



คู่มือสำหรับผู้ป่วยมะเร็งและครอบครัว

เรียนรู้
เพื่ออยู่กับมะเร็ง



ศูนย์องค์รวมเพื่อการศึกษาและบำบัดโรคมะเร็ง (HOCC-PSU)

หน่วยมะเร็งวิทยา สาขาวิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

เรียนรู้เพื่ออยู่กับมะเร็ง

พิมพ์ครั้งแรก ตุลาคม 2548

ฉบับปรับปรุงพิมพ์ครั้งที่ 2 มิถุนายน 2553

ฉบับปรับปรุงพิมพ์ครั้งที่ 3 พฤศจิกายน 2563

ISBN 974-9944-00-3

สงวนลิขสิทธิ์

จำนวนพิมพ์ 2,500 เล่ม

จัดพิมพ์เผยแพร่เพื่อเป็นความรู้กับประชาชนโดย

ศูนย์องค์รวมเพื่อการศึกษาและบำบัดโรคมะเร็ง (HOCC-PSU)

บริษัท โรช ไทยแลนด์ จำกัด

บริษัท โนวาร์ตีส (ประเทศไทย) จำกัด

บริษัท เอโซ (ประเทศไทย) มาร์เก็ตติ้ง จำกัด

กิตติกรรมประกาศ

ผู้เขียนขอขอบพระคุณบุคคลที่มีส่วนในความสำเร็จในการจัดทำคู่มือสำหรับผู้ป่วยมะเร็งและครอบครัวเรื่อง “**เรียนรู้เพื่ออยู่กับมะเร็ง**” คือ ผศ.พญ.จิรวดี สถิตย์เรืองศักดิ์ อาจารย์แพทย์มะเร็งวิทยา ศูนย์องค์รวมเพื่อการศึกษาและบำบัดโรคมะเร็ง (HOCC-PSU) หน่วยมะเร็งวิทยา สาขาวิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ที่ให้คำแนะนำในการจัดทำและตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา

อภิญญา ปรีสุทธิ์กุล
พยาบาลชำนาญการพิเศษ
พฤศจิกายน 2563

คำนำ

มะเร็งเป็นโรคที่เป็นปัญหาสำคัญทางด้านสาธารณสุขซึ่งคร่าชีวิตคนไทยเป็นอันดับ 1 และจำนวนผู้ป่วยใหม่มีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นทุกปี การรักษามะเร็งในปัจจุบันมีหลายวิธี นอกเหนือจากการรับการรักษาจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญแล้ว การได้รับความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการดูแลตนเองเมื่อเข้ารับการรักษาเป็นสิ่งที่สำคัญเช่นกัน

เมื่อท่านป่วยเป็นมะเร็งนั้น ความเจ็บป่วยของท่านไม่เพียงแต่ส่งผลกระทบต่อร่างกายเท่านั้น หากแต่ยังส่งผลกระทบต่อความนึกคิด อารมณ์ และจิตใจของท่านรวมทั้งของสมาชิกในครอบครัวด้วย การดูแลจิตใจให้ผ่อนคลาย มองโลกในแง่ดีจะช่วยให้คุณสุขภาพทั้งทางกายและจิตใจของท่านดีขึ้น แม้ว่าการทำให้หายอมรับเมื่อทราบว่าตนเองป่วยเป็นมะเร็งนั้นจะเป็นเรื่องที่ยาก หากแต่การเรียนรู้เกี่ยวกับพื้นฐานของโรค วิธีการรักษา ตลอดจนแนวทางในการดูแลตนเองที่ถูกต้องเหมาะสมจะเป็นหนทางที่จะช่วยให้ท่านได้รับการรักษาที่ดีที่สุดสำหรับตัวท่านเอง ยิ่งท่านมีความรู้เรื่องมะเร็งมากเพียงใด ท่านจะยังสามารถรับมือและเข้าใจวิธีการดูแลรักษาตนเองเมื่อต้องเผชิญกับมะเร็งได้ดียิ่งขึ้น

คู่มือสำหรับผู้ป่วยเล่มนี้ได้ปรับปรุงเนื้อหาเป็นครั้งที่ 3 เพื่อให้ผู้ป่วยและครอบครัวได้รับทราบข้อมูลที่ทันสมัย ส่งเสริมให้ผู้ป่วยและครอบครัวสามารถดูแลบรรเทาอาการจากโรคมะเร็ง สามารถเผชิญกับปัญหาและแก้ไขเหตุการณ์ต่างๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นระหว่างการรักษาและต่อสู้กับโรคมะเร็งได้ดียิ่งขึ้น

สุดท้ายนี้ขอเป็นกำลังใจให้ผู้ป่วยมะเร็งและครอบครัวทุกท่าน

ศูนย์องค์รวมเพื่อการศึกษาและบำบัดโรคมะเร็ง (HOCC-PSU)

หน่วยมะเร็งวิทยา สาขาวิชาอายุรศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

สารบัญ

เรื่อง

หน้า

โรคมะเร็งคืออะไร	12
สาเหตุและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับโรคมะเร็ง	12
อาการและอาการแสดงของโรคมะเร็ง	14
การแพร่กระจายของเซลล์มะเร็ง	15
การวินิจฉัยโรคมะเร็ง	16
การรักษาโรคมะเร็งโดยใช้ยาเคมีบำบัด	18
- ยาเคมีบำบัดคืออะไร	18
- วัตถุประสงค์ของการรักษาด้วยยาเคมีบำบัด	18
- การประเมินผลการรักษา	19
วิธีการให้ยาเคมีบำบัด	19
คำแนะนำในการดูแลตนเองสำหรับผู้ป่วยที่ได้รับยาเคมีบำบัด	21
- ก่อนได้รับยาเคมีบำบัด	21
- ระหว่างได้รับยาเคมีบำบัด	21
- หลังได้รับยาเคมีบำบัด	22
การเตรียมความพร้อมทางด้านจิตใจ	23
อาการข้างเคียงของยาเคมีบำบัด	24
คำแนะนำเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวเมื่อเกิดอาการข้างเคียงจากการได้รับยาเคมีบำบัด	26

- ผมนร่วง	24
- คลื่นไส้และอาเจียน	25
- มีแผลในช่องปาก	27
การดูแลสุขภาพช่องปากของผู้ป่วยมะเร็งที่ได้รับยาเคมีบำบัด	29
- ท้องผูก	30
- ท้องเสีย	31
- ติดเชื้อได้ง่าย	32
- อ่อนเพลีย	33
- ภาวะเลือดออกง่าย	34

เพศสัมพันธ์ในผู้ป่วยมะเร็งที่ได้รับยาเคมีบำบัด	35
อาการที่ควรมาพบแพทย์ทันที	36
ความปวดในผู้ป่วยมะเร็ง	36
การรับประทานยาแก้ปวดมอร์ฟีน	37
อาหารกับผู้ป่วยมะเร็ง	40
ภาคผนวก	45

ข้อมูลผู้ป่วย

HN ชื่อ-สกุล

อายุ เบอร์โทรศัพท์

น้ำหนัก ก.ก. ส่วนสูง ซม. BSA

วินิจฉัย

แพทย์ผู้ดูแลหลัก

ชื่อญาติที่ติดต่อได้ เบอร์โทรศัพท์

ประวัติการได้รับการรักษามาก่อนหน้านี้

ไม่มี

มี ได้แก่ การผ่าตัด ได้แก่

เมื่อวันที่

การฉายแสง บริเวณที่ฉายแสงคือ

จำนวนแสงที่ได้รับ ระยะเวลาที่ฉายแสง

การรักษาด้วยยา ได้แก่ยา

จำนวนรอบการรักษา รอบ ได้รับยาวันแรกเมื่อวันที่

ได้รับยาวันสุดท้ายเมื่อวันที่

ประวัติการแพ้ยา

ไม่มี

มี ได้แก่

โรคประจำตัว

ไม่มี

มี ได้แก่

ยาที่กินประจำได้แก่

.....

.....

บันทึกเมื่อวันที่

โดย

บันทึก

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



โรคมะเร็งคืออะไร

มะเร็งเป็นโรคที่เกี่ยวข้องกับความผิดปกติของยีน โดยยีนที่ทำหน้าที่ควบคุมการแบ่งตัวของเซลล์เกิดการกลายพันธุ์ หรือมีความผิดปกติของกลไกการซ่อมแซมดีเอ็นเอที่ผิดปกติ ทำให้กลุ่มเซลล์บางส่วนมีการเจริญเติบโตผิดปกติ ทำให้ไม่สามารถควบคุมการแบ่งเซลล์ การเพิ่มจำนวนเซลล์และการพัฒนาไปเป็นเซลล์เฉพาะ รวมถึงมีการบุกรุกทำลายเนื้อเยื่อใกล้เคียงและสามารถแพร่กระจายไปสู่อวัยวะอื่นของร่างกายได้ มักมีการเรียกชื่อตามเนื้อเยื่อหรืออวัยวะที่เป็นต้นกำเนิดของโรค เช่น มะเร็งเต้านม มะเร็งปอด เป็นต้น

สาเหตุและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับโรคมะเร็ง

เกิดจากปัจจัยเสี่ยงหลายชนิดร่วมกัน ได้แก่ ปัจจัยเสี่ยงจากภายนอกร่างกายและปัจจัยเสี่ยงจากภายในร่างกาย

1. ปัจจัยเสี่ยงจากภายนอกร่างกาย ซึ่งสามารถหลีกเลี่ยงได้ โดยสามารถจำแนกได้เป็น

1.1 **สิ่งแวดล้อม** ที่อยู่รอบๆ ตัวเรา ได้แก่

1.1.1 สารเคมี มีสารเคมีหลายชนิดที่เป็นสารก่อมะเร็งและมีส่วนเกี่ยวข้องกับการเกิดโรคมะเร็งโดยสารเคมีทำปฏิกิริยากับองค์ประกอบของเซลล์ เช่น เบนซิน เสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งเม็ดเลือดขาว เรดอนเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งปอด แร่ใยหิน (แอสเบสทอส) เสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งเยื่อหุ้มปอด มะเร็งปอด ถ่านหินเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งปอด เป็นต้น

1.1.2 รังสี การได้รับรังสีเอ็กซ์ รังสีอัลตราไวโอเล็ตและกัมมันตภาพรังสีมีผลต่อเม็ดเลือด ทำให้มีความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งเม็ดเลือดขาว มะเร็งผิวหนัง มะเร็งเต้านม เป็นต้น

1.1.3 ไวรัส เช่น ไวรัสตับอักเสบบีและซี ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งตับ ไวรัสเอดส์ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งต่อมน้ำเหลืองและมะเร็งเม็ดเลือดขาว เป็นต้น

1.1.4 **พยาธิ** เช่น พยาธิใบไม้ในตับ เสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งท่อน้ำดี

1.1.5 **มลพิษ** จากยานพาหนะและโรงงานอุตสาหกรรม เช่น คาร์บอนมอนอกไซด์ สารตะกั่ว สารกัมมันตภาพรังสีก่อให้เกิดมะเร็งเม็ดเลือดและกระดูก เป็นต้น

1.2 **วิธีการดำเนินชีวิต** ได้แก่ การสูบบุหรี่ เสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งปอด มะเร็งกล่องเสียง มะเร็งภายในช่องปากและหลอดลม มะเร็งกระเพาะปัสสาวะ เป็นต้น การดื่มเหล้า เสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งตับ มะเร็งหลอดอาหาร มะเร็งทางเดินอาหาร เป็นต้น การบริโภคอาหารที่มีสารก่อมะเร็งเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งตับ มะเร็งลำไส้ มะเร็งหลอดอาหาร เป็นต้น

2. ปัจจัยเสี่ยงจากภายในร่างกาย ส่วนใหญ่เป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้เนื่องจากติดตัวมาแต่กำเนิด โดยสามารถจำแนกได้เป็น

2.1 **พันธุกรรม** โรคมะเร็งที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรมโดยตรงมักพบตั้งแต่เด็ก (โดยทั่วไป มะเร็งจะเป็นหรือพบมากขึ้นเมื่อคนเรามีอายุมากขึ้น) ได้แก่ มะเร็งกระดูก บางชนิด มะเร็งจอประสาทตา มะเร็งลำไส้ใหญ่ชนิดที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม นอกจากนี้โรคพันธุกรรมบางโรค เช่น คนที่เป็นโรคผิวหนังเกือบจะไวต่อแสงแดด เสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งผิวหนัง เป็นต้น

2.2 **ระบบภูมิคุ้มกัน** การบกพร่องของภูมิคุ้มกันทำให้มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งสูงขึ้น

2.3 **ภาวะโภชนาการ** ภาวะโภชนาการของร่างกายมีความสัมพันธ์กับสุขภาพและภูมิคุ้มกันโรค

2.4 **จิตใจและอารมณ์** ผู้ที่มีอารมณ์ซึมเศร้า มีความเครียดอยู่ตลอดเวลา คับข้องใจ วิตกกังวลอยู่เป็นเวลานาน กระจวนกระวายใจ หมดหวังในชีวิต สภาพจิตใจ จะมีผลต่อการทำงานของอวัยวะต่างๆ ภายในร่างกาย ความเครียดจะกดระบบภูมิคุ้มกัน ซึ่งมีหน้าที่ทำลายเชื้อโรค และทำลายเซลล์ที่ผิดปกติซึ่งเป็นปัจจัยหนึ่ง ที่อาจจะมีผลต่อพัฒนาการของการเกิดโรคมะเร็ง

