

อาการข้างเคียง จาก ยาเคมีบำบัด ที่พบได้บ่อย

ยาเคมีบำบัดที่ใช้สำหรับการรักษาโรคมะเร็งนั้น มีฤทธิ์ทำลายเซลล์มะเร็ง และยับยั้งการแบ่งตัวของเซลล์มะเร็ง เมื่อผู้ป่วยได้รับยาเคมีบำบัดทางหลอดเลือดดำ หรือการรับประทาน ยาเหล่านี้จะกระจายไปทั่วร่างกาย และออกฤทธิ์ต่อเซลล์มะเร็ง แต่ยาเคมีบำบัดดังกล่าวจะมีผลต่อเซลล์ปกติอื่นๆ ในร่างกายด้วย โดยเฉพาะเซลล์ปกติที่มีคุณสมบัติในการแบ่งตัวได้เร็ว เช่น เซลล์เม็ดเลือดต่างๆ ในไขกระดูก โดยส่งผลกระทบสร้างเม็ดเลือดของไขกระดูก ทำให้เกิดภาวะเม็ดเลือดขาวเม็ดเลือดแดงหรือเกล็ดเลือดต่ำกว่าปกติได้ สำหรับเซลล์เยื่อบุบริเวณทางเดินอาหารตั้งแต่ในช่องปากจนถึงลำไส้ใหญ่ส่วนล่าง ยาเคมีบำบัดอาจมีผลทำให้เกิดแผลในเยื่อบุต่างๆ ได้ รวมถึงอาการท้องเสีย นอกจากนี้ยาเคมีบำบัดอาจมีผลต่อเซลล์ในระบบสืบพันธุ์ อาจทำให้โอกาสในการมีบุตรลดลงได้ทั้งในเพศชายและเพศหญิง หรืออาจมีผลต่อเซลล์บริเวณรากของเส้นผม ที่เป็นสาเหตุทำให้ผมร่วงได้ แต่ผลกระทบดังกล่าวมักเป็นเพียงแค่ชั่วคราวเท่านั้น เมื่อหมดฤทธิ์ของยาเคมีบำบัดแล้วอาการต่างๆ จะค่อยๆ ดีขึ้นตามลำดับ ผลข้างเคียงจากยาเคมีบำบัดในผู้ป่วยแต่ละคนอาจแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับชนิดของสูตรยาเคมีบำบัด ขนาดของยาเคมีบำบัดที่ได้รับและสภาวะของผู้ป่วยก่อนได้รับยา

เคมีบำบัด ทั้งนี้ไม่ได้หมายความว่าผู้ป่วยต้องมีอาการเหล่านี้ทั้งหมด แพทย์ผู้รักษาจะเป็นผู้ให้ข้อมูลที่เป็นแก่ผู้ป่วยและครอบครัว ก่อนการให้ยาเคมีบำบัด

อาการข้างเคียงจากยาเคมีบำบัดที่พบได้บ่อยๆ ได้แก่

1. คลื่นไส้ อาเจียน

คลื่นไส้ อาเจียน เป็นอาการที่พบบ่อยที่สุด และเป็นอาการที่ผู้ป่วยกังวลมาก เป็นสาเหตุให้ผู้ป่วยจำนวนมากไม่ยอมรับยาเคมีบำบัด อาการคลื่นไส้อาเจียนอาจเกิดทันทีหลังการให้ยาเคมีบำบัด 2-3 ชั่วโมงหรือหลังจากให้ยาแล้วมากกว่า 24 ชั่วโมง บางครั้งอาจมีอาการต่อเนื่องเป็นเวลา 2-3 วัน หลังจากที่ได้รับยาเคมีบำบัด อาการดังกล่าวจะมากหรือน้อยขึ้นกับชนิดของยาเคมีบำบัด ขนาดยาที่ใช้ รวมทั้งขึ้นกับชนิดของโรคมะเร็งที่ผู้ป่วยเป็นและสุขภาพของผู้ป่วยแต่ละราย ในปัจจุบันมียาป้องกันอาการคลื่นไส้อาเจียนที่มี



