

Diarrhea (loose or watery stool)

Diarrhea is:

- loose or watery stools
- more than your usual number of bowel movements in a day.

Radiation to the abdomen and chemotherapy can cause diarrhea.

Diarrhea can cause dehydration which means extreme loss of body fluids. This can be very serious if left untreated.

Call your nurse or doctor if you have diarrhea and:

- feel dizzy
- have a fever of 38°C or 100.4°F
- have blood in your diarrhea
- can not drink fluids and keep them down
- have dark yellow urine
- have a sore or bleeding rectal area
- have more than two loose watery stools per day
- have abdominal pain

Your nurse or doctor will suggest you take medication such as Immodium to help with diarrhea. Follow the package instructions or take as recommended by your doctor.

Diarrhea (pagtatae)

Ang diarrhea (pagtatae) ay:

- ang pagiging matubig ng dumi o tae
- mas madalas na pagdumi o pagtae sa isang araw.

Maaaring maging sanhi ng pagtatae ang radiation sa puson at chemotherapy.

Ang pagtatae ay maaaring magbunga ng panunuyo o matinding kawalan ng tubig sa katawan. Maaaring lumala ito kung hindi gagamutin.

Tawagan ang iyong nars o doktor kung nagtatae ka at:

- nahihilo
- may lagnat na ang temperatura ay 38°C or 100.4°F
- may kasamang dugo ang iyong dumi
- hirap ka sa pag-inom ng likido at isinusuka mo ito
- matingkad na kulay dilaw ang iyong ihi
- may sugat o nagdurugo ang iyong tumbong
- mahigit na sa dalawa ang matubig na dumi sa isang araw
- masakit ang iyong puson

Maaaring painumin ka ng nars o doktor ng gamot tulad ng Immodium upang maibsan ang pagtatae. Sundin mo ang nakasulat sa pakete o kung ano ang ipinayo ng iyong doktor.

Diarrhea (loose or watery stool)

Tips to help you with diarrhea:

- Sip fluids slowly and try to drink a variety of fluids over the day to prevent dehydration.
- Eat three to five small meals per day. Try bananas, white rice, applesauce and white toast as they are easy to digest.
- Avoid caffeine, alcohol, greasy foods and milk products.
- Limit high fiber foods like whole grain breads, cereals, fruits and vegetables, nuts and seeds.

When the diarrhea stops start your usual diet slowly.

Diarrhea (pagtatae)

Mga karagdagang payo kung nagtatae ka:

- Uminom nang dahan-dahan at paunti-unti. Uminom ng iba't ibang klase ng likido maghapon upang maiwasan ang panunuyo.
- Kumain ng kaunting pagkain 3-5 beses sa isang araw. Subukan ang saging, puting kanin, applesauce at tostadong puting tinapay dahil mas madali silang matunaw.
- Iwasan ang caffeine, alak, mamantikang pagkain at pagkain na may gatas.
- Bawasan ang mga pagkaing maraming fibre tulad ng mga tinapay na whole grain, cereals, prutas at gulay, nuts at pagkaing butil.

Kapag tumigil na ang pagtatae, unti-unting ibalik ang mga dating kinakain.