คู่มือ ผู้ป่วยโรคมะเร็ง

- คำแนะนำการดูแลตนเองสำหรับผู้ป่วยโรคมะเร็ง
- คำแนะนำสำหรับบุคลากรทางการแพทย์

บันทึก

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

คำนำ

การรักษาโรคมะเร็งในปัจจุบัน มีอยู่ด้วยกันหลายวิธี ได้แก่ เคมีบำบัด การใช้ฮอร์โมน รังสีรักษา การผ่าตัดและการรักษาแบบผสมผสาน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับชนิดของโรคมะเร็งและระยะของโรค รวมทั้งสภาพร่างกายของผู้ป่วย การรักษาโรคมะเร็ง จะมีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของผู้ป่วย ซึ่งอาจเป็นผลของการรักษา ภาวะแทรกซ้อนที่เกิดขึ้น ถ้าผู้ป่วยมีความรู้ ความเข้าใจ ที่ถูกต้องในการดูแลตนเอง และปฏิบัติตัวได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม ก็จะป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้น หรือลดความรุนแรงต่างๆ ลงได้

ศูนย์การแพทย์ปัญญานันทภิกขุ ชลประทาน จึงได้เล็งเห็นความสำคัญในการจัดทำคู่มือผู้ป่วยโรคมะเร็ง เพื่อรวบรวมความรู้เรื่องผลข้างเคียงจากการรักษา รวมถึงการปฏิบัติตัว ก่อนได้รับยาเคมีบำบัด ขณะได้รับยาเคมีบำบัด และหลังได้รับยาเคมีบำบัด ร่วมถึงการปฏิบัติตัวเมื่อได้รับการฉายรังสีรักษา เพื่อให้ผู้ป่วยและผู้ดูแลนำไปปรับใช้ในการดูแลตนเองและยังเป็นประโยชน์ในการเชื่อมต่อการดูแลผู้ป่วยอย่างต่อเนื่องและเป็นไปในแนวทางเดียวกัน ต่อไป

.....

นายแพทย์สุรสิทธิ์ ตั้งสกุลวัฒนา

ผู้อำนวยการศูนย์การแพทย์ปัญญานันทภิกขุ ชลประทาน

สารบัญ

หน้า

1.	ประวัติ	3
2.	บันทึกการรักษา	5
3.	ทำความรู้จักกับเคมีบำบัดคืออะไร	9
4.	การปฏิบัติตัวสำหรับผู้ป่วย	11
5.	ผลข้างเคียงจากการได้รับยาเคมี	14
6.	การปฏิบัติตัวเพื่อลดอาการข้างเคียง	15
7.	ทำความรู้จักกับรังสีรักษาคืออะไร	19
8.	คำแนะนำสำหรับบุคลากรทางการแพทย์	20

บันทึก

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

บันทึก

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ประวัติทั่วไป

ชื่อ – สกุล..... อายุ.....ปี

ที่อยู่ปัจจุบัน.....

.....

เบอร์โทรศัพท์..... มือถือ.....

ญาติ/ผู้ดูแลที่สามารถติดต่อได้.....

เบอร์โทรศัพท์..... มือถือ.....

โรคประจำตัว / การแพ้ยา / แพ้อาหาร.....

.....

.....

สิทธิการรักษา

- ☐ ใบส่งตัว
- ☐ บัตรประกันสุขภาพถ้วนหน้า (บัตรทอง)
- ☐ บัตรประกันสังคม
- ☐ ต้นสังกัด ศูนย์การแพทย์ปัญญานันทภิกขุ ชลประทาน
- ☐ เงินสด
- ☐ อื่นๆ

การวินิจฉัยโรค (Diagnosis)..

....

....

ระยะโรค (Staging)..

....

การตรวจพิเศษ (Investigation)...

....

....

การผ่าตัด(Operation)..

....

....

ผลชิ้นเนื้อ (Patho)..

....

....

Chemotherapy regimen..

....

....

