

## Mamae me te pupuhi

Ka pupuhi pea i te wāhi maimoa. Kainga he rongoā whakamauru pēnei i te paracetamol i te wā e hiahia ana. Kōrero ki tō rōpū whakamaimoa mēnā kua kore e taea te whakamauru i te mamae.

## Pānga ā-kiri

Ko te tikanga kāore te maimoatanga i tō kōpū e whai hononga ana ki te pānga ā-kiri taumaha. Ka pūwherowhero haere pea te kiri i te wāhi maimoa. E kore e puta wawe mai, engari ka puta haere i te roanga o te maimoatanga kātahi ka pai haere e 2-4 wiki i muri mai i te maimoatanga;



te āta huri kia māwhero atu, kia uri atu rānei



he āhua maroke, kitakita rānei, ā, he mamae



ka puta ake he harehare, he māngeongeoko hoki

E kore e taea te kaupare atu i nga pānga ki tō kiri, engari tērā ētahi āhuratanga ka taea hei āwhina i a koe kia hāneanea atu tō noho; Kōrero ki tō kaihaumanu hihinga, nēhi rānei mō tō tikanga tiaki kiri. Māna koe e whakamōhio mēnā e tika ana kia panonitia ētahi āhuratanga



Ka taea e koe te haere ki te kaukau engari KAUA i te wā e kōpūpū ana, e horehore ana rānei tō kiri.



Ka taea e koe te mau i ngā kākahu tangatanga mēnā he hāneanea ake tērā



Me karo i ēnei Te tauraki i te rā, ā, me ārai i te wāhi i ngā hihī o te rā

## Te akuaku me te monoku

- Mā ā mātou nēhi e tuku i te pani ā-kiri hei whakamahinga i te wā o te maimoatanga mēnā e hiahiatia. Engari mēnā he mariunga tōu tēnā kawea mai ka whakaatu ki ā mātou nēhi
- Whakamahia te monoku i ētahi wā ruarua i te rā, engari kaua e pania i mua tata i tō maimoatanga
- Whakamutua te pani mēnā ka pāwera tō kiri, ka kōputa, ka hohore rānei te kiri



Te horoi me te kaukau

Āta titiro kāore te wai i te wera rawa: āta horoia te kiri ki ngā hua e whakamahia noatia ana e koe, ā, ka āta pokipoki kia maroke ai

## Ngā 'KAUA E' mo te wāhi maimoa

### Me karo i ēnei



te miri i taua wāhi



te whakamahi rīpene hāpiapia



te whakamahi wākihi, pani, taiaho rānei

## Ngā taipitopito whakapā

Ratonga Toto me te Mate Pukupuku ā Rohe, Whare 8, Papa 4 ADHB

Waea: 09 307 4949  
Taupaepae toronga waea 22631  
Ngā nēhi toronga waea 22837  
Mātai mate Pukupuku toronga waea 23826 (Mane-Paraire 8-4pm)

## Haumanu Hihinga ki te Kōpū: Ngā Pānga Kino

(Radiation Therapy to the Abdomen: Side Effects)

## Tirohanga Whānui

Ka pā pea ētahi pānga kino i te haumanu hihinga ki tō wāhi maimoa engari ka rerekē ki ia tūroro. Kua kōrero pea te Mātanga Mate Pukupuku Hihinga i ngā pānga kino wā poto, wā roa ki a koe i te wā o te tukanga whakaetanga.

E whakamārama ana tēnei mātārere i ngā pānga kino wā poto. Ka tīmata pea ēnei tohumate i te wā o te wāhanga haumanu hihinga, ā, ka taumaha pea i te 1-2 wiki i muri mai i te wāhanga whakamaimoatanga. Engari ko te tikanga ka tau haere i te āhua 6 wiki i muri i te maimoatanga.

Ka kōrero ngā nēhi Mate Pukupuku ki a koe i te rā tuatahi, tuarua rānei o tō maimoatanga ki te matapaki i ōu āwangawanga, whakautu i ō pātai rānei

## Ngā Pānga Kino ka kaha Kitea

- Ruha
- te paipairuaki me te ruaki
- Kua ngaro te hiakai/hekenga taumaha
- Dyspepsia (Kunāwhea)
- Kohī
- Kōroke
- Mamae me te pupuhi
- Pānga ā-kiri

### Kei konei mātou hei āwhina i a koe!

Ia rā, ka pātai tētahi kaihaumanu hihinga kei te pēhea koe. Kaua e tawhitawhi ki te whakaputa i ngā āwangawanga. Ina pā ēnei pānga kino ki a koe engari kāore i whāiti ki tēnei rārangi; ka taea e mātou te tono i a koe ki ā mātou nēhi mate pukupuku ki te kōrero anō i ēnei.

**E wātea ana tētahi mātanga whiringa kai mate pukupuku mēnā he āwangawanga taumaha, kai rānei ōu.**

### Ruha

There are many contributing factors that will cause tiredness;

- Te pānga o te maimoatanga i runga i ngā pūtau noa
- Te ahotea e pā ana ki tō māuiuitanga
- Te haerenga ia rā ki te maimoatanga
- Te whakahaere i tō tauoranga i waho ake o te maimoatanga

## Ngā huatau:

- Me whakarite i ngā whiringa kai tōtika
- Kia kaha te inu
- Te whakangā me te āta kori (hīkoi)
- Me tiaki anō i a koe - ētahi tikanga whaiaro hei āwhina i a koe ki te whakangā
- Te rapu āwhina i ētahi atu

### Te Paipairuaki me te Ruaki

Ka puta ake pea tēnei i ngā hāora ruarua i muri i te maimoatanga, i ētahi rā rānei muri mai;

#### Me pēhea te whakahaere i tēnei:

- Ka taea e te Tākuta te whakahau i te rongoā ārai mate
- Ngā pāre pēhi (acupressure) i ō kawiti ringa
- Ngā panoni whiringa kai - ka uru mai pea te mātanga whiringa kai:

Te kai	Te inu
<ul style="list-style-type: none"><li>• kia paku noa nga kai e 5, 6 wā rānei i te rā</li><li>• kia āta kai, āta ngaungau i ō kai</li><li>• kia mātao, kia mahana rānei te kai (kaua e wera)</li><li>• kaua e tunu kai mēnā e māuiui ana koe</li><li>• waiho mā tētahi atu e tunu</li><li>• kaua e kai i ngā kai tino reka, rorerore, mōmona, kakā rānei, ngā kai rānei he kaha te kakara</li><li>• whakamātauria he pepahīoi, tī pepahīoi rānei</li><li>• whakamātauria ngā kai he tinitia kei roto, hei tauira ngā pihikete tinitia, inu tinitia rānei</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• kia nui te inu wai i te rā (māna, e rāhuitia ana tō inu)</li><li>• kia āta inu i te wai</li><li>• kaua e nui te inu i mua i te kai</li><li>• kaua e inu waipiro</li><li>• kaua e inu i ngā inu kāwhine</li></ul>

#### Me aha ki te ruaki haere tonu?

Ina ruaki koe ka kore haere te kūtere, ā, ka hua mai pea te mate tauraki:

- Me āta whakarite koe e kaha tonu ana tō inu (māna e rāhuitia ana te inu)
- Rapu āwhina i ō kaihaumanu hihinga me ngā nēhi mate pukupuku

## Kua ngaro te haikai/hekenga taumaha

Me take nui tonu ki a koe anō kia kaua e whakaheke taumaha i te wā o te maimoatanga. Heoi ka tino uaua tēnei.

Mā te panoni i ō whiringa kai ka taea te āwhina i tēnei, me te kai i ngā kai iti, engari kia auau ake te kai ia ruarua hāora.

**Mā tō mātou mātanga whiringa kai mate pukupuku koe e āwhina.**

### Dyspepsia—Kunāwhea

Ka pā pea te rongo o te pupuhi, te koeha me te tokopā (anō nei kua kī te puku).

Tēnā kōrero ki te rōpū mō ētahi tohutohu Ka taea e te nēhi te whakahau i te patu waikawa (antacid) hei whakamau i te rongo o te koeha.

**\* He mea nui hoki te kī mēnā e pāngia ana e te kōroke**

### Kohī

Ka taea e te Haumanu-hihinga te tūkinu i te kiri o tō puku, nā reira ka heke te nui o te wai me te taiora e taea ana te neke mai i te puku ki te tinana. Nā te nui atu o te wai i te puku ka hua mai pea ngā tikotiko ngohengohe, waiwai hoki.

**He aha ngā āwhinatanga e taea ai e mātou?**

- Whiringa kai muka iti - pātai ki te rōpū mō ngā mōhiohio mō tēnei
- Whakamātauria ngā kai iti, auau hoki ia ruarua hāora
- Kia kaha te inu wai (māna rānei e rāhuitia ana te inu)
- Rongoā hei whakamutu/whakaiti i te mate tikotiko

### Kōroke

He iti ake te tūpono o tēnei i te tikotiko engari ina pā tēnei me whakamōhio koe i te rōpū whakamaimoa. ā, me aromatawai ngā nēhi i a koe