อาการและอาการแสดงของโรคมะเร็ง

อาการและอาการแสดงของโรคมะเร็งจะแตกต่างกัน อาการส่วนใหญ่มักจะสัมพันธ์กับอวัยวะที่เป็น โดยสามารถจำแนกได้ดังนี้

1. อาการเฉพาะที่ แบ่งออกเป็นระบบต่างๆ ได้แก่

- 1.1 มะเร็งของระบบผิวหนัง: มีการเปลี่ยนแปลงของผิวหนัง ปาน มีอาการคันแตกเป็นแผลแล้วไม่ยอมหาย แผลอาจมีสีดำ ในระยะหลังจะโตเร็ว และมีเลือดออก
- 1.2 มะเร็งของระบบหู-คอ-จมูก: มีแผลหรือก้อนในช่องปาก คัดจมูก หูอื้อ เสียงแหบ มีก้อนที่คอ
- 1.3 มะเร็งของระบบทางเดินอาหาร: เจ็บเวลากินอาหาร กลืนอาหารลำบาก ปวดท้อง ท้องอืด อาเจียนเป็นเลือด มีก้อนในท้อง การถ่ายอุจจาระผิดปกติ
- 1.4 มะเร็งของระบบทางเดินหายใจ: มีอาการเสียงแหบ ไอ มีเสมหะปนเลือด หอบเหนื่อย
- 1.5 มะเร็งของระบบต่อม้ำน้ำเหลือง: มีก้อนโตบริเวณต่อม้ำน้ำเหลือง เช่น คอ รักแร้ ขาหนีบ
- 1.6 มะเร็งของระบบเลือด: มีอาการอ่อนเพลีย ซีด เลือดออกง่าย มีไข้เรื้อรัง
- 1.7 มะเร็งของระบบอวัยวะสืบพันธุ์:
 - ผู้หญิง: มีก้อนที่เต้านม มีน้ำเหลืองหรือเลือดออกจากหัวนม มีแผลและคันบริเวณอวัยวะเพศ มีความผิดปกติของประจำเดือน มีตกขาวหรือเลือดออกที่ผิดปกติจากช่องคลอด
 - ผู้ชาย: มีแผลที่อวัยวะเพศเรื้อรัง มีก้อนที่อัณฑะ
- 1.8 มะเร็งของระบบทางเดินปัสสาวะ: มีความผิดปกติของการถ่ายปัสสาวะ ปัสสาวะมีเลือดปน
- 1.9 มะเร็งของระบบกล้ามเนื้อและกระดูก: มีก้อนและเจ็บบริเวณแขนขา หลัง สะโพก
- 1.10 มะเร็งของระบบประสาทและสมอง: มีอาการปวดศีรษะ เห็นภาพซ้อน ตามัว แขนขาอ่อนแรง ชา พฤติกรรมเปลี่ยนแปลง

2. การโตของต่อมน้ำเหลืองบริเวณใกล้เคียง เมื่อโรคลุกลามมากขึ้นต่อมน้ำเหลืองใกล้เคียงจะโตเป็นก้อน มักจะแข็ง ระยะแรกจะเคลื่อนไหวได้เวลาจับ และต่อมาจะยึดแน่นเห็นได้ชัดเจนในมะเร็งบริเวณศีรษะและคอ

3. อาการทั่วไปของมะเร็ง เซลล์มะเร็งจะปล่อยสารอักเสบไปทั่วร่างกาย ทำให้มีอาการอ่อนเพลีย เบื่ออาหาร ชูบซืด และไข้เรื้อรัง

4. อาการที่เกิดขึ้นจากการแพร่กระจายของมะเร็ง ขึ้นอยู่กับว่ามะเร็งนั้นกระจายไปที่อวัยวะใดก็จะปรากฏอาการของความผิดปกติของอวัยวะนั้นๆ เพิ่มขึ้นมาด้วย เช่น ถ้าแพร่กระจายไปที่ปอดจะทำให้มีอาการหอบหรือมีน้ำในช่องเยื่อหุ้มปอดได้

5. อาการปวด เกิดขึ้นเนื่องจากการเจริญเติบโตของมะเร็งไปกดเส้นประสาทหรือเนื้อเยื่อที่อยู่บริเวณรอบๆ และอวัยวะใกล้เคียงทำให้ขัดขวางการทำงานและอุดตันอวัยวะที่สำคัญนั้นๆ

การแพร่กระจายของเซลล์มะเร็ง

เซลล์มะเร็งสามารถแพร่กระจายไปตามอวัยวะต่างๆ ของร่างกายที่ห่างไกลออกไปและไม่ติดต่อกับก้อนมะเร็งเดิม การแพร่กระจายมีได้หลายทางด้วยกัน ได้แก่

1. ผ่านเข้าทางกระแสเลือด โดยการที่เซลล์มะเร็งหลุดเข้าทางกระแสเลือดที่มีเส้นเลือดไหลเวียน แล้วไปเจริญเติบโตในอวัยวะต่างๆ เช่น ปอด ตับ กระดูก สมอง เป็นต้น

2. ผ่านเข้าทางหลอดน้ำเหลือง โดยการที่เซลล์มะเร็งหลุดเข้าทางหลอดน้ำเหลืองแล้วไปเจริญเติบโตในต่อมน้ำเหลืองบริเวณใกล้เคียง ส่งผลให้ต่อมน้ำเหลืองมีขนาดโตขึ้นและจากต่อมน้ำเหลืองนี้เซลล์มะเร็งอาจจะมีการแพร่กระจายเข้าสู่หลอดเลือดต่อไปได้

3. การขยายออกโดยตรง มะเร็งสามารถลุกลามขยายออกสู่อวัยวะและโครงสร้างที่อยู่ใกล้เคียง เช่น มะเร็งรังไข่มีการลุกลามไปยังปีกมดลูก มดลูก กระเพาะปัสสาวะ และอุ้งเชิงกราน เป็นต้น

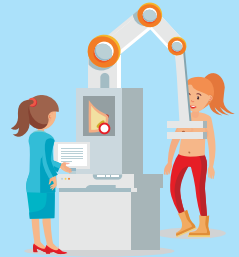
4. ผ่านเข้าไปในช่องว่างของเยื่อในร่างกาย ได้แก่ เยื่อช่องท้อง ช่องเยื่อหุ้มปอด ยกตัวอย่างเช่น มะเร็งรังไข่ ทำให้มีการสร้างสารน้ำในช่องท้องเกิดภาวะท้องมาน เป็นต้น



การวินิจฉัยโรคมะเร็ง

แพทย์จะทำการสืบค้นว่าท่านเป็นโรคมะเร็งหรือไม่ ด้วยวิธีการต่างๆ ต่อไปนี้ประกอบกัน ได้แก่

- 1. ประวัติ** ประวัติการเจ็บป่วยในปัจจุบัน รวมถึงประวัติในอดีตที่อาจจะเป็นสาเหตุของโรคมะเร็ง เช่น ประวัติการเป็นมะเร็งของคนในครอบครัว ประวัติการดื่มสุรา หรือการสูบบุหรี่ อาชีพ เป็นต้น
- 2. การตรวจร่างกาย** ทั้งบริเวณที่เป็นมะเร็งรวมถึงต่อมน้ำเหลืองบริเวณใกล้เคียงและการตรวจร่างกายโดยทั่วไป การตรวจภายใน การตรวจทางทวารหนัก เป็นต้น
- 3. การตรวจทางห้องปฏิบัติการหรือการทำหัตถการอื่น** เช่น การเจาะเลือด การส่องกล้องเข้าไปดูอวัยวะต่างๆ เช่น ปอด ระบบทางเดินอาหาร
- 4. การตรวจทางรังสีวินิจฉัย** เช่น ภาพเอกซเรย์ (X-ray) การตรวจเอกซเรย์คอมพิวเตอร์ (CT scan) การตรวจด้วยคลื่นไฟฟ้าแม่เหล็ก (MRI, Magnetic Resonance Imaging) การทำสแกนกระดูก การตรวจแมมโมแกรมเต้านม (Mammogram)
- 5. การตรวจชิ้นเนื้อ** ได้แก่ การใช้เข็มเจาะดูด หรือทำการผ่าตัด เพื่อเอาชิ้นเนื้อมาตรวจทางพยาธิวิทยา



การรักษาโรคมะเร็ง

เมื่อท่านได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคมะเร็งแล้ว แพทย์จะแนะนำเรื่องแผนการรักษา ซึ่งโดยทั่วไปมีวิธีการรักษาต่างกันหลายวิธี ได้แก่

- 1. การผ่าตัด** เป็นวิธีการรักษาที่มุ่งหวังเพื่อให้โรคนหายขาดในกรณีที่โรครังยังเป็นน้อยมีก้อนมะเร็งเฉพาะที่ หรือเพื่อเป็นการบรรเทาอาการในกรณีที่โรคเป็นมากแล้ว แต่โดยทั่วไปใช้กับโรคมะเร็งระยะเริ่มต้นที่ยังไม่มีการแพร่กระจาย วิธีการผ่าตัด อาจจะตัดออกเฉพาะก้อนมะเร็งและบริเวณเนื้อเยื่อโดยรอบที่ติดอยู่กับก้อนมะเร็ง หรือเลาะเอาต่อมน้ำเหลืองและเนื้อเยื่อบริเวณใกล้เคียงออกร่วมด้วยเพื่อให้แน่ใจว่าไม่มีมะเร็งหลงเหลืออยู่ในร่างกาย



2. **รังสีรักษา** เป็นการรักษาเฉพาะที่มีเป้าหมายเพื่อให้โรคมะเร็งระยะเริ่มต้น หรือเพื่อการบรรเทาอาการชั่วคราวในมะเร็งระยะแพร่กระจาย เช่น บรรเทาอาการปวดจากการแพร่กระจายไปยังกระดูก หรือเพื่อลดขนาดของก้อนที่มีการกดเบียดทำให้เกิดอาการหอบเหนื่อย

3. **การใช้ยาเคมีบำบัด** สามารถใช้เป็นการรักษาเสริมกับวิธีการรักษาอื่น โดยมีเป้าหมายให้โรคมะเร็งระยะเริ่มต้น หรือเป็นการรักษาหลักในกรณีโรคมะเร็งระยะแพร่กระจาย เพื่อบรรเทาอาการ ทำให้คุณภาพชีวิตดี เพิ่มอัตราการรอดชีวิตและป้องกันการคืนกลับของโรค เพื่อให้ผู้ป่วยมีระยะเวลาปลอดโรคนานที่สุด

4. **การใช้ยาอื่นๆ** เช่น การรักษาทางชีวภาพ การใช้ยาที่ยับยั้งเซลล์มะเร็งระดับโมเลกุล การรักษาด้วยภูมิคุ้มกันบำบัด เป็นต้น ซึ่งแพทย์จะส่งตรวจชิ้นเนื้อเพิ่มเติมเพื่อเลือกการรักษาที่เหมาะสมที่สุดให้กับผู้ป่วยมะเร็งแต่ละราย

5. **การรักษาแบบประคับประคอง** เพื่อบรรเทาอาการเจ็บป่วยที่เกิดจากโรคมะเร็ง เช่น อาการปวด เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน เป็นต้น รวมถึงการบำบัดดูแลจิตใจ ซึ่งมีความสำคัญและจำเป็นสำหรับผู้ป่วยมะเร็งมาก เพื่อให้ผู้ป่วยมีกำลังใจที่ดีในการดูแลตนเองระหว่างรับการรักษามะเร็ง

6. **การรักษาโดยใช้สหสาขาวิชาาร่วมกัน** การรักษามะเร็งหลายวิธีร่วมกันจะส่งผลให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น ทำให้ผู้ป่วยมีคุณภาพชีวิตที่ดีและมีชีวิตยืนยาวขึ้น



การรักษาโรคมะเร็งสามารถใช้หลายวิธีร่วมกัน โดยแพทย์จะพิจารณาจากชนิดของมะเร็ง ระยะของโรค เพื่อให้การรักษาเหมาะสมกับผู้ป่วยแต่ละราย หวังผลให้มีการตอบสนองที่ดีโดยที่เกิดผลข้างเคียงจากการรักษาน้อยที่สุด



การรักษาโรคมะเร็ง โดยใช้ยาเคมีบำบัด

ยาเคมีบำบัดคืออะไร

ยาเคมีบำบัด คือ ยาที่ทำลายหรือยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์โดยออกฤทธิ์กับเซลล์ที่แบ่งตัวอย่างรวดเร็ว กระบวนการที่สำคัญ คือ ยับยั้งการสร้างโปรตีนและหยุดยั้งการแบ่งตัวของเซลล์ ทำให้เซลล์ไม่สามารถเจริญเติบโตได้ ส่งผลให้จำนวนของเซลล์มะเร็งลดลง ยาเคมีบำบัดอาจให้เป็นยาเดี่ยวหรือหลายชนิดร่วมกันเพื่อให้ยาเสริมฤทธิ์กัน

วัตถุประสงค์ของการรักษาด้วยยาเคมีบำบัด

1. เพิ่มโอกาสการรักษามะเร็งให้หายขาด
2. เพิ่มคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย ลดอาการที่เกิดจากก้อนมะเร็ง
3. เพิ่มอัตราการรอดชีวิตและป้องกันการคืนกลับของโรค เพื่อให้ผู้ป่วยมีระยะเวลาปลอดโรคนานที่สุด
4. เพื่อประคับประคองบรรเทาความทุกข์ทรมานที่เกิดจากโรคโดยเฉพาะในผู้ป่วยมะเร็งระยะลุกลามแพร่กระจาย