บันทึก

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

1. ภาวะหลอดเลือดดำอักเสบจากการให้ยา

1.1 กรณีไม่มีไข้

- ประคบน้ำร้อนหรือน้ำเย็น ตามชนิดของยาเคมีบำบัด

ซึ่งสำหรับท่านให้ ☐ ประคบร้อน ☐ ประคบเย็น

ในกรณียากลุ่ม Vincristine , ในกรณียากลุ่ม Doxorubicin

Vinblastine (น้ำสีแดง)

โดยวิธีประคบทุก 15 นาทีใน 24 ชั่วโมงแรก หลังจากนั้น นาน15 นาที วันละครั้ง ติดต่อกันอย่างน้อย 3 วัน

- ทานยาตามแผนการรักษาของแพทย์ทุก 6 ชั่วโมง จนกว่าไม่มีการอักเสบของผิวหนังบริเวณที่มีอาการ
- ห้ามทายานวด โลชั่น ครีม หรือขี้ผึ้งที่แพทย์ไม่ได้สั่ง
- หลีกเลี่ยงการสวมผ้าที่รัดแน่นบริเวณที่มีอาการ
- ห้ามนวดคลึงบริเวณที่มีอาการ

1.2 กรณีมีไข้

- อุณหภูมิร่างกาย ≥ 38.3 ̊C ขึ้นไป หรือมีอาการรุนแรงมากขึ้น ให้ส่งพบแพทย์โรงพยาบาลใกล้บ้าน

บันทึกการรักษาด้วยเคมีบำบัด

วันที่	ครั้งที่	สูตรยา / Dose ยา	ภาวะแทรกซ้อน	การรักษา

บันทึกการรักษาด้วยเคมีบำบัด

วันที่	ครั้งที่	สูตรยา / Dose ยา	ภาวะแทรกซ้อน	การรักษา

คำแนะนำสำหรับบุคลากรทาง

ภาวะแทรกซ้อนที่สำคัญและคำแนะนำเบื้องต้น

1. **ไข้ร่วมกับภาวะเม็ดเลือดขาวต่ำ (Febrile Neutropenia)** หมายถึง ภาวะที่มีอุณหภูมิร่างกาย ≥ 38.0 **Ċ** X 2 ครั้ง ภายใน 24 ชั่วโมงหรือ ≥ 38.3 **Ċ** X 1 ครั้ง ร่วมกับมีเม็ดเลือดขาวชนิด Neutrophil รวมทั้ง Band from ≤ 500 เซลล์/ลบ.มม. หรือจำนวน 500 –1,000 เซลล์/ลบ.มม.และมีแนวโน้มจะลดจำนวนลงจน ≤ 500 เซลล์/ลบ.มม.

การคำนวณ

$$\text{ANC} = \frac{\text{White blood count} \times \text{\% Neutrophil}}{100}$$

ควรพิจารณารับผู้ป่วยไว้ในโรงพยาบาลและเริ่มต้นให้ยาปฏิชีวนะตามตำแหน่งของการติดเชื้อหรือยาปฏิชีวนะคลอบคลุมเชื้อ (Empirical Antibiotic)

2. **ถ่ายเหลว** (Diarrhea)

- กรณีไม่มีไข้ และยังสามารถรับประทานอาหารได้ให้ ORS เพื่อลดอาการแทรกซ้อนจากการขาดน้ำ
- กรณีมีไข้ หรือถ่ายเหลว ≥ 4 ครั้ง/วัน อาจพิจารณาเริ่มยาปฏิชีวนะ
- กรณีมีอาการอ่อนเพลียมากและไม่สามารถรับประทานอาหารได้ อาจพิจารณารับไว้ในโรงพยาบาล

รังสีรักษา คืออะไร

การฉายรังสี/รังสีรักษา

การรักษาโรคมะเร็งในปัจจุบัน ใช้การผสมผสานกันหลายวิธีทำให้การรักษาด้วยการฉายรังสีเข้ามามีบทบาทสำคัญในการรักษาโรคมะเร็งมากขึ้น โดยอาศัยหลักการที่ว่าการฉายรังสีไปยังเนื้อเยื่อของเนื้องอกหรืออวัยวะใดๆ ก็ตามซึ่งเป็น เนื้อเยื่อที่มีชีวิตรังสีจะทำให้เกิดการทำลายดีเอ็นเอ (DNA) ของเซลล์เนื้องอกโดยตรงทำให้เกิดการตายและการเปลี่ยนแปลงรูปร่างและสรีระวิทยาของเซลล์เนื้องอกนั้น