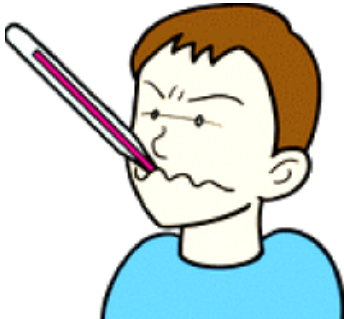
ประสิทธิภาพสูงหลายชนิด โดยจะให้ก่อนเริ่มยาเคมีบำบัดประมาณ 30 นาที และให้ยาต่อเนื่องไปอีก 3-5 วันหลังจากที่ให้ยาเคมีบำบัดครบแล้ว เพื่อป้องกันอาการคลื่นไส้อาเจียนที่อาจเกิดภายหลัง ประสิทธิภาพการควบคุมอาการคลื่นไส้อาเจียนของยาเหล่านี้สูงถึงร้อยละ 70-80 และมีผลข้างเคียงน้อย นอกจากนี้ยังสามารถลดผลข้างเคียงเรื่องคลื่นไส้อาเจียนได้โดยการปรับพฤติกรรมรับประทาน อาหาร หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารมื้อใหญ่ รับประทานอาหารอ่อน ย่อยง่าย เช่น โจ๊ก ข้าวต้ม ขนมปัง เป็นต้น ควรหลีกเลี่ยงอาหารร้อน เพราะบางครั้งกลิ่นไอของอาหารอาจทำให้ผู้ป่วยรู้สึกอยากอาเจียนมากขึ้น ควรดื่มน้ำอย่างน้อย 1 ชั่วโมง ก่อนหรือหลังอาหาร แทนการดื่มระหว่างอาหาร หลีกเลี่ยงอาหารที่มีกลิ่นฉุน รสจัด อาหารหวาน ของทอด หรืออาหารที่มีไขมันสูง เพราะจะทำให้รู้สึกอยากอาเจียนมากขึ้น เคี้ยวอาหารให้ละเอียดเพื่อช่วยให้ระบบการย่อยอาหารดีขึ้น นอกจากนี้ควรแจ้งแพทย์ผู้รักษาให้ทราบถึงอาการคลื่นไส้อาเจียนที่เกิดขึ้นหลังได้รับยาเคมีบำบัดในรอบการรักษาที่ผ่านมา



2. ผมร่วง

ภาวะผมร่วงที่เกิดจากยาเคมีบำบัดมักเกิดหลังจากได้รับยาเคมีบำบัดประมาณ 2-3 สัปดาห์ อย่างไรก็ตาม เมื่อได้รับยาเคมีบำบัดครบแล้ว จะค่อยๆ เริ่มมีการงอกใหม่ของเส้นผมได้อีกครั้งภายใน 2-3 เดือน ผู้ป่วยควรเตรียมตัวโดยการสอบถามแพทย์และพยาบาลเกี่ยวกับยาเคมีบำบัดที่ได้รับรวมถึงโอกาสที่จะเกิดผมร่วงจากสูตรยาเคมีบำบัดนั้นๆ อาจพิจารณาตัดผมให้สั้นหรือโกนศีรษะเพื่อจะได้ดูแลภาวะผมร่วงที่อาจเกิดได้ง่ายขึ้น และทำให้ไม่รู้สึกขาดความมั่นใจมากนัก

นอกจากนี้อาจเลือกซื้อวิกผมในขณะที่ยังไม่เกิดภาวะผมร่วง เพื่อให้ได้วิกผมที่ลักษณะคล้ายกับทรงผมเดิมและเข้ากับบุคลิก สิ่งสำคัญวิกผมนั้นควรจะสวมใส่สบายไม่ระคายเคืองต่อหนังศีรษะ ในการทำความสะอาดเส้นผมนั้น ควรใช้แชมพูสูตรอ่อนโยนและเช็ดเส้นผมด้วยผ้านุ่มที่สะอาดอย่างเบามือ หลีกเลี่ยงสิ่งที่ระคายเคืองต่อเส้นผมและหนังศีรษะ เช่น การเป่าผม การตัดและย้อมสีผม รวมถึงการใช้สเปรย์ฉีดผม และเมื่อภาวะผมร่วงได้เกิดขึ้นแล้ว ผู้ป่วยอาจจะสวมหมวกผ้าไหมหรือใช้ผ้าโพกศีรษะเวลาออกนอกบ้านเพื่อลดการระคายเคืองต่อหนังศีรษะ และหลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีอากาศร้อนจัดหรือหนาวจัด



3. ภาวะไข้

ภาวะไข้ คือ การที่ร่างกายมีอุณหภูมิสูงกว่า 38 องศาเซลเซียส โดยใช้ปรอทวัดไข้อย่างน้อย 3 ครั้งภายใน 24 ชั่วโมง หรือหากวัดแล้วพบว่าอุณหภูมิสูงกว่า 38.5 องศาเซลเซียสเพียงครั้งเดียวก็ถือว่าไข้แล้ว สาเหตุส่วนใหญ่ของภาวะไข้มักเกิดจากการติดเชื้อ และหากมีภาวะไข้หลังจากที่ได้รับยาเคมีบำบัดไปแล้วนั้น เป็นสิ่งที่ต้องให้ความสำคัญและต้องรีบมาพบแพทย์โดยเร็ว เนื่องจากยาเคมีบำบัดจะกดการสร้างเม็ดเลือดขาวจากไขกระดูกให้มีปริมาณน้อยลง ทำให้มีโอกาสเกิดภาวะติดเชื้อได้ง่ายและรุนแรงกว่าบุคคลทั่วไป

วิธีปฏิบัติเพื่อป้องกันภาวะไข้และการติดเชื้อหลังจากได้รับยาเคมีบำบัด

1. รีบมาพบแพทย์หากมีไข้หลังจากที่ได้รับยาเคมีบำบัด โดยเฉพาะหากมีไข้หลังจากที่ได้รับยาเคมีบำบัดไปแล้วประมาณ 10-14 วัน เนื่องจากช่วงเวลาดังกล่าวเป็นช่วงที่ไขกระดูกถูกกดจากฤทธิ์ของยาเคมีบำบัด จึงต้องให้ความสำคัญกับการตรวจเลือดเพื่อประเมินระดับเม็ดเลือดขาว และภาวะการติดเชื้อ ซึ่งจะช่วยให้แพทย์ผู้ทำการรักษาสามารถวางแผนการรักษาได้อย่างทันท่วงที

2. หมั่นดูแลสุขภาพช่องปาก โดยการแปรงฟันทุกครั้งหลังอาหาร หรืออย่างน้อยตอนเช้าหลังตื่นนอนและก่อนนอน ควรเลือกใช้แปรงสีฟันชนิดขนนิ่ม หลีกเลี่ยงการใช้น้ำยาบ้วนปากที่มีแอลกอฮอล์ผสม เนื่องจากอาจทำให้เกิดการระคายเคืองได้

3. รับประทานอาหารที่ปรุงสุกด้วยความร้อนทุกมื้อ และควรล้างทำความสะอาดผักและผลไม้ทุกครั้งก่อนรับประทาน หลีกเลี่ยงการรับประทานผักสดในช่วงที่มีระดับเม็ดเลือดขาวต่ำ (โดยปกติจะเกิดประมาณ 10-14 วันหลังรับยา) และไม่ควรรับประทานผลไม้ทั้งเปลือก

4. ควรดื่มน้ำสะอาดที่ผ่านการฆ่าเชื้อแล้ว

5. ล้างมือให้สะอาดอยู่เสมอ ก่อนและหลังกิจกรรมต่างๆ เช่น การรับประทานอาหาร การใช้ห้องน้ำ เป็นต้น

7. หลีกเลี่ยงสถานที่ชุมนุมที่มีผู้คนแออัด รวมทั้งหลีกเลี่ยงการใกล้ชิดบุคคลที่ป่วยเป็นไข้หวัด ไซ้หวัดหรือสุกใส รวมถึงเด็กที่เพิ่งได้รับวัคซีนป้องกันสุกใสหรือโปลิโอ เนื่องจากมีโอกาสที่จะมีการแพร่กระจายเชื้อโรคมาได้