การประเมินผลการรักษา

การประเมินการตอบสนองต่อการรักษาด้วยยาเคมีบำบัด มักจะประเมินผลหลังจากการให้ยาทุก 2-3 รอบของการรักษา แต่ในรอบการรักษามักจะห่างกัน 3 – 4 สัปดาห์ โดยประเมินจากการตรวจร่างกายร่วมกับการตรวจทางรังสีวินิจฉัย เช่น การถ่ายภาพเอกซเรย์ การตรวจด้วยเอกซเรย์คอมพิวเตอร์ การตรวจด้วยคลื่นไฟฟ้าแม่เหล็ก หรือการทำหัตถการอื่นๆ เช่น การส่องกล้อง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับชนิดและตำแหน่งของมะเร็ง

วิธีการให้ยาเคมีบำบัด

การให้ยาเคมีบำบัดมีหลายวิธี ดังนี้

1. ให้เพื่อหวังผลทั้งระบบของร่างกาย ได้แก่

1.1 ยารับประทาน โดยการรับประทานทางปากหรือทางสายให้อาหาร ในปัจจุบัน การรักษาโรคมะเร็งมีการพัฒนายาใหม่ๆ หลายชนิด ยารับประทานในปัจจุบัน มีทั้งยาเคมีบำบัดและยามุ่งเป้า (Targeted therapy) โดยยามุ่งเป้าจะสามารถใช้ได้ผู้ป่วยที่มีการกลายพันธุ์ของยีนในเซลล์มะเร็งบางชนิด ซึ่งแพทย์จะทำการตรวจเลือดหรือตรวจชิ้นเนื้อก่อนเพื่อเลือกให้ยาให้เหมาะสมกับผู้ป่วยเฉพาะราย หากตรวจแล้วไม่พบความผิดปกติของยีนดังกล่าวก็จะไม่สามารถให้ยาต้านมะเร็งแบบมุ่งเป้าได้

คำแนะนำในการรับประทานยาเม็ดทางปากหรือทางสายยางให้อาหาร

1. ควรล้างมือให้สะอาด เช็ดมือให้แห้ง ก่อนและหลังหยิบยารับประทานทุกครั้ง
2. ควรรับประทานยาในเวลาเดิมทุกวัน เพื่อให้ระดับยาในร่างกายคงที่อาจใช้คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ หรือนาฬิกาปลุก เพื่อเตือนให้รับประทานยาตรงเวลา โดยอาจจดลงในสมุดบันทึกวันที่รับประทานยาและช่วงที่หยุดยาในกรณีที่ยาไม่ได้รับประทานทุกวันตามแผนการรักษาของแพทย์
3. กรณีที่รับประทานยาทางปากให้กลืนเม็ดยาทั้งเม็ดพร้อมน้ำสะอาด 1 แก้ว **ห้ามบดหรือเคี้ยวเม็ดยา**
4. กรณีที่ให้ยาทางสายยางควรปรึกษาแพทย์ พยาบาล หรือเภสัชกรว่าสามารถบดยาหรือละลายน้ำได้หรือไม่

5. ถ้าเป็นยาที่ต้องรับประทานเมื่อท้องว่าง ให้รับประทานยา 1 ชั่วโมงก่อนรับประทานอาหาร หรือหลังรับประทานอาหาร 2 ชั่วโมง
6. ถ้าเป็นยาที่ต้องรับประทานหลังอาหาร ให้รับประทานยาภายใน 30 นาทีหลังรับประทานอาหาร
7. ควรใช้ยาตามคำสั่งแพทย์หรือตามวิธีใช้ที่ระบุบนฉลากยาอย่างเคร่งครัด ห้ามเพิ่มขนาดยาลดขนาดยาหรือหยุดรับประทานยาเองโดยไม่ได้รับคำสั่งจากแพทย์ นอกจากนี้มีผลข้างเคียงรุนแรงตามที่แพทย์ได้แนะนำ
8. หากลืมรับประทานยา ให้รับประทานทันทีที่นึกขึ้นได้ แต่ถ้าเลยจากเวลาเดิมมากกว่า 6 ชั่วโมงไปแล้ว ให้เว้นการรับประทานยามื้อที่ลืมนั้นไป และให้เริ่มรับประทานยามื้อต่อไปตามเวลาเดิม
9. หากมีอาการอาเจียนหลังรับประทานยาไปแล้วไม่เกิน 30 นาทีและพบว่ามียาปนออกมากับอาเจียนด้วย ให้รับประทานยาซ้ำในขนาดเดิม แต่ถ้าอาเจียนหลังจากรับประทานยาไปแล้วมากกว่า 30 นาทีและไม่พบว่ามีเม็ดยาปนออกมากับอาเจียนด้วย ห้ามรับประทานยาเพิ่ม และให้เริ่มรับประทานยามื้อต่อไปตามเวลาเดิม
10. ยาส่วนใหญ่เก็บที่อุณหภูมิห้อง (ไม่เกิน 30 องศาเซลเซียส) ควรเก็บยาในบรรจุภัณฑ์เดิมเพื่อป้องกันแสงแดดและความชื้น

1.2 ทางหลอดเลือดดำ ยาเคมีบำบัดส่วนใหญ่ให้ทางหลอดเลือดดำ อาจจะทำให้ทางเส้นเลือดดำที่แขน ขา หรือผ่านทางสายสวนเส้นเลือดดำหรืออุปกรณ์สายสวนหลอดเลือดที่ฝังใต้ผิวหนัง เช่น พอร์ต (Port-A-Cath) เป็นต้น



1.3 ทางกล้ามเนื้อ อาจจะทำให้มีอาการปวดได้มาก ห้ามใช้ในรายที่มีภาวะเลือดออกง่าย

1.4 ทางชั้นใต้ผิวหนัง เช่น ยาเคมีบำบัดบางชนิดที่ใช้รักษาผู้ป่วยมะเร็งเม็ดเลือดขาว ยาฉีดต้านฮอร์โมนเพศ เป็นต้น

2. ให้เพื่อหวังผลเฉพาะที่ได้แก่

2.1 **ทางช่องอวัยวะต่างๆ** เช่น ช่องเยื่อหุ้มปอด ช่องเยื่อช่องท้อง กระเพาะปัสสาวะ เป็นต้น

2.2 **ทางช่องทางเดินน้ำไขสันหลัง** ยาเคมีบำบัดบางชนิดสามารถผ่านไปสู่เยื่อหุ้มสมองและไขสันหลังได้ โดยจะใช้ในกรณีที่ต้องการป้องกันหรือรักษามะเร็งที่มีการลุกลามเข้าสู่เยื่อหุ้มสมองหรือไขสันหลัง ได้แก่ มะเร็งเม็ดเลือดขาว มะเร็งเต้านมที่ลุกลามเข้าเยื่อหุ้มสมอง เป็นต้น

คำแนะนำในการดูแลตนเองสำหรับผู้ป่วยที่ได้รับยาเคมีบำบัด

1. ก่อนได้รับยาเคมีบำบัด

- 1.1 สอบถามข้อมูลเกี่ยวกับชนิดของยาเคมีบำบัด ระยะเวลาในการมารับการรักษา ผลข้างเคียงของยาเคมีบำบัด และการจัดการกับผลข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้น เพื่อวางแผนร่วมกับแพทย์และพยาบาลในการดูแลตนเอง
- 1.2 รับประทานอาหารที่ปรุงสุก สะอาด ผ่านความร้อน ให้ครบทั้ง 5 หมู่ ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 2-3 ลิตร
- 1.3 รักษาความสะอาดของร่างกายและช่องปาก หากมีฟันผุหรือมีการอักเสบในช่องปากควรปรึกษาทันตแพทย์ก่อนเริ่มยา
- 1.4 พักผ่อนให้เพียงพอ อย่างน้อยวันละ 6-8 ชั่วโมง
- 1.5 คุมกำเนิดเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดครรภ์ระหว่างการรักษา เพราะยาเคมีบำบัดอาจส่งผลให้ทารกมีความผิดปกติหรือพิการได้
- 1.6 หากท่านมีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ที่ต้องรับประทานยาเป็นประจำ ควรแจ้งให้แพทย์ผู้รักษาทราบ ไม่ควรหยุดยารับประทานเอง

2. ระหว่างได้ยาเคมีบำบัด

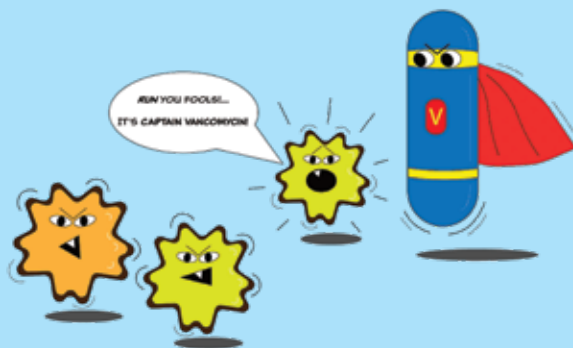
- 2.1 รับประทานอาหารที่ปรุงสุก สะอาด ผ่านความร้อน ให้ครบทั้ง 5 หมู่
- 2.2 ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 2-3 ลิตร
- 2.3 รักษาความสะอาดของร่างกายและช่องปาก
- 2.4 พักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อยวันละ 6-8 ชั่วโมง หรือพักช่วงกลางวัน 1-2 ชั่วโมง
- 2.5 ควรงดสูบบุหรี่ งดดื่มเหล้า โดยเด็ดขาด



- 2.6 ในระหว่างที่ได้รับยาเคมีบำบัดชนิดฉีดเข้าเส้น ควรสังเกตบริเวณเส้นเลือดที่ได้รับยาว่ามีอาการปวด บวม แดง ร้อน หรือมียารั่วซึมออกมาจากบริเวณที่ได้รับยาหรือไม่ หากมีอาการดังกล่าวควรรีบแจ้งพยาบาลให้ทราบทันที
- 2.7 ไม่ควรใช้ยาหม้อหรือยาสมุนไพรอื่นๆ เนื่องจากอาจจะทำให้การออกฤทธิ์ของยาเคมีบำบัดลดลง
- 2.8 หากมียาชนิดอื่นที่รับประทานอยู่เป็นประจำควรแจ้งให้แพทย์หรือพยาบาลทราบทุกครั้ง
- 2.9 หากเกิดผลข้างเคียงจากการได้รับยาเคมีบำบัด เช่น คลื่นไส้ อาเจียน ท้องผูก ควรแจ้งให้แพทย์หรือพยาบาลทราบ

3. หลังจากได้รับยาเคมีบำบัด

- 3.1 ให้ปฏิบัติตัวเช่นเดียวกับขณะที่ได้รับยาเคมีบำบัดต่อไปอีกประมาณ 2 สัปดาห์
- 3.2 ติดตามการรักษาต่อเนื่อง เช่น การเจาะเลือดตามคำแนะนำของแพทย์
- 3.3 **หากมีไข้** ควรรีบปรึกษาแพทย์หรือไปรับการตรวจที่โรงพยาบาลใกล้บ้านทันที
- 3.4 หากมีภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรง เช่น คลื่นไส้ อาเจียนมาก ท้องเสียมาก มีจุดจ้ำเลือดตามบริเวณผิวหนัง ให้รีบพบแพทย์หรือไปรับการตรวจที่โรงพยาบาลใกล้บ้านทันที
- 3.5 สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ตามปกติโดยที่ไม่รู้สึกอ่อนเพลียจนเกินไป
- 3.6 หลีกเลี่ยงสถานที่ที่ชุมชนแออัด เช่น ตลาด โรงภาพยนตร์ ศูนย์การค้า และหลีกเลี่ยงการสัมผัสหรือใกล้ชิดผู้ป่วยที่มีโรคติดเชื้อต่างๆ เช่น ไข้หวัด วัณโรค เป็นต้น



การเตรียมความพร้อม ทางด้านจิตใจ



ความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นไม่ได้มีผลกระทบต่อร่างกายเท่านั้น แต่ยังส่งผลต่อภาวะจิตใจด้วย อาจจะทำให้เกิดความกลัว วิดกกังวล ความรู้สึกไม่แน่นอนในชีวิต และความเครียด ผู้ป่วยควรทำจิตใจให้ผ่อนคลาย พร้อมต่อสู้กับความเครียด ความวิตกกังวล มองโลกในแง่บวก มองความเจ็บป่วยว่าเป็นไปตามกระบวนการของชีวิตตามธรรมชาติ เตรียมพร้อมที่จะเผชิญและปรับตัวต่อความเจ็บป่วยได้อย่างมีความสุข ยอมรับว่าตนเองป่วยเป็นโรคมะเร็งและต้องรักษา เชื้อมันและให้ความไว้วางใจในการดูแลรักษาของทีมแพทย์ พยาบาล ถ้าท่านรู้สึกไม่สบายใจเกี่ยวกับโรคและการดูแลรักษา ควรซักถามข้อสงสัยต่างๆ ระบายความคับข้องใจ ความกลัว ความวิตกกังวลต่างๆ กับทีมแพทย์และพยาบาล ทุกคนยินดีที่จะรับฟังและให้ความช่วยเหลือท่านตลอดเวลา การระบายความคับข้องใจจะช่วยให้ท่านลดความตึงเครียดทางอารมณ์ลงได้ นอกจากนี้ควรมีการเตรียมความพร้อมภายในครอบครัวและหน้าที่การงาน จัดสรรเวลาเรื่องงานในระหว่างการรักษา ท่านสามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้ปกติตามกำลังที่ท่านมี ไม่ควรปล่อยเวลาให้ว่าง ควรแสวงหากิจกรรมที่ท่านชื่นชอบหรืองานอดิเรกทำเพื่อให้เกิดความสุข ความเพลิดเพลิน และเป็นการผ่อนคลายความวิตกกังวล เช่น ฟังเพลง ร้องเพลง ดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือ เย็บปักถักร้อย หรือไปเที่ยวตามสถานที่ที่ท่านชื่นชอบ เป็นต้น อาจจะสนทนาปรับทุกข์กับคนในครอบครัวหรือบุคคลที่ท่านรู้สึกใกล้ชิดสนิทสนมและไว้วางใจ หรือเพื่อนผู้ป่วยโรคเดียวกัน เพื่อท่านจะได้เรียนรู้วิธีการปรับตัวในการเผชิญกับโรคและการรักษาที่คล้ายคลึงกับท่าน และช่วยสนับสนุน ส่งเสริมเป็นกำลังใจ ควรหมั่นฝึกจิต ทำสมาธิ ให้กำหนดรู้ ว่าร่างกายรู้สึกอย่างไร ดีขึ้น แย่ลง เพราะเหตุใด ร่วมกับการฝึกสมาธิด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น นั่งสมาธิ อ่านหนังสือ เมื่อกำหนดรู้และมีสมาธิที่มั่นคงอยู่กับตัวเองอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้อารมณ์ไม่แปรปรวนและลดความกังวลลงได้