เป้าหมายการรักษาด้วยการฉายรังสีมี 2 ประเภท คือ

1. **การรักษาให้หายขาด** ในกลุ่มที่คาดหวังว่าจะรักษาให้หายขาดได้การให้รังสีรักษา ในปริมาณที่เพียงพอ โดยยึดหลักสำคัญคือ การให้ปริมาณรังสีที่สูงสุดเพื่อให้ได้ผลดีที่สุดแลผลข้างเคียง แม้ว่าบางครั้งอาจมีผลข้างเคียงที่ยอมรับได้เพื่อให้ผู้ป่วยมีชีวิตยืนยาวต่อไป
2. **การรักษาแบบประคับประคอง** ใช้ในผู้ป่วยที่ไม่สามารถรักษาให้หายขาดแต่เพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิต การรักษาจะมุ่งเน้นลดอาการปวด การอุดตันลิ่มเลือด ภาวะเลือดออก การรักษาแผล รักษากระดูกหักจากมะเร็ง เป็นต้น

บันทึกการรักษาด้วยรังสีรักษา

วันที่	ครั้งที่	สูตรยา / Dose ยา	ภาวะแทรกซ้อน	การรักษา

บันทึกการรักษาด้วยเคมีบำบัด

วันที่เริ่มรังสี	บริเวณที่ฉาย	ปริมาณรังสี	วันที่สิ้นสุดการฉาย

การปฏิบัติตัวสำหรับผู้ป่วยที่รับยาเคมีบำบัด

1. **ชาปลายมือและเท้า**

   จะมีความรู้สึกหนา ๆ หรือเหมือนมีเข็มทิ่มเบา ๆ หรือเจ็บเหมือนเข็มตำ ที่ปลายมือและเท้าได้ หากมีอาการมากอาจรู้สึกปวดได้ กรุณาแจ้งแพทย์เมื่ออาการชา รบกวนการใช้ชีวิตประจำวัน อาการจะดีขึ้นเมื่อหยุดยา

2. **การปฏิบัติตนเมื่อกลับบ้าน**

   ท่านควรปฏิบัติตนตามคำแนะนำต่อไปอีกประมาณ 1 เดือนเพื่อลดภาวะแทรกซ้อนที่อาจจะเกิดขึ้น

   - กรณีมีอาการผิดปกติ เช่น มีไข้สูง คลื่นไส้อาเจียนมาก ท้องเสียรุนแรง มีจุดเลือดออกตามผิวหนัง หรือมีเลือดออกจากอวัยวะต่างๆ พบแพทย์ก่อนวันนัดเดิม
   - กรณีไม่มีอาการผิดปกติ ควรมาตรวจอย่างสม่ำเสมอตามวันและเวลาที่แพทย์นัด

การปฏิบัติตัวสำหรับผู้ป่วยที่รับยาเคมีบำบัด

3. ผมร่วง

ผมร่วมจะเริ่มขึ้นขณะที่ผู้ป่วยกำลังได้รับการรักษา หรือประมาณ 2-3 สัปดาห์ และผมจะขึ้นอีกครั้งประมาณ 2-3 เดือน หลังจากได้รับยาเคมีบำบัดครบแล้ว

- อาจใส่วิก หรือผ้าคลุมผมเพื่อเสริมบุคลิกภาพ
- ควรเตรียมตัวแต่เนิ่นๆ เมื่อรู้ว่าต้องได้รับยาเคมีบำบัดชนิดที่ทำให้ผมร่วง เช่น ตัดผมให้สั้นมากๆไว้ก่อนล่วงหน้าเวลาผมร่วงจะได้ไม่เป็นที่สะดุดตาแก่ผู้อื่นอย่างชัดเจน
- เลือกใช้ยาสระผมอ่อนๆเพื่อลดการระคายเคืองต่อเส้นผม
- หลีกเลี่ยงการสระผมทุกวัน และไม่ควรขยี้ผมแรงๆ
- ใช้หวีที่มีขนอ่อนนุ่ม หรือหวีซี่ห่าง
- หลีกเลี่ยงการเป่าผม ทำสีผม หรือการใช้สเปรย์ใส่ผม
- ปรึกษาแพทย์ก่อนใช้ผลิตภัณฑ์ปลูกผมหรือวิตามิน

