



คู่มือสำหรับผู้ป่วยมะเร็งและครอบครัว

เรียนรู้เพื่ออยู่กับ มะเร็ง



ศูนย์องค์รวมเพื่อการศึกษาและบำบัดโรคมะเร็ง (HOCC-PSU)
สาขามะเร็งวิทยา ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์



ศูนย์องค์รวมเพื่อการศึกษาและบำบัดโรคมะเร็ง (HOCC-PSU)
สาขามะเร็งวิทยา ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

เรียนรู้เพื่ออยู่กับมะเร็ง

พิมพ์ครั้งแรก ตุลาคม 2548

ฉบับปรับปรุงพิมพ์ครั้งที่ 2 มิถุนายน 2553

ISBN 974-9944-00-3

สงวนลิขสิทธิ์

จำนวนพิมพ์ 2,000 เล่ม

จัดพิมพ์เผยแพร่เพื่อเป็นความรู้กับประชาชนโดย

บริษัท โรช ไทยแลนด์ จำกัด

ชั้น 27-29 อาคาร รสาทาวเวอร์สอง

555 ถนนพหลโยธิน จตุจักร

จตุจักร กรุงเทพฯ 10900

โทร. 0-2918-2500 แฟกซ์ 0-2937-0383



กิตติกรรมประกาศ

ผู้เขียนขอขอบพระคุณบุคคลที่มีส่วนในความสำเร็จในการจัดทำคู่มือสำหรับผู้ป่วยมะเร็งและครอบครัวเรื่อง “เรียนรู้เพื่ออยู่กับมะเร็ง” คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ แพทย์หญิงภัทรพิมพ์ สรรพวิรวงศ์ หัวหน้าศูนย์องค์รวมเพื่อการศึกษาและบำบัดโรคมะเร็ง (HOCC-PSU) สาขามะเร็งวิทยา ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ ที่ให้คำแนะนำในการจัดทำและตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา และบริษัท โรช ไทยแลนด์ จำกัด ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการสนับสนุนการจัดพิมพ์คู่มือเล่มนี้

อภิญญา ปรีสุทธิ์กุล
มิถุนายน 2553



คำนำ

ปัจจุบัน “มะเร็ง” เป็นโรคที่คร่าชีวิตคนไทยเป็นอันดับ 1 โดยผู้ป่วยมะเร็งมีจำนวนเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 50 ในรอบ 10 ปีที่ผ่านมา สำหรับผู้ป่วยมะเร็งนั้น สิ่งสำคัญที่นอกเหนือจากการได้รับการรักษาจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญอย่างดีที่สุดแล้ว ได้แก่ การได้รับความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้อง

เมื่อท่านป่วยเป็นมะเร็งนั้น การเจ็บป่วยของท่านไม่เพียงแต่ส่งผลกระทบต่อร่างกายเท่านั้น หากแต่ยังส่งผลกระทบต่อความนึกคิด อารมณ์ และจิตใจของท่านรวมทั้งของสมาชิกในครอบครัวด้วยเช่นกัน การดูแลจิตใจให้ผ่อนคลาย มองโลกในแง่ดีจะช่วยให้อุณหภูมิทั้งทางกายและจิตใจของท่านดีขึ้น แม้ว่าการทำใจให้ยอมรับเมื่อทราบว่าตนเองป่วยเป็นมะเร็งนั้นจะเป็นเรื่องที่ยาก หากแต่การเรียนรู้เกี่ยวกับพื้นฐานของโรควิธีการรักษา ตลอดจนแนวทางในการดูแลตนเองที่ถูกต้องเหมาะสมจะเป็นหนทางที่จะช่วยให้ท่านได้รับการรักษาที่ดีที่สุดสำหรับตัวท่านเอง ยิ่งท่านมีความรู้เรื่องมะเร็งมากเพียงใด ท่านจะสามารถรับมือและเข้าใจวิธีการดูแลรักษาตนเองเมื่อต้องเผชิญกับมะเร็งได้ดียิ่งขึ้น

คู่มือสำหรับผู้ป่วยเล่มนี้ จัดทำขึ้นโดยศูนย์องค์รวมเพื่อการศึกษาและบำบัดโรคมะเร็ง สาขามะเร็งวิทยา ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เพื่อให้ผู้ป่วยและครอบครัวได้รับทราบข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับโรคมะเร็งและการรักษาด้วยยาเคมีบำบัด ส่งเสริมให้ผู้ป่วยและครอบครัวได้มีส่วนร่วมในการรักษาและดูแลตนเองอย่างจริงจัง สามารถแก้ไขและเผชิญกับปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้น และต่อสู้กับโรคมะเร็งได้

สุดท้ายนี้ขอเป็นกำลังใจให้ผู้ป่วยมะเร็งและครอบครัวทุกท่าน

**ศูนย์องค์รวมเพื่อการศึกษาและบำบัดโรคมะเร็ง
สาขามะเร็งวิทยา ภาควิชาอายุรศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์**

มิถุนายน 2553



สารบัญ

เรื่อง	หน้า
โรคมะเร็งคืออะไร	7
สาเหตุและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับโรคมะเร็ง	7
อาการและอาการแสดงของโรคมะเร็ง	9
อาการเตือน ของโรคมะเร็ง 8 อย่าง	10
หลัก 7 ประการในการป้องกันโรคมะเร็ง	11
ข้อพึงปฏิบัติ 12 ประการเพื่อป้องกันและลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง	12
การแพร่กระจายของเซลล์มะเร็ง	14
การวินิจฉัยโรคมะเร็ง	15
การแบ่งระยะของโรคมะเร็ง	15
อาการแสดงของโรคมะเร็ง	16
การรักษาโรคมะเร็ง	16
โรคมะเร็งที่รักษาให้หายได้	18
การรักษาโรคมะเร็งโดยใช้ยาเคมีบำบัด	18
• ยาเคมีบำบัดคืออะไร	18
• บทบาทของยาเคมีบำบัดในการรักษาโรคมะเร็งในปัจจุบัน	19
• วัตถุประสงค์ของการรักษาด้วยยาเคมีบำบัด	19
• การประเมินผลการรักษา	20
วิธีการใช้ยาเคมีบำบัด	20
คำแนะนำในการดูแลตนเองสำหรับผู้ป่วยที่ได้รับยาเคมีบำบัด	21
• ก่อนได้รับยาเคมีบำบัด	21
• ระหว่างได้รับยาเคมีบำบัด	21
• หลังได้รับยาเคมีบำบัด	22



เรื่อง

หน้า

อาการข้างเคียงของยาเคมีบำบัด	22
คำแนะนำเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวเมื่อเกิดอาการข้างเคียงจากการได้รับยาเคมีบำบัด	25
● ผม่วง	25
● คลื่นไส้อาเจียน	26
● มีแผลในช่องปาก	28
● ท้องผูก	31
● ท้องเสีย	32
● ติดเชื้อได้ง่าย	33
● อ่อนเพลีย	34
● ภาวะเลือดออกง่าย	35
อาการที่ควรมาพบแพทย์ทันที	36
ความปลอดภัยในผู้ป่วยมะเร็ง	37
อาหารกับผู้ป่วยมะเร็ง	41
เอกสารอ้างอิง	45
ภาคผนวก	46



โรคมะเร็งคือ อะไร

บะเร็งเป็นโรคที่เกิดจากการที่เซลล์มีความผิดปกติและมีคุณสมบัติที่แตกต่างจากเซลล์ต้นกำเนิด ทำให้ไม่สามารถควบคุมการแบ่งเซลล์ การเพิ่มจำนวนเซลล์ และระบบการพัฒนาไปเป็นเซลล์เฉพาะ มีการบุกรุกทำลายเนื้อเยื่อใกล้เคียงและสามารถแพร่กระจายไปสู่อวัยวะอื่นของร่างกายได้ มักมีการเรียกชื่อตามเนื้อเยื่อหรืออวัยวะที่เป็นต้นกำเนิดของโรค เช่น มะเร็งเต้านม มะเร็งปอด เป็นต้น



สาเหตุและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับโรคมะเร็ง

เกิดจากปัจจัยเสี่ยงหลายชนิดรวมกัน ได้แก่ ปัจจัยเสี่ยงจากภายนอกร่างกาย และปัจจัยเสี่ยงจากภายในร่างกาย

1. ปัจจัยเสี่ยงจากภายนอกร่างกายซึ่งสามารถหลีกเลี่ยงได้ โดยสามารถจำแนกได้เป็น

1.1 สิ่งแวดล้อม ที่อยู่รอบๆ ตัวเรา ได้แก่

1.1.1 สารเคมี มีสารเคมีหลายชนิดที่เป็นสารก่อมะเร็งและมีส่วนเกี่ยวข้องกับการเกิดโรคมะเร็งโดยสารเคมีทำปฏิกิริยากับองค์ประกอบของเซลล์ เช่น เบนซิน เสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งเม็ดเลือดขาว เรดอนเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งปอด เหล็กไนท์ (แอสเบสทอส) เสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งเยื่อหุ้มปอด มะเร็งปอด ถ่านหิน เสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งผิวหนัง เป็นต้น

1.1.2 รังสี การได้รับรังสีเอ็กซ์ รังสีอัลตราไวโอเล็ตและกัมมันตภาพรังสีมาก ๆ มีผลต่อเม็ดเลือด ทำให้เกิดความเสียหายต่อการเป็นมะเร็งเม็ดเลือดขาว, มะเร็งผิวหนัง, มะเร็งเต้านม เป็นต้น

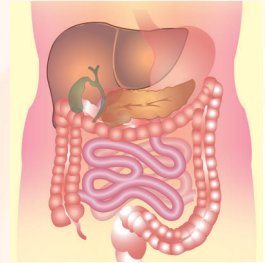
1.1.3 ไวรัส เช่น ไวรัสตับอักเสบนชนิดบีและซี ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งตับ, ไวรัสเอดส์ ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งต่อมน้ำเหลือง มะเร็งเม็ดเลือดขาว เป็นต้น



1.1.4 พยาธิ เช่น พยาธิใบไม้ในตับ เสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งท่อน้ำดี

1.1.5 อากาศเป็นพิษ จากยานพาหนะและโรงงานอุตสาหกรรม เช่น คาร์บอนมอนนอกไซด์ สารตะกั่ว, สารกัมมันตภาพรังสี ก่อให้เกิดมะเร็งเม็ดเลือดและกระดูก เป็นต้น

1.2 วิธีการดำเนินชีวิต ได้แก่ การสูบบุหรี่ เสี่ยงต่อการเกิด มะเร็งปอด, มะเร็งกล่องเสียง มะเร็งภายในช่องปากและหลอดลม มะเร็งกระเพาะปัสสาวะ เป็นต้น การดื่มเหล้า เสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งตับ, มะเร็งหลอดอาหาร มะเร็งทางเดินอาหาร เป็นต้น การบริโภคอาหารที่มีสารก่อมะเร็ง เสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งตับ, มะเร็งลำไส้, มะเร็งหลอดอาหาร เป็นต้น



2. ปัจจัยเสี่ยงจากภายในร่างกาย ซึ่งส่วนใหญ่ เป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ เนื่องจากติดตัวมาแต่กำเนิด โดยสามารถจำแนกได้เป็น

2.1 พันธุกรรม โรคทางมะเร็งที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรมโดยตรงมักพบตั้งแต่เด็ก (โดยทั่วไปมะเร็งจะเป็น หรือพบมากขึ้นเมื่อคนเรามีอายุมากขึ้น) ได้แก่ มะเร็งกระดูบบางชนิด, มะเร็งจอตา, มะเร็งลำไส้ใหญ่ชนิดที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม นอกจากนี้โรคพันธุกรรมบางโรค เช่น คนที่เป็นเผือก ไวต่อแสงแดด เสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งผิวหนัง

2.2 ระบบภูมิคุ้มกัน การบกพร่องของภูมิคุ้มกันทำให้เกิดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งสูงขึ้น

2.3 ภาวะโภชนาการ ภาวะโภชนาการของร่างกายมีความสัมพันธ์กับสุขภาพและภูมิคุ้มกันโรค

2.4 จิตใจและอารมณ์ ผู้ที่มีอารมณ์ซึมเศร้า มีความเครียดอยู่ตลอดเวลา คับข้องใจ วิตกกังวลอยู่เป็นเวลานาน กระวนกระวายใจ หมดหวังในชีวิต สภาพจิตใจ จะมีผลต่อการทำงานของอวัยวะต่างๆภายในร่างกาย ความเครียดจะกดระบบภูมิคุ้มกัน ซึ่งมีหน้าที่ทำลายเชื้อโรค และทำลายเซลล์ที่ผิดปกติ ซึ่งเป็นปัจจัยหนึ่งที่จะมีผลต่อพัฒนาการของการเกิดโรคมะเร็ง



อาการและอาการแสดงของโรคมะเร็ง

อาการและอาการแสดงของโรคมะเร็งจะแตกต่างกัน อาการส่วนใหญ่มักจะสัมพันธ์กับอวัยวะที่เป็น สามารถจำแนกได้ดังนี้

1. อาการเฉพาะที่ แบ่งออกเป็นระบบต่างๆ ได้แก่

1.1 **มะเร็งของระบบผิวหนัง:** มีการเปลี่ยนแปลงของผิวหนัง ปาน มีอาการคันแตกเป็นแผลแล้วไม่ยอมหาย แผลอาจมีสีดำ ในระยะหลังจะโตเร็วและมีเลือดออก

1.2 **มะเร็งของระบบ หู-คอ-จมุก:** มีแผลหรือก้อนในช่องปาก กัดจมุก หูอื้อ เสียงแหบ มีก้อนที่คอ

1.3 **มะเร็งของระบบทางเดินอาหาร:** เจ็บเวลากินอาหาร กลืนอาหารลำบาก ปวดท้อง ท้องอืด อาเจียนเป็นเลือด มีก้อนในท้อง การถ่ายอุจจาระผิดปกติ

1.4 **มะเร็งของระบบทางเดินหายใจ:** มีอาการเสียงแหบ ไอ มีเสมหะปนเลือด หอบเหนื่อย

1.5 **มะเร็งของระบบต่อมน้ำเหลือง:** มีก้อนโตบริเวณต่อมน้ำเหลือง เช่น คอ, รักแร้, ขาหนีบ

1.6 **มะเร็งของระบบเลือด:** มีอาการอ่อนเพลีย, ซีด, เลือดออกง่าย, มีไข้เรื้อรัง

1.7 **มะเร็งของระบบอวัยวะสืบพันธุ์:**

ผู้หญิง: เต้านมมีก้อน มีน้ำเหลืองหรือเลือดออกจากหัวนม มีแผลและคันบริเวณอวัยวะเพศ มีความผิดปกติของประจำเดือน มีตกขาวหรือเลือดออกที่ผิดปกติจากช่องคลอด