หากมีอาการดังต่อไปนี้ ได้แก่ อาการหนาวสั่น, ผิวหนังและข้อมีอาการบวมแดง ร้อน และกดเจ็บ, อาการไอ เจ็บคอ ปากอักเสบ ปวดบริเวณหู ปวดศีรษะ โดยเฉพาะปวดศีรษะร่วมกับมีอาการคอแข็ง, ปัสสาวะแสบขัด หรือมีสีขุ่น หรือมีเลือดปน ท้องเสีย หรือมีอาการถ่ายเหลว ปวดหรือกดเจ็บบริเวณโพรงไซนัส เป็นต้น ร่วมกับมีอาการไข้มากกว่า 38 องศาเซลเซียสขึ้นไป ให้รีบมาพบแพทย์ทันที โดยไม่ต้องรับประทานยาลดไข้

4. ท้องเสีย

เนื่องจากยาเคมีบำบัดมีผลต่อเซลล์มะเร็งและเซลล์ที่แบ่งตัวเร็ว รวมถึงเซลล์เยื่อของระบบทางเดินอาหารด้วย ทำให้เกิดอาการท้องเสียหลังจากการให้ยาเคมีบำบัดได้ อาการท้องเสีย คือ อาการที่ผู้ป่วยถ่ายมีลักษณะเหลวหรือเป็นน้ำ ถ่ายบ่อยขึ้นมากกว่าหรือเท่ากับ 2 ครั้งต่อวัน อาการท้องเสียจากยาเคมีบำบัด อาจเกิดขึ้นระหว่างหรือหลังจากได้รับยาเคมีบำบัดภายในเวลาไม่กี่ชั่วโมง หรือเกิดหลังจากที่ได้ยาไปแล้วมากกว่า 24 ชั่วโมง แต่อาการดังกล่าวไม่ได้เกิดจากยาเคมีบำบัดทุกชนิด การปฏิบัติตัวเพื่อช่วยลด



โอกาสการเกิดอาการท้องเสียหลังการให้ยาเคมีบำบัด ได้แก่ รับประทานอาหารที่สุกและสะอาด รับประทานอาหารอ่อน ย่อยง่าย คราวละน้อยๆแต่บ่อยครั้งได้ หลีกเลี่ยงชา กาแฟ แอลกอฮอล์ และของหวาน หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง อาหารรสเผ็ด หรืออาหารรสจัด เมื่อมีอาการท้องเสียหลังจากได้รับยาเคมีบำบัดควรดื่มน้ำเกลือแร่เพื่อทดแทนเกลือแร่ที่สูญเสียไปจากอาการท้องเสีย ควรรับประทานอาหารที่มีกากใยน้อย เช่น ข้าวกล้วย ขนมปัง หรืออาหารเหลวแทน หลีกเลี่ยงนมและผลิตภัณฑ์จากนม เช่น โยเกิร์ต นมเปรี้ยว กาแฟใส่นม แพทย์อาจพิจารณาให้ยาหยุดถ่าย เช่น โลเพอราไมด์ (Loperamide) ในผู้ป่วยบางราย โดยเฉพาะผู้ป่วยที่ได้รับยาเคมีบำบัดที่ก่อให้เกิดอาการท้องเสียได้บ่อย โดยผู้ป่วยที่แพทย์พิจารณาแล้วว่าควรให้ยาหยุดถ่ายนั้นควรรับประทานยาหยุดถ่ายทันทีที่มีอาการ และอาจรับประทานยาซ้ำได้จนกระทั่งอาการท้องเสียหายไป แต่ถ้ามีอาการท้องเสียรุนแรง เช่น ถ่ายเหลวติดต่อกันมากกว่าหรือเท่ากับ 8 ครั้งต่อวัน หรือมีอาการนานเกิน 24 ชั่วโมง มีไข้และอ่อนเพลียร่วมด้วยควรพบและปรึกษาแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัยและให้การรักษาเพิ่มเติม •

อ้างอิง

- บุญสม ชัยมงคล. 2527. ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับยาเคมีบำบัด. กรุงเทพฯ: ดารารัตน์ การพิมพ์
- ชวนพิศ นรเดชาพันธ์. 2547. เคมีบำบัด: หลักการพยาบาล. กรุงเทพฯ: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล