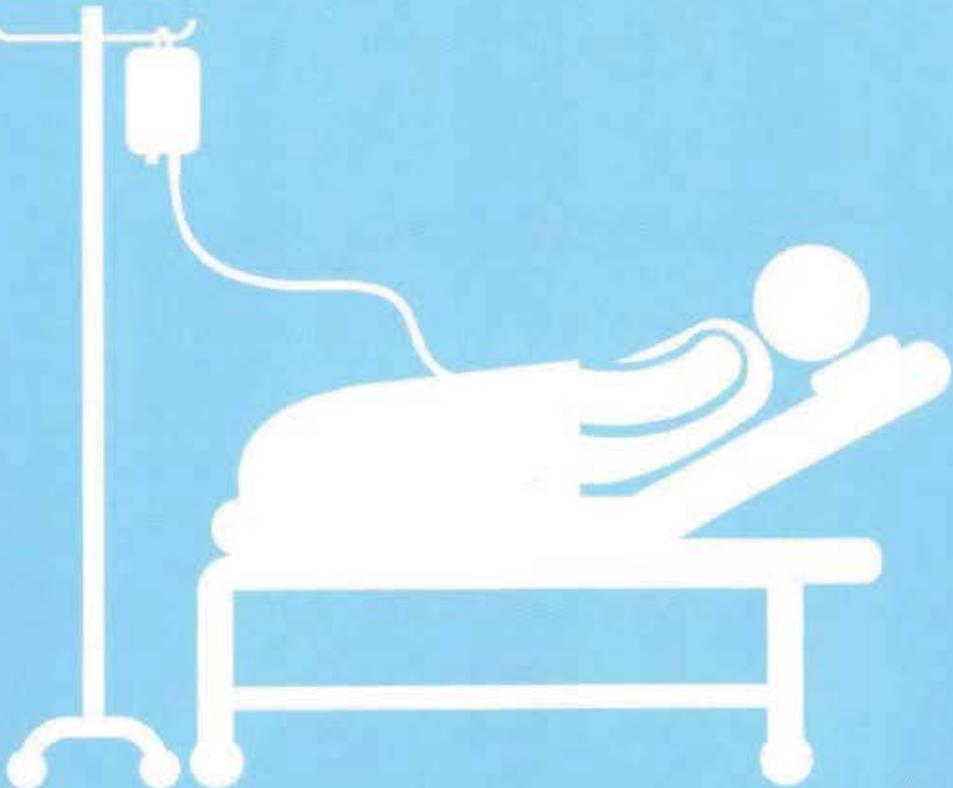




การรักษา โรคมะเร็งด้วย ยาเคมีบำบัด



การรักษาโรคเมะเร็งด้วยยาเคมีบำบัด	1
อาการสำคัญที่กำลังต้องมาพบแพทย์ก่อนนัด	2
อาการสำคัญของยาเคมีบำบัดสูตรต่าง ๆ	3
• วิธีการดูแลตัวเองในภาวะต่างๆ	11
• คลื่นไส้ อาเจียน	17
• เยื่องบุในช่องปากอักเสบ	19
• ผมและ.bnร่วง	21
• ก้อนเสีย	22
• ก้อนผูก	23
• อาการปวดหรือเมื่อยตามตัว	24
• อาการชา	25
• อาการนอนไม่หลับ	26
• ภาวะหมดระดู	27
ยาสมุนไพรหรือแพทย์ทางเลือก	28
โปรดินสำหรับผู้ป่วยที่ได้รับยาเคมีบำบัด	29
เพศสัมพันธ์กับยาเคมีบำบัด	33
ยาที่ได้รับกลับไปปรับประทานที่บ้าน	34



การรักษา โรคมะเร็งด้วย ยาเคมีบำบัด

โรคมะเร็งไม่ใช่โรคติดต่อ การสัมผัสผู้ป่วยไม่สามารถถ่ายทอดให้คนอื่นได้ เมื่อยาเคมีบำบัดเข้าไปในร่างกายผู้ป่วย ส่วนมากจะออกฤทธิ์ต้านมะเร็งภายในเซลล์มะเร็งที่แบ่งตัวรวดเร็วหลังจากนั้นจะถูกทำลายที่ตับ แล้วจึงถูกขับออกทางอุจจาระหรือปัสสาวะของผู้ป่วย โดยมากจะถูกขับออกจากการร่างกายจนหมดภายใน 1-2 สัปดาห์ ประมาณที่ขับออกมากจะเป็นปริมาณที่น้อยมากเมื่อเทียบกับปริมาณของสิ่งขับถ่ายอื่นดังนั้น ยาที่ถูกขับถ่ายออกมากจึงไม่เกิดพิษต่อผู้ป่วยได้ เนื่องจากไม่ได้รับเข้าไปในร่างกายโดยตรงทางการรับประทานหรือเข้าเส้นเลือด



การอยู่ร่วมกับผู้ป่วยที่ได้รับยาเคมีบำบัด จึงไม่มีอันตรายจากยาเคมีบำบัดแต่อย่างใด ตรงกันข้าม การดูแลจากบุคคลในครอบครัว จะเป็นกำลังใจให้ผู้ป่วยโรคมะเร็งต่อสู้กับโรคได้ดียิ่งขึ้น

แม้ว่ายาเคมีบำบัดจะมีบทบาทที่สำคัญในการใช้รักษาผู้ป่วยโรคมะเร็งทั้งระยะแรก และระยะที่มีการกระจาย แต่ยาเคมีบำบัดก็อาจส่งผลข้างเคียงต่อผู้ป่วยด้วยเช่นกัน เนื่องจากยาเคมีบำบัดทุกชนิดไม่ได้ทำลายเฉพาะเซลล์มะเร็งเท่านั้น แต่ยังจะทำลายเซลล์ปกติอื่นๆด้วย ได้แก่ เซลล์ที่มีการแบ่งตัวเร็วที่จะถูกทำลายได้โดยง่าย เช่น

เซลล์ไขกระดูก

เซลล์รากผม

เซลล์เยื่อบุทางเดินอาหาร



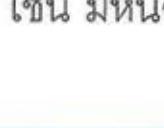
ดังนั้นท่านควรทราบแนวทางการดูแลตนเองที่ถูกต้อง เพื่อสามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างเหมาะสม ซึ่งจะช่วยป้องกันหรือลดความเสี่ยงที่เกิดจากยาเคมีบำบัด เพิ่มประสิทธิภาพของการรักษา ส่งเสริมความปลอดภัย และสามารถมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้ตลอดระยะเวลาตั้งแต่เริ่มต้น และสิ้นสุดการรักษา

อาการสำคัญ

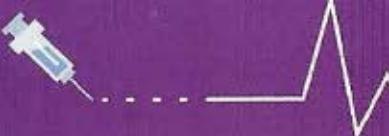
ที่ท่านต้องมาพบแพทย์ก่อนนัด



- 1  มีไข้สูงเกิน 38 องศา ติดต่อกัน 2 ครั้ง ห่างกัน 1 ชั่วโมง
- 2 หากมีไข้เกิน 38 องศา ร่วมกับอาการดังต่อไปนี้

 อาการหน้าสัมน  ผิวนังและข้อมือลักษณะบวม แดง ร้อน และกดเจ็บ  อาการไอ เจ็บคอ ปากอักเสบ  ปวดบริเวณหู	 ปวดศีรษะ โดยเฉพาะปวดศีรษะร่วมกับมีคอดเข็ม  ปัสสาวะแสบขัด หรือมีสีขุ่น หรือมีเลือดปน  ท้องเสีย ถ่ายเหลว  ปวดหรือกดเจ็บบริเวณโพรง鼻腔
--	--
- 3  คลื่นไส้อเจียนมาก อาเจียนเป็นเลือดหรือมีน้ำดีปนออกมา รับประทานยาแก้อาเจียนแล้วแต่อาการไม่ดีขึ้น
- 4  มีจุดเลือดออก, จ้ำเลือด, เลือดออกไม่หยุด
- 5  ปัสสาวะแสบขัด, กะปริดกะปรอยหรือปัสสาวะไม่สุด
- 6  แพลง่าตัดอักเสบ, บวม, แดง, ร้อน หรือมีหนองซึม
- 7  มีสิ่งคัดหลังผิดปกติออกทางช่องคลอด เช่น มีหนองในหล หรือมีกลิ่นเหม็น





PACLITAXEL + CARBOPLATIN

(แพคลิทาเซล + คาร์บอพลาติน)