4. เบื่ออาหาร

- รับประทานอาหารย่อยง่าย ครั้งละน้อยๆ บ่อยๆ ครั้ง
- ดูแลความสะอาดของช่องปากและฟัน
- หลังจากการออกกำลัง ห้ามรับประทานอาหารทันที ควรพัก 5-10 นาที
- อาการเบื่ออาหาร มักพบได้เสมอในผู้ป่วยที่ได้รับการรักษาด้วยการฉายรังสีและเคมีบำบัด แต่อาการจะค่อยๆ ดีขึ้นหลังจากได้รับการรักษาจนครบแล้ว

บันทึกการรักษาด้วยรังสีรักษา

วันที่เริ่มรังสี	บริเวณที่ฉาย	ปริมาณรังสี	วันที่สิ้นสุดการฉาย

บันทึกการรักษาด้วยรังสีรักษา

วันที่เริ่มรังสี	บริเวณที่ฉาย	ปริมาณรังสี	วันที่สิ้นสุดการฉาย

การปฏิบัติตัวสำหรับผู้ป่วยที่รับยาเคมีบำบัด

2. เยื่อบุช่องปากอักเสบ

กเชื้อในช่องปาก วิธีที่ดีที่สุด ในการป้องกันเยื่อบุช่องปากอักเสบ คือ การดูแลรักษาความสะอาดของช่องปากและฟันอย่างสม่ำเสมอ

- ใช้ยาสีฟันสำหรับเด็ก หลีกเลี่ยงน้ำยาบ้วนปากที่แอลกฮอลล์หรือเมนทอล
- ใช้แปรงสีฟันขนนิ่ม ๆ แปรงฟันอย่างเบา หลังรับประทานอาหารและก่อนนอน
- บ้วนปากบ่อยๆ ด้วยน้ำสะอาด น้ำเกลือ ไม่แนะนำให้ใช้น้ำยาบ้วนปากที่ขายตามท้องตลาด เนื่องจากมีแอลกอฮอล์เป็นส่วนผสม ซึ่งจะทำให้ปากแห้งและมีอาการระคายเคืองมากขึ้น
- แนะนำให้อมน้ำแข็งก่อนรับยาเคมีบำบัด 30 นาที และหลังรับยาเคมีบำบัดให้ผู้ป่วยอมน้ำมันมะพร้าว 15 มล. กลั้วปากก่อนแปรงฟันตอนเช้าเป็นเวลา 10 – 15 นาที ทุกวัน *

การปฏิบัติตัวเพื่อลดอาการข้างเคียงสำหรับผู้ป่วยที่รับยาเคมีบำบัด

1. **คลื่นไส้อาเจียน**

อาการคลื่นไส้ อาเจียนอาจเกิดขึ้นภายใน 24 ชั่วโมง หลังการรักษาและบางครั้งอาจนานถึง 1 สัปดาห์ โดยปกติแล้วจะได้รับยาแก้อาเจียนร่วมด้วยพร้อมกับการรักษาและให้ยากลับไปรับประทานต่อที่บ้านอยู่แล้ว หากมีอาการมาก รับประทานไม่ได้ อ่อนเพลีย ควรมาพบแพทย์ก่อนนัด

- รับประทานอาหารที่ละน้อยๆ แต่บ่อยครั้ง โดยแบ่งเป็นมื้อ 5 – 6 มื้อ
- ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว เช่น น้ำเปล่า น้ำผลไม้ น้ำที่ไม่มีส่วนประกอบของคาเฟอีน
- หลีกเลี่ยง อาหารที่ทอดด้วยน้ำมัน เพราะเป็นอาหารที่ย่อยยากและอาจกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกคลื่นไส้อาเจียน และอาหารที่มีกลิ่นแรง
- หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสเผ็ด หรือมีความเป็นกรด อาหารที่มีไขมันสูง
- ทำจิตใจให้ผ่อนคลาย ไม่วิตกกังวล
- นั่งพักหลังรับประทานอาหารจะช่วยให้การย่อยดีขึ้น แต่ห้ามนอนราบเป็นเวลาอย่างน้อย 2 ชั่วโมงรับประทานอาหารเพราะจะทำให้เกิดกรดไหลย้อนได้

เคมีบำบัด คืออะไร

โดยการออกฤทธิ์ยับยั้งการเจริญเติบโตและแบ่งตัวของเซลล์มะเร็งและทำลายเซลล์มะเร็งโดยตรง บางครั้งอาจมีผลข้างเคียง เช่น คลื่นไส้ อาเจียน ปาก อักเสบ ผมร่วง ปวดเมื่อยร่างกาย อ่อนเพลีย ผิวหนังหรือเล็บมือเปลี่ยนสี อาการชา ท้องเสีย ซึ่งอาการเหล่านี้จะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับชนิดของยา สภาวะความแข็งแรงของร่างกาย ความพร้อมทางด้านจิตใจของผู้ป่วย

การให้ยาเคมีบำบัด แบ่งง่ายๆ เป็น 2 วิธี หลัก

1. ยาเคมีบำบัดชนิดรับประทาน
2. ยาเคมีบำบัดชนิดฉีดเข้าเส้นเลือดดำ

ระยะเวลาของการให้ยาเคมีบำบัด ขึ้นอยู่กับชนิดและระยะของโรค มะเร็งที่ผู้ป่วยเป็น รวมทั้งผลการตอบสนองต่อยาของผู้ป่วยแต่ละราย โดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญจะเป็นผู้วิเคราะห์ แนะนำ และกำหนดเวลา ตลอดจนเลือกยาที่ได้ผลดีที่สุดต่อผู้ป่วย ความถี่ของการให้ยาเคมีบำบัดแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับสูตรยาที่ใช้และสภาพร่างกายของผู้ป่วย เช่น ทุกวัน ทุกสัปดาห์ หรือทุกเดือน บางครั้งอาจต้องหยุดยาชั่วคราว เพื่อให้ร่างกายได้มีเวลาพักและซ่อมแซมเซลล์ปกติให้แข็งแรงพอที่จะให้ยาครั้งต่อไปได้

ผู้ป่วยบางรายอาจท้อแท้ เนื่องจากระยะเวลาอันยาวนานของการรักษา ถ้าหากมีความกังวลใจ ควรปรึกษาแพทย์ผู้ดูแล แพทย์อาจปรับปรุงเปลี่ยนแปลงแผนการรักษา เป็นระยะ โดยมาตรวจตรงตามแพทย์นัดและให้ยาตรงตามแผนการรักษา

การได้ยาไม่ครบหรือระยะเวลาไม่ตรงกำหนดจะก่อให้เกิดผลเสีย ต่อการรักษา ถ้ามีเหตุจำเป็นที่จะต้องเลื่อนระยะเวลาการให้ยาควรปรึกษาแพทย์ผู้รักษาก่อนทุกครั้ง

ผลข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้นจากการได้รับยาเคมีบำบัดมีดังนี้

1. **ระยะเฉียบพลัน** เกิดภายในเวลา **<u>เป็นนาที</u>** ได้แก่ ช็อคหัวใจเต้นผิดจังหวะ ความดันโลหิตลดลง ปวดจากการระคายเคือง
2. **ระยะแรก** เกิดภายในเวลา **<u>เป็นชั่วโมง</u>** ได้แก่ คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย มีไข้ กระเพาะปัสสาวะอักเสบ อาการแพ้
3. **ระยะกลาง** เกิดภายในระยะเวลา **<u>เป็นวัน</u>** ได้แก่ ไขกระดูกถูกกด เยื่อบุช่องปากอักเสบ ผมร่วง ชาตามประสาท (ชาตามปลายมือ ปลายเท้า) ไตวาย ระบบภูมิคุ้มกันถูกกด
4. **ระยะท้าย** เกิดภายในระยะเวลา **<u>เป็นเดือน</u>** ได้แก่ มีอันตรายต่ออวัยวะที่สำคัญ เช่น หัวใจ ปอด ตับ ไต ผิวหนังมีสีคล้ำ ไม่มีประจำเดือนเป็นหมันชั่วคราว มีการเปลี่ยนแปลงของต่อมไร้ท่อ มีผลต่อทารกในครรภ์ อาจพบภาวะซึมเศร้าร่วมด้วย

การปฏิบัติตัวสำหรับผู้ป่วยที่รับยาเคมีบำบัด

การดูแลตนเองหลังให้ยาเคมีบำบัด

➢ **กดไขกระดูก ทำให้เม็ดเลือดขาวต่ำ**

เม็ดเลือดขาวมีหน้าที่ทำลายเชื้อโรคที่เข้ามาในร่างกาย เมื่อปริมาณเม็ดเลือดขาวลดลงทำให้มีโอกาสติดเชื้อโรคได้ง่ายจะเกิดขึ้น 7 – 14 วัน ภายหลังรับยาและจะกลับมาปกติ จึงควรปฏิบัติดังนี้

- รักษาความสะอาดของร่างกาย ล้างมือให้สะอาดอยู่เสมอ ไม่ใช้มือสกปรกขยี้ตาหรือแคะจมูกรักษาความสะอาดของช่องปากและฟัน
- หลีกเลี่ยงการใกล้ชิดกับผู้ป่วยติดเชื้อ ผู้ที่เป็นไข้หวัด หรือเข้าไปอยู่ในที่ชุมชนแออัดหรือที่ที่มีการระบาดของเชื้อโรค
- ระมัดระวังการเกิดบาดแผลบริเวณผิวหนัง
- ขณะได้รับการรักษาด้วยยาเคมีบำบัดนี้ ไม่ควรได้รับการฉีดวัคซีน ใดๆ โดยไม่ปรึกษาแพทย์
- ถ้าเกิดการเจ็บป่วย เช่น ไข้หรือหนาวสั่น ไอ เจ็บคอ เสียงแหบ ปวดหรือแสบร้อนเวลาถ่ายปัสสาวะ หรือท้องเสีย ไม่ควรรักษาด้วยตนเองควรไปพบแพทย์เพื่อหาแนวทางการรักษาอย่างถูกต้องเหมาะสม

➢ **อุณหภูมิร่างกาย ≥ 38.0 องศาเซลเซียส ถือว่ามีไข้**

การปฏิบัติตัวสำหรับผู้ป่วยที่รับยาเคมีบำบัด

การเตรียมตัวก่อนให้ยาเคมีบำบัด

1. แจ้งให้แพทย์ทราบถึงประวัติการแพ้ยา โรคประจำตัว และประวัติการเกิดโรคอื่น ๆ ได้แก่ อีสุกอีใส งูสวัด โรคติดเชื้อ โรคไต โรคตับ โรคหัวใจ โรคปอด
2. แจ้งให้แพทย์ทราบถ้ากำลังตั้งครรภ์หรือให้นมบุตร หรือกำลังวางแผนเพื่อการมีบุตร เนื่องจากยาอาจทำให้เกิดความผิดปกติของทารกในครรภ์ ควรคุมกำเนิด และหลีกเลี่ยงการให้นมบุตรในระหว่างที่ได้รับการรักษาด้วยยาเคมีบำบัด
3. แจ้งให้แพทย์ทราบถึงยาชนิดอื่นที่กำลังใช้อยู่ ไม่ควรซื้อยามารับประทานเอง ควรปรึกษาแพทย์ก่อนการใช้ยาใด ๆ

ด้านร่างกาย

1. รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ เนื้อสัตว์ นม ไข่ ผัก ผลไม้
2. ควรพักผ่อนให้เพียงพอ และ เพิ่มการนอนพักในตอนกลางวัน 1–2 ชั่วโมง/วัน
3. ถ้ามีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หรือโรคที่ต้องรับประทานยาเป็นประจำ ต้องแจ้งให้แพทย์ผู้รักษาทราบ

อาหาร..ปัจจัยสำคัญทำให้ร่างกายแข็งแรงพร้อมสู้กับมะเร็ง

- ข้าว แป้ง ควรรับประทานข้าวและแป้งเป็นหลัก และในกรณีเบื่ออาหารประเภทข้าวสามารถเลือกใช้ขนมปังแทนได้ โดยหากได้รับพวกข้าวไม่ขัดสี เช่น ข้าวซ้อมมือก็จะเป็นประโยชน์แก่ร่างกายอย่างมาก
- เนื้อสัตว์ สามารถรับประทานได้ทุกชนิด โดยเน้นเนื้อสัตว์คุณภาพดีไม่ติดมัน อาจเป็นเนื้อสัตว์ที่ย่อยง่าย เช่น เนื้อปลา ปลาเล็กปลาน้อย เป็นต้น ไข่ไก่ 1 ฟองต่อวัน หรือดื่มนมพร่องมันเนยร่วมด้วยก็ได้
- ไขมัน ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่ทอดจากน้ำมันซ้ำๆ ควรรับประทานไขมันแต่พอดีประมาณ 5 ช้อนชา /วัน และไม่ควรใช้น้ำมันในการปรุบประกอบอาหารที่มากจนเกินไป และเลือกกรดไขมันไม่อิ่มตัวหนึ่งตำแหน่งแทน เช่นน้ำมันมะกอก น้ำมันรำข้าว เป็นต้น
- ผัก รับประทานพืชผักสีเข้ม ทั้งเหลือเข้มและเขียวเข้ม เช่นผักตระกูลกะหล่ำ จะมีสาร isothiocyanate ซึ่งมีฤทธิ์ต้านมะเร็ง ฟักทอง บรอกโคลี มะเขือเทศ ผักเหล่านี้จะมีสารเบต้าแคโรทีนที่ช่วยต่อต้านปฏิกิริยาออกซิเดชั่น
- ผลไม้ รับประทานได้ทุกชนิดโดยเน้นผลไม้ที่มีสีสัน , แดง และผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง เช่น ฝรั่ง ส้ม แอปเปิ้ล มะละกอ องุ่น สตรอว์เบอรี่ กล้วย ผลไม้เหล่านี้จะมีสารที่ช่วยป้องกันมะเร็ง เช่น fiber , phenol ,flavonoid, carotenoid เป็นต้น
- เมล็ดธัญพืช ข้าวกล้อง ข้าวโพด ลูกเดือย งา ถั่วต่างๆ เช่น ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วแดง ถั่วดำ ฯลฯ จัดเป็นอาหารต้านมะเร็ง โดยเฉพาะถั่วเหลืองมีปริมาณกรดอะมิโนสูงและยังมีกากใยมาก ซึ่งช่วยให้ระบบย่อยอาหารและดูดซึมอาหารได้ดีรวมถึงมีปริมาณแร่ธาตุหายากมากกว่า อาหารประเภทอื่นๆ เช่น ธาตุเหล็ก ธาตุสังกะสี ธาตุเซลีเนียม ซึ่งช่วยต้างมะเร็งได้ดี

การปฏิบัติตัวสำหรับผู้ป่วยที่รับยาเคมีบำบัด

ด้านจิตใจ

1. ควรทำอารมณ์ จิตใจ พร้อมรับการรักษา
2. ลดความกลัว ความวิตกกังวล
3. สร้างความมั่นใจใน การดูแลรักษา รวมทั้งสามารถลดอาการข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้นได้
4. แพทย์และพยาบาลควรประเมินภาวะวิตกกังวลเกี่ยวกับโรค และการดูแลตนเองของผู้ป่วย

การดูแลตนเองขณะรับยาเคมีบำบัด

ผู้ป่วยเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดในการรักษา ถ้าผู้ป่วยร่วมมือด้วยการ ดูแลตนเองและร่วมมือในการปฏิบัติตามคำแนะนำจะช่วยให้การรักษาได้ผลดียิ่งขึ้นควรดูแลตนเองดังนี้

1. สังเกตผิวหนังบริเวณที่ฉีดยา ถ้ารู้สึกปวด บวม แดง หรือสงสัยมียารั่วซึมออกนอกเส้นเลือด ต้องแจ้งเจ้าหน้าที่พยาบาลทันที
2. เมื่อมีอาการหายใจเหนื่อยหอบ แน่นหน้าอก หรือมีผื่นขึ้นตามลำตัวให้แจ้งพยาบาลทันที เพื่อรับการแก้ไขอย่างเร่งด่วน
3. ถ้ามีอาการคลื่นไส้อาเจียนอย่างรุนแรง ให้แจ้งพยาบาลทันที

กรณีพบปัญหาหรือต้องการคำปรึกษา

ติดต่อหมายเลขโทรศัพท์ 02-5022345 ต่อ 1337

หรือ หน่วยการพยาบาลเคมีบำบัด ศูนย์การแพทย์ปัญญา-นันทภิกขุ ชลประทาน

เบอร์โทร 02-5022345 ต่อ 1337