ผู้ชาย: มีแผลที่อวัยวะเพศจากกามโรค ปัสสาวะขัด มีก้อนที่อัณฑะ

1.8 **มะเร็งของระบบทางเดินปัสสาวะ:** มีความผิดปกติของการถ่ายปัสสาวะ ปัสสาวะมีเลือดปน

1.9 **มะเร็งของระบบกล้ามเนื้อและกระดูก:** มีก้อนและเจ็บบริเวณแขนขา หลัง

1.10 **มะเร็งของระบบประสาทและสมอง:** มีอาการปวดศีรษะเห็นภาพซ้อนตามัว แขนขาอ่อนแรง ชา พฤติกรรมเปลี่ยนแปลง



2. **อาการแสดงของการโตของต่อมน้ำเหลืองบริเวณใกล้เคียง** เมื่อโรคเป็นมากขึ้นต่อมน้ำเหลืองใกล้เคียงจะโตเป็นก้อนมักจะแข็ง ระยะแรกจะเคลื่อนไหวได้เวลาจับ และต่อมาจะยึดแน่น เห็นได้ชัดเจนในมะเร็งบริเวณศีรษะและคอ

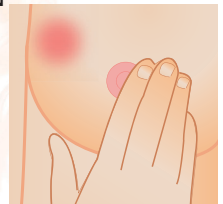
3. **อาการทั่วไปของมะเร็ง** เซลล์มะเร็งจะปล่อยสารพิษให้ซึมซาบไปทั่วร่างกาย ทำให้มีอาการอ่อนเพลีย เบื่ออาหาร ชูบซืด และไข้เรื้อรัง

4. **อาการที่เกิดขึ้นจากการแพร่กระจายของมะเร็ง** แล้วแต่ว่ามะเร็งนั้นจะไปเกิดใหม่ที่อวัยวะใด ก็จะปรากฏอาการของการผิดปกติของอวัยวะนั้นๆ เพิ่มขึ้นมาด้วย เช่น ถ้าแพร่กระจายไปที่ปอด ทำให้มีอาการหอบหรือมีน้ำในช่องเยื่อหุ้มปอด

อาการเตือนของโรคมะเร็ง 8 อย่าง

ได้แก่

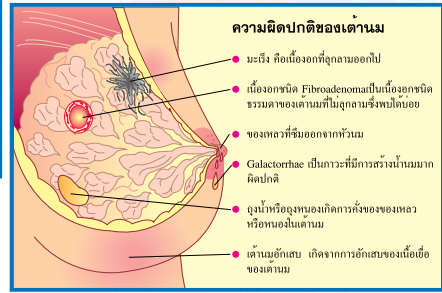
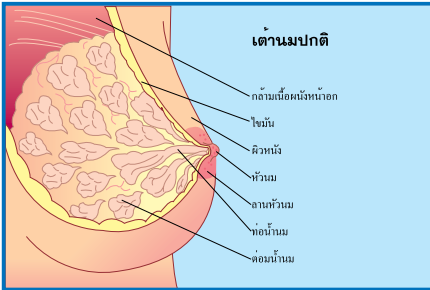
1. มีการเปลี่ยนแปลงในการย่อยอาหารและขับถ่ายอย่างเรื้อรัง เช่น ท้องอืด, อาหารไม่ย่อย, ท้องผูกสลับท้องเสีย หรือการขับถ่ายปัสสาวะผิดปกติ เช่น ปัสสาวะเป็นเลือด: เสี่ยงต่อมะเร็งในระบบทางเดินอาหาร, มะเร็งในระบบทางเดินปัสสาวะ
2. มีเลือดออกผิดปกติ เช่น เลือดออกทางช่องคลอด หรือเลือดกำเดาไหล: เสี่ยงต่อมะเร็งอวัยวะสืบพันธุ์สตรี หรือมะเร็งในหู-คอ-จมูก
3. แผลเรื้อรังไม่หายใน 3 สัปดาห์: เสี่ยงต่อมะเร็งผิวหนัง
4. มีก้อนที่เต้านมหรือตามตัว: เสี่ยงต่อมะเร็งเต้านม
5. ไข้โตขึ้นหรือเปลี่ยนสี: เสี่ยงต่อมะเร็งผิวหนัง
6. ไอเรื้อรังหรือเสียงแหบ: เสี่ยงต่อมะเร็งปอด, มะเร็งบริเวณหู-คอ-จมูก
7. การที่มีน้ำหนักตัวลดโดยไม่ได้ตั้งใจลด: เสี่ยงต่อมะเร็งทุกชนิด
8. หูอื้อเรื้อรัง : เสี่ยงต่อมะเร็งศีรษะและลำคอ





หลัก 7 ประการในการดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคมะเร็ง

1. **เต้านม:** ควรตรวจเต้านมด้วยตนเองทุกเดือน เพื่อคลำหาก้อนหรือรูปร่างที่ผิดปกติ





2. **ปอด:** ไม่ควรสูบบุหรี่ หากสูบบุหรี่ควรลดบุหรี่ลงจนกระทั่งเลิกได้
3. **ลำไส้, ทวารหนัก:** ควรมีการตรวจเช็คทุกปีเมื่ออายุมากกว่า 50 ปี ขึ้นไป โดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ
4. **ตับและถุงน้ำดี:** ควรหลีกเลี่ยงการดื่มสุราและการรับประทานอาหารดิบ
5. **ปากมดลูก:** ควรตรวจมะเร็งปากมดลูกทุกปี โดยเฉพาะในผู้หญิงที่มีอัตราเสี่ยงสูง
6. **ช่องปาก:** ตรวจด้วยตนเองเป็นประจำหรือพบทันตแพทย์อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง
7. **การดูแลตนเองโดยทั่วไป:** ควรมีการตรวจเช็คร่างกายอย่างสม่ำเสมอ ตรวจสุขภาพประจำปี



ข้อพึงปฏิบัติ 12 ประการ เพื่อการป้องกันและลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง

5 ประการเพื่อการป้องกัน

- | | |
|--|---|
| 1. รับประทานผักตระกูลกะหล่ำให้มาก
เช่น กะหล่ำปลี กะหล่ำดอก ผักคะน้า
หัวผักกาด บรอกโคลี ฯลฯ | เพื่อป้องกันโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ ลำไส้
ส่วนปลาย กระเพาะอาหาร และอวัยวะ
ระบบทางเดินหายใจ |
| 2. รับประทานอาหารที่มีกากมาก เช่น
ผัก ผลไม้ ข้าว ข้าวโพด และเมล็ด
ธัญพืชอื่น ๆ | เพื่อป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่
 |
| 3. รับประทานอาหารที่มีเบต้า-แคโรทีน
และ วิตามินเอ สูงเช่น ผัก ผลไม้สี
เขียว-เหลือง | เพื่อป้องกันมะเร็งหลอดอาหาร
กล่องเสียง และปอด
 |
| 4. รับประทานอาหารที่มีวิตามินซีสูง
เช่น ผัก ผลไม้ต่าง ๆ | เพื่อป้องกันมะเร็งหลอดอาหาร
และ กระเพาะอาหาร
 |
| 5. ควบคุมน้ำหนักตัว | โรคอ้วนมีความสัมพันธ์กับโรคมะเร็ง
มดลูก ถุงน้ำดี เต้านม และลำไส้ใหญ่
การออกกำลังกายและลดการรับประทาน
อาหารที่ให้พลังงานสูงจะช่วยป้องกัน
มะเร็งเหล่านี้ได้ |



7 ประการเพื่อลดการเสี่ยง

1. ไม่รับประทานอาหารที่มีไขมัน

อาหารที่มีไขมันโดยเฉพาะสัตว์เคี้ยว-เลียจะมีสารอะพลาทอกซินปนเปื้อนซึ่งอาจเป็น สาเหตุของโรคมะเร็งตับ

2. ลดอาหารไขมัน

อาหารไขมันสูงจะทำให้เสี่ยงต่อการเป็น มะเร็งเต้านม ลำไส้ใหญ่และต่อมลูกหมาก

3. ลดอาหารดองเค็ม อาหารปิ้ง-ย่าง รมควัน และอาหารที่ถนอมด้วย เกลือไนเตรท- ไนไตรท์

อาหารเหล่านี้ จะทำให้เสี่ยงต่อมะเร็ง หลอดอาหาร มะเร็งกระเพาะอาหาร และมะเร็งลำไส้ใหญ่

4. ไม่รับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ เช่น ก๋วยเตี๋ยว ปลาจ่อม ฯลฯ

จะทำให้เป็นโรคพยาธิใบไม้ตับ และเสี่ยง ต่อการเป็นมะเร็งของท่อน้ำดีในตับ

5. หยุดหรือลดการสูบบุหรี่



การสูบบุหรี่ จะทำให้เสี่ยงต่อการเป็น มะเร็งปอด กลัองเสียง ฯลฯ การเคี้ยว ยาสูบจะเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งช่องปาก และลำคอ

6. ลดการดื่มแอลกอฮอล์



ดื่มแอลกอฮอล์ จะเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็ง ตับ ถ้าทั้งดื่มแอลกอฮอล์และสูบบุหรี่ จะเสี่ยงต่อการ เป็นมะเร็งช่องปาก ช่องคอ กลัองเสียง และหลอดอาหาร

7. หลีกเลี่ยงแสงแดดจัด

การโดนแสงแดดจัดมากเกินไป จะเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งผิวหนัง



การแพร่กระจายของเซลล์มะเร็ง

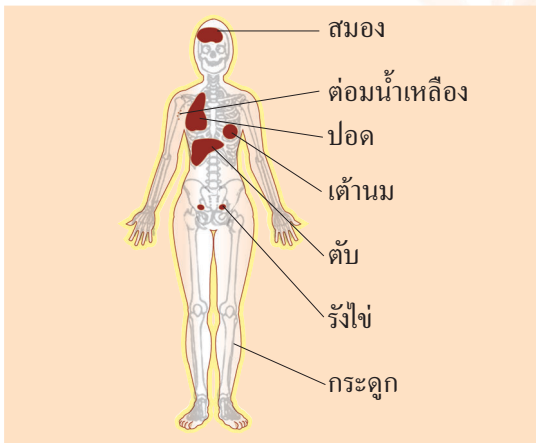
เซลล์มะเร็งสามารถแพร่กระจายไปตามอวัยวะต่างๆของร่างกายได้หลายทางด้วยกันคือ

1. การผ่านเข้าทางกระแสเลือด โดยการที่เซลล์มะเร็งจะหลุดเข้าทางกระแสเลือดผ่านไปตามอวัยวะต่างๆที่มีเส้นเลือดไหลเวียน แล้วไปเจริญเติบโตในอวัยวะต่างๆ เช่น ปอด ตับ กระดูก สมอง เป็นต้น

2. ผ่านเข้าทางหลอดน้ำเหลือง โดยการที่เซลล์มะเร็งหลุดเข้าทางหลอดน้ำเหลือง แล้วเซลล์มะเร็งจะไปเจริญเติบโตในต่อมน้ำเหลืองบริเวณใกล้เคียง มีผลให้ต่อมน้ำเหลืองมีขนาดโตได้มาก และจากต่อมน้ำเหลืองนี้เซลล์มะเร็งอาจจะมีการแพร่กระจายเข้าสู่หลอดเลือดต่อไปได้

3. การขยายออกโดยตรง ขยายออกสู่อวัยวะและโครงสร้างที่อยู่ใกล้เคียง เช่น มะเร็งรังไข่มีการแพร่กระจายไปยังปีกมดลูก มดลูก ภาวะเยื่อช่องท้อง มะเร็งลำไส้ อังเชิงกราน เป็นต้น

4. ผ่านเข้าไปในช่องว่างของเยื่อช่องท้อง เช่น มะเร็งรังไข่ ทำให้มีการสร้างสารน้ำเกิดภาวะท้องมาน หรือพบมะเร็งที่ผิวของตับ กระบังลม ภาวะเยื่อช่องท้อง เป็นต้น



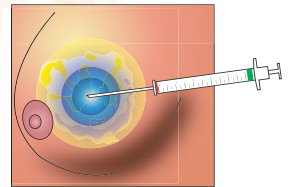
ตำแหน่งที่พบมะเร็งกระจายมาได้บ่อย



การวินิจฉัยโรคมะเร็ง

แพทย์จะสามารถทราบว่าคุณเป็นโรคมะเร็งหรือไม่ ด้วยวิธีการต่างๆ ต่อไปนี้ประกอบกัน ได้แก่

1. **ประวัติ** ประวัติการเจ็บป่วยทั้งในปัจจุบันและอดีต ที่อาจจะเป็นสาเหตุของโรคมะเร็ง เช่น ประวัติการเป็นมะเร็งของบุคคลในครอบครัว ประวัติการดื่มสุรา การสูบบุหรี่
2. **การตรวจร่างกาย** ทั้งเฉพาะที่ตรงบริเวณที่เป็นมะเร็งรวมทั้งต่อน้ำเหลืองบริเวณใกล้เคียงและการตรวจร่างกายโดยทั่วไป
3. **การตรวจทางห้องปฏิบัติการหรือการทำการหัตถการอื่น** เช่น การเจาะเลือด การส่องกล้องเข้าไปดูอวัยวะต่างๆ เช่น ปอด, ระบบทางเดินอาหาร
4. **การตรวจทางรังสีวินิจฉัย** เช่น การเอ็กซเรย์ (x-ray), การตรวจด้วยคอมพิวเตอร์ (CT-scan), การตรวจด้วยคลื่นไฟฟ้าแม่เหล็ก (MRI : Magnetic Resonance Imaging), การทำ scan กระดูก
5. **การตรวจชิ้นเนื้อ** ได้แก่การใช้เข็มเจาะดูดหรือการทำผ่าตัดเพื่อเอาชิ้นเนื้อมาตรวจทางพยาธิวิทยา



การแบ่งระยะของโรคมะเร็ง

โดยทั่วไปมักจะใช้ข้อมูลของก้อนมะเร็งต้นกำเนิด (ขนาดของก้อน ความลึกในการลุกลามไปยังชั้นเนื้อเยื่อระดับต่างๆ หรือไปยังอวัยวะใกล้เคียง) การแพร่กระจายยังต่อน้ำเหลือง และการแพร่กระจายไปยังอวัยวะอื่นที่ห่างไกลออกไป