ผู้ร่วม



ร่างกายตอบสนองขณะให้ยา

- ▶ หน้าแดง / ร้อนบนใบหน้า / ผื่นคันตามตัว / แผลเม่นหน้าอก / หายใจลำบาก

รับประทานยา ป้องกัน ทุกรังส*

Dexamethasone 4 mg รับประทาน ครั้งละ 2 เม็ด

- ▶ 22.00 น. วันก่อนรับยา
- ▶ 06.00 น. วันนัดรับยา

ฉีดยาป้องกัน



จะพบตั้งแต่ 2 สัปดาห์แรก
แต่เมื่อถึงสุดการรักษา[†]
ผู้สามารถขึ้นใหม่เองได้

- ตัดผมให้สั้น
- เลือกใช้แขนพูสำหรับเด็ก
- เตรียมวิถี หรือหมวด

อาการข้างเคียง จากยาเคมีบำบัด



กดไขกระดูก

ติดตามผลเสื่อม หลังได้รับยา 14 วัน

ควรรับประทานอาหาร ปุงสุกและสะอาจ
เข้ม เนื้อสัตว์ ไข่ ผลไม้ที่ปอกเปลือกแล้ว
ผักที่ต้มสุก (งดผลไม้เปลือกบางและผักสด)

เลือดออกง่าย

เกล็ดเลือด
(หยุดเลือดในหล.) ▶ ปริมาณลดลง

หากมี

- จ้ำเลือด
- เลือดออกผิดปกติ

ไปโรงพยาบาล

ก้อนผูก

รับประทาน Senokot 7.5 mg
ครั้งละ 1-2 เม็ด ก่อนนอน

รับประทานอาหารที่มีกากใย
เพิ่มการดื่มน้ำ

คลื่นไส อาเจียน

เริ่มเกิดหลังได้รับยา 4-6 ชั่วโมง

รับประทานยาป้องกัน Ondansetron 8 mg
ครั้งละ 1 เม็ด ก่อนอาหารเช้าและเย็น (3-5 วัน)

ติดเชื้อง่าย

เม็ดเลือดขาว
(ป้องกันเชื้อโรค) ▶ ปริมาณลดลง

หากมี

- | | |
|---|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> ไข้ ($>38^{\circ}\text{C}$) | <input checked="" type="checkbox"/> ปัสสาวะ血腥 |
| <input checked="" type="checkbox"/> เจ็บคอ | <input checked="" type="checkbox"/> หนาวสั่น |
| <input checked="" type="checkbox"/> หวัด | <input checked="" type="checkbox"/> ก้อนเสียด |

ไปโรงพยาบาล

หลีกเลี่ยง บริเวณชุมชน และการใกล้ชิดผู้ป่วย
ติดเชื้อ เช่น ไข้หวัด 1-2 สัปดาห์หลังรับยา

ชาปลายมือ ปลายเท้า

มักพบ 3-5 วันหลังได้รับยา

รับประทาน vitamin B 1-6-12
ครั้งละ 1 เม็ด หลังอาหารเช้าและเย็น

หลีกเลี่ยง

การจับของร้อน / ของมีคม

นอนไม่หลับ

รับประทาน Lorazepam 0.5 mg
ครั้งละ 1 เม็ด ก่อนนอน

ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ

มักพบในช่วง 1-2 สัปดาห์แรก

รับประทาน Paracetamol
500 mg ครั้งละ 1 เม็ด
ทุก 4-6 ชั่วโมง เมื่อมีอาการ

ไม่ควรรับประทานติดต่อกันเกิน 5 วัน
หากอาการไม่ดีขึ้น ควรปรึกษาแพทย์

ยาเคมีบำบัด มีผลต่อไต

ควรดื่มน้ำ 2-3 ลิตรต่อวัน





LIPOSOMAL DOXORUBICIN

(ไล-โพ-โซ-มอล-ดีโอก-โซ-รู-บิ-ซิน)



ยาผสานน้ำเกลือเข้าทางหลอดเลือดดำ ให้ยาประมาณ 1 ชั่วโมง
ขณะรับยาอาจจะมีอาการปวดบริเวณแขนเลือดเล็กน้อย

- วางแผนที่ให้ยาเบ่งๆ ป้องกันยาไว้อ่อนอกหลอดเลือดดำ

หากมีอาการ ปวด / บวม / แดง บริเวณที่ได้รับยา

แจ้งพยาบาลทันที

อาการทั้งหมด จากยาเคมีบำบัด



ฝ่ามือ-ฝ่าเท้าแดง ผิวหนังหลุดลอก

- หลักเลี้ยง การอาบน้ำอุ่น การ เช็ดน้ำอุ่น การนึ่งไฟฟ้าห้อง การยกของหนัก และการประคบความร้อน
- ใช้โลชั่นที่มีส่วนผสมของ ลาโนลีน
- الكريمที่ให้ไปได้แท่ Cold cream และ Urea cream เพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิวหนัง
- ไม่ควรใช้โลชั่นที่มีส่วนผสมของน้ำมัน
- กรณีฝ่ามือ ฝ่าเท้าแดงมาก ควรใช้ผ้าชุบ น้ำเย็น ประคบบ่อยๆ
- ไปทะเล/น้ำ: ผิวหนังที่ลอก เพราะเสี่ยงต่อการเกิดแพลงค์ตอนเชื้อ

มีผลต่อหัวใจ

หากมีประวัติโรคหัวใจ
แจ้งให้แพทย์ทราบ

กดไขกระดูก

เลือดออกง่าย

เกิดเดื่องดี (หยุคเดื่องดีในหล.) ปริมาณลดลง

หายใจ

 จ้ำเลือด เลือดออกผิดปกติ

ไปโรงพยาบาล

ผื่นรุ้ง

จะพบตั้งแต่ 2 สัปดาห์แรก
แต่เมื่อสิ้นสุดการรักษา
สามารถดีขึ้นใหม่เมื่อเวลาได้

- ตัดผมให้สั้น
- เลือกใช้แชมพุสำหรับเด็ก
- เตรียมวิสาหกรรมวิสาหกรรม

ปัสสาวะมีสีแดง

เป็นสีของด้วยยา มักพบในช่วง 1 วัน
หลังได้รับยา ไม่มีอันตรายใดๆ

ติดเชื้อง่าย

เม็ดเดือดขาว (ป้องกันเชื้อไวรัส) ปริมาณลดลง

หายใจ

- ไข้ (>38°C)
- เจ็บคอ
- หวัด
- ปัสสาวะเปลือย
- หนาวัน
- ก้อนเสีย

ไปโรงพยาบาล

เกิดเดื่องดี บริเวณทุกชน และการไถลขัดผู้ป่วย
ติดเชื้อ เช่น ไข้หวัด 1-2 สัปดาห์หลังรับยา

แพลงในปากและทางเดินอาหาร

หายใจแพลงในปาก

อุบัติเหตุ ขณะได้รับยา

- บ้วนปากด้วย น้ำเกลือ : หลักเลี้ยง การใช้น้ำยาบ้วนปากที่มีออกอกรอต์
- บ้วนปากด้วย Xylocaine 15 mL + Benadryl 1 เม็ด + Sucralfate 15 mL
- ใช้แพร่องสีฟันขาวอ่อน / ยาสีฟันรสไม่เผ็ด

ผิวหนังไวต่อการถูกแสง

ใช้ครีมกันแดดที่มี SPF > 30

- หลักเลี้ยงการอยู่กลางแดดนานๆ
- ใส่เสื้อคลุมกันแสงแดด

คลื่นไส อาเจียน

เริ่มเกิดหลังได้รับยา 4-6 ชั่วโมง

รับประทานยาป้องกัน Ondansetron 8 mg
ครั้งละ 1 เม็ด ก่อนอาหารเช้าและเย็น (3-5 วัน)

หากไม่มีอาการให้หยุดรับประทาน

เหนื่อย อ่อนเพลียง่าย

เม็ดเดือดแดง ปริมาณลดลง
(สำหรับอาหารและออกซิเจนเพียงพอ)

รับประทานยาบำรุงเดือด (ธาตุเหล็ก)

Ferrous fumarate 200 mg
ครั้งละ 1 เม็ด หลังอาหารเช้าและเย็น
อาจทำให้อุตสาหะเป็นสีดำได้

ควรรับประทานอาหาร ปุ่งสุกและจะขาด
 เช่น เนื้อสัตว์ ไข่ ผลไม้ที่ปอกเปลือกแล้ว
 ผักที่ต้มสุก (งดผลไม้เปลือกบางและผักสด)



CISPLATIN

(ซิส-พลา-ติน)

ยาผสานน้ำเกลือเข้าทางหลอดเลือดดำ ให้ยา **ประมาณ 1 ชั่วโมง**
ขณะรับยาอาจมีอาการปวดบริเวณเส้นเลือดเล็กน้อย

- วงศ์แบบที่ให้ยาเน่นๆ ป้องกันยาร่วงออกนอกหลอดเลือดดำ

หากมีอาการ ปวด / บวม / แดง บริเวณที่ได้รับยา

แจ้งพยาบาลทันที



อาการข้างเคียง จากยาเคมีบำบัด



คลื่นไส้ อาเจียน

- ▶ เริ่มเกิดหลังได้รับยา 1-6 ชั่วโมง
- ▶ การรับรสอาจเปลี่ยนแปลง และเบื่ออาหารได้
- ▶ เกิดอาการไดบานถึง 1 สัปดาห์



