterculia.

Ang mga stimulant laxative ay pinapabilis ang paggalaw ng dumi sa pamamagitan ng pagpapasigla ng paghilab ng mga masel sa bituka. Halimbawa ng mga stimulant laxative ay bisacodyl, senna, glycerol at sodium picosulfate. Ang mga ito ay may mas mabilis na pag-

epekto (mga 6 hanggang 12 oras) kaysa sa mga bulk laxative, at kadalasan ay binibigay sa gabi para gumalaw ang dumi kinabukasan ng umaga. Ang mga glycerol suppositories ay kadalasan ay ginagamot kung ang pagdumi ay kailangan kaagad, ang epekto nito ay mga 15 hanggang 30 minuto.

Ang mga osmotic laxatives ay naglalagay ng tubig papunta sa dumi at pinapadaloy ang paggalaw ng dumo na may mas malaki at malambot na dumi. Halimbawa ng mga ito ay mga macrogol, mga saline laxative tulad ng magnesium hydroxide, at mga asukal na hindi agad nasisipsip tulad ng lactulose o sorbitol.

Ang mga pampalambot ng dumi ay nagdadagdag ng tubig sa dumi at ginagawa nitong malambot at madaling ilabas sa katawab, Ang mga ito ay mahalaga at kilala sa mga pasyente na may almoranas. biyak sa puwitan (anal fissures), o iyong mga bulnerable sa labis na pag-iri ng dumi, ito ay mapanganib para sa mga nakatatanda o iyong mayroong sakit na cardiovascular disease. Isang halimbawa ay Docusate.

Karaniwang mga side effect at pag-iingat sa mga pampurga

Tipo ng Pampurga	**Pangkaraniwang mga Side Effect**	**Mga Pag-iingat**
1. Mga bulk laxative	• Kabag at labis na hangin sa tiyan • Paglaki ng tiyan • Harang o pagkabura sa sikmura at bituka • Labis na sensitibo	• Dapat gamitin kasabay ng maraming tubig, kung hindi ay mapapataas ang panganib ng lalong pagkabara • Hindi dapat gamitin kaagad bago matulog • Gamitin nang may pag-iingat sa mga nakatatanda, o mahinang mga pasyente, o iyong may makitid na bituka o mabagal na paggalaw ng bituka • Iwasan na gamitin sa mga pasyente na hirap sa paglunok, may harang ang bituka o pagkabara ng dumi
2. Mga stimulant laxative	• Paghilab ng tiyan • Pagduruwal at pagsusuka • pagdudumi • Local na iritasyon kung gumamit ng suppository • Pagpapaubaya (tolerance)	• Iwasan na gamitin sa mga pasyente na may harang sa bituka, bahagyang inflammatory bowel disease at malalang pagkawalang tubig sa katawan
3. Mga osmotic laxative	• Sakit ng tiyan • Kabag at labis na hangin sa tiyan	• Iwasan na gamitin sa mga pasyente na may harang sa bituka

	• Pagduruwal at pagsusuka	• Iwasan ang paggamit ng lactulose sa mga pasyente na may galactosaemia • Iwasan ang paggamit ng mga saline laxative sa mga pasyente na may sakit sa bato at atay • Iwasan ang paggamit ng mga saline laxative sa mga pasyente na may mahinang puso, dahil ang mga saline laxative ay may taglay na asin • Iwasan ang paggamit ng mga macrogol sa mga pasyente na may malalang pamamaga sa bitula tulad ng Crohn's disease at ulcerative colitis
4. Mga pampalambot ng dumi (stool softeners)	• Paghilab ng tiyan • pagduruwal • pantal sa balat	• Iwasan na gamitin sa mga pasyente na may harang sa bituka

Pangkalahatang payo sa paggamit ng mga Pampurga

- Ang mga pampurga ay dapat lamang na madalang gamitin at sa sandaling panahon lamang.

- Ang labis na paggamit ng mga pampurga ay maaring maging dulot ng pagkawala ng tubig sa katawan at hindi balanseng mga mineral at asin sa katawan.

- Ang matagalang paggamit ng mga pampurga ay maaaring magdulot ng labis na pag-asa sa mga papmpurga at mabagal na paggalaw ng dumi.

- Ang mmga pampurga na may iba't ibang mga sangkap ay maaaring hind maging katulad ang epekto sa isang sangkap laman, ngunit ang mga ito ay maaaring magdulo ng mga side effect.

- Gumawa ng maliliit na pagsasayos sa buhay para maiwasan ang hirap sa pagdumi bago gumamit ng anumang mga gamot, tulad ng pagkain ng mga mataas sa fiber na pagkain, pag-inom ng maraming likido, at pagkakaroon ng regular na egersisyo. Tandaan, huwag ipagpaliban ang iyong natural na pagnanais na ilabas ang iyong dumi.

- Ang mga pampurga ay inaabuso na maging isang pantulong sa pagpapapayat. Tanging ang pagkakaroon ng balanseng diyeta at regular na pisikal na aktibidad ay mga paraan para makamit at mapanatiling ang isang ideyal na timbang ng katawan. Mangyaring sumangguni sa link para sa karagdagang impormasyon tungkol sa obesity o labis na timbang: http://www.chp.gov.hk/en/content/9/25/8802.html

Pag-uuri ng mga Kontra-Pagdudumi

- Ang mga kontra-Pagdudumi ay maaaring uri sa dalawang pangunahing kategorya: mga adsorbent at gamot na kontra sa paggalaw ng dumi.

- Ang mga adsorbent ay pinagsasama-sama at gingagawang hindi aktibo ang mga lasong bakterya at iba pang mga sangkap na maaaring magdulot ng diarrhoea, gauyumpaman ang paggalaw nito ay hindi ispesipiko at maaari ring makuha ang mga kemikal sa tiyan at mga gamot sa sikmura. Ang kaolin ay isa sa mga halimbawa ng adsorbent.

- Ang mga gamot na kontra sa paggalaw ng dumi ay gumagana sa pagpapabagal sa paggalaw ng dumi, na nagbibigay-daan para mas maraming tubig ang masipsip mula sa dumi na nagreresulta sa mas matigas na dumi at mas madalang ang paggalaw ng dumi. Ang halimbawa ng mga ito ay loperamide at diphenoxylate.

- Ang mga gamot na kontra sa paggalaw ng dumi ay dapat na iwasan sa mga bata na may pagdudumi. Huwag gumamit ng mga gamot nang walang payong medical. Para sa mga matatanda, mangyaring sundin ang instruksyon na nasa pabalat ng iyong gamit. Huwag itong abusuhin at maging overdose.

Karaniwang mga side effect at pag-iingat sa mga Kontra-Pagdudumi

Tipo ng Kontra-Pagdudumi	**Pangkaraniwang mga Side Effect**	**Mga Pag-iingat**
1. Mga Adsorbents	• Hirap sa pagdumi • Kabag • Pagiging busog	• Hindi inirerekomenda para sa may bahagyang pagdudumi.
2. Mga gamot na kontra sa paggalaw ng dumi.	• Kabag at paghilab ng tiyan • Pagduruwal at pagsusuka • Tuyong bibig • Hirap sa pagdumi • pagkahilo • Inaantok • Pantal sa balat	• Dapat na iwasan ng mga pasyente na may paglaki ng tiyan, o may antibiotic-associated colitis • Gamitin nang may pag-iingat sa mga pasyente na sakit sa atay

Pangkalahatang payo sa paggamit ng mga Kontra-Pagdudumi

- Ang mga gamot na kontra-pagdudumi ay dapat lamang na madalang gamitin at sa sandaling panahon lamang.
- Ang mga gamot na kontra-pagdudumi ay dapat na gamitin para sa ginhawa sa pagdudumi at hindi isang gamot.

- Ang mga oral rehydration solution, kahit hindi isang gamot na kontra-pagdudumi, ay madalas na gamitin na paunang paraan para mabawi ang mga likido sa nakararanas ng pagdudumi, lalo na sa may bahagyang pagdudumi. Ito ay angkop para sa mga bata.
- Gumawa ng maliliit na pagsasayos sa buhay para maiwasan ang pagdudumi bago gumamit ng anumang mga gamot, tulad ng pagpahinga, pag-iwas sa matataba, maanghang, o mabigat na pagkain at pag-inom ng maraming mga likido para mapalitan ang nawawala mula sa katawan.
- May ilang gamot na maaaring magdulot ng pagdudumi. Makipag-usap sa iyong doctor kung ang gamot na gagamitin ay may pangkaraniwang side effect na pagdudumi.

Komunikasyon sa iyong doktor

- Kung ikaw ay may biglaang pagbabago sa pag-uugali o paraan ng pagdumi o kung ikaw ay may malambot na dumi o may plema o dugo sa iyong dumi, ito ay isang palatandaan ng seryosong sakit sa pagdumi. Dapat kang magpakonsulta sa doktor sa lalong madaling panahon.
- Huwag magbigay sa mga bata ng mga pampurga o gamot na kontra-pagdudumi nang walang utos o payo ng doktor.
- Humingi ng payong medikal bago gumamit ng mga pampurga o gamot na kontra-pagdudumi kung ikaw ay buntis o nagpapasuso.
- Suriin kasama ang iyong doktor bago gumamit ng mga ng mga pampurga o gamot na kontra-pagdudumi kung ikaw ay may kondisyon sa pagdumi tulad ng irritable bowel syndrome.
- Magtanong sa iyong doktor paano dahan-dahang titigil sa pampurga kung ikaw ay labis na umaaasa roon.
- Magpunta sa iyong doktor kung ang iyong pagdudumi ay tumatagal mahigit sa isang linggo, o kasabay ng paulit-ulit na pagsusuka.

Pag-iimbak ng mga Pampurga at Kontra-Pagdudumi

Ang mga Pampurga at Kontra-Pagdudumi ay dapat itago sa isang malamig at tuyong lugar. Maliban kung nakasaad sa pabalat, ang mga gamot hindi dapat itago sa refrigerator. Dagdag pa, ang mga gamot ay dapat na maayos na nakatago sa mga lugar na hindi maaabot ng mga bata para maiwasan ang aksidenteng pagkainom.

Pagkilala: Ang Opisina ng Gamot ay nais na magpasalamat sa Professional Development and Quality Assurance (PD&QA) para as kanilang mahalagang kontribusyon para sa paghahanda ng artikulong ito.

Opisina ng Gamot
Kagawaran ng Kalusugan
Jan 2018