ในการแบ่งระยะของโรคมะเร็ง โดยมักแบ่งเป็น 4 ระยะตามความรุนแรงของโรคน้อยไปมาก





อาการแสดงของโรคมะเร็ง

ในระยะแรกอาจจะยังไม่มีอาการ มักมีอาการเมื่อมะเร็งมีการลุกลามหรือแพร่กระจาย โดยเฉพาะเมื่อมะเร็งมีการสร้างเส้นเลือดใหม่ จะมีอาการแสดงได้หลายอย่างดังนี้

1. มีเลือดออกในอวัยวะที่ก้อนมะเร็งมีการลุกลามไป เช่น ถ่ายอุจจาระปนเลือด เลือดออกในทางเดินปัสสาวะ มีเสมหะปนเลือด เป็นต้น
2. การบวม เกิดการบวมเฉพาะที่โดยเฉพาะมะเร็งในสมองทั้งในปฐมภูมิและการแพร่กระจาย มะเร็งบางชนิดที่มีการสร้างเส้นเลือดฝอยมากทำให้เกิดการเพิ่มความดันในช่องว่าง การทำหน้าที่ของหลอดเลือดเสียไป มีการบวมเฉพาะที่เกิดขึ้น
3. การเน่าตายบริเวณส่วนกลางของก้อนมะเร็ง พบได้บ่อยในก้อนมะเร็งขนาดใหญ่
4. ปวด เกิดจากการกดเบียดเส้นประสาทหรือมะเร็งลุกลามไปยังกระดูก
5. มีไข้
6. ภาวะพอมแห้ง น้ำหนักลด



การรักษาโรคมะเร็ง

เมื่อท่านได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคมะเร็งแล้ว โดยทั่วไปมีวิธีการรักษาต่างๆ กัน ได้แก่

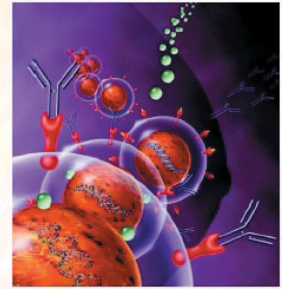
1. การผ่าตัด เป็นวิธีการรักษาที่มุ่งหวังเพื่อให้โรคหายขาดในกรณีที่โรคยังเป็นน้อย มีก้อนมะเร็งเฉพาะที่ และเพื่อเป็นการบรรเทาอาการในกรณีที่โรคเป็นมากแล้ว แต่โดยทั่วไปใช้กับโรคมะเร็งระยะเริ่มต้นที่ยังไม่มีการแพร่กระจาย วิธีการผ่าตัดอาจจะตัดออกเฉพาะก้อนมะเร็งและบริเวณเนื้อเยื่อโดยรอบที่ติดอยู่กับก้อนมะเร็งหรือเกาะเอาต่อมน้ำเหลืองและเนื้อเยื่อบริเวณใกล้เคียงออกร่วมด้วยเพื่อให้แน่ใจว่าไม่มีมะเร็งหลงเหลืออยู่



2. **รังสีรักษา** เป็นการรักษาเฉพาะที่มีจุดประสงค์เพื่อให้โรคหายขาดในมะเร็งระยะเริ่มต้น หรือเพื่อการบรรเทาอาการชั่วคราวในมะเร็งระยะแพร่กระจาย เช่น บรรเทาอาการปวดจากการแพร่กระจายไปยังกระดูก

3. **การใช้ยาเคมีบำบัด** สามารถใช้เป็นการรักษาเสริมกับวิธีการรักษาอื่น โดยมีจุดประสงค์ให้โรคหายขาดในกรณีมะเร็งระยะเริ่มต้น หรือเป็นการรักษาหลักเพื่อบรรเทาอาการ ทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น และมีชีวิตที่ยืนยาวขึ้น ในกรณีโรคมะเร็งระยะแพร่กระจาย

4. **การใช้ยาอื่น ๆ นอกจากยาเคมีบำบัดในการยับยั้งการเติบโตของโรคมะเร็ง** เช่น การรักษาทางชีวภาพ, การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค, การใช้ยาที่ยับยั้งเซลล์มะเร็งที่ระดับโมเลกุล ตัวอย่างเช่น การใช้ยา Monoclonal Antibody ที่ออกฤทธิ์ยับยั้งโปรตีนบนผิวเซลล์มะเร็ง ในผู้ป่วยที่มีตัวรับโปรตีนดังกล่าว ทำให้เซลล์มะเร็งไม่สามารถเพิ่มจำนวนหรือแพร่กระจายได้ ซึ่งปัจจุบันเป็นยาที่ใช้ในมะเร็งหลายชนิด เช่น มะเร็งเต้านม มะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งปอด เป็นต้น



5. **การรักษาแบบประคับประคอง** เพื่อบรรเทาอาการเจ็บป่วยที่เกิดจากโรคมะเร็ง เช่น การลดอาการปวด เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน เป็นต้น รวมถึงการบำบัดดูแลจิตใจ ซึ่งมีความสำคัญและจำเป็นสำหรับผู้ป่วยมะเร็งมาก เพื่อให้ผู้ป่วยมีกำลังใจที่ดีในการรักษา

6. **การใช้การรักษาสหสาขาวิชาร่วมกัน** ในปัจจุบันนี้การรักษาโรคมะเร็งได้ก้าวผ่านการรักษาประคับประคองเพื่อบรรเทาอาการเท่านั้น มาสู่การรักษาเพื่อมุ่งหวังให้โรคหายขาด หรือถึงแม้ไม่หายขาดแต่ทำให้ผู้ป่วยมีคุณภาพชีวิตที่ดีและมีชีวิตยืนยาวขึ้น จึงนิยมใช้วิธีการรักษาสหสาขาวิชาร่วมกันในโรคมะเร็งแทบทุกระบบ



มะเร็งที่รักษาให้หายได้

ปัจจุบันแพทย์สามารถรักษามะเร็งหลายชนิดให้หายได้ หรืออย่างน้อยทำให้ผู้ป่วยมะเร็งมีชีวิตที่ยาวนานขึ้น ทั้งนี้ต้องขึ้นอยู่กับชนิดของมะเร็ง และระยะของมะเร็งที่พบ เพราะมะเร็งระยะเริ่มแรกย่อมมีการตอบสนองต่อการรักษาหรือมีโอกาสมายมากกว่าระยะลุกลาม หรือระยะสุดท้าย

มะเร็งระยะเริ่มแรกที่สามารถรักษาให้หายได้ในปัจจุบันที่สำคัญ มีดังนี้

- มะเร็งเม็ดเลือดขาวแบบเฉียบพลันชนิดลิมโฟไซต์
- มะเร็งต่อมน้ำเหลืองชนิดฮอดจ์กิน
- มะเร็งไตในเด็กชนิด วิลมส์ ทูเมอร์
- มะเร็งอัมพา
- มะเร็งกระดูก ชนิด ออสติโอเจนนิค ซาร์โคมา
- มะเร็งรังไข่ชนิดเนื้อเยื่อผิวหนัง
- มะเร็งผิวหนังบางชนิด เช่น เบซัลเซลล์
- มะเร็งเต้านม
- มะเร็งหลังโพรงจมูก



การรักษาโรคมะเร็งโดยใช้ยาเคมีบำบัด

ยาเคมีบำบัดคืออะไร

ยาเคมีบำบัดคือยาที่มีฤทธิ์ทำลายหรือยับยั้งการเติบโตของเซลล์โดยจะทำปฏิกิริยากับเซลล์ที่กำลังแบ่งตัวอย่างรวดเร็ว จะไปยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์ใหม่หรือหยุดการแบ่งตัวของเซลล์ หรือทั้งสองอย่าง โดยขบวนการที่สำคัญคือยับยั้งการสร้างโปรตีนและหยุดยั้งการแบ่งตัวของเซลล์ ทำให้เซลล์ไม่สามารถเจริญเติบโตได้ ทำให้ลดจำนวนของเซลล์มะเร็งลง



บทบาทของยาเคมีบำบัดในการรักษาโรคมะเร็งในปัจจุบัน

การใช้ยาเคมีบำบัดเป็นการรักษาเพื่อหวังผลให้เกิดในทุกระบบของร่างกาย (systemic therapy) หรือเฉพาะที่ (local therapy) สามารถแบ่งประเภทของการใช้เคมีบำบัดเป็น

1. Induction chemotherapy ได้แก่การใช้เคมีบำบัดเป็นการรักษาหลักอย่างแรกในโรคมะเร็งระยะที่เป็นมากแล้ว ซึ่งไม่มีการรักษาอื่นที่ทำได้
2. Adjuvant chemotherapy ได้แก่การใช้เคมีบำบัดเป็นการรักษาร่วมตามหลังวิธีการรักษาเฉพาะที่อย่างอื่น เช่น การผ่าตัดหรือการฉายแสงเพื่อที่จะป้องกันการกลับเป็นซ้ำของโรคมะเร็ง
3. Neoadjuvant chemotherapy ได้แก่การใช้เคมีบำบัดเป็นการรักษาร่วมโดยให้ก่อนวิธีการรักษาเฉพาะที่ เพื่อสามารถให้การรักษาเฉพาะที่ได้ตามหลัง หรือเพื่อหลีกเลี่ยงอันตรายต่ออวัยวะสำคัญที่อาจเกิดจากการรักษาเฉพาะที่เป็นอย่างแรก
4. Local chemotherapy ได้แก่การใช้เคมีบำบัดเฉพาะที่ในอวัยวะที่มีรอยโรคมะเร็ง เช่น เข้าสู่ช่องทางเดินน้ำไขสันหลัง, ช่องเยื่อหุ้มปอด เป็นต้น

วัตถุประสงค์ของการรักษาด้วยยาเคมีบำบัด

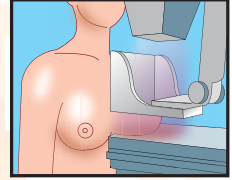
1. เพื่อรักษามะเร็งให้หายขาด
2. เพื่อการรักษาแบบประคับประคอง บรรเทาความทุกข์ทรมานที่เกิดจากโรคโดยเฉพาะในผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้าย
3. เพื่อเพิ่มอัตราการรอดชีวิตและป้องกันการคืนกลับของโรคหรือเพื่อให้ผู้ป่วยมีระยะเวลาปลอดโรคนานที่สุด
4. เพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย





การประเมินผลการรักษา

การประเมินผลการตอบสนองต่อการรักษาด้วยยาเคมีบำบัด มักจะประเมินผลหลังจากการให้ยาทุก 2-3 รอบ (cycles) แต่ละรอบการรักษามักจะห่างกัน 3 - 4 สัปดาห์ โดยวิธีการตรวจร่างกายเพื่อวัดขนาดก้อน หรือการใช้การตรวจทางรังสีวินิจฉัย เช่น การทำเอกซเรย์ หรือ CT scan หรือ การทำหัตถการอื่นๆ เช่น การส่องกล้อง โดยการตอบสนองแบ่งได้เป็น



1. การตอบสนองอย่างสมบูรณ์ (Complete response) ได้แก่ ขนาดก้อนยุบลงหมด
2. การตอบสนองบางส่วน (Partial response) ได้แก่ ขนาดก้อนยุบลงมากกว่าหรือเท่ากับ 30% แต่ยังมีก้อนอยู่
3. โรครคงที่ (Stable disease) ได้แก่ ขนาดก้อนยุบลงไม่ถึง 30% หรือโตขึ้นไม่เกิน 20%
4. โรคเป็นมากขึ้น (Progressive disease) ได้แก่ ขนาดก้อนโตขึ้นมากกว่า 20%

วิธีการให้ยาเคมีบำบัด

วิธีการให้ยาเคมีบำบัดนั้น มีหลายวิธี ดังนี้

1. ให้เพื่อหวังผลทั้งระบบของร่างกาย ได้แก่
 - 1.1 **ทางปาก** โดยการรับประทาน
 - 1.2 **ทางหลอดเลือดดำ** โดยส่วนใหญ่ยาเคมีบำบัดมักให้ทางหลอดเลือดดำ เนื่องจากยาไม่สามารถดูดซึมเข้าสู่ร่างกายทางระบบทางเดินอาหาร ยาอาจทำลายเนื้อเยื่อได้ถ้าให้ทางอื่น
 - 1.3 **ทางกล้ามเนื้อ** มียาเพียง 2-3 ชนิดเท่านั้น แต่มักทำให้เกิดอาการปวดมาก ต้องผสมยาชาร่วมด้วย และห้ามใช้ในรายที่มีภาวะเลือดออกง่าย
 - 1.4 **ทางชั้นใต้ผิวหนัง** เช่น ยาบางชนิดในผู้ป่วยมะเร็งเม็ดโลหิตขาว



2. ให้เพื่อหวังผลเฉพาะที่ได้แก่

2.1 ทางช่องอวัยวะต่างๆ เช่น ช่องเยื่อหุ้มปอด, ช่องเยื่อช่องท้อง, กระเพาะปัสสาวะ

2.2 ทางช่องทางเดินน้ำไขสันหลัง สำหรับยาเคมีบำบัดบางชนิดที่สามารถผ่านไปสู่เยื่อหุ้มสมองและไขสันหลังได้ นิยมใช้ในกรณีที่ต้องการรักษามะเร็งที่มีการลุกลามเข้าสู่เยื่อหุ้มสมองหรือไขสันหลัง เพื่อป้องกันมิให้มีการลุกลามเข้าสู่เยื่อหุ้มสมองหรือไขสันหลังเช่น ในมะเร็งเม็ดโลหิตขาว

คำแนะนำในการดูแลตนเองสำหรับผู้ป่วยที่ได้รับยาเคมีบำบัด

1. ก่อนได้รับยาเคมีบำบัด

1.1 สอบถามข้อมูลเกี่ยวกับชนิดของยาเคมีบำบัด ระยะเวลาในการมารับการรักษา ผลข้างเคียงของยาเคมีบำบัดและการจัดการกับผลข้างเคียงที่จะเกิดขึ้น เพื่อวางแผนร่วมกับแพทย์ในการดูแลตนเอง

1.2 รับประทานอาหารที่ปรุงสุก สะอาด ให้ครบทั้ง 5 หมู่ ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 2-3 ลิตร

1.3 รักษาความสะอาดของร่างกายและปากฟัน

1.4 พักผ่อนให้เพียงพอ

2. ระหว่างได้ยาเคมีบำบัด

2.1 รับประทานอาหารที่ปรุงสุก สะอาด ให้ครบทั้ง 5 หมู่

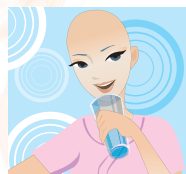
2.2 ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 2-3 ลิตร