รับประทานยาป้องกัน

Ondansetron 8 mg ครั้งละ 1 เม็ด ร่วมกับ
Dexamethasone 0.4 mg ครั้งละ 5 เม็ด
ก่อนอาหารเข้าและเย็น (3-5 วัน)

น้ำผลต่อการทำงานของไต

ควรดื่มน้ำ
2-3 ลิตรต่อวัน



ชาปลายมือ ปลายเท้า

หลักเลี้ยง



- การจับของร้อน
- การจับของบีกม

กดไขกระดูก

เลือดออกง่าย

เกล็ดเลือด
(หยุดเลือดใหม่) ▶ ปริมาณลดลง

หากมี

- จ้ำเลือด
- เลือดออกผิดปกติ

ไปโรงพยาบาล

ติดเชื้อง่าย

เม็ดเลือดขาว
(ป้องกันเชื้อโรค) ▶ ปริมาณลดลง

หากมี

- ไข้ ($>38^{\circ}\text{C}$)
- เจ็บคอ
- หวัด
- ปัสสาวะ血腥
- หนาวสั่น
- ก้อนเสีย

ไปโรงพยาบาล

หลักเลี้ยง บริเวณชุมชน และการใกล้ชิดผู้ป่วย
ติดเชื้อ เช่น ไข้หวัด 1-2 สัปดาห์หลังรับยา

เหนื่อย อ่อนเพลียง่าย

เม็ดเลือดแดง ▶ ปริมาณลดลง
(ลำเลียงอาหารและออกซิเจนเลี้ยงร่างกาย)

รับประทานยาบำรุงเลือด (ธาตุเหล็ก)
Ferrous fumarate 200 mg
ครั้งละ 1 เม็ด หลังอาหารเข้าและเย็น
อาจทำให้อุจาระเป็นสีดำได้

ควรรับประทานอาหาร **ปุ่งๆ ๆ และสะอาด**
 เช่น เนื้อสัตว์ ไข่ ผลไม้ที่ปอกเปลือกแล้ว
 ผักที่ต้มสุก (งดผลไม้เปลือกบางและผักสด)

GEMCITABINE

(เจมิ-ไซ-ตา-บีน)

ยาผสานน้ำเกลือเข้าทางหลอดเลือดดำ

อาการข้างเคียง จากยาเคมีบำบัด

อาการคล้ายไข้หวัด

ไข้ / หนาวสัน / ปวดเมื่อยตามตัว / เพลีย



รับประทาน Paracetamol 500 mg ครั้งละ 1 เม็ด
ทุก 4-6 ชั่วโมง เมื่อมีอาการ

ไม่ควรรับประทานติดต่อกันเกิน 5 วัน
หากอาการไม่ดีขึ้น ควรปรึกษาแพทย์

กดไขกระดูก

เลือดออกง่าย

เกล็คเดี่ยด
(หยุดเดือดในหล) ▶ ปริมาณลดลง

หายใจ

จ้ำสือด



เลือดออกผิดปกติ

ไปโรงพยาบาล

ติดเชื้อง่าย

เม็ดเลือดขาว
(ป้องกันเชื้อโรค) ▶ ปริมาณลดลง

หากมี

- ไข้ ($>38^{\circ}\text{C}$)
- เจ็บคอ
- หัวด
- ปัสสาวะ血腥
- หนาวสัน
- ก้อนเสียด

ไปโรงพยาบาล

หลักเลี้ยง บริเวณชุมชน และการใกล้ชิดผู้ป่วย
ติดเชื้อ เช่น ไข้หวัด 1-2 สัปดาห์หลังรับยา

คลื่นไส้ อาเจียน

เริ่มเกิดหลังได้รับยา 4-6 ชั่วโมง

รับประทานยาป้องกัน
Ondansetron 8 mg ครั้งละ 1 เม็ด
ก่อนอาหารเช้าและเย็น (3-5 วัน)

หากไม่มีอาการให้หยุดรับประทาน

ชาปลายมือ ปลายเท้า

หลักเลี้ยง



- การจับของร้อน
- การจับของมีความ

เหนื่อย ว่อเปลียงง่าย

เม็ดเลือดแดง ▶ ปริมาณลดลง
(จำเพาะอาหารและออกซิเจนเลี้ยงร่างกาย)

รับประทานยาบำรุงเสือด (ธาตุเหล็ก)
Ferrous fumarate 200 mg
ครั้งละ 1 เม็ด หลังอาหารเช้าและเย็น
อาจทำให้อุจจาระเป็นสีดำได้

ควรรับประทานอาหาร ปูรุกและสะ佛法
 เช่น เนื้อสัตว์ ไข่ ผลไม้ที่ปอกเปลือกแล้ว
 ผักที่ด้มสุก (งดผลไม้เปลือกบางและผักสด)



CISPLATIN + 5-FLUOROURACIL

(ซิส-พลา-ติน)

(ไฟว์-เอยู-รัคิล)



ยาผสานน้ำเกลือเข้าทางหลอดเลือดดำ ให้ยา **ประมาณ 1 ชั่วโมง**
ขณะรับยาอาจมีอาการปวดบริเวณเส้นเลือดเล็กน้อย

- วางแผนที่ให้ยาเบื้องต้นกันยาเร็วอุบัติเหตุหลอดเลือดดำ

หากมีอาการ ป่วย / บวม / แดง บริเวณที่ได้รับยา

แจ้งพยาบาลกันที่

อาการข้างเคียง จากยาเคมีบำบัด



มีผลต่อการทำงานของไต

ควรดื่มน้ำ

2-3 ลิตรต่อวัน

คลื่นไส้ อาเจียน

- ▶ เริ่มเกิดหลังได้รับยา 1-6 ชั่วโมง
- ▶ การรับส่วนของยาเปลี่ยนแปลง และเบื้องต้นได้
- ▶ เกิดอาการได้นานถึง 1 สัปดาห์

รับประทานยาป้องกัน
Ondansetron 8 mg ครั้งละ 1 เม็ด ร่วมกับ
Dexamethasone 0.4 mg ครั้งละ 5 เม็ด
ก่อนอาหารเช้าและเย็น (3-5 วัน)



ท้องเสีย

- พบช่วง 1 สัปดาห์ หลังได้รับยา
- ดีบ้านมากๆ
 - หลักเลี้ยง อาหารที่มีเส้นใยสูง

แพลงในปากและทางเดินอาหาร

หากมีแพลงในปาก

(พบช่วง 5-8 วัน) อมน้ำแข็ง ขณะได้รับยา

- บัวบานปากด้วย น้ำเกลือ หลักเลี้ยง การใช้น้ำยาบัวบานปากที่มีแอลกอฮอล์
- บัวบานปากด้วย Xylocaine 15 mL + Benadry 1 เม็ด + Sucralfate 15 mL
- ใช้แอลกอฮอล์สีฟันบุหรี่ / ยาสีฟันรสไม่เผ็ด



ชาปลายมือ ปลายเท้า

หลักเลี้ยง



- การจับของร้อน
- การจับของมีความเย็น



กดไขกระดูก

เลือดออกง่าย

เกล็ดเลือด (หยุดเลือดได้หล) ▶ ปริมาณลดลง

หากมี

- จ้ำเลือด

- เลือดออกผิดปกติ

ไปโรงพยาบาล

ติดเชื้อง่าย

เม็ดเลือดขาว (ป้องกันเชื้อริค)

▶ ปริมาณลดลง

หากมี

- ไข้ (>38°C)
- เจ็บคอ
- หวัด

- ปัสสาวะ血腥
- หนาวสั่น
- ท้องเสีย

ไปโรงพยาบาล

หลักเลี้ยง บริเวณทุกชน และการใกล้ชิดผู้ป่วย
ติดเชื้อ เช่น ไข้หวัด 1-2 สัปดาห์หลังรับยา

เหนื่อย อ้วนเพลียง่าย

เม็ดเลือดแดง (คำเตือนอาหารและออกซิเจนเพียงพอ)

รับประทานยาบำรุงเลือด (ธาตุเหล็ก)

Ferrous fumarate 200 mg
ครั้งละ 1 เม็ด หลังอาหารเช้าและเย็น

อาจทำให้อุจาระเป็นสีดำ

ควรรับประทานอาหาร ปูรุสสูตรและสะอาด
 เช่น เนื้อสัตว์ ไข่ ผลไม้ที่ปอกเปลือกแล้ว
 ผักที่ต้มสุก (งดผลไม้เปลือกบางและผักสด)

CISPLATIN + IFOSFAMIDE

(ซิส-พลา-ติน)

(ไอ-ฟอส-ฟ่า-มายด์)

ยาผสานน้ำเกลือเข้าทางหลอดเลือดดำ

อาการข้างเคียง
จากยาเคมีบำบัด

คลื่นไส้ อาเจียน

- เริ่มเกิดหลังได้รับยา 1-6 ชั่วโมง
- การรับรสอาจเปลี่ยนแปลง และเบื่ออาหารได้
- เกิดอาการได้นานถึง 1 สัปดาห์

