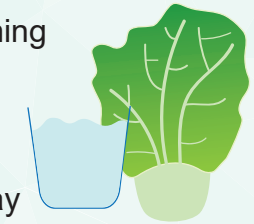
Payo sa Gamutan

- Magpakonsulta kaagad sa iyong doktor kung nakaranas ka ng anumang allergic reaction tulad ng pamamantal ng balat, pamamaga ng mukha o kamay, at nahihirapang huminga.
- Ang matagalang paggamit ng pampurga ay maaaring magdulot ng madalas na pag-asa rito at pagbagal ng pagkilos ng dumi.
- Huwag basta-basta uminom ng mga gamot na antimotility. Para sa pagdudumi na dahil sa impeksyon sa bituka, mga gamot na antimotility ay maaaring makapigil sap ag-alis ng mga mapanganib na bakterya sa bituka at mapalala ang sitwasyon.
- Ipaalam sa iyong doktor kung ikaw ay nagdadalang-tao, nagpaplano na mabuntis o nagpapasuso ng gatas.
- Sabihin sa iyong doktor o pharmacist ang mga gamot na iyong iniinom, kasama na ang mga nireresetang gamot, over the counter na gamot at mga bitamina.

Payo sa Pamumuhay



- Uminom ng maraming likido.
- Sa hirap sa pagdumi, taasan ang pagkain ng may fiber sa pagkain ng gulay, prutas, at mga butil.
- Para sa pagdudumi, panatilihin na may sapat na nutrisyon at iwasan ang mamantikang pagkain.
- Regular na mag-ehersisyo.
- Magkaroon ng regular na ugali sa pagdumi. Huwag balewalain ang pangangailangan sa pagdumi.
- Panatilihin ang kalinisan ng sarili para makaiwasa sa mga impeksyon sa sikmura.

Ang polyeto ng impormasyon na ito ay bilang sanggunian lamang.

Ang mga gamot ay dapat na gamitin ayon sa utos ng doktor at pharmacist.

Para sa mga katanungan, magpakonsulta sa iyong doktor, kawani sa dispensaryo o iba pang propesyonal sa pangangalaga ng kalusugan.

Huwag ibahagi ang iyong mga gamot sa ibang tao.

Pangkalahatang Kaalaman sa

mga Pampurga at mga Gamot sa Pagdudumi

Drug Office
Department of Health

Hirap sa pagdumi at Pagdudumi

Ang ugali sa pagdumi ay nag-iiba sa bawat indibidwal. Ito ay kadalasang tinuturing na normal hanggat may normal na oras ng paggalaw ng dumi at ang dumi at malambot at madaling ilabas. Ang hirap sa pagdumi ay tumutukoy sa paggalaw ng dumi na hindi madalas, hirap ilabas, o hindi matapos. Sa kabilang banda, ang pagdudumi ay tumutukoy sa napakaaktibong paggalaw ng dumi na may matubig na dumi sa loob ng 24 oras.

Mga sintomas na dapat bantayan

Magpakonsulta sa iyong doktor kung ikaw ay may mga sumusunod na sintomas:

- Matagal na hirap sa pagdumi o pagdudumi
- Dumi na may tila uhog o dugo
- Lagnat
- Napakatinding pananakit ng sikmura
- Hindi maipaliwanag na pagbawas ng timbang

Mga Pampurga

Mga Pampurga na Nagbubuo ng Laki
(Psyllium)

Ito ay nagpapalaki ng dumi. Ang paggalaw ng mga pampurga na nagbubuo ng laki ay mula 24 hanggang 72 oras. Para sa mga pampurga na nagbubuo ng laki na nakabutil, tunawin o ihalo ang mga butil sa tubig bago ito inumin. Ang karaniwang mga side effect ay pananakit ng sikmura, paglaki at paghilab tiyan.

Mga Pampurga na Nagpapasigla
(Bisacodyl, senna, glycerin suppositories)

Ang mga ito ay nagpapasigla sa paggalaw ng mga masel sa bituka. Ang paggalaw ng mga iniinom na pormula nito ay mula 6 hanggang 12 oras habang ang mga pormula para sa puwitan ay 15 hanggang 60 minuto. Ang mga iniinom na pormula ay kadalasang iniinom sa gabi. Ang karaniwang mga side effect ay pananakit ng sikmura at pagkahilo.

Mga Pampurga na Osmotic
(Lactulose)

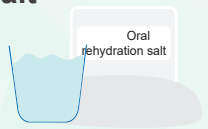
Ito ay humihigop ng tubig papunta sa dumi. Ang paggalaw ng mga pampurga na osmotic ay mula 2 hanggang 3 araw. Ang karaniwang mga side effect ay pananakit ng sikmura, madalas na paglabas ng hangin sa tiyan, pagkahilo at pagsusuka.

Mga Gamot para sa Pagdudumi

Mga Gamot na Antimotility
(Loperamide)

Ang mga ito ay pumipigil sa paggalaw ng dumi at pinapawi ang sintomas ng pagdudumi. Ang mga pasyente ay hindi dapat uminom ng lampas sa inutos na dosis. Dapat itong iwasan kung may dugo sa pagdudumi o lagnat. Ang karaniwang mga side effect ay hirap sa pagdumi, pagduruwal at pananakit ng sikmura.

Mga Oral Rehydration Salt



Ang mga ito ay kombinasyon ng mga electrolyte at glucose upang mapalitan ang mga likido at mga electrolyte na nawawala mula sa pagdudumi. Ang mga oral rehydration salt ay dapat na tinutunaw sa malinis na inuming tubig ayon sa instruksyon at iniinom nang paunti-unti. Dapat itapon ang hindi nainom mula 24 oras pagkatapos nitong ihalo.

Pag-iimbak

Itago ang mga gamot sa isang tuyo at malamig na lugar at malayo sa direktang init at liwanag. Kadalasan hindi kailangang iimbak sa loob ng refrigerator maliban na lamang kung nabanggit sa pabalat ng gamot.

Itago ang mga gamot malayo sa naaabot ng mga bata.