



การดูแลผู้ป่วย

ระหว่างรับการฉายรังสีบริเวณช่องปากและลำคอ

การดูแลผู้ป่วยในระหว่างรับการฉายรังสี บริเวณช่องปากและลำคอ

การใช้รังสีรักษาหรือการฉายรังสี หมายถึง การฆ่าหรือทำลายให้เซลล์มะเร็งหยุดการเจริญเติบโตโดยใช้รังสีที่มีพลังงานสูงโดยรังสีจะส่งผ่านผิวหนังเข้าไปยังตำแหน่งของก้อนมะเร็งด้วยการใช้เทคนิคพิเศษในขณะที่ฉายรังสีผู้ป่วยจะรู้สึกเจ็บปวดหรือร้อน

รังสีที่ใช้ไม่ตกค้างที่ตัวผู้ป่วย รังสีรักษามีประโยชน์ในการรักษาโรคเนื้องอกและมะเร็งต่าง ๆ ได้ แต่ก็มีผลข้างเคียงได้ในผู้ป่วยบางราย ซึ่งอาการเหล่านี้จะเกิดเฉพาะบริเวณที่ได้รับการฉายรังสีเท่านั้น

การให้ความรู้แก่ผู้ป่วยและญาติในเรื่องการดูแลตนเองและข้อควรปฏิบัติตัวจึงเป็นเรื่องสำคัญมากซึ่งจะช่วยให้ผู้ป่วยปฏิบัติตัวได้ถูกต้องส่งผลให้ลดอุบัติการณ์เกิดผลข้างเคียงหรือเกิดน้อยที่สุด

การเตรียมเรื่องเวลา

ใช้เวลาในการฉายรังสีประมาณ 30 – 35 ครั้ง ขึ้นกับแผนการรักษาของแพทย์ โดยแพทย์จะให้คำอธิบายโดยละเอียดก่อนเริ่มการฉายรังสี ผู้ป่วยควรวางแผนตารางงาน หรือปรับเวลาการทำงานให้เหมาะสม



การแต่งตัวมาฉายรังสี / การดูแลผิวหนัง

1. ควรสวมใส่เสื้อผ้าไม่มีปก คอกว้าง เนื้อผ้าอ่อนนุ่มและกระดุมผ่าหน้า เพื่อลดการเสียดสีของเนื้อผ้ากับบริเวณคอ

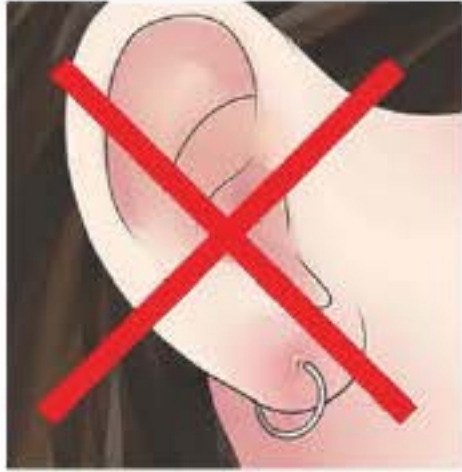


2. ควรตัดผมสั้นหรือรวบผมไว้ด้านหน้าเพื่อลดการระคายเคืองจากผมบริเวณลำคอและรอบใบหู

ข้อควรทราบ

เมื่อทำหน้ากากแล้วควรรักษาผมไว้ทรงเดิมเพื่อป้องกันหน้ากากหลวมอันอาจทำให้บริเวณรังสีคลาดเคลื่อน

3. ไม่ควรใส่สร้อยคอหรือต่างหู เพราะอาจจะเสียดสีทำให้เส้นที่คอลบและเกิดแผลได้ง่าย



4. หลีกเลี่ยงการถูกแดดจัด หรือทำงานกลางแจ้ง เพราะจะทำให้แสบร้อนผิวหนังได้



5. ห้ามประคบร้อน/เย็นในบริเวณฉายรังสี เพราะอาจทำให้เกิดผิวหนังไหม้พอง



การดูแลเรื่องอาหาร

เนื่องจากการฉายรังสีจะทำให้เกิดการอักเสบในช่องปากและลำคอ ผู้ป่วยจะรู้สึกเจ็บปวดจนเป็นสาเหตุให้รับประทานอาหารได้น้อยน้ำหนักลดและอ่อนเพลียไม่มีแรง การดูแลตนเองให้ได้รับสารอาหารเพียงพอ จึงเป็นเรื่องสำคัญมาก มีหลักปฏิบัติดังนี้

1. เลือกอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง มีสารอาหารครบ 5 หมู่
2. หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด เพราะจะทำให้ระคายเคืองเนื้อเยื่อในช่องปาก
3. หากไม่มีสายให้อาหารทางจมูกหรือหน้าท้อง ให้เพิ่มมื้ออาหารโดยใช้หลักรับประทานน้อยแต่บ่อยมื้อ อาจใช้อาหารเสริมระหว่างมื้ออาหาร



4. สำหรับผู้ป่วยที่มีสายให้อาหารควรให้มือหลักทางสายและรับประทานทางปากเท่าที่ได้

5. ควรติดตามน้ำหนักตัว โดยพยายามให้คงที่ ถ้าน้ำหนักยังลดหรือมีภาวะอ่อนเพลียมากให้รีบปรึกษาแพทย์ หรือพยาบาล
6. ควรดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 2 ลิตร อาจเป็นน้ำอุ่นหรือน้ำเย็นไม่มีข้อจำกัด
7. ไม่มีอาหารแสลงหรืออาหารต้องห้าม ขอให้ยึดหลัก
 - อาหารสุก
 - อาหารสะอาด
 - อาหารมีประโยชน์



ข้อสำคัญ

ไม่ควรรับประทานอาหารชีวจิตหรืออาหารลดโปรตีนทุกรูปแบบ เพราะระหว่างการรักษาร่างกายต้องการโปรตีนในปริมาณสูงเพื่อส่งเสริมการรักษาและซ่อมแซมเซลล์ที่สึกหรือจากการรักษา



5. ถ้ารู้สึกน้ำลายเหนียวหรือแห้ง ให้ทำน้ำลายเทียมพ่นในปากได้ โดยใช้ น้ำต้มสุก (เย็น) 100 ซีซี ผสมผงฟู ครึ่งช้อนชาใส่ขวดสเปรย์พ่นในปาก ได้บ่อยๆตามที่ต้องการ



6. ควรจิบน้ำบ่อย ๆ หรืออมน้ำแข็งก้อนเล็ก ๆ เป็นการเพิ่มน้ำลาย เพื่อ ชดเชยภาวะน้ำลายแห้ง และช่วยลดอาการเยื่อช่องปากอักเสบ

7. เลิกเคี้ยวหมาก-พลู โดยเด็ดขาด การอมเม็ดอมไม่ช่วยเรื่องน้ำลายแห้ง แต่อาจทำให้ฟันผุได้ง่ายขึ้นเพราะในเม็ดอมมีน้ำตาลเป็นส่วนใหญ่

8. ควรบริหารช่องปากให้กว้างเสมอ โดยใช้ท่อพลาสติกหรือจุกคอรัทขนาด ที่เหมาะสมกับช่องปากเพื่อช่วยคงความกว้างของช่องปาก ควรทำต่อเนื่อง ทุกวัน เช้า-เย็น



9. ควรบริเวณลำคอ 6 ท่า โดยการยืดกล้ามเนื้อคอช้า ๆ รายละเอียดดังนี้
ท่าที่ 1 ท่าก้มและเงยหน้า



ท่าที่ 2 เอียงหน้าให้ชิดไหล่ ซ้ายและขวา



ท่าที่ 3 หันหน้าให้คางใกล้หัวไหล่ ซ้ายและขวา



บทสรุป

คำแนะนำในบทนี้ถ้าผู้ป่วยปฏิบัติตามได้อย่างถูกต้อง จะช่วยให้ผู้ป่วย
รับการรักษาได้ครบถ้วน ช่วยป้องกันและลดการเกิดผลข้างเคียงที่รุนแรง
ได้เพื่อประโยชน์ที่สูงที่สุด คือ ผู้ป่วยมีโอกาสรักษาหายขาดจากโรคและ
มีคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข

หน่วยรังสีรักษาและมะเร็งวิทยา
เรียบเรียงโดย พว.อรรรณ รัตนสุวรรณ
ตรวจทานโดย อ.พญ.ชุลีพร เจียรพินิจนันท์



สนับสนุนโดย ศูนย์ความเป็นเลิศด้านโรคมะเร็ง
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

Tel : 02-201-2682 Fax : 02-201-2682
https://med.mahidol.ac.th/cancer_center