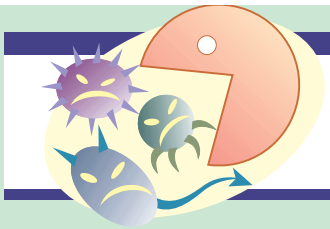

Tungkol sa Kalusugan

Pagtatae

Ano ang diarrhea?

Ang diarrhea (pagtatae) ay madalas na pagdumi, pagdami ng dumi, o pagiging matubig ng dumi. Ito ay madalas maging problema ng mga may HIV/AIDS na sanhi ng iba't-ibang dahilan. Kung hindi mawala ang pagtatae pagkaraan ng ilang araw, maaaring maging sanhi ito ng mas malubhang mga problema.

Ang pinakamalubhang komplikasyon ng pagtatae ay ang panunuyo ng katawan (dehydration). Kung nagtatae ka, ang iyong katawan ay nauubusan ng tubig at ng mga importanteng mineral na kailangan sa maayos na pagtakbo ng katawan (tulad ng sodium at potassium). Kung patuloy pa rin ang pagtatae pagkatapos ng ilang linggo, ito'y nagiging dahilan ng pagkawal ng mga nutrients o sustansya sa katawan. Ito ay nagpapapayat (wasting).

Ano ang sanhi ng pagtatae?

Ang karaniwang sanhi ng pagtatae ay:

- Impeksyon sa tiyan o sa bituka (bowels)
- Pamamaga ng bituka dahil sa HIV
- Mga gamot laban sa HIV o mga kondisyong nauugnay dito

Ang impeksyon at pagtatae

Ang mga mikrobyo tulad ng bacteria, parasites, fungi o virus ay maaaring maging dahilan ng impeksyong mauuwi sa pagtatae. Ang mga karaniwang impeksyong nakakaapekto sa mga PHA ay ang mga sumusunod:

- Parasites tulad ng Cryptosporidum, Giardia at Entamoeba
- Viruses tulad ng CMV (cytomegalovirus)
- Fungi tulad ng yeast o Candida
- Bacteria tulad ng MAC (Mycobacterium avium complex) at Salmonella

May mga gamot para sa mga impeksyong ito. ang kabuuan o kumbinasyon ng mga gamot laban sa HIV ay nagpapalakas ng immune system at dahil dito, hindi gaanong nagkakaroon ng mga ganitong impeksyon ang mga PHA na umiinom nito.

Ang pagtatae na sanhi ng mga gamot

Naaapektuhan ng HIV ang normal na pagtakbo ng tiyan at bituka. Dahil dito, hindi natutunaw ng tiyan at bituka ang mga pagkain at hindi nakukuha nang mahusay ang mga sustansya. Kadalasan, nagiging dahilan ito ng pagtatae.

Ang pagtatae na sanhi ng mga gamot

Maraming gamot laban sa HIV ang nakapagpapatae. Kasama rito ang nelfinavir (Viracept), ritonavir (Norvir), saquinavir (Fortovase) at ang original na pormulasyon ng ddI (Videx). Ganum-

paman, halos lahat ng gamot sa HIV ay nagpapatae. Ang mga gamot na pampapigil sa komplikasyon ng HIV tulad ng glanciclovir (Cytovene, Valcyte) at interferon alpha (Intron-A, Pegetron, Pegasys), ay maaari ding magpatae. Kung minsan, ang mga antibiotic (tulad ng Septra at Penicillin) ay pumapatay sa mga mababuting bakterya ("good bacteria") sa bituka. Dahil dito, nagpaparami ang mikrobyo at nauuwi sa pagtatae.

Isa pa, ang mga taong "lactose intolerant" ay hirap sa pagtunaw ng gatas o mga dairy products at maaaring magtae kung iinom o kakain sila ng mga pagkaing naglalaman nito.

Paano magagamot ang pagtatae?

- Uminom ng maraming tubig. Maraming tubig sa katawan ang nawawala kapag nagtatae. Uminom ng maraming "clear fluids" para mapalitan ang nawalang tubig.
- Baguhin ang diyeta.
  - Umiwas sa: dairy products, mga pagkaing mamantika, mga prito at pagkaing maraming taba; maaanghang na pagkain; caffeine (mula sa kape, tsokolate, tsaa at soft drinks); apple juice; whole wheat bread, mais.
  - Dagdagan ang kain ng: saging, kanin, lugaw o pansit, cereal, nilagang itlog, oatmeal, mashed potatoes, yams, kalabasa, tinustang white bread, crackers, yogurt.