2.3 รักษาความสะอาดของร่างกายและปากฟัน

2.4 พักผ่อนให้เพียงพอ

2.5 ควรงดสูบบุหรี่ ดื่มเหล้า โดยเด็ดขาด

2.6 ในระหว่างที่ได้รับยาเคมีบำบัด ควรสังเกตบริเวณเส้นเลือดที่ได้รับยาว่ามีอาการปวด บวม แดง ร้อน หรือมียารั่วซึมออกมาจากบริเวณที่ได้รับยาหรือไม่ หากมีอาการดังกล่าวควรรีบแจ้งพยาบาลให้ทราบทันที เพื่อประเมินว่ามีการรั่วซึมของยาเคมีบำบัดออกนอกเส้นเลือดหรือไม่





2.7 ไม่ควรใช้ยาหม้อหรือยาสมุนไพรอื่น ๆ เนื่องจากอาจจะทำให้ การออกฤทธิ์ของยาเคมีบำบัดลดลง

2.8 หากมียาชนิดอื่นที่รับประทานอยู่เป็นประจำควรแจ้งให้แพทย์ หรือพยาบาลทราบทุกครั้ง

2.9 หากเกิดผลข้างเคียงจากการได้รับยาเคมีบำบัด เช่น คลื่นไส้ อาเจียน ท้องผูก ควรแจ้งให้แพทย์หรือพยาบาลทราบ

3. หลังจากได้รับยาเคมีบำบัด

3.1 ให้ปฏิบัติตัวเช่นเดียวกับขณะที่ได้รับยาเคมีบำบัดต่อไปอีกประมาณ 2 สัปดาห์

3.2 มีการติดตามการรักษาที่ต่อเนื่อง เช่น การเจาะเลือดตามคำแนะนำของแพทย์ และแจ้งผลการเจาะเลือดให้แพทย์ที่ทำการรักษาทราบด้วย

3.3 หากมีไข้ควรรีบปรึกษาแพทย์หรือไปรับการตรวจที่โรงพยาบาลใกล้บ้านทันที

3.4 หากมีภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรง เช่น มีคลื่นไส้อาเจียนมาก ท้องเสียมาก มีจุดจ้ำเลือดตามบริเวณผิวหนัง ให้รีบพบแพทย์หรือไปรับการตรวจที่โรงพยาบาลใกล้บ้านทันที

3.5 สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ตามปกติ โดยที่ไม่รู้สึกว่าหนักเกินไป หรือยังมีความอ่อนเพลียอยู่มาก

3.6 หลีกเลี่ยงสถานที่ชุมชนแออัด เช่น ตลาด โรงภาพยนตร์ ศูนย์การค้า และผู้ป่วยที่มีโรคติดเชื้อต่างๆ เช่น ไข้หวัด วัณโรค

อาการข้างเคียงของยาเคมีบำบัด

ยาเคมีบำบัดที่ใช้ในการรักษาโรคมะเร็ง เมื่อเข้าสู่กระแสเลือดแล้วจะมีผลต่อการเจริญเติบโตของเซลล์ที่มีการแบ่งตัวเร็วซึ่ง นอกจากเซลล์มะเร็งแล้วจึงมีผลกระทบต่อเซลล์ปกติของร่างกายที่มีการแบ่งตัวเร็วด้วย ได้แก่ เซลล์ในไขกระดูก เซลล์เยื่อทางเดินอาหาร รากผม เป็นต้น ดังนั้นยาพวกนี้จึงมีผลข้างเคียงมากกว่ายาในกลุ่มอื่น ผลกระทบนี้อาจจะทำให้เกิดอาการข้างเคียงในแต่ละระบบดังนี้



1. ระบบทางเดินอาหาร ทำให้เกิดอาการดังต่อไปนี้

1.1 คลื่นไส้ อาเจียน ซึ่งพบได้บ่อยและขึ้นอยู่กับชนิดของ ยาเคมีบำบัดที่ได้รับ อาการจะเกิดได้ภายใน 1-2 ชั่วโมง หลังได้รับยา และอาการส่วนใหญ่จะหายไปภายใน 24 ชั่วโมง ยกเว้นสำหรับยาเคมีบำบัดบางชนิดที่อาจทำให้เกิดอาการคลื่นไส้ อาเจียนได้นานถึง 3-7 วัน หลังจากได้ยาครั้งสุดท้าย

1.2 เมื่ออาหาร เนื่องจากยาเคมีบำบัดมีผลทำให้การรับรสอาหารเปลี่ยนแปลง ความอยากรับประทานอาหารลดลง อาการนี้จะเกิดขึ้นชั่วคราวและหายไปภายใน 2-6 สัปดาห์หลังได้รับยา

1.3 เยื่อช่องปากอักเสบ เกิดเนื่องจากยาเคมีบำบัดมีผลต่อการแบ่งตัวของเซลล์เยื่อช่องปาก ทำให้มีอาการปากแห้ง เจ็บและมีแผล อาจจะมีการติดเชื้อมีในช่องปากได้ รับประทานอาหารได้ลดลง อาการนี้จะเกิดขึ้นหลังได้รับยา 5-7 วัน อาการจะดีขึ้นถ้าได้รับการดูแลอย่างถูกต้องและเมื่อหายหมดฤทธิ์

1.4 เยื่อหลอดอาหารอักเสบ ทำให้เกิดอาการคอบแห้ง เจ็บคอ กลืนอาหารลำบาก

1.5 ท้องเสียจากยาระคายเคืองต่อเยื่อทางเดินอาหาร ทำให้การย่อยและดูดซึมอาหารลดลง อาการจะเป็นอยู่ชั่วคราวและจะดีขึ้น เมื่อหมดฤทธิ์ของยา

1.6 ท้องผูก มีผลต่อเส้นประสาทบริเวณลำไส้ ลดการเคลื่อนไหวของลำไส้ อาการนี้จะเกิดขึ้นชั่วคราว และดีขึ้นภายในหลังได้ยา 1 สัปดาห์

2. ระบบไขกระดูก ยาเคมีบำบัดจะปกปิดการทำงานของไขกระดูก มีผลต่อการสร้างเม็ดเลือดขาว เม็ดเลือดแดง และเกล็ดเลือด ทำให้เกิดผลดังนี้

2.1 ภูมิคุ้มกันต้านโรคร้าย จากไขกระดูกสร้างเม็ดเลือดขาวลดลง จะทำให้เสี่ยงต่อการติดเชื้อได้ง่าย ส่วนใหญ่จะเกิดขึ้นภายในหลังได้รับยาแล้ว 10-14 วัน แล้วเม็ดเลือดขาวจะค่อยๆเพิ่มขึ้นภายใน 1-2 สัปดาห์หลังจากนั้น

2.2 โลหิตจาง อ่อนเพลียไม่มีแรง จะเกิดขึ้นภายในหลังได้รับยาประมาณ 7 วันแล้วจะค่อยๆดีขึ้น

2.3 ภาวะเลือดออกง่ายจากเกล็ดเลือดต่ำ อาจเกิดขึ้นภายในหลังได้รับยาประมาณ 2 สัปดาห์แล้วจะค่อยๆกลับสู่ปกติในสัปดาห์ที่ 3-4 หลังได้รับยาเคมีบำบัด



3. ผิวหนัง ผม และขน โดยยาเคมีบำบัดทำให้เกิด

3.1 ผิวหนังแห้งและคัน ผิดคล้ำดำและมีความไวต่อแสงแดด และการเปลี่ยนแปลงของสีเล็บ จากผลของเคมีบำบัดบางชนิด

3.2 ผมและขนร่วง เนื่องจากยาเคมีบำบัดมีผลต่อรากผมและขนทำให้ผมและขนร่วงง่าย อาการจะเป็นอยู่ชั่วคราวเท่านั้น โดยมีอาการเกิดขึ้นภายใน 2-3 สัปดาห์หลังได้รับยาและผมจะงอกขึ้นใหม่ภายใน 1 เดือนหลังจากหยุดยาแล้ว

4. ปฏิกริยาต่อเนื้อเยื่อ ยาเคมีบำบัดชนิดฉีดเข้าเส้นเลือดบางกลุ่มมีผลต่อเนื้อเยื่อรุนแรง ทำให้เกิดการอักเสบของหลอดเลือดดำ ทำให้เกิดการตายของเนื้อเยื่อได้ถ้ามีการรั่วซึมของยาออกนอกเส้นเลือด

5. ระบบสืบพันธุ์ ในเพศหญิงมีผลทำให้ประจำเดือนมาไม่ปกติ หรือขาดประจำเดือนขณะได้รับการรักษา ส่วนในเพศชายอาจทำให้เชื้ออสุจิลดลง ซึ่งส่งผลให้ทั้งเพศหญิงและชายมีโอกาสเป็นหมันชั่วคราวขณะได้รับการรักษา การเปลี่ยนแปลงนี้มักจะหายไปหลังจากหยุดการรักษาประมาณ 18-24 เดือน แต่ในผู้ป่วยบางรายพบว่าการเปลี่ยนแปลงนี้ไม่กลับเป็นปกติทำให้มีโอกาสเป็นหมันถาวรได้

6. อวัยวะสำคัญ ได้แก่ ตับไต และระบบขับถ่ายปัสสาวะ พิษต่อตับ และไตขึ้นอยู่กับ ชนิดของยา, ขนาดของยา, จำนวนครั้งที่ได้รับยา สำหรับไตอาจเกิดจากการรับน้ำไม่เพียงพอ นอกจากนี้อาจเกิดจากเซลล์มะเร็งที่ถูกทำลายด้วยยาทำให้เกิดกรดยูริกในเลือดสูงทำให้เกิดไตวายได้

7. ระบบประสาทและกล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้ออ่อนแรง ชาปลายมือปลายเท้า สูญเสียการทรงตัว นอกจากนี้ยังมียาเคมีบำบัดบางชนิดทำให้เกิดอาการซึมเศร้า และอาการทางจิตประสาทได้

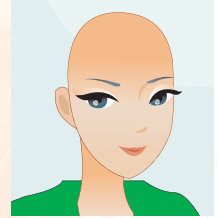
หมายเหตุ อาการทั้งหมดดังกล่าวข้างต้นไม่ได้เกิดในผู้ป่วยทุกคนที่ได้รับยาเคมีบำบัด และไม่ได้เกิดกับยาเคมีบำบัดทุกชนิด โดยจะมี ความแตกต่างกันขึ้นอยู่กับชนิดของยา, ขนาดของยาและจำนวนครั้งที่ได้รับยา



คำแนะนำเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวเมื่อเกิดอาการข้างเคียงจากการได้รับยาเคมีบำบัด

ผมร่วง

เกิดจากยาเคมีบำบัดบางชนิด โดยมักจะเกิดขึ้นหลังจากที่ได้รับยาเคมีบำบัดครั้งแรก ประมาณ 2-3 สัปดาห์ และร่วงมากขึ้นในรอบต่อไปและอาจจะคงอยู่ตลอดช่วงที่ได้รับยาเคมีบำบัด จะสังเกตได้ว่าผมมักจะร่วงในตอนเช้า มักจะพบผมได้ที่บนหมอนหรือหลังจากที่สระผม และผมจะงอกใหม่หลังจากได้รับยาเคมีบำบัดครั้งสุดท้ายประมาณ 3-4 เดือน ในคนที่ได้รับยาเป็นระยะเวลานาน นอกจากผมร่วงแล้ว ขนตามร่างกายก็อาจจะร่วงได้ด้วย เช่น คิ้ว, รักแร้, หนวด ซึ่งจะแตกต่างกันในแต่ละบุคคล และเมื่อเกิดอาการผมร่วงแล้ว ทำให้มีความรู้สึกอายน่าและซึมเศร้าได้



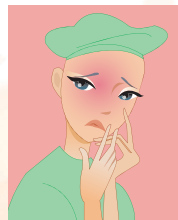
ข้อแนะนำในการปฏิบัติตัว

1. ถ้าคุณรู้ว่าจะเกิดผมร่วงได้ อาจจะเตรียมหาวิกผมไว้ตั้งแต่ในระยะแรกที่ยังไม่เกิดผมร่วง เพื่อให้วิกผมมีสีคล้ายกับสีผมเดิมของคุณ และในบางคนอาจจะได้เปลี่ยนแบบผมทรงใหม่ได้ด้วย ซึ่งจะหาซื้อได้ตามร้านค้าหรือห้างสรรพสินค้าทั่วไป
2. บางคนก็นิยมที่จะใส่หมวกหรือใช้ผ้าคลุมศีรษะเมื่อต้องออกจากบ้านก็สามารถเลือกตามแบบที่คุณต้องการได้
3. หากมีผมยาวแนะนำให้ตัดผมสั้นเพื่อง่ายต่อการดูแล และสะดวกเมื่อจำเป็นต้องใส่วิกผม
4. บางคนก็นิยมโกนศีรษะ เพื่อง่ายต่อการดูแล
5. ใช้แชมพูชนิดอ่อนสระผม
6. ใช้หวีที่มีความอ่อนนุ่ม และควรหวีเบาๆ
7. หากต้องไถร์ผมควรเปิดความร้อนที่น้อยที่สุด
8. หลีกเลี่ยงการแปรงผม, ม้วนผม, หวีผมแรงๆ
9. หลีกเลี่ยงการทำสีผม, ย้อมผม, ยืดผม, ดัดผม



คลื่นไส้และอาเจียน

อาการคลื่นไส้และอาเจียน จะทำให้รู้สึกว่าการรับประทานอาหารทำงานไม่ดี มักจะเป็นภาวะแทรกซ้อนที่เกิดขึ้นบ่อยจากตัวโรคมะเร็งเองและการรักษา ถ้าได้มีการใช้ยาป้องกันอาการดังกล่าวก็จะทำให้เราสามารถควบคุมและป้องกันภาวะแทรกซ้อนได้สำคัญมากที่จะต้องทำความเข้าใจว่าสาเหตุที่แท้จริงของอาการคลื่นไส้และอาเจียน บางครั้งก็มาจากตัวโรคมะเร็งเอง, จากการฉายแสง, การได้รับยาเคมีบำบัด ซึ่งจะทำให้ผู้ป่วยดูแย่มาก หรือจากผลข้างเคียงของการได้รับยาต่างๆ เช่น ยาแก้ปวด, ยาปฏิชีวนะ และจากการวิตกกังวลก็เป็นอีกสาเหตุหนึ่งได้ที่ทำให้รู้สึกคลื่นไส้และอาเจียน