อาการข้างเคียงของยาเคมีบำบัด

เมื่อยาเคมีบำบัดเข้าสู่ร่างกายจะมีผลต่อการเจริญเติบโตของเซลล์ที่มีการแบ่งตัวเร็ว ซึ่งนอกจากเซลล์มะเร็งแล้วยังมีผลกระทบต่อเซลล์ปกติของร่างกายที่มีการแบ่งตัวเร็วด้วย ได้แก่ เซลล์ในไขกระดูก เซลล์เยื่อทางเดินอาหาร เซลล์รากผม เป็นต้น ผลกระทบนี้อาจจะทำให้เกิดอาการข้างเคียงในแต่ละระบบดังนี้

1. ระบบทางเดินอาหาร ทำให้เกิดอาการดังต่อไปนี้

1.1 คลื่นไส้อาเจียน ซึ่งพบได้บ่อยและขึ้นอยู่กับชนิดของยาเคมีบำบัดที่ได้รับ อาการจะเกิดได้ภายใน 1-2 ชั่วโมง หลังได้รับยา และอาการส่วนใหญ่จะหายไปภายใน 24 ชั่วโมง ยกเว้นยาเคมีบำบัดบางชนิดที่อาจทำให้เกิดอาการคลื่นไส้อาเจียนได้นานถึง 3-7 วัน หลังจากได้ยาครั้งสุดท้าย

1.2 เบื่ออาหาร ยาเคมีบำบัดทำให้การรับรสอาหารเปลี่ยนแปลง ความอยากรับประทานอาหารลดลง อาการนี้จะเกิดขึ้นชั่วคราวและหายไปภายใน 2-6 สัปดาห์หลังได้รับยา

1.3 เยื่อช่องปากอักเสบ ยาเคมีบำบัดมีผลต่อการแบ่งตัวของเซลล์เยื่อช่องปาก ทำให้มีอาการปากแห้ง เจ็บและมีแผล อาจจะมีการติดเชื้อในช่องปากได้ รับประทานอาหารได้ลดลง อาการนี้จะเกิดขึ้นหลังได้รับยา 5-7 วัน

1.4 เยื่อบุหลอดอาหารอักเสบ ทำให้เกิดอาการคอกแห้ง เจ็บคอ กลืนอาหารลำบาก

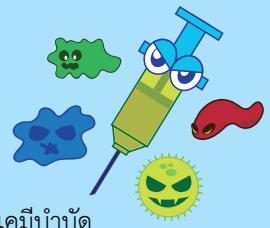
1.5 ตับอักเสบ ผลเลือดค่าการทำงานของตับผิดปกติ ถ้าตับทำงานแย่งอาจจะมีอาการอ่อนเพลีย ตัวตาเหลืองได้

1.6 ท้องเสีย จากยาระคายเคืองต่อเยื่อทางเดินอาหาร ทำให้การย่อยและดูดซึมอาหารลดลง อาการจะเป็นอยู่ชั่วคราวและจะดีขึ้นเมื่อยาหมดฤทธิ์

1.7 ท้องผูก ยามีผลต่อเส้นประสาทบริเวณลำไส้ ลดการเคลื่อนไหวของลำไส้ อาการนี้จะเกิดขึ้นชั่วคราว และดีขึ้นภายหลังได้ยา 1 สัปดาห์

2. ระบบเม็ดเลือด ยาเคมีบำบัดจะไปกดการทำงานของไขกระดูก ส่งผลต่อการสร้างเม็ดเลือดขาว เม็ดเลือดแดงและเกล็ดเลือด ทำให้เกิดผลดังนี้

2.1 ภูมิคุ้มกันโรคต่ำ จากไขกระดูกสร้างเม็ดเลือดขาวลดลง จะทำให้เสี่ยงต่อการติดเชื้อได้ง่าย ส่วนใหญ่เกิดขึ้นภายหลังได้รับยา 10-14 วัน หลังจากนั้นเม็ดเลือดขาวจะค่อยๆ เพิ่มขึ้นภายใน 1-2 สัปดาห์



2.2 โโลหิตจาง ส่งผลให้มีอาการอ่อนเพลีย

2.3 ภาวะเลือดออกง่ายจากเกล็ดเลือดต่ำ อาจเกิดขึ้น

ภายหลังได้รับยา 2 สัปดาห์ แล้วจะกลับสู่ปกติในสัปดาห์ที่ 3-4 หลังได้รับยาเคมีบำบัด

3. ผิวหนัง ผม และขน โดยยาเคมีบำบัดอาจทำให้เกิดอาการดังต่อไปนี้

3.1 ผิวหนังแห้งและคัน ผิวคล้ำดำและมีความไวต่อแสงแดด การเปลี่ยนแปลงของสีเล็บจากผลของยาเคมีบำบัดบางชนิด

3.2 ผมและขนร่วง ยาเคมีบำบัดมีผลต่อรากผมและขนทำให้ผมและขนร่วงง่าย อาการจะเป็นอยู่ชั่วคราวเท่านั้น โดยจะเริ่มเกิดขึ้นภายใน 2-3 สัปดาห์หลังได้รับยา และผมจะงอกขึ้นใหม่ภายใน 1 เดือนหลังจากหยุดยาแล้ว


4. ปฏิกริยาต่อเนื้อเยื่อ ยาเคมีบำบัดชนิดฉีดเข้าเส้นเลือดบางกลุ่มมีผลต่อเนื้อเยื่อรุนแรง ทำให้เกิดการอักเสบของหลอดเลือดซึ่งอาจจะทำให้เกิดการตายของเนื้อเยื่อได้ถ้ามีการรั่วซึมของยาออกนอกเส้นเลือด

5. ระบบสืบพันธุ์ ในเพศหญิงมีผลทำให้ประจำเดือนมาไม่ปกติ หรือขาดประจำเดือน ขณะได้รับการรักษา ส่วนในเพศชายอาจทำให้เชื้ออสุจิตลงซึ่งส่งผลให้ทั้งเพศหญิงและชายมีโอกาสเป็นหมันชั่วคราวขณะรับการรักษา การเปลี่ยนแปลงนี้มักจะหายไปหลังจากหยุดการรักษาประมาณ 18-24 เดือน แต่ในผู้ป่วยบางรายพบว่า การเปลี่ยนแปลงนี้ไม่กลับเป็นปกติ ทำให้มีโอกาสเป็นหมันถาวรได้

6. ระบบประสาท ได้แก่ ไตและระบบขับถ่ายปัสสาวะ พิษต่อไตขึ้นอยู่กับชนิดและขนาดของยาเคมีบำบัด ภาวะไตเสื่อมหรือภาวะขาดสารน้ำก็ส่งผลให้ยา มีพิษต่อไตมากขึ้น

7. ระบบประสาทและกล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้ออ่อนแรง ขาปลายมือปลายเท้า สูญเสียการทรงตัว นอกจากนี้ยาเคมีบำบัดบางชนิดอาจทำให้เกิดอาการซึมเศร้าและมีอาการทางจิตประสาทได้

หมายเหตุ อาการทั้งหมดดังกล่าวข้างต้นไม่ได้เกิดในผู้ป่วยทุกคนที่ได้รับยาเคมีบำบัด และไม่เกิดกับยาเคมีบำบัดทุกชนิด โดยมีความแตกต่างกันขึ้นอยู่กับชนิดของยา ขนาดของยาและจำนวนครั้งที่ได้รับยา รวมถึงภาวะสุขภาพพื้นฐานของผู้ป่วย



คำแนะนำเกี่ยวกับการปฏิบัติตัว เมื่อเกิดอาการข้างเคียง จากการได้รับยาเคมีบำบัด

ผมร่วง

ยาเคมีบำบัดบางชนิดทำให้ผมร่วงได้ โดยมักจะเกิดขึ้นหลังจากที่ได้รับยาเคมีบำบัดครั้งแรกประมาณ 2-3 สัปดาห์ และร่วงมากขึ้นในรอบต่อไปและอาจจะคงอยู่ตลอดช่วงที่ได้รับยาเคมีบำบัด จะสังเกตได้ว่าผมมักจะร่วงในตอนเช้า มักจะพบผมร่วงบนหมอนหรือหลังจากที่สระผม และผมจะงอกใหม่หลังจากได้ยาเคมีบำบัดครั้งสุดท้ายประมาณ 3-4 เดือน ในคนที่ได้รับยาเป็นระยะเวลานาน นอกจากผมร่วงแล้ว ขนตามร่างกายก็อาจจะร่วงได้ด้วย เช่น คิ้ว รักแร้ หนวด ซึ่งจะแตกต่างกันในแต่ละบุคคล

ข้อแนะนำในการปฏิบัติตัว

1. ถ้าท่านทราบว่า จะเกิดผมร่วงได้ อาจจะเตรียมหาวิกผมไว้ตั้งแต่แรกที่ผมยังไม่ร่วง เพื่อให้วิกผมมีสีคล้ายกับสีผมเดิมของท่าน และในบางคนอาจจะเปลี่ยนทรงผมใหม่ได้ด้วย ท่านสามารถหาซื้อวิกผมได้ตามร้านค้าหรือห้างสรรพสินค้าทั่วไป
2. บางคนก็นิยมที่จะใส่หมวกหรือใช้ผ้าคลุมศีรษะเมื่อต้องออกจากบ้าน ก็สามารถเลือกตามแบบที่ท่านต้องการได้
3. หากมีผมยาวแนะนำให้ตัดผมสั้นเพื่อง่ายต่อการดูแล และสะดวกเมื่อจำเป็นต้องใส่วิกผม
4. บางคนก็นิยมโกนศีรษะ เพื่อง่ายต่อการดูแล
5. ใช้แชมพูชนิดอ่อนสระผม เช่น แชมพูเด็ก
6. ใช้หวีที่มีความอ่อนนุ่ม และควรหวีเบาๆ หลีกเลี่ยงการแปรงผม ม้วนผมหรือหวีผมแรงๆ
7. หากต้องไต่ผมควรเปิดความร้อนที่น้อยที่สุด
8. หลีกเลี่ยงการทำสีผม ย้อมผม ยืดผม ตัดผม



คลื่นไส้และอาเจียน

อาการคลื่นไส้อาเจียนเป็นภาวะแทรกซ้อนที่เกิดขึ้นบ่อย โดยอาจเกิดจากตัวโรคมะเร็ง การรักษาทั้งการฉายแสงและยาเคมีบำบัด หรือจากผลข้างเคียงของยาต่างๆ เช่น ยาแก้ปวด เป็นต้น การใช้ยาป้องกันอาการคลื่นไส้อาเจียนที่เหมาะสมจะทำให้สามารถควบคุมและลดอาการได้ ซึ่งแพทย์ผู้ทำการรักษาจะให้ยาเพื่อป้องกันอาการดังกล่าว จึงควรกินยาป้องกันอาการคลื่นไส้อาเจียนตามคำแนะนำของแพทย์อย่างสม่ำเสมอ



ชนิดของอาการคลื่นไส้อาเจียนจากยาเคมีบำบัด

1. อาการคลื่นไส้อาเจียนที่เกิดขึ้นเฉียบพลัน มักเกิดขึ้นภายใน 2-3 นาที ถึง 1-2 ชั่วโมง หลังจากได้รับยาเคมีบำบัด และอาการจะหายไปภายใน 12-24 ชั่วโมง
2. อาการคลื่นไส้อาเจียนที่ล่าช้า อาจเกิดหลังจากได้รับยาเคมีบำบัดไปแล้ว 24 ชั่วโมง อาการจะคงอยู่นานประมาณ 3-5 วัน
3. อาการคลื่นไส้อาเจียนแบบคาดคะเนล่วงหน้า มักจะเกิดขึ้นก่อนได้รับยาเคมีบำบัด โดยผู้ป่วยที่มีประสบการณ์ได้รับยาเคมีบำบัดมาก่อน เมื่อเห็น ได้กลิ่น หรือมารอรับการตรวจที่โรงพยาบาลก็อาจเกิดอาการคลื่นไส้อาเจียนได้
4. อาการคลื่นไส้อาเจียนที่เกิดขึ้นทั้งๆ ที่ได้รับยาป้องกันอาการคลื่นไส้อาเจียนอยู่แล้ว อาจเกิดจากผลข้างเคียงของยาที่มากขึ้นหรือได้รับยาป้องกันอาการคลื่นไส้อาเจียนที่ไม่เพียงพอ

ข้อแนะนำที่จะช่วยป้องกันหรือบรรเทาอาการคลื่นไส้และอาเจียน

1. ใช้ยาป้องกันอาการคลื่นไส้อาเจียนก่อนได้รับยาเคมีบำบัด อาจจะเป็นยาเม็ดหรือยาฉีดโดยขึ้นอยู่กับชนิดและขนาดของยาเคมีบำบัดที่ได้รับและดุลยพินิจของแพทย์ เพื่อให้เหมาะสมกับผู้ป่วยแต่ละคน และควรได้รับยาต่อไปอีกระยะหนึ่งหลังจากได้รับยาเคมีบำบัดแล้วประมาณ 2-5 วัน
2. รับประทานอาหารก่อนรับยาเคมีบำบัดเพื่อไม่ให้ท้องว่าง แต่ไม่ควรรับประทานอาหารมากเกินไป เพื่อให้มีอาหารในกระเพาะมากเกินไป โดยพยายามหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหาร 1-2 ชั่วโมงก่อนรับยาเคมีบำบัด

3. รับประทานอาหารครั้งละน้อยๆ แต่บ่อยครั้ง เพื่อให้มีอาหารอยู่ในกระเพาะตลอดเวลา อาการคลื่นไส้มักจะมีเกิดขึ้นได้ง่ายเมื่อท้องว่าง ควรรับประทานอาหารให้ตรงเวลา ไม่ควรทานเมื่อรู้สึกหิว
4. เลือกอาหารที่ย่อยง่าย เช่น แกงจืด ซุป ขนมปังกรอบ
5. รับประทานอาหารช้าๆ เคี้ยวให้ละเอียดเพื่อให้ดูดซึมได้ง่าย
6. รับประทานอาหารขนมปังกรอบเค็ม ขนมปังปิ้งในช่วงเช้า จะช่วยบรรเทาอาการคลื่นไส้ได้
7. ถ้าไม่มีแผลในช่องปาก การดื่มน้ำส้มหรือน้ำมะนาวอาจจะช่วยบรรเทาอาการคลื่นไส้ได้
8. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสหวาน อาหารประเภททอดหรืออาหารที่มีไขมันสูง เพราะทำให้เกิดอาการคลื่นไส้ได้ง่าย
9. หลีกเลี่ยงอาหารที่ระคายเคืองเยื่อบุกระเพาะ เช่น อาหารที่มีเครื่องเทศ มีกรดมาก หรือมีคาเฟอีน
10. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่ร้อนจัด ควรรับประทานอาหารที่มีอุณหภูมิเท่ากับอุณหภูมิห้อง
11. ถ้ามีอาการคลื่นไส้ ควรรับประทานอาหารประเภทเหลวใสเย็น เช่น น้ำส้ม น้ำจิงวุ้นหรือเยลลี่ น้ำมะนาว โคล่า น้ำชา น้ำแอปเปิ้ล โดยการจิบทีละน้อยแต่บ่อยๆ
12. พักผ่อนหลังรับประทานอาหาร อาจจะมีการผ่อนคลายหลังรับประทานอาหาร เช่น ฟังเพลง ดูภาพยนตร์
13. เมื่อรับประทานอาหารแล้วควรอยู่ในท่าศีรษะสูง และให้อยู่ในท่านี้น้อยๆ นานครั้งชั่วโมง ไม่ควรนอนราบทันทีหลังจากรับประทานอาหารเสร็จ
14. เลือกสวมใส่เสื้อผ้าที่หลวมๆ ไม่คับจนเกินไป
15. ควรทำความสะอาดช่องปากทุกครั้งหลังจากรับประทานอาหาร หรือหลังจากอาเจียน
16. หลีกเลี่ยงบริเวณที่มีควันหรือกลิ่นรุนแรง เช่น ในครัว
17. ดูแลตนเองไม่ให้ท้องผูก เพราะอาการท้องผูกทำให้เกิดอาการคลื่นไส้ได้ง่าย
18. หากอาการคลื่นไส้อาเจียนไม่ดีขึ้นหรือมีอาการอ่อนเพลียมาก ควรปรึกษาแพทย์

มีแผลในช่องปาก

ยาเคมีบำบัดมีผลต่อเซลล์เยื่อช่องปาก ทำให้เกิดเยื่อช่องปากอักเสบหรือเป็นแผลในช่องปากประมาณ 2-3 สัปดาห์หลังจากได้รับยาเคมีบำบัด และพบได้บ่อยขึ้นในผู้ป่วยที่ได้รับฉายแสงร่วมด้วย ซึ่งแผลในช่องปากก่อให้เกิดความเจ็บปวด ไม่สุขสบาย ขัดขวางการรับประทานอาหาร การดื่มน้ำและการพักผ่อน โดยอาการนี้จะเป็นอย่างชั่วคราวและเมื่อหยุดยาเคมีบำบัดแผลจะค่อยๆ ดีขึ้น

อาการแสดงของเยื่อช่องปากอักเสบ

- ผู้ป่วยจะรู้สึกไวต่ออาหารรสเผ็ด
- เยื่อช่องปากเริ่มมีสีแดง
- มีแผลในช่องปาก

ข้อแนะนำในการปฏิบัติตัว

1. ตรวจสอบสุขภาพฟันอย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง และก่อนให้ยาเคมีบำบัด
2. ตรวจสอบในช่องปากด้วยตนเองโดยใช้กระจกส่องตรวจดูแผลจุดเลือดตามกระพุ้งแก้ม และเหงือกทุกวัน วันละ 2 ครั้ง
3. รับประทานอาหารอ่อน กลืนง่าย เช่น เยลลี่ สังขยา โยเกิร์ต แกงจืด ข้าวต้ม ไข่ตุ๋น นม หลีกเลี่ยงอาหารที่แข็ง
4. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสจัด เช่น เผ็ดจัด เปรี้ยวจัด ซึ่งจะทำให้เหงือกและปากเป็นแผลได้ง่าย
5. หลีกเลี่ยงอาหารร้อนจัดหรือเย็นจัดที่ทำให้เกิดการระคายเคืองกับแผลและเยื่อในช่องปาก
6. ถ้าผู้ป่วยมีปัญหาในการดื่มเครื่องดื่มหรืออาหารเหลวโดยใช้ช้อน ให้ใช้แก้วและหลอดดูดแทน อาจช่วยลดความเจ็บปวดในลำคอได้บ้าง
7. ใช้น้ำแข็งก้อนเล็กๆ กินไอศกรีม ช่วยบรรเทาอาการเจ็บปวดได้ *** ในกรณีที่ผู้ป่วยได้รับยาเคมีบำบัดชื่อยาออกซาลิพลาติน (oxaliplatin) ห้ามอมน้ำแข็งหรือทานอาหารที่มีความเย็น เนื่องจากยาดังกล่าวมีผลต่อระบบประสาท อาจทำให้มีชาหรือความรู้สึกผิดปกติ เกร็งรอบๆ ปาก คอ หลอดลมตีบ นอกจากนี้อาจทำให้ชาปลายมือปลายเท้า การรับความรู้สึกลดลงได้***

8. แปรงฟันด้วยแปรงสีฟันขนาดเล็กที่ขนแปรงอ่อนนุ่ม ใช้ยาสีฟันที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์และมึรส์ไม่จัด ไม่มีส่วนผสมของสารที่ระคายช่องปาก ก่อนนอนและหลังตื่นตอนเช้าทุกวัน
9. ถ้ามีจำนวนเกล็ดเลือดต่ำกว่า 50,000 จะทำให้เลือดออกง่าย อาจใช้วิธีการบ้วนปากด้วยน้ำเกลือแทนการแปรงฟัน และไม่ควรรใช้ไหมขัดฟัน
10. ไม่ควรใช้น้ำยาบ้วนปากที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ เพราะแอลกอฮอล์จะทำให้เยื่อช่องปากแห้ง ระคายเคืองต่อเยื่อช่องปาก เสี่ยงต่อการเกิดแผลได้ง่าย
11. กลั้วปากและล้างคอ โดยใช้เกลือ ½ ช้อนชา ผสมน้ำอุ่น 1 แก้ว นาน 1 นาที ทุก 4 ชั่วโมง เพื่อทำความสะอาดในช่องปากและขจัดเศษอาหาร และบ้วนปากก่อนและหลังรับประทานอาหาร
12. ในกรณีที่ผู้ป่วยไม่มีฟัน ควรใช้ผ้าสะอาดพันปลายนิ้ว ทำความสะอาดเหงือกและซอกฟันแทนการแปรงฟัน และบ้วนปากด้วยน้ำเกลือทุกครั้งหลังรับประทานอาหารและก่อนนอน
13. ในกรณีที่ใส่ฟันปลอม ควรล้างและทำความสะอาดฟันปลอมทุกวัน และควรถอดฟันปลอมออกไม่น้อยกว่า 8 ชั่วโมงใน 1 วัน เพื่อให้เหงือกและเพดานไม่ถูกกดตลอดเวลา ถ้าฟันปลอมหลวมหรือแน่นเกินไปควรปรึกษาทันตแพทย์
14. หลีกเลี่ยงการใส่ฟันปลอมที่ต้องใช้ตะขอเกี่ยวเหงือก ถ้าบริเวณที่สัมผัสกับฟันปลอมเป็นแผลหรือเจ็บปวด หลีกเลี่ยงการใส่ฟันปลอมชั่วคราว
15. ในกรณีที่แผลในปากมีการอักเสบมาก ควรใช้ผ้าสะอาดที่อ่อนนุ่มชุบน้ำเกลือแล้วพันนิ้วมือ เช็ดทำความสะอาดเหงือกและซอกฟันแทนการแปรงฟัน เพื่อลดการระคายเคืองและป้องกันไม่ให้แผลในช่องปากเลือดออก
16. ดูแลช่องปากให้ชุ่มชื้น ดื่มน้ำให้มากกว่า วันละ 3 ลิตร โดยการจิบน้ำบ่อยๆ หลีกเลี่ยงการหายใจทางปากเพราะจะทำให้ช่องปากแห้ง ใช้วาสลีนหรือลิปสติกมันทาริมฝีปากให้ชุ่มชื้นอยู่เสมอ
17. ไม่สูบบุหรี่ เคี้ยวยาสูบ เคี้ยวหมาก หรือดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
18. หากมีอาการผิดปกติ ได้แก่ ปวดแสบร้อนในช่องปาก มีแผลในช่องปาก ไม่สามารถรับประทานอาหารได้ ควรรีบปรึกษาแพทย์หรือพยาบาลเพื่อพิจารณาให้ยาแก้ปวดชนิดรับประทานหรือยาชาเฉพาะที่

การดูแลสุขภาพช่องปากของผู้ป่วยมะเร็งที่ได้รับยาเคมีบำบัด

การรักษามะเร็งด้วยยาเคมีบำบัดหรือการฉายแสง มีความมุ่งหวังที่จะทำลายเซลล์มะเร็ง แต่หลีกเลี่ยงไม่ได้ที่เซลล์ปกติจะได้รับความเสียหายด้วย อาการในช่องปากที่อาจเกิดขึ้นได้แก่ เยื่อช่องปากอักเสบ มีแผลในช่องปาก ทำให้มีความเจ็บปวด แสบร้อน ปากแห้ง มีโอกาสติดเชื้อในช่องปากและทั้งระบบของร่างกายได้ จึงควรต้องดูแลสุขภาพในช่องปากเป็นพิเศษเพื่อช่วยลดการติดเชื้อและการอักเสบ

การดูแลสุขภาพในช่องปากได้กล่าวไว้ในส่วนต้นแล้ว แต่หากมีปัญหาในช่องปาก การดูแลรักษาอาจแตกต่างกันตามระดับความรุนแรง โดยจำแนกระดับความรุนแรงดังนี้

ระดับ 1 เยื่อช่องปากเริ่มมีสีแดงบวม เป็นแผล เริ่มมีอาการเจ็บในช่องปากเล็กน้อย

ระดับ 2 เยื่อช่องปากมีสีแดง มีแผลและปวด แต่สามารถรับประทานอาหารธรรมดาหรืออาหารอ่อนได้

ระดับ 3 เยื่อช่องปากมีสีแดงบวมเป็นแผล และปวด รับประทานอาหารเหลวได้

ระดับ 4 เยื่อช่องปากอักเสบรุนแรง ไม่สามารถรับประทานอาหารได้ ต้องให้อาหารทางสายยางหรือทางหลอดเลือดดำแทน

การดูแลกรณีที่ช่องปากอักเสบระดับ 1-2

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

การดูแลกรณีที่ช่องปากอักเสบระดับ 3-4

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

ท้องผูก

อาการท้องผูกในผู้ป่วยมะเร็งเกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น ยาเคมีบำบัด ยาแก้คลื่นไส้อาเจียน ยาแก้ปวด การรับประทานอาหารและน้ำน้อยเกินไป หรือการเคลื่อนไหวลำไส้ลดลง เป็นต้น

ข้อแนะนำในการปฏิบัติตัว

1. ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 2 ลิตร หรืออาจเป็นน้ำผลไม้ก็ได้ เช่น น้ำลูกพรุน น้ำมะขาม น้ำซุปร
2. รับประทานอาหารที่มีกากและเส้นใย เช่น ผลไม้ ผัก หลีกเลี่ยงอาหารที่ย่อยยาก เช่น เนื้อสัตว์ เนย ไขมัน
3. ออกกำลังกายให้เพียงพอและสามารถทำได้โดยไม่เหนื่อยเกินไป เช่น การเดินระยะสั้นๆ เพื่อช่วยให้ลำไส้มีการเคลื่อนไหวดีขึ้น
4. ถ้าแน่นท้องจากมีลมในกระเพาะอาหารมากให้หลีกเลี่ยงอาหารทำให้เกิดแก๊ส เช่น น้ำอัดลม ถั่ว หัวหอม หมากฝรั่ง
5. ควรดื่มน้ำอุ่นในตอนเช้าเพื่อกระตุ้นการบีบตัวของลำไส้
6. พยายามขับถ่ายตามเวลาที่เคยปฏิบัติทุกวัน
7. การนวดหน้าท้อง การนวดอาจช่วยบรรเทาอาการปวดเกร็งหน้าท้อง โดยนวดไปทางเดียวกันตามเข็มนาฬิกา ซึ่งจะช่วยกระตุ้นให้ลำไส้ใหญ่และไส้ตรงมีการเคลื่อนที่
8. หากอาการยังไม่ทุเลาลงหรือต้องใช้อาหารระบาย ควรปรึกษาแพทย์หรือพยาบาลที่ดูแล

ท้องเสีย

อาการท้องเสียในผู้ป่วยมะเร็งเกิดได้จากหลายสาเหตุ ได้แก่ ยาเคมีบำบัดบางชนิด การฉายแสง การติดเชื้อในระบบทางเดินอาหาร การได้รับยาปฏิชีวนะบางชนิด เป็นต้น อาการท้องเสียเกิดขึ้นเมื่ออาหารผ่านในทางเดินอาหารอย่างรวดเร็วกว่าที่ร่างกายจะดูดซึมวิตามิน เกลือแร่หรือน้ำไปใช้ประโยชน์ อาการท้องเสียต้องรีบแก้ไขภายใน 24 ชั่วโมง มิฉะนั้นอาจมีอันตรายจากภาวะขาดน้ำและความไม่สมดุลของเกลือแร่ในร่างกายได้

ข้อแนะนำในการปฏิบัติตัว

1. ปรึกษาแพทย์เมื่อมีอาการถ่ายเหลวเป็นน้ำมากกว่า 3-4 ครั้งใน 1 วัน หรือถ่ายเหลวติดต่อกัน 2 วันขึ้นไป
2. ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 2 ลิตร เสริมเครื่องดื่มเกลือแร่เมื่อมีอาการถ่ายเหลว
3. หลีกเลี่ยงอาหารที่ร้อนหรือเย็นเกินไป
4. หลีกเลี่ยงนมหรือผลิตภัณฑ์จากนม เช่น โยเกิร์ต
5. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีกากใยสูง ผลไม้
6. รับประทานอาหารที่มีส่วนประกอบของเกลือสูง เช่น แกงจืดเพิ่มเกลือ ขนมปังกรอบ
7. รับประทานอาหารที่มีโปแตสเซียมสูง เช่น กลัวย ส้ม มะเขือเทศที่ปอกเปลือกแล้ว
8. หลีกเลี่ยงอาหารที่ทำให้เกิดลม หรืออาการมวนท้อง
9. รับประทานอาหารอ่อนๆ เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง ผักต้มหรือลวก
10. หลีกเลี่ยงอาหารทอด ผัด อาหารมัน อาหารรสจัด หรืออาหารที่ไขมันสูง
11. ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหาร
12. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่ไม่สะอาด มีแมลงวันตอม อาหารค้างคืน
13. หลีกเลี่ยงอาหารที่กระตุ้นการเคลื่อนไหวของลำไส้ เช่น ข้าวกล้อง อาหารปังย่าง น้ำผลไม้ ผักดิบ ถั่ว



ติดเชื้อได้ง่าย

ยาเคมีบำบัดมีผลกดไขกระดูกทำให้การสร้างเม็ดเลือดขาวลดลง เม็ดเลือดขาวมีหน้าที่สำคัญในระบบภูมิคุ้มกัน ช่วยป้องกันและทำลายเชื้อโรคที่เข้าสู่ร่างกาย เมื่อจำนวนเม็ดเลือดขาวต่ำลงจะทำให้ผู้ป่วยมีโอกาสดูติดเชื้อได้ง่าย ภาวะเม็ดเลือดขาวต่ำจากยาเคมีบำบัดมักเกิดหลังจากได้รับยา 7-14 วัน และจะดีขึ้นเป็นปกติ 1-2 สัปดาห์หลังได้รับยาเคมีบำบัด

ข้อแนะนำในการปฏิบัติตัว

1. ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังจากเข้าห้องน้ำแล้ว
2. รักษาความสะอาดช่องปากและฟันบ่อยครั้ง
3. ควรดื่มน้ำสะอาดมากกว่าวันละ 2 ลิตร เพื่อเป็นการขับล้างและป้องกันการติดเชื้อในระบบทางเดินปัสสาวะ
4. หลีกเลี่ยงการสัมผัสหรือใกล้ชิดผู้ที่เป็นหวัด มีไข้หรือติดเชื้ออื่น หลีกเลี่ยงการไปในสถานที่ที่มีคนเป็นจำนวนมาก เช่น ห้างสรรพสินค้า ร้านขายของ โรงภาพยนตร์ เป็นต้น หากจำเป็นต้องอยู่ในสถานที่ที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อควรสวมหน้ากากอนามัย
5. งดรับประทานผักสดหรือผลไม้ที่ทานทั้งเปลือก เช่น องุ่น แอปเปิล ฝรั่ง
6. ควรพักผ่อนให้เพียงพอ และรักษาร่างกายให้อบอุ่นอยู่เสมอ
7. รับประทานอาหารที่สะอาดและปรุงสุกผ่านความร้อน งดผักสด
8. ตัดเล็บให้สั้นและไม่ควรเกาเพราะอาจทำให้เกิดแผลถลอก ซึ่งจะเป็นแหล่งของการติดเชื้อได้ง่าย
9. รับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ ได้แก่ ข้าว แป้ง น้ำตาล เนื้อสัตว์ ปลา ไข่ นม ผักและผลไม้ต่างๆ
10. ตรวจสอบตามบริเวณผิวหนัง รักษาริ้วข้อพับทั่วไประวังมีผื่น ตุ่มหนองหรือไม่ทุกวัน
11. รักษาความสะอาดของร่างกาย ฟอกตัวด้วยสบู่ทุกวัน สระผมด้วยแชมพูอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง
12. ผู้หญิงที่มีประจำเดือน ควรเปลี่ยนผ้าอนามัยให้บ่อยขึ้น เพื่อป้องกันการติดเชื้อและการหมักหมมของเชื้อโรค
13. ถ้ามีอาการผิดปกติ เช่น ไข้ เจ็บคอ ไอ หอบเหนื่อย ปัสสาวะแสบขัด ท้องเสีย ควรรีบไปพบแพทย์ทันที



อ่อนเพลีย

อาการอ่อนเพลียเกิดจากการที่ไขกระดูกทำงานได้ลดลง มีการผลิตเม็ดเลือดแดงลดลง ทำให้เกิดอาการอ่อนเพลียไม่มีแรง นอกจากนี้ อาจเกิดจากตัวโรคมะเร็งเองที่ทำให้เกิดอาการ เบื่ออาหาร หรืออาจเป็นผลจากยาเคมีบำบัดบางชนิด อาการนี้จะขึ้นอยู่กับผู้ป่วยเพียงชั่วคราว มักเกิดขึ้น หลังจากได้รับยาแล้ว 7 วัน หลังจากนั้นอาการอ่อนเพลียจะค่อยๆ ดีขึ้น

ข้อแนะนำในการปฏิบัติตัว

1. พักผ่อนให้มากขึ้น วันละประมาณ 6-8 ชั่วโมง และควรพักผ่อนช่วงเวลากลางวันประมาณ 1-2 ชั่วโมง
2. รับประทานอาหารที่มีคุณค่าครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะอาหารประเภทโปรตีน เนื้อสัตว์ ไข่ ผักใบเขียว
3. ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 2 ลิตร อาจจะเป็นน้ำผลไม้ น้ำเกลือแร่ หรือชุปต่างๆ ได้
4. ลดการใช้พลังงานในการทำกิจกรรมประจำวัน อาจต้องอาศัยผู้อื่นในการช่วยทำกิจกรรมเช่น การซักผ้า การทำอาหาร การทำความสะอาดบ้าน
5. อาจจะมีการจัดทำตารางกิจกรรมประจำวัน เพื่อจัดช่วงระยะเวลาในการทำกิจกรรม และการพักผ่อนที่เหมาะสม
6. หลีกเลี่ยงอาหารหรือเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของคาเฟอีนในช่วงเย็น เช่น กาแฟ ชา เป็นต้น เนื่องจากอาจทำให้นอนไม่หลับได้
7. ระมัดระวังการเกิดอุบัติเหตุ เปลี่ยนท่าทางอิริยาบถช้าๆ ระวังหน้ามืดหรือหกล้ม
8. สามารถออกกำลังกายเบาๆ เท่าที่จะสามารถทำได้โดยที่รู้สึกไม่หนักเกินไป เช่น เดินระยะสั้นๆ
9. หากยังคงมีอาการอ่อนเพลียมาก เหนื่อยง่าย ต้องนอนพักตลอดเวลา ไม่สามารถทำกิจกรรมประจำวันได้ ควรปรึกษาแพทย์หรือพยาบาล



ภาวะเลือดออกง่าย

ยาเคมีบำบัดบางชนิดมีฤทธิ์กดไขกระดูกทำให้ผลิตเกล็ดเลือดลดลง ส่งผลมีเลือดออกได้ง่ายโดยเฉพาะบริเวณใต้ผิวหนัง ในช่องปากและเหงือก เยื่อบุจมูก เป็นต้น

ข้อแนะนำในการปฏิบัติตัว

1. ควรใช้แปรงสีฟันที่มีขนอ่อนนุ่ม หลีกเลี่ยงการใช้แปรงสีฟันที่มีขนแปรงที่แข็งหรือใช้ไม้จิ้มฟัน
2. ถ้ามีเลือดซึมออกจากเยื่อบุในช่องปากและเหงือก ไม่ควรใช้แปรงสีฟันในการทำ ความสะอาดช่องปาก ควรทำความสะอาดด้วยสำลีหรือใช้วิธีบ้วนปากด้วยน้ำเกลือแทน
3. การใช้ของมีคม ต้องมีความระมัดระวังเป็นพิเศษ อย่าให้เกิดบาดแผล โดยเฉพาะผู้ชายที่ต้องโกนหนวดควรใช้เครื่องโกนหนวดไฟฟ้าแทน
4. ถ้ามีแผลหรือสะเก็ด ห้ามแกะแผลหรือดึงสะเก็ดเพราะอาจจะทำให้เลือดออกได้
5. จัดสิ่งแวดล้อมให้ปลอดภัย ระวังอุบัติเหตุและการกระทบกระแทก
6. รับประทานอาหารอ่อนย่อยง่าย หลีกเลี่ยงอาหารแข็งเคี้ยวยาก
7. หากมีเลือดออกให้ใช้ผ้าสะอาดกดบริเวณที่มีเลือดออกจนกว่าเลือดจะหยุด หรือกัดผ้าก๊อชหรือสำลีกรณีมีเลือดออกในช่องปาก และควรปรึกษาแพทย์หรือบุคลากรทางการแพทย์
8. ถ้ามีอาการปวดศีรษะทันทีอย่างรุนแรง หรือแขนขาอ่อนแรงควรรีบไปพบแพทย์



เพศสัมพันธ์ในผู้ป่วยมะเร็งที่ได้รับยาเคมีบำบัด

การมีเพศสัมพันธ์มีข้อห้ามในขณะผู้ป่วยและได้รับยาเคมีบำบัด ยกเว้นในกรณีที่ผู้ป่วยเป็นมะเร็งบริเวณอวัยวะเพศหรืออยู่ใกล้อวัยวะเพศ โดยเฉพาะถ้ามีภาวะแทรกซ้อนจากโรคที่ทำให้มีภาวะเลือดออกง่ายบริเวณอวัยวะเพศหรือใกล้เคียง เช่น มะเร็งปากมดลูกหรือมดลูกในผู้หญิง มะเร็งลำไส้ใหญ่ส่วนไส้ตรง ยาเคมีบำบัดมีผลทั้งเพศหญิงและเพศชาย ขึ้นอยู่กับยาที่ผู้ป่วยได้รับ อายุ และสุขภาพทั่วไปของผู้ป่วยเอง ในเพศชายยาเคมีบำบัดจะทำให้มีการผลิตอสุจิน้อยลง ผู้ป่วยสามารถมีเพศสัมพันธ์ได้ตามปกติและสามารถมีบุตรได้โดยการเก็บอสุจิไว้กับธนาคารอสุจีก่อนได้รับยาเคมีบำบัด โดยผู้ป่วยควรปรึกษาแพทย์ก่อนเริ่มการรักษา ในเพศหญิงยาเคมีบำบัดจะมีผลทำให้มีประจำเดือนไม่สม่ำเสมอหรือขาดประจำเดือน ช่องคลอดแห้ง เจ็บขณะมีเพศสัมพันธ์ ควรใช้ครีมหล่อลื่นช่วย ผู้ป่วยหญิงวัยเจริญพันธุ์ที่รับยาเคมีบำบัดอาจตั้งครรภ์ได้แม้ว่าจะไม่มีประจำเดือนดังนั้นควรคุมกำเนิดในระหว่างรักษาด้วยยาเคมีบำบัดเพราะทารกในครรภ์อาจเกิดความผิดปกติได้ ผู้ป่วยหรือคู่สามีภรรยาที่ยังอยู่ในวัยเจริญพันธุ์ควรใช้วิธีการคุมกำเนิดที่มีประสิทธิภาพและมีผลข้างเคียงน้อย ได้แก่ การใช้ถุงยางอนามัย เป็นต้น



อาการที่ควรมาพบแพทย์ทันที

1. มีไข้มากกว่าหรือเท่ากับ 38 องศาเซลเซียส
2. มีภาวะเลือดออกไม่หยุด หรือมีจ้ำเลือด
3. บริเวณที่ฉีดยามีอาการ ปวด บวม แดง อุ่น และกลายเป็นตุ่มน้ำใสๆ
4. มีอาการท้องผูกหรือท้องเสียอย่างรุนแรง
5. มีอาการคลื่นไส้อาเจียนที่ไม่สามารถควบคุมได้
6. ไม่สามารถรับประทานอาหารได้เลย
7. มีอาการอ่อนเพลียมาก ไม่สามารถทำกิจวัตรประจำวันได้
8. ปัสสาวะลำบากหรือมีเลือดปน
9. มีอาการปวดศีรษะ ตาพร่ามัว
10. มีอาการหายใจลำบาก หอบเหนื่อย



ความปวดในผู้ป่วยมะเร็ง

ความปวดในผู้ป่วยมะเร็งนับเป็นปัญหาใหญ่อีกประการหนึ่ง ผู้ป่วยเองเท่านั้นที่จะสามารถบอกได้ว่าความปวดนั้นเกิดขึ้นมากน้อยแค่ไหน การบอกข้อมูลเกี่ยวกับความปวดที่เกิดขึ้นจะช่วยให้แพทย์ได้วางแผนในการบรรเทาอาการปวดได้อย่างเหมาะสม เมื่อความปวดที่เกิดขึ้นไม่ได้รับการแก้ไข ปล่อยทิ้งไว้จนกลายเป็นปัญหาเรื้อรังของผู้ป่วย อาจจะทำให้ผู้ป่วยรู้สึกเหนื่อยล้า ซึมเศร้า โกรธ กังวล เครียด หรือรู้สึกโดดเดี่ยวได้ การควบคุมความปวดจะช่วยทำให้ผู้ป่วยมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

สาเหตุของความปวดในผู้ป่วยมะเร็งอาจเกิดจากหลายสาเหตุร่วมกัน สามารถแบ่งสาเหตุของความปวดได้ 4 สาเหตุใหญ่คือ

1. เกิดจากการลุกลามของมะเร็งไปแทรกหรือกดเบียดเนื้อเยื่อโดยตรง เกิดได้ทั้งอวัยวะภายในและภายนอกร่างกาย การกดเบียดของอวัยวะภายในอาจทำให้เกิดการอุดตันของอวัยวะนั้นๆ ได้
2. เกิดจากการรักษามะเร็ง เช่น การผ่าตัด การฉายรังสีและเคมีบำบัด การทำหัตถการต่างๆ เพื่อวินิจฉัย เช่น การตัดชิ้นเนื้อ เป็นต้น
3. เกิดจากความเจ็บปวดทั่วไป ซึ่งเป็นอาการที่พบได้บ่อยในผู้ป่วยมะเร็ง เช่น ท้องอืด ท้องผูก แผลในช่องปาก

4. เกิดจากสาเหตุอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับมะเร็งและการรักษา อาจเกิดจากโรคเดิมที่ผู้ป่วยเป็นอยู่ เช่น โรคข้ออักเสบ กระดูกเสื่อม โรคไมเกรน เป็นต้น

การบรรเทาความปวดจากโรคมะเร็งโดยใช้ยา

หลักการสำคัญในการรักษาก็เพื่อบรรเทาความปวดที่เกิดขึ้นโดยให้มีผลข้างเคียงน้อยที่สุด ผู้ป่วยสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างไม่ทรมาน ใช้ชีวิตประจำวันได้ใกล้เคียงปกติ และส่งเสริมให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

ยาที่นำมาใช้ในการบรรเทาอาการปวดส่วนใหญ่มักจะเป็นยาที่มีส่วนประกอบของมอร์ฟีน ซึ่งจะมีผลข้างเคียงหลายอย่างและเมื่อใช้ยาไปนานๆ ผู้ป่วยและครอบครัวมักเกิดความกังวลว่าผู้ป่วยจะติดยา ซึ่งในความจริงแล้วการติดยาชนิดนี้ในผู้ป่วยมะเร็งที่มีความปวด และไม่มีประวัติการใช้ยาเสพติดนั้นเป็นไปได้ได้น้อยมาก

การรับประทานยาแก้ปวดมอร์ฟีน

มอร์ฟีนมีฤทธิ์แก้ปวดได้ดีมาก ไม่มีขีดจำกัดในการระงับปวด เหมาะสำหรับผู้ป่วยที่มีอาการปวดระดับปานกลางถึงรุนแรง แบ่งเป็นชนิดออกฤทธิ์สั้นและออกฤทธิ์ยาว

มอร์ฟีนชนิดออกฤทธิ์สั้น ได้แก่

มอร์ฟีนชนิดน้ำ และ มอร์ฟีนเม็ดชนิดออกฤทธิ์สั้น (IR)

เป็นมอร์ฟีนที่ออกฤทธิ์รวดเร็ว จะเริ่มออกฤทธิ์หลังรับประทานยา 10-15 นาที และมีระยะเวลาออกฤทธิ์นานประมาณ 3-4 ชั่วโมง ใช้สำหรับลดอาการปวดที่เกิดแทรกในระหว่างวัน จึงเป็นยาเสริมการระงับปวดระหว่างมีอียาที่รับประทานเป็นประจำ

มอร์ฟีนชนิดออกฤทธิ์ยาว ได้แก่

1. มอร์ฟีนชนิดเม็ด (MST)

มีขนาด 10, 30 และ 60 มิลลิกรัม เริ่มออกฤทธิ์หลังรับประทาน 1 ชั่วโมง มีระยะเวลาการออกฤทธิ์นาน 8-12 ชั่วโมง

ห้าม: *หัก บด หรือเคี้ยวเม็ดยาโดยเด็ดขาด* เพราะทำให้คุณสมบัติของระยะเวลาในการออกฤทธิ์ของยาเสียไป



2. มอร์ฟินชนิดแคปซูล (Kapanol)

มีขนาด 20, 50 และ 100 มิลลิกรัม

เริ่มออกฤทธิ์หลังรับประทานยา 2-4



ชั่วโมง มีระยะเวลาการออกฤทธิ์ต่อเนื่อง 12-24 ชั่วโมง โดยเป็นรูปแบบยาเม็ดขนาดเล็กบรรจุในแคปซูล ยาเม็ดขนาดเล็กนี้สามารถนำออกจากแคปซูล แล้วผสมในอาหารเหลวที่เย็น เหมาะสำหรับผู้ป่วยที่กลืนยาลำบากหรือต้องใส่สายยางให้อาหาร

ห้าม: หัก เคี้ยวหรือละลายแคปซูลและเม็ดยาเล็กๆในแคปซูล เนื่องจากอาจทำให้เกิดการปลดปล่อยตัวยาอย่างรวดเร็วและทำให้ปริมาณมอร์ฟินที่ถูกดูดซึมสูงจนถึงขนาดที่เป็นพิษได้

ข้อควรปฏิบัติในการใช้มอร์ฟิน

1. รับประทานยาตามขนาดที่แนะนำ และตามเวลาที่กำหนดอย่างต่อเนื่องเพื่อให้ผลการระงับปวดได้ผลดี
2. รับประทานยา “มอร์ฟินชนิดน้ำ” หรือ “มอร์ฟินเม็ดชนิดออกฤทธิ์สั้น” ตามที่แพทย์สั่ง และเพิ่มได้เฉพาะเมื่อมีอาการปวดเพิ่มมากขึ้นก่อนถึงเวลารับประทานยามือถัดไป ตามขนาดที่แพทย์แนะนำ พร้อมกับบันทึกเวลาและขนาดยาที่รับประทานและแจ้งให้แพทย์ทราบเมื่อมาตรวจครั้งถัดไป
3. สำหรับยาชนิดออกฤทธิ์ยาวให้รับประทาน “มอร์ฟินชนิดเม็ดชนิดออกฤทธิ์ยาว” โดย ห้ามเคี้ยว ห้ามบด หัก บดหรือแบ่งยา ส่วนมอร์ฟินชนิดแคปซูลสามารถเปิดแคปซูลออกผสมในอาหารเหลวให้ทางสายยางได้ แต่ห้ามบดเม็ดยาเล็กๆในแคปซูล และให้น้ำตาม เพื่อป้องกันยาค้างในสายยางให้อาหาร
4. ผู้ป่วยต้องรายงานผลประสิทธิภาพการระงับปวดให้แพทย์ทราบอย่างสม่ำเสมอ ไม่ควร ลด งด หรือเพิ่มยาเอง
5. ถ้า “ลืม” รับประทานยา ให้ทานทันทีที่นึกได้และรับประทานมือต่อไปตามเวลาที่กำหนด ถ้าเวลาใกล้เคียงกับการรับประทานยาในมือถัดไปไม่จำเป็นต้องเพิ่มปริมาณยาเป็น 2 เท่า ควรปรึกษาแพทย์และพยาบาล
6. ตรวจสอบชนิด ขนาดยา วิธีใช้ ทุกครั้งที่รับประทาน หากมีข้อสงสัยให้ถามแพทย์และพยาบาล
7. อย่าวิตกกังวลว่าจะ “ติดยา” หากผู้ป่วยยังมีความปวด และรับประทานยาภายใต้การดูแลของแพทย์

การเก็บรักษา

- เก็บยาในภาชนะบรรจุเดิมที่บรรจุมา ปิดให้สนิทและเก็บให้พ้นมือเด็ก
- เก็บยาที่อุณหภูมิห้องโดยให้อุณหภูมิต่ำกว่า 30 องศาเซลเซียส ป้องกันไม่ให้ถูกแสง ไม่เก็บยาในบริเวณที่เปียกชื้น วันหมดอายุแสดงไว้บนกล่องยา

อาการข้างเคียงจากการใช้มอร์ฟิน

1. ท้องผูกหรือถ่ายอุจจาระลำบาก ป้องกันโดยการดื่มน้ำมากๆ รับประทานอาหารพวก ผักและผลไม้ ออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอหรืออาจจำเป็นต้องรับประทานยาระบายร่วมด้วยเสมอ
2. คลื่นไส้ อาเจียน พบได้ในช่วงแรกของการใช้ยา ถ้าหากมีอาการมากให้ปรึกษาแพทย์ทันที
3. ง่วงซึม หรือหลับทั้งวัน อาจพบได้ในช่วงแรก ถ้าหากผู้ป่วยง่วงซึม หลับมากหรือ ปลุกยากให้ปรึกษาแพทย์ทันที
4. อาการผิดปกติอื่นๆ เช่น ผื่น คัน สับสน ท้องเสีย ถ่ายปัสสาวะลำบาก ควรปรึกษาแพทย์หรือพยาบาล

อาการข้างเคียงส่วนใหญ่ไม่รุนแรง และจะทุเลาเมื่อได้รับยาต่อเนื่องระยะหนึ่ง ในระหว่างนี้แพทย์อาจให้ยาป้องกันอาการข้างเคียงร่วมด้วย ผู้ป่วยควรจดบันทึกอาการที่พบ เพื่อรายงานให้แพทย์ทราบและไม่ควรหยุดยาเองเพราะจะทำให้การระงับปวดไม่ได้ผล

นอกจากยาในกลุ่มมอร์ฟินแล้วยังมียากลุ่มอื่นๆ ที่สามารถบรรเทาอาการปวดได้ เช่น ยาคลายเครียด ยาแก้ซึมเศร้า เป็นต้น ทั้งนี้การใช้ยาดังกล่าวควรอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์อย่างใกล้ชิด

การบรรเทาความปวดจากโรคมะเร็งโดยไม่ใช้ยา

การบรรเทาความปวดจากโรคมะเร็งโดยไม่ใช้ยาแก้ปวดนั้น มุ่งเน้นการดูแลทางด้านร่างกายและจิตใจ หลักการสำคัญในการรักษาคือ การให้กำลังใจผู้ป่วยและให้ผู้ป่วยสามารถเลือกแนวทางหรือวิธีการรักษาได้ รวมทั้งการกระตุ้นให้ผู้ป่วยดำรงไว้ซึ่งสถานภาพทางสังคม ทำงานได้เหมือนเดิม ใช้ชีวิตประจำวันกับครอบครัวได้ตามปกติ

การรักษาด้วยวิธีนี้ได้แก่ การนวด การกดจุด การออกกำลังกายแขนขา การฝังเข็ม การใช้เทคนิคการผ่อนคลาย การทำสมาธิ แต่ทั้งนี้แนะนำให้ใช้ร่วมกับการบรรเทาความปวดโดยใช้ยา โดยให้ปรึกษาร่วมกับทีมแพทย์ที่รักษาต้านมะเร็ง และการรักษาด้วยวิธีนี้ไม่สามารถนำมาทดแทนการให้ยาแก้ปวดได้ทั้งหมด แต่สามารถนำมาใช้เป็นวิธีเสริมเพื่อบรรเทาอาการของผู้ป่วยเท่านั้น



อาหาร กับผู้ป่วยมะเร็ง

สารอาหารที่เหมาะสมกับผู้ป่วยมะเร็งที่ได้รับยาเคมีบำบัด

การรับประทานอาหารที่เหมาะสมและครบถ้วนในระหว่างที่ผู้ป่วยได้รับยาเคมีบำบัดนั้นจะส่งผลที่ดีต่อสุขภาพของผู้ป่วย ทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารและพลังงานที่เพียงพอ รู้สึกกระฉับกระเฉงมีกำลัง น้ำหนักของร่างกายไม่ลดลงและมีพลังงานสำรอง สามารถทนทานต่อภาวะแทรกซ้อนได้ดีขึ้น ลดการติดเชื้อ และร่างกายสามารถปรับเข้าสู่ภาวะสมดุลเดิมได้เร็วขึ้น

ผู้ป่วยมะเร็งมีความต้องการอาหารประเภทโปรตีนมากกว่าคนปกติ หากร่างกายได้รับโปรตีนน้อยลงจะทำให้การทำงานของระบบภูมิคุ้มกันลดลง มีโอกาสติดเชื้อได้ง่าย ซึ่งจะทำให้มีผลต่อการรักษา อาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยมะเร็ง ได้แก่ อาหารหลัก 5 หมู่ ที่เน้นพลังงานและโปรตีนสูง มีคุณค่าสารอาหารครบถ้วนตามหลักโภชนาการ อาหารที่มีโปรตีนสูง ได้แก่ เนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่ว ซึ่งเป็นแหล่งอาหารที่สามารถหาได้ง่าย หากผู้ป่วยได้รับสารอาหารไม่เพียงพอกับความต้องการในแต่ละวันสามารถเสริมด้วยอาหารเสริมทางการแพทย์เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่เพียงพอ

ข้อแนะนำในการปฏิบัติตัว

1. ในวันที่จะได้รับยาเคมีบำบัดควรรับประทานอาหารให้เพียงพอ ควรจะเป็นอาหารประเภทอ่อนและย่อยง่าย เช่น แกงจืด ข้าวต้ม ขนมปังกรอบ
2. ผู้ป่วยที่ได้รับยาเคมีบำบัดชนิดผู้ป่วยนอกหรือผู้ป่วยในโรงพยาบาลที่ต้องใช้ระยะเวลาในการรอห้องพักนานก่อนที่จะได้รับยาเคมีบำบัด ควรจะเตรียมอาหารว่างหรือขนมปังไว้ติดตัวด้วย เพื่อที่จะสามารถทานได้ตลอดเวลาที่รู้สึกหิวเพื่อไม่ให้ท้องว่างนานเกินไป เนื่องจากเป็นสาเหตุให้เกิดอาการคลื่นไส้หรืออาเจียนได้ง่าย

3. หากเคยเกิดอาการอ่อนเพลียขึ้นในระหว่างที่ได้รับยาเคมีบำบัด ควรรับประทาน อาหารเพิ่มขึ้น เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดอาการดังกล่าวขึ้นอีกในการได้รับยาเคมีบำบัด ในครั้งถัดไป
4. หากรับประทานอาหารได้ยากขึ้นจากผลข้างเคียงของการรักษา ควรรับประทาน อาหารครั้งละน้อยๆ แบ่งมื้ออาหารให้บ่อยขึ้น รับประทานอาหารอ่อนโยนง่าย เพื่อให้ ร่างกายสามารถดูดซึมสารอาหารได้มากขึ้น
5. เมื่อการรับกลืนและรสชาติขึ้น มีความอยากอาหารมากขึ้น สามารถรับประทานอาหาร ได้ตามมื้อปกติและรับประทานอาหารว่างได้ตามเดิม
6. ควรมีการพูดคุยกับครอบครัวในการที่จะช่วยเหลือในด้านการรับประทานอาหาร ทั้งด้านการเตรียมอาหาร การปรุงอาหาร ถ้าผู้ป่วยอาศัยอยู่ตามลำพังอาจจะติดต่อ ร้านอาหารให้มาส่งอาหารให้ที่บ้าน
7. ควรมีการประเมินความสมบูรณ์ของร่างกายเป็นระยะ เช่น การชั่งน้ำหนักทุกสัปดาห์ หรือทุกเดือน

บริโภคอย่างไรให้ห่างไกลโรคมะเร็ง

1. รับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่
2. บริโภคอาหารที่สด สะอาด ปรุงสุก
3. ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพออย่างน้อยวันละ 6 – 8 แก้ว
4. ควรหมั่นเวียนกรรมวิธีในการปรุงอาหารอยู่เสมอ โดยการต้ม นึ่ง ทอด ผัด ลวก สลัด กันไป
5. ลดการบริโภคอาหารที่มีรสเค็มจัด หวานจัด หรืออาหารที่มีไขมันสูง
6. เพิ่มการบริโภคอาหารที่มีกากใย ได้แก่ ผักและผลไม้ต่างๆ
7. หลีกเลี่ยงอาหารหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น สุรา เบียร์



ตัวอย่างรายการอาหารสำหรับผู้ป่วยที่ได้รับยาเคมีบำบัด

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, ไข่, กุ้ง ใส่ไข่ 1 ฟอง น้ำผลไม้ 1 แก้ว
5. ข้าวต้ม 1 ถ้วย ไข่เค็ม หมูทอด ผัดผักรวมมิตร
6. โจ๊กหมู, ไข่ 1 ถ้วย ใส่ไข่ไก่ 1 ฟอง น้ำผลไม้ 1 แก้ว
7. นมสด 1 แก้ว ขนมปังชุบไข่ทอด
8. ซุปข้าวโพดใส่ไข่ไก่ 1 ฟอง ขนมปังกรอบ 1 ชิ้น
9. แองจิตเลือดหมูใส่ใบตำลึง ข้าวสวย 1 ถ้วย น้ำผลไม้ 1 แก้ว
10. โจ๊กข้าวกล้องหมู, ไข่, กุ้ง ใส่ไข่ 1 ฟอง น้ำผลไม้ 1 แก้ว

อาหารกลางวัน

1. ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าปลา, กุ้ง, หมู, ไข่, รวมมิตร 1 จาน กล้วย 1 ลูก
2. กระเพาะปลาน้ำแดง
3. บะหมี่น้ำ หรือเกี๊ยวน้ำหมูแดง ผลไม้สด
4. มักกะโรนีผัดใส่กุ้ง ไข่ ใส่ไข่ 1 ฟอง ขนมหวาน 1 ถ้วย
5. สุกียากี่น้ำหรือแห้ง หมู ไข่ กุ้ง ใส่ไข่ไก่ 1 ฟอง
6. ก๋วยจั๊บน้ำข้น น้ำใส ใส่ไข่ไก่ 1 ฟอง ผลไม้สด
7. ข้าวสวย 1 ถ้วย ปลาทอดขมิ้น แองจิตวุ้นเส้นหมูสับ ผลไม้สด
8. ข้าวสวย 1 ถ้วย ทอดมันปลาทราย แองจิตหวานไข่ ผลไม้สด
9. สลัดหมู ไข่ ปลา น้ำข้น ใส่ไข่ไก่ 1 ฟอง ขนมหวาน 1 ถ้วย
10. ข้าวมันไก่ แองเจียง เต้าฮวยฟรุตสลัด 1 ถ้วย

อาหารเย็น

1. ข้าวสวย 1 ถ้วย แองจิตตำลึงหมูสับใส่เต้าหู้อ่อน หมูสับทอด
2. ข้าวสวย 1 ถ้วย ปลานึ่งซีอิ๊ว จับฉ่ายต้มเปื่อย 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
7. ข้าวสวย 1 ถ้วย ต้มยำไก่, กุ้ง ผัดวุ้นเส้นใส่ไข่ ผลไม้สด
8. ข้าวสวย มีสมันไก่ใส่มันฝรั่ง ผัดบวมใส่ไข่ ผลไม้สด
9. ผัดซีอิ๊วไก่, หมู, ทะเล แกงจืดวุ้นเส้นหมูสับ ผลไม้สด
10. ข้าวต้มปลาทรงเครื่อง น้ำผลไม้ 1 แก้ว

อาหารว่าง

1. ไอศกรีม
2. น้ำเต้าหู้ทรงเครื่อง
3. เต้าทึงร้อน เย็น
4. นมสด ขนมปัง สังกะยา
5. ขนมหวาน
6. ผลไม้สดตามฤดูกาล
7. เต้าฮวยนมสด
8. บัวลอยน้ำขิง



ภาคผนวก

ศูนย์องค์รวมเพื่อการศึกษาและบำบัดโรคมะเร็ง

หน่วยมะเร็งวิทยา สาขาวิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
(HOLISTIC CENTER FOR CANCER STUDY AND CARE : HOCC-PSU)

ศูนย์องค์รวมเพื่อการศึกษาและบำบัดโรคมะเร็ง หน่วยมะเร็งวิทยา สาขาวิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ก่อตั้งขึ้นเพื่อให้การบำบัดรักษาผู้ป่วยโรคมะเร็ง โดยเน้นการดูแลรักษาผู้ป่วยให้ครอบคลุมในลักษณะองค์รวมในมิติต่างๆที่เกี่ยวข้องกับการเจ็บป่วยทั้งทางกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ เพื่อให้ผู้ป่วยได้รับผลการรักษาที่ดีที่สุดรวมถึงการให้คำแนะนำแก่ผู้ป่วยและญาติเกี่ยวกับโรคมะเร็งและการรักษาที่เหมาะสม มีการวางแผนการรักษา ร่วมกันในทีมสหสาขาวิชาชีพ การติดตามผลการรักษาอย่างต่อเนื่อง การส่งต่อผู้ป่วยอย่างมีระบบ ควบคู่ไปกับการสร้างงานวิจัยด้านโรคมะเร็งที่มีคุณภาพอย่างต่อเนื่อง อีกทั้งเป็นแหล่งที่ปรึกษา ความรู้ด้านโรคมะเร็งแก่บุคลากรทางการแพทย์และประชาชนทั่วไปในภาคใต้ของประเทศไทย

วิสัยทัศน์

เป็นหน่วยงานด้านอายุรศาสตร์โรคมะเร็ง อย่างมีมาตรฐานสากล

พันธกิจ

- ฝึกอบรมและปรึกษาแนะนำด้านอายุรศาสตร์มะเร็งวิทยาแก่นักศึกษาแพทย์ แพทย์ ไข้ทุน แพทย์ประจำบ้านและบุคลากรทางการแพทย์ เพื่อให้ได้ผลผลิตที่มีคุณภาพ และคุณธรรมสอดคล้องกับความต้องการของสังคม โดยเน้นการแสวงหาความรู้ อย่างต่อเนื่อง
- สร้างงานวิจัยทางอายุรศาสตร์มะเร็งวิทยาที่มีคุณภาพเป็นที่ยอมรับในระดับชาติ และนานาชาติและมีทิศทางที่ตอบสนองต่อปัญหาของประเทศ โดยมีการบริหาร ข้อมูล และทรัพยากรอย่างมีประสิทธิภาพ
- ให้บริการทั้งด้านการดูแล และป้องกันโรคทางอายุรศาสตร์มะเร็งวิทยาแก่ประชาชน อย่างมีคุณภาพ และมาตรฐานเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี โดยเน้นการทำงานร่วมกันของ บุคลากรสหสาขาวิชาชีพ

- ❑ เป็นแหล่งที่ปรึกษาความรู้ด้านอายุรศาสตร์โรคมะเร็งวิทยาแก่บุคลากรทางการแพทย์ และประชาชนในภาคใต้

วัตถุประสงค์

- ❑ เพื่อพัฒนาและขยายการบริการด้านการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมแก่ผู้ป่วย และครอบครัวที่เข้ารับบริการยังหน่วยมะเร็งวิทยา สาขาวิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ให้มีประสิทธิภาพและสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น
- ❑ เพื่อพัฒนาศักยภาพด้านงานวิจัยของหน่วยมะเร็งวิทยา สาขาวิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ทั้งในระดับประเทศ และระดับนานาชาติ โดยครอบคลุมทั้งการวิจัยทางคลินิก การวิจัยทางห้องปฏิบัติการ และ translational research รวมถึงการศึกษาวิจัยเพื่อพัฒนาการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ทั้ง 4 มิติ ได้แก่ ร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ของผู้ป่วยโรคมะเร็ง
- ❑ เพื่อเป็นแหล่งให้ความรู้ในการดูแลรักษาสุขภาพแบบองค์รวม และการศึกษาวิจัยที่เกี่ยวกับโรคมะเร็งให้แก่แก่นักศึกษาแพทย์ แพทย์ใช้ทุน แพทย์ประจำบ้าน และแพทย์ประจำบ้านต่อยอด ในสาขาต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องหรือสนใจ

สถานที่ติดต่อ

ศูนย์องค์รวมเพื่อการศึกษาและบำบัดโรคมะเร็ง (HOCC-PSU)

หน่วยมะเร็งวิทยา สาขาวิชาอายุรศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

15 กาญจนวนิชย์ อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา 90110

โทรศัพท์ 074 - 451469

โทรสาร 074 - 455856

คู่มือสำหรับผู้ป่วยมะเร็งและครอบครัว
เรียนรู้เพื่ออยู่กับมะเร็ง