รับประทานยาป้องกัน
Ondansetron 8 mg ครั้งละ 1 เม็ด ร่วงกับ
Dexamethasone 0.4 mg ครั้งละ 5 เม็ด
ก่อนอาหารเช้าและเย็น (3-5 วัน)

กระเพาะปัสสาวะอักเสบ

- อาจทำให้ปัสสาวะมีเลือดปน / 血腥
- เมื่อมีอาการ แจ้งแพทย์/พยาบาลกันทันที



กดไขกรดูด

เลือดออกง่าย

เกิดเลือด
(หยุดเลือดไม่หล)

▶ ปริมาณลดลง

หากมี

 จ้ำเลือด เลือดออกผิดปกติ

ไปโรงพยาบาล

มีผลต่อการทำงานของไต

ควรดื่มน้ำ
2-3 ลิตรต่อวัน



ติดเชื้อง่าย

เม็ดเลือดขาว
(ป้องกันเชื้อโรค) ▶ ปริมาณลดลง

หากมี

- | | |
|---|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> ไข้ ($>38^{\circ}\text{C}$) | <input checked="" type="checkbox"/> ปัสสาวะ血腥 |
| <input checked="" type="checkbox"/> เจ็บคอ | <input checked="" type="checkbox"/> หนาวสีน้ำเงิน |
| <input checked="" type="checkbox"/> หวัด | <input checked="" type="checkbox"/> ก้อนเสีย |

ไปโรงพยาบาล

หลักเลี้ยง บริเวณทุ่มชน และการเกลี่ยวผู้ป่วย
ติดเชื้อ เช่น ใช้หวัด 1-2 ตัวเป็นวัน

ผนร่อง

จะพบตั้งแต่ 2 สัปดาห์แรก
แต่เมื่อเลี้ยงดูการรักษา ผนสามารถขึ้นใหม่เมื่อไรได้

 ตัดผมให้สั้น เลือกใช้แชมพูสำหรับเด็ก เตรียมวิก หรือหมวก

ชาปลายมือ ปลายเท้า

หลักเลี้ยง

 การจับของร้อน การจับของมีความ

เหนื่อย อ่อนเพลียง่าย

เม็ดเลือดแดง ▶ ปริมาณลดลง
(ダメจึงอาหารและออกซิเจนเลี้ยงร่างกาย)

รับประทานยาบำรุงเลือด (ธาตุเหล็ก)

Ferrous fumarate 200 mg

ครั้งละ 1 เม็ด หลังอาหารเช้าและเย็น

อาจทำให้อาหารเป็นสีดำ

ควรรับประทานอาหาร **ปูรุสก์และสะ佛法**
เช่น เนื้อสัตว์ ไข่ ผลไม้ที่ปอกเปลือกแล้ว
ผักที่ต้มสุก (งดผลไม้เปลือกบางและผักสด)

BEVACIZUMAB

(เบ-ว่า-ซู-เมบ)

ยาต้านเม็ดเลือดขาว

อาการข้างเคียง จากยาต้านเม็ดเลือดขาว



ความดันโลหิตสูง

- ▶ หากมีอาการ
 - ปวดศีรษะ
 - เจ็บหน้าอัก
 - เหนื่อยหอบ



ซึ่งเป็นอาการของความดันโลหิตสูงรุนแรง

ควรรับมาโรงพยาบาล

- ▶ ควรตรวจติดตามความดันโลหิตอย่างสม่ำเสมอ
ตามคำแนะนำของแพทย์ทั้งในระหว่างคอร์ส
หรือหลังจบคอร์สการให้ยาเบวิซูเมบ

ภาวะเสื่อมเลือดอุดตัน

หากมีอาการ

- | | |
|--|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> บวมที่แขนและขา
<input checked="" type="checkbox"/> หายใจลำบาก
<input checked="" type="checkbox"/> นอนราบไม่ได้ | <input checked="" type="checkbox"/> ใจสั่น
<input checked="" type="checkbox"/> หัวใจเต้นผิดจังหวะ |
|--|--|

ควรรับมาโรงพยาบาล

หากมีภาวะเสื่อมเลือดอุดตันตามอวัยวะต่างๆ
อย่างต่อเนื่องหรือรุนแรง เช่น

- เลือดกำเดาไหล
- ไอหรืออาเจียนมีเลือดปน
- ปัสสาวะมีเลือดปน
- ถ่ายอุจจาระเป็นสีดำ



ควรรับมาโรงพยาบาล

แพลงก์โน่ติดกัน

- ▶ ระวังอุบัติเหตุของมีคุณ เพื่อป้องกันการเกิดบาดแผล
- ▶ หลังผ่าตัดใหม่ๆ ไม่ควรให้ยาชาฉีดน้ำ
ต้องรอให้แพลงก์โน่ติดกัน



NOTE _____

วิธีการดูแลตัวเองในภาวะต่างๆ

เม็ดเลือดขาวต่ำ

ภาวะเม็ดเลือดขาวต่ำจะเริ่มเกิดประมาณ 10-14 วันหลังได้รับยาเคมีบำบัด และจะต่ำมากสุดในวันที่ 14

หลังจากนั้นร่างกายจะมีการปรับตัวโดยสร้างเม็ดเลือดขาวเพิ่มขึ้น จนเม็ดเลือดขาวกลับสู่ภาวะปกติประมาณภายใน 21-28 วันหลังได้รับยาเคมีบำบัด



การป้องกัน การติดเชื้อ

02
รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ให้พลังงานและโปรตีนสูงเพื่อกระตุ้นการสร้างเม็ดเลือด

04
ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยกันละ 8-10 แก้ว

06
หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่ชุมชนและแออัด ควรอยู่ในที่มีอากาศถ่ายเท ไม่อับชื้น หากจำเป็นควรใส่น้ำกากอนามัย

01

ล้างมือบ่อยๆ ทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร และหลังเข้าห้องน้ำ

03

บ้วนปากบ่อยๆ หลังรับประทานอาหารทุกครั้ง

05

รักษาผิวนังให้ชุ่มชื้นอยู่เสมอ โดยทาครีมบำรุงผิว

07

ถ้ามีแพลคาวบีริกษาแพทย์

เม็ดเลือดขาวตัว เป็นผลที่เกิดขึ้นจากการรักษา

หากไม่รับประทานเนื้อสัตว์หรืออาหารที่มีโปรตีนเลย จะทำให้เม็ดเลือดขาวยิ่งต่ำ และที่สำคัญจะทำให้รับเคมีบำบัดและฉายรังสีไม่ได้ตามกำหนด เนื่องจากร่างกายอ่อนแอกไม่พร้อมรับการรักษา อาหารที่ให้โปรตีนที่แนะนำให้ทาน คือ



เนื้อปลา

สามารถรับประทานได้ทุกวัน



นมวัว

สามารถดื่มได้วันละ 1-2 แก้ว

เนื้อไก่ เนื้อหมู มักมีความเชื่อว่าห้ามรับประทานอย่างเด็ดขาด ตรงนี้ขอชี้แจงว่า
สามารถรับประทานได้ แต่ต้องเลือกรับประทานเฉพาะส่วน



เนื้อไก่

ให้รับประทานส่วนอก
เนื่องจากไม่มีไขมันแทรกอยู่เลย
(สารพิษต่าง ๆ จะสะสมในไขมัน)



เนื้อหมู

ให้รับประทานส่วนล้นใน
เนื่องจากไม่มีไขมันแทรกอยู่เลย
(สารพิษต่าง ๆ จะสะสมในไขมัน)

ซึ่งปูรุ่งโดยวิธี ต้ม นึ่ง ตุ๋น ผัด ยำ อาจทอดได้บ้าง แต่ห้ามเลี่ยงการปิ้ง และย่าง



ไข่

ไข่ขาว สามารถรับประทานได้วันละหลายฟอง ถ้าไม่มีไข้อาจกัดอย่างอื่น
ไข่แดง แนะนำให้รับประทานวันละ 1-2 ฟอง เนื่องจากมีโคเลสเตอรอลสูง

ผลไม้ที่ไม่ควรรับประทาน

ในช่วงรับยาคุมกำบดและเม็ดเลือดขาวต่อ^{ได้แก่}



องุ่น



สตรอว์เบอร์รี



แอปเปิล



ชมพู



เชอร์รี



ลูกแพร์

ผลไม้ที่สามารถรับประทานได้

แต่ต้องปอกเปลือก ^{ได้แก่}



ลูกพลับ



แอปเปิล



สาลี

ใช้ชันแต่ละสีแสดงถึงความรุนแรงของเม็ดเลือดขาวที่ตัว
และบอกแนวทางการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันการติดเชื้อ

● โซนสีเขียว ●

คือ เม็ดเลือดขาวนินิทรฟิลที่มีค่า ระหว่าง **1,000 – 1,500 เชลล์/มม³**

1



- ล้างมือบ่อยๆ และทุกครั้งก่อนรับประทานอาหารและหลังเข้าห้องน้ำ รวมถึงหลังการสัมผัสสัตว์เลี้ยง

2



- หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่ซึ่งมีคนแออัด เช่น ห้างสรรพสินค้าที่มีคนหนาแน่น โรงพยาบาลฯ

3



- หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้กับคนที่เป็นหวัด ไม่สบายน้ำลายเป็นสาเหตุให้ติดเชื้อง่าย

4



- ทาครีมบำรุงบริเวณผิวที่มีอาการแตกหรือแห้ง รักษาผิวหนังให้ชุ่มชื้นอยู่เสมอ ไม่ควรถูหรือขัดผิวอย่างรุนแรง

5



- ระวังอย่าให้มีแผลตามผิวหนัง มือและเท้า เพื่อป้องกันการติดเชื้อจากการสัมผัสสิ่งสกปรกต่างๆ โดยไม่รู้ตัว ถ้าจำเป็นต้องทำงานสัมผัสกับสิ่งไม่สะอาด ควรสวมถุงมือ/รองเท้า

6



- รับประทานอาหารที่สุกสะอาดเท่านั้น และแปรงฟันทุกครั้งหลังรับประทานอาหาร

7



- หลังถ่ายอุจจาระ และปัสสาวะ ควรทำความสะอาด อวัยวะสีบพันธุ์ด้วยน้ำสะอาด เท็จให้แห้งสนิทและล้างมือทุกครั้ง

ใช้นแต่ละสีแสดงถึงความรุนแรงของเม็ดเลือดขาวที่ต่ำ
และบอกแนวทางการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันการติดเชื้อ

● โซบสีเหลือง ●

คือ เม็ดเลือดขาวขึ้น nidinivo ทรีฟิลที่มีค่า ระหว่าง **500 – 1,000 เซลล์/มม³**

ปฏิบัติตามข้อ 1-7 อายุ่งเคร่งครัด

และเพิ่มการปฏิบัติต่อไปนี้

- งดรับประทานผักสดและผลไม้สด

9



- หลีกเลี่ยงรับประทานอาหารทะเลสุกๆ ดิบๆ
หรืออาหารทะเลเผา

8



11



- ถ้ามีไข้ ไอ เจ็บคอ ปัสสาวะแบบซัด ห้องเดินอย่างใดอย่างหนึ่ง
ควรมาพบแพทย์ก่อนนัดหรือไปตรวจที่โรงพยาบาลใกล้บ้าน

10



- ดื่มน้ำต้มสุกอย่างน้อยวันละ 8-10 แก้ว

12



- ควรรับประทานอาหารโปรตีนทุกมื้อ
ได้แก่ นม ไข่ขาว และเนื้อสัตว์

13



- นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อย 8 ชม./วัน

14



- มารับการเจาะเลือดตามคำสั่งแพทย์

ใช้ยาแต่ละสีแสดงถึงความรุนแรงของเม็ดเลือดขาวที่ต่ำ
และบอกแนวทางการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันการติดเชื้อ

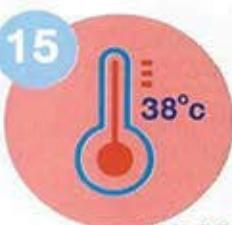
● โซนสีแดง ●

คือ เม็ดเลือดขาวขึ้นนิดนิวทรophil ที่มีค่า **น้อยกว่า 500 เชลล์/มม³**

ปฏิบัติตามข้อ 1-14 อย่างเคร่งครัด

และเพิ่มการปฏิบัติต่อไปนี้

15



- ถ้ารู้สึกว่ามีไข้ ควรมีปรอทวัดไข้ เพื่อวัดไข้เป็นระยะๆ เพื่อเฝ้าระวังการติดเชื้อ และมาพบแพทย์ทันที เมื่อมีไข้มากกว่า 38°C

17



- ท่านอาจจะได้รับการฉีดยากระตุ้นเม็ดเลือดขาว กรณีที่เม็ดเลือดขาวต่ำกว่า 500 เชลล์/มม³ และมีการติดเชื้อร่วมด้วย

16



- หลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ ในช่วงที่มีเม็ดเลือดขาวต่ำ



18





คลื่นไส้อาเจียน

เกิดจากยาเคมีบำบัดไปกระตุ้นศูนย์ควบคุมการอาเจียนที่อยู่ในสมองโดยตรง แล้วส่งกระแสประสาทมายังกระเพาะอาหารให้เกิดอาการคลื่นไส้อาเจียน

วิธีการดูแลตนเอง



หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารมื้อใหญ่ ๆ
รับประทานอาหารอ่อน ๆ ที่ย่อยง่าย
 เช่น เจ้า, ข้าวต้ม, ข้นมปัง



หลีกเลี่ยงอาหารที่ร้อนจัด, เป็ดจัด, มันจัด
 หรือหวานจัด และอาหารที่มีกลิ่นฉุน,
 อาหารเพิ่มแก๊ส และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
 เนื่องจากจะเป็นตัวกระตุ้นศูนย์ควบคุมการอาเจียน



ถ้าพบอาการคลื่นไส้ในขณะที่จายรังสี
 หรือให้เคมีบำบัด ให้ผู้ป่วยดื่มน้ำ
 1-2 ชั่วโมงก่อนการรักษา



รับประทานอาหารช้า ๆ เครียваให้ละเอียด
 จำนวนน้อยแต่บ่อยครั้ง เพื่อหลีกเลี่ยงไม่ให้
 กระเพาะอาหารพองด้วยมากเกินไป
 และช่วยให้การย่อยง่ายขึ้น



ดื่มน้ำก่อนหรือหลังรับประทาน ½-1 ชั่วโมง
 เพื่อไม่ให้รู้สึกอิ่มหรือแน่นท้องเกินไป



หลังรับประทานอาหารควรนั่งพักสักครู่
 หายใจเข้า-ออก ลีก ๆ เมื่อรู้สึกคลื่นไส้

รับประทานอาหารแห้ง

หากรับประทานอาหารที่อ่อนนุ่มหรือค่อนข้างเหลวหรือมีน้ำมากแล้ว ผู้ป่วยรู้สึกคลื่นไส้อาเจียน ผู้ป่วยอาจลองหาของแห้ง เช่น



หมูเส้น

หมูหวาน

ถั่วเม็ดแห้ง

ขนมปังกรอบ

มารับประทานแทนเนื่องจากอาหารที่เป็นน้ำสามารถกระตุ้นการอาเจียนได้

หลีกเลี่ยงอาหารกลิ่นฉุน



ผู้ป่วยมะเร็งที่เข้ารับการรักษาด้วยเคมีบำบัดมีโอกาสจะได้กลิ่นเพียง และการรับกลิ่นจะไว เหมือนทุกอย่างได้ง่าย หากอาหารที่ได้มีกลิ่นชุน เช่น กลิ่นกระเทียม อาจกระตุ้นอาการคลื่นไส้ได้

รับประทานเครื่องดื่มอุ่นๆหรือน้ำขิง

กลิ่นของขิงช่วยลดอาการคลื่นไส้ของผู้ป่วยได้



เยื่อบุในช่องปากอักเสบ

ยาเคมีบำบัดบางชนิดทำลายเซลล์เยื่อบุผิวในช่องปาก
ทำให้เสี่ยงต่อการติดเชื้อได้ง่าย



วิธีการดูแลตนเอง



บ้วนปากด้วยน้ำเกลือ
½ ช้อนชา ต่อน้ำ 1 ลิตร ทุก 4 ชั่วโมง
และหลีกเลี่ยงการใช้น้ำยาบ้วนปาก
ที่มีแอลกอฮอล์เป็นส่วนผสม



ทำความสะอาดปากและฟันอย่างถูกวิธี
หลังรับประทานอาหารทุกเม็ด
ถ้ามีฟันปลอมต้องถอดทำความสะอาด
ทุกครั้งโดยใช้แปรงสีฟันขนอ่อนนุ่ม



ทาريم斐ปากด้วย vaseline
ลิปส์ หรือลิปสติกมัน ให้ชุ่มชื้นตลอดเวลา



หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด
เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และบุหรี่



ในการนี้ที่มีแพลงค์ตอนแรง และเจ็บปากมาก
จนรับประทานอาหารไม่ได้
แพทย์จะสั่งยาชาแก้ล้วงปาก 15 นาที
ก่อนรับประทานอาหาร



อาการเจ็บปากสามารถบรรเทาได้

ด้วยการอมน้ำแข็ง

และควรรับประทาน อาหารที่เย็นหรืออุ่นหumiห้อง การจิบน้ำบ่อย ๆ นอกจากช่วยเรื่องอาการปากแห้งในผู้ป่วยแล้ว ยังช่วยให้ร่างกายไม่ขาดน้ำ และสามารถบรรเทาอาการท้องผูก โดยควรดื่มน้ำอย่างน้อย 8 แก้วต่อวัน