ชนิดของอาการคลื่นไส้อาเจียนจากยาเคมีบำบัด

1. อาการคลื่นไส้อาเจียนที่เกิดขึ้นเฉียบพลัน มักเกิดขึ้นภายใน 2-3 นาที ถึง 1-2 ชั่วโมง หลังจากได้รับยาเคมีบำบัด และอาการจะหายไปภายใน 12-24 ชั่วโมง
2. อาการคลื่นไส้อาเจียนที่ล่าช้า อาจเกิดขึ้นหลังจากได้รับยาเคมีบำบัดไปแล้ว 24 ชั่วโมง อาการจะคงอยู่นานประมาณ 3-5 วัน
3. อาการคลื่นไส้อาเจียนแบบคาดคะเนล่วงหน้า มักจะเกิดขึ้นก่อนได้รับยาเคมีบำบัด โดยผู้ป่วยที่มีประสบการณ์ได้รับยาเคมีบำบัดมาก่อน เมื่อเห็น ได้กลิ่น หรือมารอรับการตรวจที่โรงพยาบาลมักจะเกิดอาการคลื่นไส้อาเจียนได้
4. อาการคลื่นไส้อาเจียนที่เกิดทั้งๆที่ได้รับยาป้องกันอาการคลื่นไส้อาเจียนอยู่แล้ว

ข้อแนะนำที่จะช่วยป้องกันอาการ คลื่นไส้และอาเจียน

หรือช่วยให้อาการดังกล่าวทุเลาลงได้

1. ใช้ยาป้องกันอาการคลื่นไส้และอาเจียนก่อนได้รับยาเคมีบำบัด และหลังจากนั้น อาจจะเป็นยาเม็ดหรือยาฉีด ขึ้นกับขนาดของยาเคมีที่ได้รับและดุลยพินิจของแพทย์ เพื่อให้เหมาะสมกับผู้ป่วยแต่ละคน และควรได้รับยาต่อไปอีกระยะหนึ่งหลังจากได้รับยาเคมีบำบัดแล้วประมาณ 2-3 วัน



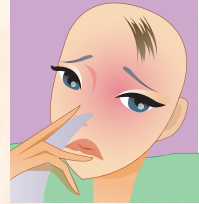
2. รับประทานอาหารน้อยๆ ก่อนได้รับยาเคมีบำบัด ไม่ควรรับประทานอาหารมากเกินไป เพื่อไม่ให้มีอาหารในกระเพาะมากเกินไป
3. รับประทานอาหารครั้งละน้อยๆ แต่บ่อยครั้ง เพื่อให้มีอาหารอยู่ในกระเพาะตลอดเวลา อาการคลื่นไส้มักจะเกิดได้ง่ายเมื่อท้องว่าง
4. เลือกอาหารที่ย่อยง่าย เช่น แกงจืด, ขนมปังกรอบ
5. พักผ่อนหลังรับประทานอาหาร
6. มีการผ่อนคลายหลังรับประทานอาหาร เช่น ฟังเพลง, ดู ภาพยนตร์
7. เมื่อรับประทานอาหารแล้วควรอยู่ในท่าศีรษะสูง และให้อยู่ในท่านี้อย่างน้อยครึ่งชั่วโมง ไม่ควรนอนราบทันทีหลังจากรับประทานอาหารเสร็จ
8. รับประทานอาหารให้ตรงเวลา ไม่ควรทานเมื่อรู้สึกหิว
9. เลือกสวมใส่เสื้อผ้าที่หลวมๆ ไม่คับจนเกินไป
10. ควรทำความสะอาดปากทุกครั้งภายหลังจากที่มีการอาเจียน หรือภายหลังจากรับประทานอาหาร
11. ถ้าไม่มีแผลในช่องปาก การดื่มน้ำส้มหรือน้ำมะนาวอาจช่วยบรรเทาอาการคลื่นไส้ได้
12. หลีกเลี่ยงบริเวณที่มีควันหรือกลิ่นรุนแรง เช่น ในครัว
13. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสหวาน อาหารประเภททอดหรืออาหารที่มีไขมันสูง เพราะจะทำให้เกิดอาการคลื่นไส้ อาเจียน
14. รับประทานอาหารช้าๆ เคี้ยวให้ละเอียดเพื่อง่ายต่อการดูดซึม
15. หากอาการดังกล่าวไม่ดีขึ้น ควรปรึกษาแพทย์
16. รับประทานอาหารขนมปังกรอบเค็ม ขนมปังปิ้งในช่วงเช้า จะช่วยบรรเทาอาการคลื่นไส้ได้
17. ดูแลตนเองไม่ให้ท้องผูก เพราะอาการท้องผูกทำให้เกิดอาการคลื่นไส้ อาเจียนได้





มีแผลในช่องปาก

เนื่องจากผู้ป่วยที่ได้รับยาเคมีบำบัดมีโอกาสในการติดเชื้อง่าย ทำให้เกิดการอักเสบเป็นแผลในปากและลำคอได้ง่าย ซึ่งก่อให้เกิดความเจ็บปวด ไม่สุขสบาย ขัดขวางต่อการรับประทานอาหารดื่มน้ำและการพักผ่อน ทั้งนี้อาจเกิดจากยาเคมีบำบัดมีผลต่อเซลล์ปกติในช่องปาก ทำให้เซลล์เยื่อช่องปากถูกทำลายไป เกิดเป็นแผลเฉพาะที่ และแผลกระจายในช่องปากประมาณ 2-3 สัปดาห์ หลังจากได้รับยาเคมีบำบัด อาการนี้จะเป็นอยู่ชั่วคราวและเมื่อหยุดยาเคมีบำบัดแผลจะค่อย ๆ ดีขึ้น




อาการแสดงของเยื่อช่องปากอักเสบ

- ผู้ป่วยจะรู้สึกไวต่ออาหารรสเผ็ด
- เยื่อช่องปากเริ่มมีสีแดง
- มีแผลในช่องปาก

ข้อแนะนำในการปฏิบัติตัว

1. มีการตรวจสุขภาพฟันอย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง และก่อนให้ยาเคมีบำบัด
2. ตรวจในช่องปากด้วยตนเอง โดยใช้กระจกส่องตรวจดูแผลจุด เลือดตาม กระพุ้งแก้มและเหงือกทุกวัน วันละ 2 ครั้ง
3. แปรงฟันด้วยแปรงสีฟันที่อ่อนนุ่มมีขนาดเล็ก และใช้ยาสีฟันที่มี ส่วนประกอบของฟลูออไรด์และมีรสไม่จัด ไม่มีส่วนผสมของสารที่ระคายช่องปาก ก่อนนอนและตื่นตอนเช้าทุกวัน
4. ถ้ามีค่าของจำนวนเกล็ดเลือดต่ำกว่า 50,000 ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้เลือดออกง่าย หยุดยาอาจใช้วิธีการบ้วนปากด้วยน้ำเกลือแทนการแปรงฟันและไม่ควรใช้ไหมขัดฟัน
5. ไม่ควรใช้น้ำยาบ้วนปาก เนื่องจากมีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ เพราะแอลกอฮอล์จะทำให้เยื่อช่องปากแห้ง เกิดความระคายเคืองต่อเยื่อช่องปากเสี่ยงต่อการเกิดแผลได้ง่าย
6. ไม่สูบบุหรี่ ใ้ควยาสูบ หรือดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์



7. หลีกเลี่ยงการเคี้ยวหมาก หรือการนัตถ์ยา
8. หลีกเลี่ยงอาหารที่แข็ง มีรสจัด เช่น เผ็ดจัด,เปรี้ยวจัด ซึ่งจะก่อให้เกิด
และปากเป็นแผล
9. กลั้วปากและลำคอ โดยใช้เกลือ $\frac{1}{2}$ ช้อนชา ผสมน้ำอุ่น 1 แก้ว และ
ควรอมไว้ประมาณ 20 วินาทีก่อนบ้วนทิ้ง เพื่อให้สามารถทำความสะอาดในช่องปาก
และจัดเศษอาหารได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นเวลา 1 นาที ทุก 4 ชั่วโมง
10. ดูแลปากให้ชุ่มชื้น โดยดื่มน้ำให้เพียงพอมากกว่า 3 ลิตรใน 1 วัน
โดยจิบน้ำบ่อยๆ หลีกเลี่ยงการหายใจทางปากเพราะจะทำให้ปากแห้ง ใช้วาสลีน
หรือลิปสติกมันทาริมฝีปากให้ชุ่มชื้นอยู่เสมอ
11. หลีกเลี่ยงการใส่ฟันปลอมที่ต้องใช้ตะขอเกี่ยวเหงือก ถ้าบริเวณที่สัมผัส
กับฟันปลอมเป็นแผลหรือเจ็บปวด หลีกเลี่ยงการใส่ฟันปลอมชั่วคราว
12. หลีกเลี่ยงอาหารร้อนจัดหรือเย็นจัดที่ทำให้เกิดการระคายเคืองกับแผล
และเยื่อในช่องปาก
13. รับประทานอาหารอ่อน เช่น เยลลี่ สังกยา โยเกิร์ต 
แกงจืด ข้าวต้ม ไข่ตุ๋นนิ่ม
14. ถ้าผู้ป่วยมีปัญหาในการดื่มน้ำหรืออาหารเหลวโดยใช้ช้อนให้ใช้
แก้วและหลอดดูด อาจช่วยลดความเจ็บปวดในลำคอได้บ้าง
15. ถ้าปวดมากควรปรึกษาแพทย์ แพทย์อาจให้ยาแก้ปวดทั้งชนิดรับ
ประทานและยาชาเฉพาะที่
16. บ้วนปากก่อนและหลังรับประทานอาหาร
17. ในรายที่ปากแห้งมาก เนื่องจากการผลิตน้ำลายน้อยลง หลีกเลี่ยงการ
หายใจทางปาก
18. ในกรณีที่ผู้ป่วยไม่มีฟัน ควรใช้ผ้าสะอาดพันปลายนิ้ว ทำความสะอาด
เหงือกและซอกฟันแทนการแปรงฟัน และบ้วนปากด้วยน้ำเกลือทุกครั้งหลังรับ
ประทานอาหารและก่อนนอน
19. ในกรณีที่แผลในปากมีการอักเสบมาก ควรใช้ผ้าสะอาดที่อ่อนนุ่มชุบ
น้ำเกลือแล้วพันนิ้วมือ เช็ดทำความสะอาดเหงือกและซอกฟันแทนการแปรงฟัน



เพื่อลดการระคายเคืองและป้องกันเลือดออกของ แผลในช่องปาก

20. ในรายที่ใส่ฟันปลอม ควรล้างและทำความสะอาดฟันปลอมทุกวัน และควรถอดฟันปลอมออกไม่น้อยกว่า 8 ชั่วโมงใน 1 วัน เพื่อให้เหงือกและเพดานไม่ถูกกดตลอดเวลา

21. ถ้าฟันปลอมหลวมหรือแน่นเกินไปควรปรึกษาทันตแพทย์

22. ใช้น้ำแข็งก้อนเล็กๆ กินไอศกรีม หรือจิบน้ำบ่อยๆ เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นของเยื่อช่องปาก

23. หากมีอาการผิปกติเช่น ปวดแสบร้อนในช่องปาก มีแผลในช่องปาก ไม่สามารถรับประทานอาหารได้ หากมีอาการดังกล่าวควรรีบปรึกษาแพทย์หรือพยาบาล

การดูแลสุขภาพช่องปากของผู้ป่วยมะเร็ง

การรักษามะเร็งด้วยยาเคมีบำบัดหรือการฉายแสง มีความมุ่งหวังที่จะทำลายเซลล์มะเร็ง แต่หลีกเลี่ยงไม่ได้ที่เซลล์ปกติจะได้รับความเสียหายด้วย อาการในช่องปากที่อาจเกิดขึ้นได้แก่ เยื่อช่องปากอักเสบ มีแผลในช่องปาก ทำให้มีความเจ็บปวด แสบร้อน ปากแห้ง มีโอกาสติดเชื้อในช่องปากและทั้งระบบของร่างกายได้ จึงควรต้องดูแลสุขภาพในช่องปากเป็นพิเศษเพื่อช่วยลดการติดเชื้อและการอักเสบ

การดูแลสุขภาพในช่องปากได้กล่าวไว้ในส่วนต้นแล้ว แต่หากมีปัญหาช่องปาก การดูแลรักษาอาจแตกต่างกันตามระดับความรุนแรง โดยจำแนกระดับความรุนแรง ดังนี้

ระดับ 1 เยื่อช่องปากเริ่มมีสีแดงบวม เป็นแผล เริ่มมีอาการเจ็บในช่องปากเล็กน้อย

ระดับ 2 เยื่อช่องปากมีสีแดง มีแผลและปวด แต่สามารถรับประทานอาหารธรรมดาหรืออาหารอ่อนได้

ระดับ 3 เยื่อช่องปากมีสีแดงบวมเป็นแผลและปวดรับประทานอาหารเหลวได้

ระดับ 4 เยื่อช่องปากอักเสบรุนแรง ไม่สามารถรับประทานอาหารได้ ต้องให้อาหารทางสายยางหรือทางหลอดเลือดดำแทน



การดูแลกรณีที่ย่อกปากอักเสกระดับ 1-2

ผู้ป่วยบรรเทาอาการปวดลงแล้ว สามารถรับประทานอาหารได้

1. ใช้การดูแลเหมือนการดูแลสุขภาพช่องปากตามปกติที่ได้กล่าวไว้แล้ว แต่เพิ่มการบ้วนปากด้วยน้ำเกลือทุก 2 ชั่วโมง และรับประทานอาหารอ่อนหรืออาหารเหลว
2. อดน้ำแข็ง เพื่อบรรเทาอาการปวดในช่องปากทุก 2 ชั่วโมง นานครั้งละ 5 นาที

การดูแลกรณีที่ย่อกปากอักเสกระดับ 3-4

ผู้ป่วยบรรเทาอาการปวดลงแล้ว สามารถรับประทานอาหารได้

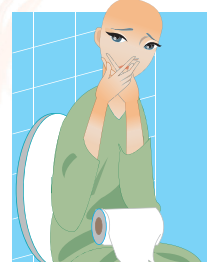
1. ใช้ผ้าสะอาดนุ่มชุบน้ำเกลือพันนิ้วมือเช็ดปากแทนการแปรงฟัน ห้ามใช้ไหมขัดฟัน บ้วนปากด้วยน้ำเกลือทุก 1-2 ชั่วโมง และทาริมฝีปากด้วยวาสลีน
2. อดน้ำแข็ง เพื่อบรรเทาอาการปวดในช่องปากทุก 2 ชั่วโมง ใช้ 2% Xylocaine viscous อดบ้วนปากและคอกก่อนรับประทานอาหารเพื่อลดความปวดตามคำแนะนำของแพทย์

ท้องผูก

อาการท้องผูกมักเกิดได้จากหลายสาเหตุสำหรับผู้ป่วยมะเร็ง เช่น ยาแก้ปวด, การได้รับยาเคมีบำบัด, รับประทานอาหารและน้ำน้อยเกินไป หรือมีการเคลื่อนไหวของลำไส้ลดลง

ข้อแนะนำในการปฏิบัติ

1. ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 2 ลิตร หรืออาจเป็นน้ำผลไม้ก็ได้ เช่น น้ำลูกพรุน น้ำมะขาม น้ำซูป
2. รับประทานอาหารที่มีกากและเส้นใย เช่น ผลไม้, ผัก หลีกเลี่ยงอาหารที่ย่อยยาก เช่น เนื้อสัตว์, เนย, ไขมัน
3. ออกกำลังกายให้เพียงพอและสามารถทำได้โดยไม่เหนื่อยเกินไป เช่น การเดินเพื่อสุขภาพ เพื่อช่วยให้ลำไส้มีการเคลื่อนไหวดีขึ้น เช่น การเดินระยะสั้น ๆ





4. ถ้าจำเป็นต้องใช้ยาขยายหลอดเลือด
 5. ถ้าแน่นท้องจากมีลมในกระเพาะอาหารมากให้หลีกเลี่ยงอาหารทำให้เกิดแก๊ส เช่น น้ำอัดลม, ถั่ว, หัวหอม, หมากฝรั่ง
 6. ควรดื่มน้ำอุ่นในตอนเช้า เพื่อกระตุ้นการบีบตัวของลำไส้
 7. พยายามขับถ่ายตามเวลาที่เคยปฏิบัติทุกวัน
 8. การนวดหน้าท้อง การนวดอาจช่วยบรรเทาอาการปวดเกร็งหน้าท้อง โดยนวดไปทางเดียวกันตามเข็มนาฬิกา ซึ่งจะช่วยกระตุ้นให้ลำไส้ใหญ่ ไส้ตรง มีการเคลื่อนที่
7. หากอาการยังไม่ทุเลาลง ควรปรึกษาแพทย์หรือพยาบาล

ท้องเสีย

ยาเคมีบำบัดบางชนิด การฉายแสง หรือการติดเชื้อในระบบทางเดินอาหาร การได้รับยาปฏิชีวนะบางชนิด ล้วนเป็นสาเหตุของอาการท้องเสียได้ ท้องเสียเกิดขึ้นเมื่ออาหารผ่านอย่างรวดเร็วไปในทางเดินอาหารก่อนที่ร่างกายจะดูดซึมวิตามินและเกลือแร่ หรือน้ำไปใช้ประโยชน์ ซึ่งจะมีผลทำให้น้ำหนักลดลงได้ อาการท้องเสียต้องรีบแก้ไขภายใน 24 ชั่วโมง มิฉะนั้นอาจมีอันตรายจากภาวะขาดน้ำและความไม่สมดุลของเกลือแร่ในร่างกายได้

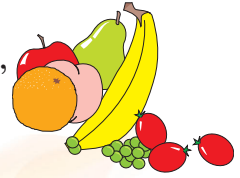
ข้อแนะนำในการปฏิบัติตัว

1. ปรึกษาแพทย์เมื่อมีอาการถ่ายเหลวเป็นน้ำ 3-4 ครั้งใน 1 วัน หรือการถ่ายเหลวเกิดขึ้นติดต่อกัน 2 วัน ขึ้นไป
2. ดื่มน้ำวันละ 2 ลิตร หรือเครื่องดื่มเกลือแร่
3. หลีกเลี่ยงอาหารที่ร้อนหรือเย็นเกินไป
4. หลีกเลี่ยงนมหรือผลิตภัณฑ์จากนม เช่น โยเกิร์ต
5. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีกากใยสูง, ผลไม้, อาหารที่มีไขมันสูง
6. รับประทานอาหารที่มีส่วนประกอบของเกลือสูง เช่น แกล้งจืดเพิ่มเกลือ, ขนมปังกรอบ





7. รับประทานอาหารที่มีโปแตสเซียมสูง เช่น ก๋วยเตี๋ยว, ส้ม, มะเขือเทศที่ปอกเปลือกแล้ว



8. หลีกเลี่ยงอาหารที่ทำให้เกิดลม หรือ อាកารมวนท้อง

9. รับประทานอาหารอ่อนๆ เช่น ก๋วยเตี๋ยว, ขนมนึ่ง, ผักต้มหรือลวก

10. หลีกเลี่ยงอาหารทอด, ผัด, อาหารมันๆ และอาหารรสจัด

11. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีส่วนประกอบของซอโกแลต

12. ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหาร

13. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่ไม่สะอาดมีแมลงวันตอม อาหารค้างคืน

14. หลีกเลี่ยงอาหารที่กระตุ้นการเคลื่อนไหวของกระเพาะ ลำไส้ เช่น ข้าวกล้อง อาหารแข็ง น้ำผลไม้ ผักดิบ ถั่ว

15. หากมีอาการรุนแรงให้รีบปรึกษาแพทย์



ติดเชื้อง่าย

ภาวะที่ร่างกายติดเชื้อง่าย เกิดจากภาวะที่ไขกระดูกทำงานได้ ลดลงมีการสร้างเม็ดเลือดขาวลดลง เม็ดเลือดขาวมีหน้าที่ในการต่อสู้เชื้อโรค ทำให้ร่างกายไม่เป็นโรคติดเชื้อง่าย แต่อาการดังกล่าวจะเกิดขึ้นเพียงชั่วคราว หลังจากได้รับยาแล้ว 7-14 วัน แล้วไขกระดูกก็จะทำงานได้ตามปกติภายใน 1-2 สัปดาห์

ข้อแนะนำในการปฏิบัติตัว

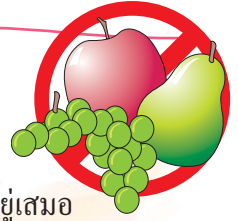
1. ล้างมือบ่อยครั้ง ทั้งก่อนรับประทานอาหารและหลังจากเข้าห้องน้ำแล้ว

2. รักษาความสะอาดช่องปากและฟันบ่อยครั้ง

3. ควรดื่มน้ำวันละมากกว่า 2 ลิตร เพื่อเป็นการขับล้างและป้องกันการติด

เชื้อในระบบทางเดินปัสสาวะ

4. หลีกเลี่ยงการพบปะคนเป็นหวัด มีไข้หรือติดเชื้องื่น หลีกเลี่ยงการไปในสถานที่ที่มีคนเป็นจำนวนมาก เช่น ห้างสรรพสินค้า ร้านขายของ โรงภาพยนตร์ เป็นต้น ถ้ามีไข้ควรรีบปรึกษาแพทย์



5. งดรับประทานผักสดหรือผลไม้ที่ทานทั้งเปลือก เช่น องุ่น, แอปเปิ้ล, ฝรั่ง
6. ควรพักผ่อนให้เพียงพอ และรักษาร่างกายให้อบอุ่นอยู่เสมอ
7. รับประทานอาหารที่สะอาดและปรุงสุก งดผักสด
8. ดื่มน้ำที่สะอาดและต้มสุก
9. ตัดเล็บให้สั้น และไม่ควรเกาเพราะอาจทำให้เกิดแผลถลอก ซึ่งจะเป็นแหล่งของการติดเชื้อได้ง่าย
10. รับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ ได้แก่ ข้าว แป้ง น้ำตาล เนื้อสัตว์ ปลา ไข่ นม ผักและผลไม้ต่างๆ
11. ตรวจสอบบริเวณผิวหนัง รักษารักแร้ ข้อพับทั่วไประวังมีผื่น ตุ่มหนองหรือไม่ทุกวัน
12. รักษาความสะอาดของร่างกาย ฟอกตัวด้วยสบู่ทุกวัน สระผมด้วยแชมพูอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง
13. ผู้หญิงที่มีประจำเดือน ควรเปลี่ยนผ้าอนามัยให้บ่อยขึ้น เพื่อป้องกันการติดเชื้อและลดการหมักหมมของเชื้อโรค

อ่อนเพลีย

อาการอ่อนเพลียเกิดจากการที่ไขกระดูกทำงานได้ลดลงมีการผลิตเม็ดเลือดแดงลดลง ทำให้เกิดอาการอ่อนเพลียไม่มีแรง หรืออาจเป็นผลจากยาเคมีบำบัดบางชนิดโดยตรง อาการนี้จะเป็นอยู่เพียงชั่วคราว เกิดขึ้นหลังจากได้รับยาแล้ว 7 วัน แล้วอาการอ่อนเพลียจะค่อยๆ ดีขึ้น



ข้อแนะนำในการปฏิบัติตัว

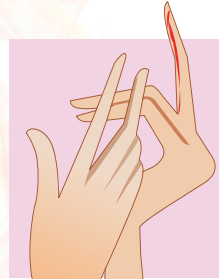
1. พักผ่อนให้มากขึ้น วันละประมาณ 6-8 ชั่วโมง และควรพักผ่อนช่วงเวลากลางวันประมาณ 1-2 ชั่วโมง



2. รับประทานอาหารที่มีคุณค่าครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะอาหารประเภทโปรตีน เนื้อสัตว์ ไข่ ผักใบเขียว
3. ลดการใช้พลังงานในการทำกิจกรรมประจำวัน อาจต้องอาศัยผู้อื่นในการช่วยทำกิจกรรม เช่น การซักผ้า การทำอาหาร การทำความสะอาดบ้าน
4. อาจจะมีการจัดทำตารางกิจกรรมประจำวัน เพื่อจัดช่วงระยะเวลาในการทำกิจกรรมและการพักผ่อนที่เหมาะสม
5. หลีกเลี่ยงอาหารหรือเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของคาเฟอีนในช่วงเย็น เช่น กาแฟ ชา เป็นต้น เนื่องจากอาจทำให้ออนไม่หลับได้
6. ระวังระวังการเกิดอุบัติเหตุ เช่น หกล้ม
7. เมื่อมีการเปลี่ยนอิริยาบถ ควรทำช้าๆ
8. เดินระยะทางสั้นๆหรือออกกำลังกายเบาๆ เท่าที่จะสามารถทำได้ โดยไม่หนักเกินไป
9. หากยังคงมีอาการอ่อนเพลียมาก เหนื่อยง่าย ต้องนอนพักตลอดเวลา ไม่สามารถทำกิจกรรมต่างๆประจำวันได้ ควรปรึกษาแพทย์หรือพยาบาล

ภาวะเลือดออกง่าย

สาเหตุที่มีภาวะเลือดออกง่ายจากการที่ไขกระดูกผลิตเกล็ดเลือดลดลง ทำให้เนื้อเยื่อของร่างกายทุกแห่งเลือดออกได้ง่ายโดยเฉพาะ บริเวณใต้ผิวหนัง ในช่องปากและเหงือก เยื่อบุจมูก



ข้อแนะนำในการปฏิบัติตัว

1. หลีกเลี่ยงการใช้แปรงสีฟันที่มีขนแปรงที่แข็งหรือใช้ไม้จิ้มฟัน ควรใช้แปรงสีฟันที่มีขนอ่อนนุ่ม
2. ถ้ามีเลือดซึมออกจากเยื่อบุในช่องปากและเหงือก ไม่ควรใช้แปรงสีฟันในการทำสะอาดช่องปาก ควรทำความสะอาดด้วยสำลีหรือใช้วิธีบ้วนปากด้วยน้ำเกลือแทน



3. การใช้ของมีคม ต้องมีความระมัดระวังเป็นพิเศษ อย่าให้เกิดบาดแผล โดยเฉพาะผู้ชายที่ต้องโกนหนวดควรใช้เครื่องโกนหนวดไฟฟ้า เพื่อความปลอดภัยมากขึ้น
4. ถ้ามีแผลหรือสะเก็ด ห้ามแกะแผลหรือดึงสะเก็ด เพราะอาจจะทำให้เลือดออกได้
5. จัดสิ่งแวดล้อมให้ปลอดภัย ระวังอุบัติเหตุและการกระทบกระแทก
6. รับประทานอาหารอ่อนย่อยง่าย หลีกเลี่ยงอาหารแข็งเคี้ยวยาก
7. หากมีเลือดออก ให้ใช้ผ้าสะอาดกดบริเวณที่มีเลือดออกจนกว่าเลือดจะหยุด หรือกั๊กผ้าก๊อชหรือสำลีกรณีมีเลือดออกในช่องปากและควรปรึกษาแพทย์หรือบุคลากรทางการแพทย์
8. ถ้ามีอาการปวดศีรษะทันทีอย่างรุนแรง หรือแขนขาอ่อนแรงควรรีบไปพบแพทย์เนื่องจากอาจเป็นเพราะมีเลือดออก ในสมองได้

อาการที่ควรมาพบแพทย์ทันที

1. มีไข้ 38° c หรือมากกว่านี้
2. มีภาวะเลือดออกไม่หยุด หรือมีจ้ำเลือด
3. บริเวณที่ฉีดยาที่แขน มีอาการ ปวด บวม แดง อุ่น และกลายเป็นตุ่มน้ำใสๆ
4. มีอาการท้องผูกหรือท้องเสียอย่างรุนแรง
5. มีอาการคลื่นไส้อาเจียนที่ไม่สามารถควบคุมได้
6. ไม่สามารถรับประทานอาหารได้เลย
7. มีอาการอ่อนเพลียมาก ไม่สามารถทำกิจกรรมได้
8. ปัสสาวะลำบากหรือมีเลือดปน
9. มีอาการปวดศีรษะ ตาพร่ามัว
10. มีอาการหายใจลำบาก



ความปวดในผู้ป่วยมะเร็ง

ความปวดในผู้ป่วยมะเร็งนั้นนับเป็นปัญหาใหญ่อีกประการหนึ่ง ที่เกิดขึ้นกับผู้ป่วยมะเร็งทุกราย ผู้ป่วยเองเท่านั้นที่จะสามารถบอกได้ว่าความปวดนั้นเกิดขึ้นมากน้อยแค่ไหน การบอกข้อมูลเกี่ยวกับความปวดที่เกิดขึ้น การรับประทานยาแก้ปวดที่ได้รับแล้วมีอาการ



ทุเลาลงหรือเปล่า สิ่งต่างๆ เหล่านี้ล้วนเป็นข้อมูลสำคัญ เพื่อให้ผู้ป่วยและแพทย์ได้วางแผนร่วมกันในการจัดการ หาข้อมูลหรือวิธีการที่จะช่วยให้ความปวดทุเลาลงอย่างไรก็ตามในการช่วยบรรเทาความปวดนั้น จำเป็นต้องอาศัยแพทย์ที่มีความชำนาญเฉพาะทาง เช่น แพทย์เฉพาะทางด้านมะเร็ง วิทยุณูแพทย์ เป็นต้น รวมทั้งทีมสุขภาพอื่นๆ เช่น เภสัชกร จิตแพทย์ พยาบาล ล้วนเป็นผู้ที่มีความสำคัญในการดูแลผู้ป่วยทั้งสิ้นเมื่อความปวดที่เกิดขึ้นไม่ได้รับการแก้ไข ปล่อยทิ้งไว้จนกลายเป็นปัญหาของผู้ป่วย ความรู้สึกที่จะเกิดขึ้นกับผู้ป่วยคือ

1. เหนื่อยล้า
2. ซึมเศร้า
3. โกรธ
4. กังวล
5. รู้สึกโดดเดี่ยว
6. เครียด

แต่ถ้าผู้ป่วยได้รับการดูแลจัดการกับความปวดนั้นการดำเนินชีวิตจะเปลี่ยนไป คือ

1. ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข
2. พักผ่อนได้ดีขึ้น
3. มีความสุขกับครอบครัวและเพื่อนๆ
4. มีความรู้สึกในการรับประทานอาหารดีขึ้น
5. มีความสุขทางเพศได้เหมือนเดิม
6. ไม่เกิดภาวะซึมเศร้า





ความปวดที่เกิดขึ้นกับผู้ป่วยมะเร็งนั้นในบางครั้งไม่ได้เกิดจากตัวโรคมะเร็งเพียงอย่างเดียว สาเหตุของความปวดอาจเกิดจากหลาย ๆ สาเหตุร่วมกัน สามารถแบ่งสาเหตุของความปวดได้ 4 สาเหตุใหญ่คือ

1. เกิดจากการลุกลามของมะเร็ง พบได้ประมาณร้อยละ 80 เกิดจากเนื้องอกนั้นลุกลามแทรกทำลายหรือกดเบียดเนื้อเยื่อโดยตรง เกิดได้ทั้งอวัยวะภายในและภายนอกร่างกาย การกดเบียดของอวัยวะภายในอาจทำให้เกิดการอุดตันของอวัยวะนั้น ๆ

2. เกิดจากการรักษา พบได้ประมาณร้อยละ 17 เกิดจากการรักษามะเร็ง เช่น การผ่าตัด การฉายรังสีและเคมีบำบัด การทำหัตถการต่าง ๆ เพื่อวินิจฉัย เช่น การตัดชิ้นเนื้อเพื่อการวินิจฉัย

3. เกิดจากความเจ็บปวดทั่วไป พบได้ประมาณร้อยละ 9 เป็นอาการที่พบได้บ่อยในผู้ป่วยมะเร็ง เช่น ท้องอืด ท้องผูก แผลกดทับ แผลในช่องปาก

4. เกิดจากความปวดอื่น ๆ ที่ไม่เกี่ยวข้องกับมะเร็งและการรักษาพบประมาณร้อยละ 9 อาจเกิดจากโรคเดิมที่ผู้ป่วยเป็นอยู่ เช่น โรคข้ออักเสบ โรคหัวใจ โรคไมเกรน เป็นต้นอาการปวดจากโรคมะเร็ง สามารถแบ่งอาการปวดที่เกิดขึ้นจากสาเหตุใหญ่ ๆ ได้ 3 อย่างด้วยกันคือ

4.1. ความปวดที่เกิดกับเนื้อเยื่อที่เป็นส่วนประกอบของร่างกาย ซึ่งความปวดชนิดนี้มักพบได้บ่อยที่สุด ความปวดมักเกิดขึ้นเฉพาะบริเวณนั้น ๆ โดยมักจะเกิดขึ้นเป็นพัก ๆ ที่พบได้บ่อยคือ ความปวดที่เกิดขึ้นในกระดูก อาจเกิดจากโรคมะเร็งของกระดูกโดยตรงแต่เริ่มแรก หรือเป็นผลมาจากการแพร่กระจายของโรคมะเร็งที่เป็นอยู่เดิมแล้วแพร่กระจายมาที่กระดูก หรือความปวดที่เกิดขึ้นเฉพาะที่บริเวณผิวหนัง

4.2. ความปวดที่เกิดจากอวัยวะที่อยู่ภายในร่างกาย ความปวดชนิดนี้จะรู้สึกว่าอยู่ลึก อาการปวดคล้ายถูกบิดหรือมีอาการปวดเสียดและส่วนใหญ่่มักจะมีอาการปวดร้าวไปยังบริเวณผิวหนัง มักเกิดจากการที่มีก้อนเนื้อของอวัยวะภายใน เช่น ในช่องท้องหรือในทรวงอกเกิดการขยายตัว ทำให้เกิดการดึงรั้งของเยื่อผนังที่หุ้มอยู่หรือเกิดการอุดตัน ความปวดชนิดนี้ส่วนใหญ่ไม่สามารถบอกขอบเขตของความปวดได้ชัดเจน



4.3. ความปวดที่เป็นผลมาจากการที่บริเวณส่วนปลายของเส้นประสาทไขสันหลังหรือสมองมีเซลล์มะเร็งแพร่กระจายมาในบริเวณเหล่านี้ ทำให้เกิดการกดทับหรือเกิดโรคมะเร็งขึ้นโดยตรงในบริเวณเหล่านี้ อาการปวดมักจะปวดแสบปวดร้อน คล้ายกับถูกเข็มแทงหรือของมีคมบาด

การบรรเทาความปวดที่เกิดจากโรคมะเร็ง

มีอยู่ 2 วิธีใหญ่ ๆ คือ

1. การบรรเทาความปวดโดยใช้ยา
2. การบรรเทาความปวดโดยไม่ใช้ยา



การบรรเทาความปวดจากโรคมะเร็งโดยใช้ยา

หลักการที่สำคัญในการรักษาก็เพื่อบรรเทาความปวดที่เกิดขึ้น กับผู้ป่วย โดยที่ไม่มีผลที่ไม่พึงประสงค์หรือภาวะแทรกซ้อนจากวิธีต่าง ๆ น้อยที่สุด ผู้ป่วยสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างไม่ทรมาน ใช้ชีวิตประจำวันได้เหมือนเดิมและส่งเสริมให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

ยาที่นำมาใช้ในการบรรเทาอาการปวดส่วนใหญ่มักจะเป็นยาที่มีส่วนประกอบของมอร์ฟีน ซึ่งจะมีผลข้างเคียงหลายอย่างและเมื่อใช้ยาไปนาน ๆ ผู้ป่วยและครอบครัวมักจะเกิดความกังวลว่าผู้ป่วยจะติดยา ซึ่งในความจริงแล้วการติดยาชนิดนี้ในผู้ป่วยมะเร็งที่มีความปวด และไม่มีประวัติการใช้ยาเสพติดนั้นเป็นไปได้ น้อยมาก

อาการข้างเคียงที่มักจะเกิดขึ้นจากการใช้ยาแก้ปวดชนิดมอร์ฟีนได้แก่

1. อาการท้องผูก ซึ่งโดยส่วนใหญ่แล้วแพทย์มักจะให้ยาาระบายเพื่อป้องกันอาการท้องผูกแก่ผู้ป่วยทุกราย ป้องกันโดยการดื่มน้ำมากๆ และรับประทานอาหารที่มีกากใย เช่น ผัก, ผลไม้
2. อาการคลื่นไส้อาเจียน โดยอาการคลื่นไส้อาเจียนอาจเกิดจากตัวโรคมะเร็งเองหรือจากยาแก้ปวดก็ได้ จะพบได้บ่อยในระยะแรกของการใช้ยาแล้วอาการมักจะดีขึ้นเอง
3. การกดการหายใจ มักทำให้เกิดอาการง่วงซึมหายใจช้า หากผู้ป่วยมีอาการหายใจช้าลงหรือปลุกไม่ตื่นให้รีบไปพบแพทย์ทันที



4. ง่วงซึมหรือนอนหลับทั้งวัน มักพบในระยะแรกของการใช้ยา
5. ปากแห้ง มักพบได้บ่อย
6. บัสสาวะคั่ง มักพบได้ในผู้ชายที่สูงอายุ
7. ถ้ามีอาการผิดปกติ เช่น มีผื่น คัน ท้องเสีย สับสน ควรรีบปรึกษาแพทย์หรือพยาบาล

นอกจากยาในกลุ่มมอร์ฟีนแล้วยังมียาในกลุ่มอื่นๆที่สามารถช่วยบรรเทาอาการปวดได้ เช่น ยาคลายเครียด ยาบรรเทาอาการวิตกกังวลยากันชัก เป็นต้น ทั้งนี้การใช้ยาดังกล่าวควรอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์อย่างใกล้ชิด

การบรรเทาความปวดจากโรคมะเร็งโดยไม่ใช้ยา

การบรรเทาความปวดจากโรคมะเร็งโดยไม่ใช้ยาแก้ปวดนั้น มุ่งเน้นการดูแลทางด้านร่างกายและจิตใจ หลักการสำคัญในการรักษาคือ การให้กำลังใจผู้ป่วย และให้ผู้ป่วยสามารถเลือกแนวทางหรือวิธีการรักษาได้ รวมทั้งการกระตุ้นให้ผู้ป่วยดำรงไว้ซึ่งสถานภาพทางสังคมทำงานได้เหมือนเดิม ใช้ชีวิตประจำวันกับครอบครัวได้ตามปกติ

การรักษาด้วยวิธีนี้จะไม่ทำให้ผู้ป่วยมีความเจ็บปวด ไม่ใช้ยา ไม่ใช่เข็มฉีดยา แต่ทั้งนี้ขอแนะนำให้ใช้ร่วมกับการบรรเทาความปวดโดยใช้ยา โดยให้ปรึกษาพร้อมกับทีมแพทย์ที่รักษาด้านมะเร็ง และการรักษาด้วยวิธีนี้ไม่สามารถนำมาทดแทนการให้ยาแก้ปวดได้ทั้งหมด แต่สามารถนำมาใช้เป็นวิธีเสริมเท่านั้น การรักษาด้วยวิธีนี้เช่น การนวด การกดจุด การออกกำลังกายแขนขา การฝังเข็ม การใช้เทคนิคการผ่อนคลาย การทำสมาธิ





อาหารกับผู้ป่วยมะเร็ง

สารอาหารที่เหมาะสมกับผู้ป่วยมะเร็งที่ได้รับยาเคมีบำบัด

เคมีบำบัดที่ใช้ในการรักษาผู้ป่วยมะเร็งมีทั้งในรูปแบบยากินหรือ การได้รับยาโดยทางเส้นเลือด ซึ่งนอกจากจะมีผลต่อเซลล์มะเร็งแล้วยังส่งผลกระทบต่อเซลล์อื่นๆในร่างกายด้วย ทั้งในระบบการทำงานของไขกระดูก ระบบทางเดินอาหาร เป็นต้น อาการข้างเคียงที่พบบ่อยในระบบทางเดินอาหาร เช่น

- การรับกลิ่นและรสเปลี่ยนไป
- เยื่อบุช่องปากอักเสบ
- เยื่อบุหลอดอาหารอักเสบ
- เบื่ออาหาร
- คลื่นไส้ อาเจียน
- อ่อนเพลีย เป็นต้น



ถ้าผู้ป่วยได้รับผลข้างเคียงดังกล่าวควรแจ้งให้แพทย์หรือพยาบาลที่ดูแลท่านได้รับทราบข้อมูลด้วย เพื่อแพทย์จะได้จัดการกับผลข้างเคียงนั้นๆ การรับประทานอาหารที่เหมาะสมและครบถ้วนในระหว่างที่ผู้ป่วยได้รับยาเคมีบำบัดนั้น จะส่งผลที่ดีต่อสุขภาพของผู้ป่วย คือ

- ร่างกายได้รับสารอาหารและพลังงานที่เพียงพอ
- รู้สึกกระฉับกระเฉงมีกำลัง
- น้ำหนักของร่างกายไม่ลดลงและมีพลังงานสำรอง
- สามารถทนทานต่อภาวะแทรกซ้อนได้ดีขึ้น
- ลดการติดเชื้อในร่างกาย
- ร่างกายสามารถปรับเข้าสู่ภาวะสมดุลเดิมได้เร็วขึ้น

ข้อแนะนำในการปฏิบัติตัว

1. ในวันที่ได้รับยาเคมีบำบัดควรรับประทานอาหารให้เพียงพอควรจะเป็นอาหารประเภทอ่อนและย่อยง่าย เช่น แกงจืด ข้าวต้ม ขนมปังกรอบ
2. ผู้ป่วยที่อาจจะได้รับยาเคมีบำบัดชนิดผู้ป่วยนอก หรือผู้ป่วยในโรงพยาบาลที่ต้องใช้ระยะเวลาในการรอห้องพัคนานก่อนที่จะได้รับยาเคมีบำบัด



ควรเตรียมอาหารว่างหรือขนมปังไว้ติดตัวด้วย เพื่อที่จะสามารถทานได้ตลอดเวลาที่รู้สึกหิวเพื่อไม่ให้ท้องว่างนานเกินไป เพราะอาจจะเป็นสาเหตุให้เกิดอาการคลื่นไส้หรืออาเจียนได้ง่าย

3. หากเคยเกิดอาการอ่อนเพลียขึ้นในระหว่างที่ได้รับยาเคมีบำบัด ควรรับประทานอาหารให้เพียงพอและเพิ่มขึ้น เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดอาการดังกล่าวขึ้นอีกในการได้รับยาเคมีบำบัดในครั้งนี้

4. หากเกิดการรับประทานอาหารได้ยากขึ้นจากผลข้างเคียงดังกล่าว ควรรับประทานอาหารครั้งละน้อยๆ แบ่งมื้ออาหารให้บ่อยขึ้น รับประทานอาหารอ่อนๆอย่างง่าย เพื่อให้ร่างกายสามารถดูดซึมสารอาหารได้มากขึ้น

5. เมื่อการรับกลิ่นและรสชาติขึ้น มีความอยากในการรับประทานมากขึ้น สามารถรับประทานอาหารได้ตามมื้อปกติและรับประทานอาหารว่างได้ตามเดิม

6. ควรจะมีการพูดคุยกับครอบครัวหรือเพื่อนๆในการที่จะช่วยเหลือในด้านการรับประทานอาหารทั้งด้านการเตรียมอาหาร การปรุงอาหาร ถ้าผู้ป่วยอาศัยอยู่ตามลำพังอาจจะติดต่อร้านอาหารให้มาส่งอาหารให้ที่บ้าน

7. ควรมีการประเมินความสมบูรณ์ของร่างกายเป็นระยะเช่น การชั่งน้ำหนักทุกสัปดาห์หรือทุกเดือน

ดังที่ทราบกันแล้วว่าอาหารมีบทบาทสำคัญที่จะช่วยส่งเสริมร่างกายให้แข็งแรงสมบูรณ์ ผู้ที่รับประทานอาหารที่ดีถูกสัดส่วน มีปริมาณที่เพียงพอต่อร่างกาย ร่างกายก็สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้เต็มที่ นอกจากนี้อาหารยังมีบทบาทในการส่งเสริมหรือ ยับยั้งการเกิดโรคต่างๆได้ด้วย สาเหตุหนึ่งที่เป็นปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งคือการบริโภคสารที่ก่อมะเร็งมีทั้งสารที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติหรือสารที่มนุษย์สร้างขึ้น ตัวอย่างของสารดังกล่าว เช่น อาหารที่ปนเปื้อนพยาธิใบไม้ในตับ (มักพบในปลาดิบ) หมากและยาเส้น แอปฟลาทอกซิน (มักพบในอาหารแห้งที่มีความชื้นมาก เช่น ถั่วลิสงพริกแห้ง) ผักดอง เป็นต้น นอกจากนี้การนำอาหารไปปิ้งย่างจนไหม้เกรียม หรือการรับประทานอาหารชนิดเดียวซ้ำๆ เช่น ไก่ทอด ก็เป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดมะเร็งได้





บริโภคอย่างไรให้ห่างไกลโรคมะเร็ง



1. รับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่
2. บริโภคอาหารที่สด สะอาด ปรุงสุก
3. ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพออย่างน้อยวันละ 6 - 8 แก้ว
4. ควรหมั่นเวียนกรรมวิธีในการปรุงอาหารอยู่เสมอ โดยการต้ม นึ่ง ทอด ผัด ลวก สลัดกันไป
5. ลดการบริโภคอาหารที่มีรสเค็มจัด หวานจัด หรือ อาหารที่มีไขมันสูง
6. เพิ่มการบริโภคอาหารที่มีกากใย ได้แก่ ผักและผลไม้ต่างๆ
7. หลีกเลี่ยงอาหารหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น สุรา เบียร์ เครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของคาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ

ตัวอย่างรายการอาหาร

อาหารเช้า

1. โอวัลติน 1 แก้ว ไข่ลวก 2 ฟอง ขนมปัง 1 แผ่น
2. นมสด 1 แก้ว ขนมครก 5 คู่
3. น้ำเต้าหู้ทรงเครื่อง 1 แก้ว ขนมหวาน 1 ชิ้น
4. ข้าวต้มหมู,ไก่, กุ้ง ใส่ไข่ 1 ฟอง น้ำผลไม้ 1 แก้ว
5. ข้าวต้ม 1 ถ้วย ไข่เค็ม หมูทอด ผัดผักรวมมิตร
6. โจ๊กหมู, ไก่ 1 ถ้วย ใส่ไข่ไก่ 1 ฟอง น้ำผลไม้ 1 แก้ว
7. นมสด 1 แก้ว ขนมปังชุบไข่ทอด
8. ชุปข้าวโพดใส่ไข่ไก่ 1 ฟอง ขนมปังกรอบ 1 ชิ้น
9. แกงจืดเลือดหมูใส่ใบตำลึง ข้าวสวย 1 ถ้วย น้ำผลไม้





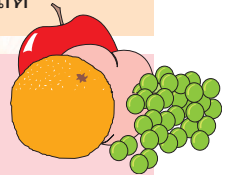
อาหารกลางวัน

1. ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าปลา, กุ้ง, หมู, ไก่, รวมมิตร 1 จาน ถ้วย 1 ลูก
2. กระเพาะปลาน้ำแดง
3. บะหมี่น้ำ หรือเกี๊ยวน้ำหมูแดง ผลไม้สด
4. มักกะโรนีผัดใส่กุ้ง ไก่ ใส่ไข่ 1 ฟอง ขนมหวาน 1 ถ้วย
5. สุกียากี้ น้ำหรือแห้ง หมู ไก่ กุ้ง ใส่ไข่ไก่ 1 ฟอง
6. ก๋วยจั๊บน้ำข้น น้ำใส ใส่ไข่ไก่ 1 ฟอง ผลไม้สด
7. ข้าวสวย 1 ถ้วย ปลาทอดขมิ้น แกงจืดวุ้นเส้นหมูสับ ผลไม้สด
8. ข้าวสวย 1 ถ้วย ทอดมันปลาทราย แกงเขียวหวานไก่ ผลไม้สด
9. สลัดหมู, ไก่, ปลา น้ำข้น ใส่ไข่ไก่ 1 ฟอง



อาหารเย็น

1. ข้าวสวย 1 ถ้วย แกงจืดตำลึงหมูสับใส่เต้าหู้อ่อน หมูสับทอด
2. ข้าวสวย 1 ถ้วย ปลานึ่งซีอิ๊ว จับจ่ายต้มเปื่อย ผลไม้สด
3. ข้าวสวย 1 ถ้วย ไข่ตุ๋น 1 ฟอง มะระต้มกระดูกหมู ขนมหวาน 1 ชิ้น
4. ข้าวสวย 1 ถ้วย ขาหมูน้ำแดงต้มเปื่อย ผัดผักน้ำมันหอย
5. ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าทะเลรวมมิตร ทับทิมกรอบ 1 ถ้วย
6. ข้าวสวย 1 ถ้วย เต้าหู้ทรงเครื่อง ปลาทอดขมิ้น ผลไม้สด



อาหารเสริม

1. ไอศกรีม
2. น้ำเต้าหู้ทรงเครื่อง
3. เต้าทึงร้อน, เย็น
4. นมสด ขนมปัง สังขยา
5. ขนมหวาน
6. ผลไม้สดตามฤดูกาล





เอกสารอ้างอิง

1. กำพล ศรีวัฒนกุล. 2541. คู่มือการใช้ยาฉบับสมบูรณ์: กรุงเทพฯ บริษัทสยามสปอร์ต
ซันดิเคท จำกัด.
2. ชีระ อ่ำสวัสดิ์. 2519. เภยรักษาและการดูแลผู้ป่วยมะเร็ง. กรุงเทพฯ: กรุงเทพมหานครการพิมพ์.
3. ชวนพิศ นรเดชานนท์. 2547. เภยมีบำบัด: หลักการพยาบาล. กรุงเทพฯ: คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหิดล
3. นียา สออารีย์. 2546. การพยาบาลผู้ป่วยมะเร็งที่มีความปวด. สงขลา: คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
4. บุญสม ชัยมงคล. 2527. ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับยาเคมีบำบัด. กรุงเทพฯ: ดารารัตน์
การพิมพ์.
5. ประคอง รังคศิริ. 2523. การพยาบาลโรคมะเร็ง. กรุงเทพฯ: กรมการแพทย์ กระทรวง
สาธารณสุข.
6. ประเสริฐ ทองเจริญ. 2521. ความรู้เรื่องโรคมะเร็งสำหรับประชาชน. กรุงเทพฯ: คณะ
แพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล.
7. ปรีชา รอดปรีชา. 2541. การพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ เล่ม 3: กรุงเทพฯ: ยุทธรินทร์
การพิมพ์จำกัด.
8. ไมตรี สุทธิจิตต์. 2527. อาหารและมะเร็ง. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์พระสิงห์การพิมพ์.
9. ไพรัช เทพมงคล. 2526. ความรู้เรื่องมะเร็ง. กรุงเทพฯ: เรือนแก้วการพิมพ์.
10. วิทยา ศรีดามา. 2541. ตำราอายุรศาสตร์ 2: กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ยูนิคั๊ พับลิเคชั่น
11. ศรีชัย คุรุสันธิ์. 2533. คู่มือการใช้ยาเคมีบำบัด. กรุงเทพฯ: หจก.กราฟฟิค.
12. อารณั เชื้อประไพศิลป์. 2527. การพยาบาลผู้ป่วยที่มีความผิดปกติของระบบโลหิตและ
น้ำเหลือง. สงขลา: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.



ภาคผนวก

ศูนย์องค์รวมเพื่อการศึกษาและบำบัดโรคมะเร็ง

สาขามะเร็งวิทยา ภาควิชาอายุรศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

(HOLISTIC CENTER FOR CANCER STUDY AND CARE : HOCC-PSU)

ศูนย์องค์รวมเพื่อการศึกษาและบำบัดโรคมะเร็ง สาขามะเร็งวิทยา ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ก่อตั้งขึ้นเพื่อให้การบำบัดรักษาผู้ป่วยโรคมะเร็งโดยเน้นการดูแลรักษาผู้ป่วยให้ครอบคลุมในลักษณะองค์รวมในมิติต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเจ็บป่วย ทั้งทางกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ เพื่อให้ผู้ป่วยได้รับผลการรักษาที่ดีที่สุด รวมถึงการให้คำแนะนำแก่ผู้ป่วยและญาติเกี่ยวกับโรคมะเร็งและการรักษาที่เหมาะสม มีการวางแผนการรักษาร่วมกันในทีมสหสาขาวิชาชีพ การติดตามผลการรักษาอย่างต่อเนื่อง การส่งต่อผู้ป่วยอย่างมีระบบ ควบคู่ไปกับการสร้างงานวิจัยด้านโรคมะเร็งที่มีคุณภาพอย่างต่อเนื่อง อีกทั้งเป็นแหล่งที่ปรึกษาความรู้ด้านโรคมะเร็งแก่นักวิชาการทางการแพทย์และประชาชนทั่วไปในภาคใต้ของประเทศไทย

วิสัยทัศน์

เป็นหน่วยงานด้านอายุรศาสตร์โรคมะเร็ง อย่างมีมาตรฐานสากล

พันธกิจ

- ฝึกอบรมและปรึกษาแนะนำด้านอายุรศาสตร์มะเร็งวิทยาแก่นักศึกษาแพทย์ แพทย์ใช้ทุนแพทย์ประจำบ้านและบุคลากรทางการแพทย์ เพื่อให้ได้ผลผลิตที่มีคุณภาพ และคุณธรรมสอดคล้องกับ ความต้องการของสังคม โดยเน้นการแสวงหาความรู้อย่างต่อเนื่อง
- สร้างงานวิจัยทางอายุรศาสตร์มะเร็งวิทยาที่มีคุณภาพเป็นที่ยอมรับในระดับชาติ และนานาชาติ และมีทิศทางที่ตอบสนองต่อปัญหาของประเทศ โดยมีการบริหารข้อมูล และทรัพยากรอย่างมีประสิทธิภาพ
- ให้บริการทั้งด้านการดูแล และป้องกันโรคทางอายุรศาสตร์มะเร็งวิทยาแก่ประชาชนอย่าง มีคุณภาพ และมาตรฐานเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี โดยเน้นการทำงานร่วมกันของบุคลากรสหสาขาวิชาชีพ
- เป็นแหล่งที่ปรึกษาความรู้ด้านอายุรศาสตร์โรคมะเร็งวิทยา แก่นักวิชาการทางการแพทย์และประชาชนในภาคใต้

วัตถุประสงค์

- เพื่อพัฒนาและขยายการบริการด้านการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมแก่ผู้ป่วย และครอบครัว ที่เข้ารับบริการยังสาขามะเร็งวิทยา ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ให้มีประสิทธิภาพและสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น



- เพื่อพัฒนาศักยภาพด้านงานวิจัยของสาขามะเร็งวิทยา ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ทั้งในระดับประเทศ และระดับนานาชาติ โดยครอบคลุมทั้งการวิจัยทางคลินิก การวิจัยทางห้องปฏิบัติการ และ translational research รวมถึงการศึกษาวิจัยเพื่อพัฒนาการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ทั้ง 4 มิติ ได้แก่ ร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ของผู้ป่วยโรคมะเร็ง
- เพื่อเป็นแหล่งให้ความรู้ในการดูแลรักษาสุขภาพแบบองค์รวม และการศึกษาวิจัยที่เกี่ยวกับโรคมะเร็งให้แก่ นักศึกษาแพทย์ แพทย์ใช้ทุน แพทย์ประจำบ้าน และแพทย์ประจำบ้านต่อยอด ในสาขาต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องหรือสนใจ

บุคลากรประจำปี 2553

บุคลากรในสาขามะเร็งวิทยา ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ ประกอบด้วย

- | | |
|----------------------------------|---|
| 1. ผศ. พญ. กัทรพิมพ์ สรรพวิรวงศ์ | หัวหน้าสาขามะเร็งวิทยา |
| 2. พญ. อรุณี เดชาพันธุ์กุล | อาจารย์ประจำสาขามะเร็งวิทยา |
| 3. นางอภิญา ปรีสุทธ์กุล | พยาบาลสาขามะเร็งวิทยา |
| 4. ภญ. ชารินี ขนอม | ผู้จัดการโครงการวิจัย 1 |
| 5. นางเกษกนก กมลมาตยากุล | ผู้จัดการโครงการวิจัย 2 |
| 6. ภญ. ธัญญา มาศ พึ่งธรรมสาร | ผู้จัดการโครงการวิจัย 3 |
| 7. นางสาวอนงนาฏ เรืองคำ | ผู้ช่วยวิจัยฝ่ายโครงการวิจัยคลินิก |
| 8. ภญ. อาทิตยา ยีละ | เภสัชกรประจำศูนย์ HOCC-PSU |
| 9. นางมลิวรรณ สุคันธพันธ์ | ผู้ช่วยวิจัยฝ่ายฐานข้อมูลผู้ป่วยในระบบคอมพิวเตอร์ |
| 10. นางสาวหทัยรัตน์ หงส์พฤกษ์ | ผู้ช่วยวิจัยฝ่ายห้องปฏิบัติการ |
| 11. นางสาวทิพย์วรรณ อรัญคร | ผู้ช่วยวิจัยศูนย์โรคมะเร็งหลอดอาหาร |

สถานที่ติดต่อ

ศูนย์องค์รวมเพื่อการศึกษาและบำบัดโรคมะเร็ง (HOCC-PSU)

สาขามะเร็งวิทยา ภาควิชาอายุรศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

15 กาญจนวนิชย์ อ.หาดใหญ่ จ. สงขลา 90110

โทรศัพท์ 074 - 451469

โทรสาร 074 - 455856



ด้วยความปราถนาดีจาก



บริษัท โรช ไทยแลนด์ จำกัด

ชั้น 27-29 อาคาร สภาทาวเวอร์สสอง

555 ถนนพหลโยธิน จตุจักร

จตุจักร กรุงเทพฯ 10900

โทร. 0-2918-2500 แฟกซ์ 0-2937-0383