Karagdagang Sustansya at Katulong na mga Panggagamot

- Ang diyetang mataas sa fibre o fibre supplements tulad ng Metamucil ay nakakapagpabawas sa pagtatae.
- Napatunayan ding ang peppermint, nutmeg at luya ay nakatutulong sa pagtunaw ng pagkain. Ang peppermint, ginger tea, o ginger ale ay mainam ding inuming malinaw (clear fluids).
- Ang acidophilus ay isang supplementing naglalaman ng mainam na bakterya (friendly bacteria). Ito'y iniinom ng ilang PHA para maiwasan ang pagtatae habang umiinom ng antibiotics.
- Ang calcium supplements ay mabisa sa paggamot ng pagtataeng sanhi ng gamot na tulad ng nelfinavir (Viracept).

Mga gamot: Iba't-ibang gamot ang ginagamit para gamutin ang iba't-ibang uri ng pagtatae.

- Para sa pagtataeng sanhi ng bacteria o parasitiko, maaaring mangailangan muna ng espesyal na antibiotic na papatay sa mga mikrobyong ito bago masugpo ang pagtatae. (Halimbawa: ang Humatin ay puwedeng gamitin para gamutin ang pagtataeng sanhi ng parasite na Cryptosporodium).
- Para sa ibang klase ng pagtatae, may mga gamot halimbawa na nagpapabagal sa galaw ng bituka. Kasama rito ang mga over-the-counter o mga gamot na nai-reseta tulad ng Imodium, Kaopectate, Pepto-Bismol at Lomotil.

Kung ang pagtatae ay hindi gumaling makalipas ang ilang araw, o kung may kasamang lagnat, o dugo sa dumi; kumunsulta agad sa doktor para malaman ang mga pangkaraniwang nagiging sanhi ng pagtatae na maaring gamutin.

Paano ko mababawasan ang panganib ng pagtatae?

Karamihan ng pagtatae ay maiiwasan sa pagbabago ng ibang gawi o pag-inom ng gamot sa pagtatae. Narito ang ilang bagay na maaaring makatulong:

- Bigyang-pansin at siguruhing ligtas at maingat ang paghahanda ng pagkain at iwasan ang

pagkain ng di lutong karne o hilaw na gulay.

- Ugaliing ligtas ang pakikipag-sex, gumamit ng proteksyon sa oral/anal sex
- Alamin sa doktor kung kailangan mong uminom ng mga gamot laban sa HIV.
- Bago uminom ng mga bagong gamot na nai-reseta, siguruhing alam ng doktor at parmasyutiko kung anu-anong gamot ang iniinom mo sa kasalukuyan, gayundin ang mga over-the-counter na gamot, herbs at supplements.

Copyright @ACAS 2001 & 2003. This fact sheet is produced by ACAS (Asian Community AIDS Services) and is available in English, Chinese (Traditional and Simplified), Tagalog and Vietnamese. Funding for this project is provided by the Ontario HIV Treatment Network (OHTN) and Health Canada. Copies can be downloaded at : www.acas.org/treatment. ACAS provides comprehensive support and case management services for Asian people living with HIV/AIDS; and HIV/AIDS prevention education to the east and southeast Asian Canadian populations in the Greater Toronto Area. ACAS is located at 33 Isabella Street, Suite 107, Toronto, Ontario M4Y 2P7. Tel: (416)-963-4300, Fax: (416)-963-4371 Email: support@acas.org

Legal Disclaimer: While we make every attempt to ensure the accuracy and reliability of information contained in this website/ fact sheet, the information provided here are designed for reference purposes only. These information should not be relied upon as a substitute for medical advice from a qualified professional health care provider and should not be used for diagnosing or treating a condition or illness. Please consult a physician if you have any concerns about your health, treatment regimen and questions related to HIV/AIDS. ACAS, its employees and board members will not be responsible for any loss or harm, however arising, from the use of, or reliance on this information.