หลีกเลี่ยงอาหารหรือเครื่องดื่ม

ที่ทำให้ระคายเคืองในช่องปาก



เช่น

อาหารสเปดจัด / เปรี้ยวจัด / เค็มจัด / ร้อนจัด และอาหารที่มีลักษณะเข้มกรอบ

เพิ่มรสชาติ เปรี้ยว เค็ม และหวาน

อาจทำให้ผู้ป่วยสามารถรับประทานอาหารได้มากขึ้น แต่ควรเพิ่มอย่างระวัง โดยการเพิ่มหวานมากไปอาจทำให้ไดรับพลังงานมากเกินซึ่งมีผลเสียต่อการคุมระดับน้ำตาล เติมเค็มมากไปเสี่ยงโรคไต





ผมและขนร่วง

หากของเส้นผมและขนตามที่ต่าง ๆ หัวร่างกาย
มีความไวต่อยาเคมีบำบัด

โดยขึ้นกับชนิดและปริมาณของยา โดยผมจะร่วงภายในหลังได้รับยาเคมีบำบัด 2-3 สัปดาห์ หากกรณีนี้จะเกิดเพียงชั่วคราวช่วงได้รับยา ผมจะงอกขึ้นมาใหม่ภายใน 4-6 สัปดาห์หลังหยุดยาเคมีบำบัดไปแล้ว

วิธีการดูแลตนเอง



ใช้แชมพูสารผมอ่อน ๆ ที่มีฤทธิ์เป็นกลาง
เพื่อลดการระคายเคืองของหนังศีรษะ



เมื่ออุ่นออกบ้าน และอยู่กลางแสงแดด
ควรทาครีมกันแดด และสวมหมวก



ไม่ควรย้อมหรือดัดผมหลังจากผมขึ้นใหม่ ๆ
ควรทำหลังหยุดยาเคมีบำบัดไปแล้ว 6 เดือน



ท้องเสีย

ยาเคมีบำบัดมีผลต่อเซลล์มะเร็งและเซลล์ที่แบ่งตัวเร็ว รวมทั้งเซลล์เยื่อบุผิวของระบบทางเดินอาหาร ทำให้เกิดอาการท้องเสียได้ หรือการได้รับการฉายแสงบริเวณช่องท้อง อุ้งเชิงกราน

อาการท้องเสีย คือ

- อาการที่ผู้ป่วยถ่ายมีลักษณะเหลวหรือเป็นน้ำ
- ถ่ายบ่อยขึ้นมากกว่าหรือเท่ากับ 2 ครั้งต่อวัน



รับประทานอาหารอ่อนย่อยง่าย
สุกสะอาด มีเส้นใยน้อย และ
มีโปรตีนและแคลอรี่สูง มื้อเล็กๆ



วิธีการดูแลตนเอง



ดื่มน้ำผึ้งสมเกลือแร่วันละ 2 ลิตร
เพื่อทดแทนน้ำที่สูญเสียไป
และป้องกันภาวะขาดน้ำ



รับประทานอาหารที่มีไฟเบอร์ต่ำ
เช่น กล้วย ฝรั่ง หรือมะม่วงสุก



หลีกเลี่ยงนมและผลิตภัณฑ์จากนม
เช่น โยเกิร์ต นมเบร์ย่า



หลีกเลี่ยงอาหารร้อนจัดหรือเย็นจัด
เนื่องจากความร้อน และความเย็น<sup>จะทำให้ลำไส้เคลื่อนไหวเร็วขึ้น
จึงทำให้ท้องเสียได้ง่าย</sup>

ก้องผูก

สาเหตุจากการดื่มน้ำน้อย รับประทานอาหารที่มีกากในน้ำอยู่ไม่ค่อยมีการเคลื่อนไหวของร่างกาย และการได้รับยาบางชนิด เช่น ยาแก้ปวด, ยาเคมีบำบัด, ยาแก้คลื่นไส้อเจียนบางชนิด



อาการก้องผูก คือ • อาการที่อุจจาระเป็นก้อนแข็ง, แห้ง และขับถ่ายลำบาก



วิธีการดูแลตนเอง



รับประทานอาหารที่มีกากในสูง เช่น ผักสด ผลไม้



ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 2-3 ลิตร^{ยกเว้น ผู้ป่วยที่มีปัญหาไตaway โรคหัวใจ เป็นต้น}



เคลื่อนไหวร่างกายหรือออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้ลำไส้มีการเคลื่อนไหว



ดื่มน้ำอุ่น $\frac{1}{2}$ ชั่วโมงก่อนการขับถ่าย และฝึกสูนิสัยให้ขับถ่ายอุจจาระเป็นประจำทุกวัน



ใช้ยา nhuậnอ่อนๆ ตามแพทย์สั่ง



อาการปวด หรือเมื่อยตามตัว

อาการนี้มักพบในผู้ป่วยที่ได้รับยาเคมีบำบัด โดยจะแสดงอาการปวดหลังจากได้รับยาไปแล้ว 2 หรือ 3 วัน และจะปวดประมาณ 3 - 4 วัน หลังจากนั้นอาการจะค่อย ๆ ทุเลาลง ตำแหน่งที่ปวดจะเป็นบริเวณต้นขาหรืออ่อน

วิธีการบรรเทาปวด

ระยะแรก อาจจะใช้วิธีการนวดด้วยยาทาคลายกล้ามเนื้อ หรือการประคบร้อนเป็นระยะ ๆ แต่ถ้าอาการปวดนั้นไม่ทุเลาลง อาจจะใช้วิธีการรับประทานยาแก้ปวด



ผู้ป่วยบางรายนอนไม่หลับเพราะปวดมาก

อาจจะรับประทานยาพาราเซตามอล แพทซ์จะสั่งให้รับประทานครั้งละ 1-2 เม็ด และซ้ำได้ทุก 4-6 ชั่วโมง โดยให้รับประทานติดต่อกันประมาณ 3-4 วัน หรือถ้าอาการปวดทุเลาลงก็ให้หยุดรับประทานยาได้



และสำหรับผู้ป่วยบางรายถ้ารับประทานยาพาราเซตามอลแล้วไม่ทุเลาลง ควรปรึกษาแพทย์เพื่อพิจารณาปรับเปลี่ยนยาชนิดใหม่ เพื่อให้มีประสิทธิภาพในการคุ้มป่วยได้มากขึ้น

อย่างไรก็ตามอาการปวดนี้อาจจะเกิดเฉพาะผู้ป่วยบางรายเท่านั้น



อาการชา

ยาเคมีบำบัดบางชนิด มีผลข้างเคียงต่อระบบประสาทส่วนปลาย ทำให้ผู้ป่วยอาจมีอาการชาปลายมือปลายเท้า เจ็บแปลบ ๆ บริเวณผิวหนัง อาจมีอาการปวดกระดูก, ข้อหรือกล้ามเนื้อร่วมด้วย



อาการชาจะเริ่มที่ปลายเท้าก่อนและค่อย ๆ ชาที่ปลายมือ จะเป็นมากในช่วงสัปดาห์ที่ 1-2 หลังได้รับยาเคมีบำบัด และจะค่อย ๆ ทุเลาลงหลังจากหยุดยา



นอกจากนี้อาการชาจะเกี่ยวข้องกับจำนวนครั้งที่มากขึ้นของการรับยา ผลกระทบที่ตามมาคือการรับความรู้สึกน้อยลง อาจจะรู้สึกคล้ายกับเหยียบลงบนทรายหยาบ จึงมีโอกาสเกิดอุบัติเหตุ เช่น หลล้ม ถูกของมีคมบาดโดยไม่รู้สึกตัว ดังนั้นจึงควรระมัดระวังขณะลุกเดินหรือการใช้ของมีคม

วิธีการดูแลตนเอง



การนวดกระดูกเท้า
หรือมือก่อนการเดิน



ควรสวมรองเท้าทุกครั้ง
ที่ออกจากบ้าน



รับประทานยา维ิตามิน
ตามคำสั่งแพทย์

หากมีอาการชามากจนเขียนหนังสือ ติดกระดุมเสื้อ หรือจับลูกบิดประตูไม่ได้ หยอดจับของตกหล่นบ่อยมาก หรือชาเท้า จนไม่สามารถเดินเหมือนปกติ

ควรแจ้งให้แพทย์หรือพยาบาลรับทราบ เพื่อให้การช่วยเหลือบรรเทาอาการ สำหรับผู้ป่วยบางรายที่อาการชามากและมีผลต่อคุณภาพชีวิตมาก 医師อาจพิจารณาเปลี่ยนยาเคมีบำบัด

อาการนอนไม่หลับ



อาจเป็นอาการที่เกิดจากยาเคมีบำบัด หรือความวิตกกังวลของผู้ป่วยเอง ภาวะเครียด วิตกกังวล เป็นสภาวะที่สามารถเกิดขึ้นในทุกระยะของการเจ็บป่วย ขึ้นอยู่กับการเผชิญและจัดการความเครียดของแต่ละบุคคล

การปฏิบัติดนเพื่อช่วยให้การนอนหลับดีขึ้น



ไม่นอนหลับในตอนกลางวัน



หากิจกรรมต่างๆ ทำ เช่น
ออกกำลังกาย ทำงาน ดูหนัง พิงเพลง
อ่านหนังสือ สาดมนต์



นั่งสมาธิ สร้างบรรยากาศในการนอน



ลดการรับประทานอาหารมื้อหนักก่อนนอน



หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน
 เช่น ชา กาแฟ น้ำอัดลม
 ที่จะกระตุ้นทำให้ร่างกายตื่นตัว



รับประทานอาหารจำพวก
 มันเทศ เมือก กลอย ข้าวกล้อง ข้าวปังโซลวิต
 และผลิตภัณฑ์โซลเกรนต่างๆ ช่วยให้ร่างกาย
 ผลิตสารเซโรโทนิน ทำให้นอนหลับสบาย

รวมถึงการดื่มเครื่องดื่มอุ่น ๆ ก่อนนอน แต่
 ไม่ควรดื่มน้ำมากก่อนเข้านอน เพราะอาจทำให้ต้องทีนกลางดึกเพื่อเข้าห้องน้ำ
 อย่างไรก็ตามอาการนอนไม่หลับมักส่งผลกระทบต่อร่างกายหลายอย่าง เช่น
 อ่อนเพลีย คลื่นไส้อาเจียน ไม่มีสมาธิในการทำงาน หงุดหงิดง่าย เป็นต้น

ภาวะหมดระดู

การรักษาจะเริ่งอวัยวะสืบพันธุ์สตรีส่วนใหญ่เป็นการผ่าตัดลดลง รังไข่ออกทั้งหมดหรือการให้เคมีบำบัดร่วมกับการฉายรังสี การรักษาดังกล่าวล้วนทำให้ขาดอวัยวะในอ่อน treffen และไปรเจสเตอร์ในอ่อนอย่างกะทันหัน เป็นสาเหตุให้ผู้ป่วยเข้าสู่วัยทอง หรือวัยหมดประจำเดือนได้



ผู้ป่วยจะมีอาการด้านร่างกาย เช่น



ร้อนๆ หนาวๆ
อุบวนตามตัว



เหนื่อยออกมาก ใจสั่น
ทำให้นอนไม่หลับ



ซ่องคลอดจะแห้ง ทำให้เจ็บ
เวลาเมมเพคสมพันธ์ เป็นเหตุ
ให้ความสนใจด้าน
เพศสมพันธ์ลดลง



ท่อปัสสาวะจะ⁺
บังลง ทำให้มี
การอักเสบของ
ท่อปัสสาวะง่าย



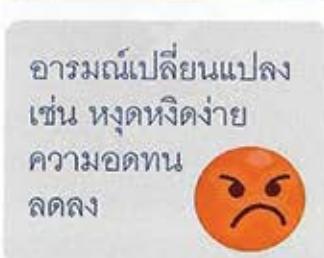
ปวดตามข้อต่างๆ



ผิวนั้นและเส้นผม
จะแห้ง



น้ำหนักตัวจะเพิ่มขึ้น



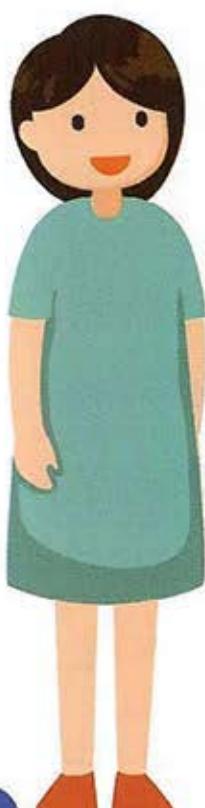
อารมณ์เปลี่ยนแปลง
เช่น หงุดหงิดง่าย
ความอุดหนา
ลดลง



หลงลืมง่าย



อาการระยะยาว มักพบ
อาการกระดูกพรุน



ถ้าท่านมีอาการดังกล่าวท่านควรปรึกษาแพทย์ ไม่ควรซื้อยา自行อ่อน
มารับประทานเอง เนื่องจากยา自行อ่อนบางชนิดจะมีผลกับเซลล์มะเร็ง
ดังนั้นการดูแลตนเองส่วนใหญ่จะเน้นการรักษาตามอาการ เช่น
การรับประทานยานอนหลับ การใช้ยาหล่อลื่นซ่องคลอดเมื่อมีเพศสมพันธ์
การใช้ครีมบำรุงผิว นอกจากนี้ท่านสามารถใช้วิธีการออกกำลังกาย
ซึ่งวิธีที่ดีที่สุดคือการเดินครั้งละ 30-40 นาที 3 ครั้งต่อสัปดาห์

แต่ในผู้ป่วยที่มีอาการมากและส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตอย่างมาก
ควรมาปรึกษาแพทย์เพื่อหาวิธีการช่วยเหลือที่เหมาะสมต่อไป

ยาสมุนไพรหรือแพทย์ทางเลือก สามารถรักษาร่วมกับยาเคมีบำบัดได้หรือไม่

ยาสมุนไพรบางชนิดอาจมีผลทำให้จำนวนเม็ดเลือดขาวลดลง
หรือมีผลต่อภูมิต้านทานของร่างกาย

ดังนั้น ท่านควรบอกหรือปรึกษาแพทย์ที่รักษาด้านยาเคมีบำบัดว่า ท่านมีความต้องการที่จะรับการรักษาแพทย์ทางเลือก ไม่ควรที่จะรักษาไปพร้อมกัน เพราะพบว่า ผู้ป่วยที่รับการรักษาทั้งสองอย่าง จะมีโอกาสที่จำนวนเม็ดเลือดขาวลดลงอย่างมาก ซึ่งอาจเกิดจากทั้งยาสมุนไพรและยาเคมีบำบัด



สำหรับผู้ป่วยบางรายที่ไม่ได้บอกทีมแพทย์พยาบาล จะวินิจฉัยว่ายาเคมีบำบัดที่ให้อาจจะมีขนาดมากเกินไป จึงปรับขนาดยาลง หรือร่างกายผู้ป่วยไม่พร้อมต่อการได้รับยาเคมีบำบัด ทำให้ต้องเลื่อนวันที่จะมารับยาเคมีบำบัดออกไป

ผลที่ตามมา คือ การรักษาไม่เป็นไปตามแผนที่วางไว้ โอกาสที่โรคจะไม่หาย หรือกลับมาเป็นซ้ำ หรือต้องใช้เวลาในการรักษานานขึ้น

นอกจากนี้ผลเสียที่รุนแรงอีกข้อหนึ่งคือผู้ป่วยจะเกิดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อที่คุกคามต่อชีวิตสูงขึ้น อย่างไรก็ตาม การตัดสินใจรับการรักษาเป็นสิทธิของผู้ป่วยทุกราย แต่ขณะเดียวกัน ทีมผู้ให้การรักษา ก็ควรทราบข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการรักษาของผู้ป่วยทั้งหมด เพื่อให้แน่ใจว่าการรักษาที่ให้แก่ผู้ป่วยนั้นมีความปลอดภัย และช่วยกันป้องกันความเสี่ยงที่อาจจะเกิดขึ้นกับผู้ป่วยในอนาคต



โปรตีน

เป็นสารอาหารที่มีความจำเป็นต่อร่างกาย เมื่อรับประทานอาหารจำพวกโปรตีนเข้าสู่ร่างกาย จะผ่านกระบวนการย่อยอาหารเปลี่ยนเป็นกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกาย เพื่อนำไปใช้ในการสร้างเซลล์เนื้อเยื่อต่างๆ และเป็นส่วนประกอบของน้ำย่อย ฮอร์โมน เม็ดเลือดแดง และเม็ดเลือดขาว ที่มีความสำคัญต่อการเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย

หมวดอาหาร	ประเภทอาหาร	ปริมาณ	โปรตีน(กรัม)
	เนื้อบลา (สุก) เนื้อหมู (สุก) เนื้อกไก่ (สุก)	2 ช้อนโต๊ะ (30 กรัม)	7
เนื้อสัตว์	ไข่ขาว (ไข่ไก่) ไข่ไก่เต็มฟอง	1 พอง	7
	เต้าหู้เหลืองแข็ง เต้าหู้อ่อน	ครึ่งแผ่น 1 หลอด	7
นม	นมถั่วเหลือง น้ำเต้าหู้	1 แก้ว (240 ml)	7
	นมวัว	1 แก้ว (240 ml)	8
	ข้าวสวย (สุก) ข้าวต้ม ข้าวเหนียว (สุก) ข้าวปัง ¹ ข้าวเจ็น ¹ ข้าวโพดต้ม ¹ ถั่วเมล็ดแห้ง (สุก)	1 ทัพพี 2 ทัพพี 1/3 ทัพพี 1 แผ่น 1 จับ ครึ่งผัก 1/3 ถ้วยตวง	2 7

ตัวอย่างแหล่งของโปรตีน

เนื้อสัตว์



เนื้อปลา เป็นแหล่งให้โปรตีนสูง และสามารถรับประทานได้ทุกวัน



เนื้อหมู แนะนำให้รับประทานเนื้อหมูส่วนสันใน



เนื้อไก่ แนะนำให้รับประทานเนื้อไก่ส่วนอก



หลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์ที่มีไขมันสูง เช่น หมูสามชั้น หมูสับเนื้อป่นมัน หนังหมู หนังไก่ เป็นต้น
หลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์ที่ผ่านกระบวนการแปรรูป เช่น ไส้กรอก แฮม เนื้อสัตว์ที่ผ่านการหมักดอง

IV



สามารถรับประทานไข่ขาวได้วันละหลายฟอง ถ้าไม่มีไข้อจำกัด
อย่างอื่น ส่วนไข่แดงให้รับประทานวันละ 1-2 ฟอง

ส่วนคนที่มีคอลอเลสเทอรอลในเลือดสูง แนะนำให้รับประทานไข่ได้วันละไม่เกิน 1 ฟอง



นมและผลิตภัณฑ์จากนม

แนะนำให้ดื่มน้ำนมวันละ 1-2 แก้ว หรือผลิตภัณฑ์จากนม เช่น โยเกิร์ต ชีส เนยแข็ง



ถั่วต่างๆหรือผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง

ได้แก่ นมถั่วเหลือง น้ำเต้าหู้ ควรเลือกซื้อจากแหล่งที่สะอาดถูกสุขลักษณะ
เพื่อลดความเสี่ยงจากเชื้อราในถั่ว และควรหลีกเลี่ยงถั่วลิสงและเม็ดมะม่วงหิมพานต์
เนื่องจากเป็นถั่วที่ให้ไขมันสูง โปรตีนต่ำ

ปริมาณพลังงานและโปรตีนที่เหมาะสมต่อวัน

น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)	ปริมาณพลังงาน (กิโลแคลอรี) / วัน	ปริมาณโปรตีน (กรัม) / วัน
40	1200	48
42	1260	50
44	1320	53
46	1380	55
48	1440	58
50	1500	60
52	1560	62
54	1620	65
56	1680	67
58	1740	70
60	1800	72
62	1860	74
64	1920	77
66	1980	79
68	2040	82
70	2100	84
72	2160	86
74	2220	89
76	2280	91
78	2340	94
80	2400	96
82	2460	98
84	2520	101
86	2580	103
88	2640	106
90	2700	108

- ปริมาณพลังงานที่ควรได้รับต่อวัน กิโลแคลอรี ●
- ปริมาณโปรตีนที่ควรได้รับต่อวัน กรัม ●



ตัวอย่างปริมาณพลังงานและโปรตีน ในอาหารจานเดียว

รายการอาหาร	ปริมาณ	พลังงาน (กiloแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)
1. ข้าวมันไก่	1 งาน	570	18
2. ข้าวหมูแดง	1 งาน	530	19
3. ข้าวราดกระเพราไก่ -ไข่ดาว	1 งาน	520	26
4. ข้าวราดคน้ำหมูกรอบ	1 งาน	345	13
5. ข้าวผัดหมูใส่ไข่	1 งาน	480	17
6. ข้าวหมูทอด	1 งาน	440	24
7. ข้าวราดแกงเขียวหวานไก่	1 งาน	460	21
8. เส้นใหญ่ราดหน้าหมู	1 งาน	435	11
9. เส้นเล็กแห้งหมู	1 ชาม	460	19
10. เส้นหมี่ลูกชิ้นน้ำ	1 ชาม	235	15
11. เส้นใหญ่เย็นตาโฟ	1 ชาม	320	13
12. บะหมี่หมูแดงน้ำ	1 ชาม	425	18
13. ผัดไทย	1 งาน	675	30
14. เส้นใหญ่ผัดซีอิ๊วใส่ไข่	1 งาน	700	35
15. ข้าวมันจีนน้ำยา	1 งาน	320	13

ที่มา: สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล



เพศสัมพันธ์ กับยาเคมีบำบัด

ผู้ป่วยโรคมะเร็งจำนวนมาก ที่มีครอบครัวและอยู่ในวัยที่ยังมีเพศสัมพันธ์ ทำให้เกิดคำถามหลายอย่างเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ ระหว่างที่ป่วยเป็นโรคมะเร็ง และระหว่างที่ได้รับยาเคมีบำบัด

การมีเพศสัมพันธ์มิใช่สิ่งต้องห้ามในขณะที่ป่วยและได้รับยาเคมีบำบัด

ยกเว้น ในกรณีที่ผู้ป่วยเป็นมะเร็งบริเวณอวัยวะเพศ หรืออยู่ใกล้อวัยวะเพศ โดยเฉพาะถ้ามีภาวะแทรกซ้อนจากโรค ทำให้มีภาวะเลือดออกง่ายบริเวณอวัยวะเพศหรือใกล้เคียง เช่น

มะเร็งปากมดลูกหรือมดลูก

มะเร็งกระเพาะปัสสาวะ

มะเร็งลำไส้ใหญ่ส่วนปลาย
หรือไส้ตรง

**และหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ในช่วงที่มีเม็ดเลือดขาวต่ำ
คือ ช่วง 14-21 วันหลังได้รับยา**

สำหรับผู้ป่วยหรือคู่สามีภรรยาที่ยังอยู่ในวัยเจริญพันธุ์ ควรให้ไว้วิธีการคุ้มกำเนิดที่มีประสิทธิภาพและเหมาะสม โดยเฉพาะระหว่างและภายหลังรับการรักษาด้วยยาเคมีบำบัด เนื่องจากยาเคมีบำบัดอาจมีผลที่รุนแรงต่อทารกในครรภ์ได้ นอกจากนี้ผู้ป่วยหญิงวัยเจริญพันธุ์ที่รับยาเคมีบำบัดอาจตั้งครรภ์ได้ แม้ว่าจะไม่มีประจำเดือนให้เห็น การได้รับยาเคมีบำบัดอาจทำให้โอกาสสมบูรณ์ลดลง



ยาที่ได้รับกลับไปรับประทานที่บ้าน

- 1 ยาบำรุงเลือด (ferrous fumerate 200 mg)
รับประทานครั้งละ 1 เม็ด หลังอาหารเช้า-เย็น
แต่อาจจะปรับเปลี่ยนได้ตามแผนการรักษา ยานี้จะทำให้อุจจาระมีสีดำ
- 2 วิตามิน B1-6-12 ช่วยบรรเทาอาการชาปลายมือ ปลายเท้า
รับประทานครั้งละ 1 เม็ด หลังอาหารเช้า-เย็น
- 3 ยาแก้คลื่นไส้ อาเจียน มีหล่ายชนิดขึ้นอยู่กับความรุนแรงของอาการ
รับประทานครั้งละ 1 เม็ด ก่อนอาหารครึ่งชั่วโมงเช้า-เย็น
กรณีที่คลื่นไส้อาเจียนมาก ท่านสามารถถอยางงานแพทย์
เพื่อปรับขนาดยาให้เหมาะสมตามอาการ
- 4 ยา nhuận (senokot) ใช้บรรเทาอาการท้องผูก
รับประทานก่อนนอนครั้งละ 2 เม็ด
แต่ถ้าอาการไม่ดีสามารถเพิ่มปริมาณได้แต่ไม่ควรเกินวันละ 6 เม็ด
- 5 ยาบรรเทาอาการปวด (paracetamol) หรือยาบรรเทาปวดชนิดอื่นๆ
รับประทานตามคำสั่งแพทย์
- 6 ยานอนหลับ มีหล่ายชนิด รับประทานตามคำสั่งแพทย์

ท่านควรรับประทานยาตามคำแนะนำของพยาบาลอย่างต่อเนื่อง
และตามเวลาที่แพทย์สั่ง ไม่ควรหยุดรับประทานยาเอง และ
ถ้าสงสัยว่ามีอาการแพ้ยา (ผื่น คัน ฯลฯ)
ควรโทรศัพท์ปรึกษาแพทย์/ พยาบาล/ เภสัชกรทันที



NOTE

เอกสารอ้างอิง

1. การอนุมัติขออุดมวัยและเพื่อฉุกเฉิน .
ศร.นิตยา ศรีคิลป์วิเศษ ภาควิชาเกสัชกรรม คณะเกสัชกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล พ.ศ.2555.
 2. ทำความรู้จักกับยาเคมีบำบัด. นางเริงวิทยาสมารักษ์แห่งประเทศไทย พ.ศ.2552.

ผู้จัดทำ

- ❖ รัชดาพันธ์ ชัยโตยะ
- ❖ วรธิดา นาศากेम
- ❖ วรพรรณ คำอยู่

ที่ปรึกษา

- ❖ ศ.พญ.อาบอรุณ เลิศชจรสุข
ภาควิชาสูติศาสตร์-บริเวชวิทยา¹
คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี²