ข้อแนะนำสำหรับผู้ป่วยเนื้องอกไทรอยด์ที่รักษาด้วยการรับประทานไอโอดีนรังสี

ต่อมไทรอยด์ คืออะไร

ต่อมไทรอยด์ คือ ต่อมไร้ท่อที่สร้างฮอร์โมนมาควบคุมการทำงานส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้เป็นปกติต่อมไทรอยด์เป็นต่อมไร้ท่อที่ใหญ่ที่สุดในร่างกายอยู่ที่ลำคอด้านหน้าต่ำกว่าลูกกระเดือกเล็กน้อยมีรูปร่างคล้ายปีกผีเสื้อโอบอยู่ทางด้านหน้าและด้านข้างของหลอดลม ขนาดของต่อมไทรอยด์ปกติจะใหญ่กว่าหัวแม่มือของเจ้าของต่อมและมองไม่ชัดเจน ต่อมไทรอยด์มีน้ำหนักประมาณ 15-20 กรัมตามปกติต่อมไทรอยด์จะสะสมไอโอดีน เพื่อใช้ไอโอดีนในการสร้างไทรอยด์ฮอร์โมน

การรักษาเนื้องอกไทรอยด์

วิธีการรักษาที่ดีที่สุด คือ การผ่าตัดต่อมไทรอยด์ออกให้มากที่สุด เพราะอาจมีมะเร็งหลายตำแหน่งในต่อมไทรอยด์ แต่การผ่าตัดต่อมไทรอยด์ให้หมดอาจทำให้เกิดผลข้างเคียงได้ ผลข้างเคียงได้แก่ การผ่าต่อมพาราไทรอยด์ออกไปด้วย เนื่องจากเยื่อหุ้มของต่อมไทรอยด์นั้นมีต่อมพาราไทรอยด์ติดอยู่ถ้าตัดต่อมพาราไทรอยด์ออกหมด จะมีผลทำให้ระดับแคลเซี่ยมในเลือดต่ำ ทำให้เกิดตะคริวหรือชักได้ผลข้างเคียงอีกอย่างหนึ่ง คือ การบาดเจ็บของเส้นประสาทที่ควบคุมเส้นเสียง จะทำให้เสียงแหบชั่วคราวหรือถาวรได้ ศัลยแพทย์จึงมักเหลือเยื่อหุ้มต่อมไทรอยด์ด้านหลังไว้แล้วใช้ไอโอดีนรังสีในการกำจัดต่อมไทรอยด์ที่เหลือ ดังนั้นหลังการผ่าตัดท่านจึงสมควรต้องรับประทานไอโอดีนรังสี เพื่อทำลายต่อมไทรอยด์ที่เหลืออยู่ให้หมด

ทำไมต้องรับประทานไอโอดีนรังสี

เพื่อจุดประสงค์ 2 ประการคือ

1. เพื่อการรักษาเนื้องอกไทรอยด์ไอโอดีนรังสีจะไปลดการทำงานของเซลล์ไทรอยด์ และยับยั้งไม่ให้เซลล์ไทรอยด์เจริญเติบโตขึ้น การใช้ไอโอดีนรังสีเป็นเรื่องปกติธรรมดา และได้รับการยอมรับทั่วโลกมากกว่า 40 ปี ต่อมไทรอยด์จะรับไอโอดีนรังสีแม้จะทำให้เนื้อเยื่ออื่น ๆ ข้างเคียงถูกรังสีไปด้วยก็เป็นปริมาณน้อยไม่เป็นอันตราย ไอโอดีนรังสีจะอยู่ในร่างกายชั่วคราว และไม่สะสมอยู่ในต่อมไทรอยด์ มันจะถูกขับออกจากร่างกาย 2 วันแรกหลังรับประทานไอโอดีนรังสีผ่านทางปัสสาวะและมีบ้างเป็นจำนวนเล็กน้อยที่ออกมาในน้ำลาย เหงื่อ และอุจจาระ ซึ่งส่วนที่ยังเหลืออยู่ในร่างกายเท่านั้นจึงจะมีผลต่อการรักษาและปริมาณนี้จะลดลงอย่างรวดเร็ว เพราะมีครึ่งชีวิตประมาณ 8 วัน ซึ่งหมายความว่าไอโอดีนรังสีจะสลายตัวมันเองลงครึ่งหนึ่งของปริมาณที่มีอยู่ทุก ๆ 8 วัน และเมื่อสิ้นสุดการรักษาก็จะไม่มีไอโอดีนรังสีตกค้างอยู่ในร่างกาย

2. เพื่อติดตามผลการรักษา โดยหลังรับประทานไอโอดีนรังสี แพทย์จะถ่ายภาพการกระจายตัวของไอโอดีนรังสีในร่างกายท่านทำให้สามารถบอกผลได้ว่า ท่านยังมีต่อมไทรอยด์เหลืออยู่มากน้อยเพียงใด และมีการกระจายของเนื้องอกไทรอยด์ไปสู่ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายหรือไม่

เมื่อใดจึงต้องรับประทานไอโอดีนรังสี

เวลาที่เหมาะสมที่สุดที่จะรับประทานไอโอดีนรังสี คือ มากกว่า 6 สัปดาห์หลังผ่าตัดเพื่อให้เนื้อต่อมไทรอยด์ของท่านอยู่ในสภาพที่จับไอโอดีนรังสีได้เต็มที่

วิธีการปฏิบัติตัวเพื่อรับไอโอดีนรังสี

ไอโอดีนรังสีที่ผู้ป่วยได้รับจะถูกขับออกจากร่างกายและมีโอกาสปนเปื้อนกับบุคคลที่อยู่ใกล้ชิดผู้ป่วย แต่ก็ไม่มีหลักฐานใด ๆ ที่บ่งชี้การได้รับรังสีนี้ จะเป็นอันตราย แต่ก็ควรหลีกเลี่ยงการถูกรังสีโดยไม่จำเป็น ดังนั้นผู้ป่วยจึงต้องมีการเตรียมตัวเพื่อการรักษาที่มีประสิทธิภาพ แบ่งเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

1. การปฏิบัติตัวก่อนมานอนโรงพยาบาล
2. การปฏิบัติตัวขณะอยู่โรงพยาบาล
3. การปฏิบัติตัวหลังกลับจากโรงพยาบาล

1. การปฏิบัติตัวก่อนมานอนโรงพยาบาล

1. หยุดยาฮอร์โมนไทรอยด์ตั้งแต่วันที่ .....
2. งดอาหารที่มีไอโอดีนสูง ได้แก่ อาหารทะเล เกลือ ไอโอดีน สาหร่าย 2 สัปดาห์
3. มาเจาะเลือด เอกซเรย์ปอด ยืนยันค่าใช้จ่ายก่อนนอนโรงพยาบาล 2 สัปดาห์
4. เตรียมหนังสือ วิทยุ ขนม และของขบเคี้ยวที่มีรสเปรี้ยว เช่น มะขาม ลูกอมบ๊วย น้ำผลไม้ รสเปรี้ยว เช่น น้ำส้ม น้ำมะนาว เพื่อเพิ่มการขับน้ำลาย ซึ่งต่อมน้ำลายอาจจะเกิดอักเสบขึ้นได้หลังจากได้รับไอโอดีนรังสี
5. เตรียมของใช้ประจำวัน เช่น สบู่ แป้ง แปรงสีฟัน ยาสีฟัน
6. หากมีโรคประจำตัว ควรบอกแพทย์ และนำยาที่ท่านรับประทานเป็นประจำมาด้วย
7. ไม่อนุญาตให้ญาติมานอนเฝ้า ยกเว้นผู้ป่วยที่ช่วยที่ช่วยตัวเองไม่ได้ญาติที่เฝ้าต้อง ไม่ตั้งครรภ์ และญาติจำเป็นต้องคุมกำเนิดในช่วงเวลาดังกล่าว แพทย์จะอนุญาตให้ญาติเข้ามาดูแลผู้ป่วยเป็นระยะๆ

2. การปฏิบัติตัวขณะอยู่โรงพยาบาล

1. ห้ามออกจากห้องพัก หากมีธุระให้กดออดเรียกเจ้าหน้าที่พยาบาล
2. ญาติเข้าเยี่ยมได้โดยยืนหลังฉากตะกั่ว แต่ไม่ควรอยู่นานเกินวันละ 20 นาที
3. ห้ามเด็กอายุต่ำกว่า 12 ปี และหญิงมีครรภ์เข้าเยี่ยมโดยเด็ดขาด
4. ถ้ารู้สึกคลื่นไส้ ควรรายงานแพทย์ หากอาเจียนควรอาเจียนลงในถุงพลาสติกที่เตรียมไว้ เพื่อป้องกันการเปรอะเปื้อนทางรังสี
5. ภายหลังได้รับไอโอดีนรังสีในช่วง 24 ชั่วโมงแรก ควรดื่มน้ำมาก ๆ และถ่ายปัสสาวะบ่อย ๆ ไม่ควรกลั้นปัสสาวะทั้งนี้เพราะร่างกายขับไอโอดีนรังสีออกทางปัสสาวะห้ามถ่ายปัสสาวะลงพื้นห้องน้ำเด็ดขาด ให้ปัสสาวะลงชักโครก และกดชัดโครกหลาย ๆ ครั้ง หรือใช้น้ำราดโถส้วมหลาย ๆ ครั้ง

6. ควรรับประทานน้ำส้มที่มีรสเปรี้ยว หรือน้ำมะนาว หรือลูกอมรสเปรี้ยว เพื่อลดปริมาณรังสีที่ต่อมน้ำลายจะได้รับเพื่อป้องกันน้ำลายแห้งซึ่งจะทำให้กลืนอาหารลำบาก
7. ข้าวของเครื่องใช้ที่นำมาใช้ขณะอยู่ในโรงพยาบาลสามารถนำกลับไปใช้ต่อที่บ้านได้
8. รับประทานอาหารได้ตามปกติงดเฉพาะอาหารทะเล

3. การปฏิบัติตัวหลังกลับจากโรงพยาบาล

1. นอนตามลำพังในระยะเวลา 2-3 วันแรกหลังจากออกจากโรงพยาบาล ซึ่งใน 2-3 วันนี้ควรหลีกเลี่ยงการสัมผัสกันทางปาก และการมีเพศสัมพันธ์ หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับหญิงมีครรภ์ เด็ก และทารก เนื่องจากต่อมไทรอยด์ของบุคคลเหล่านี้มีความไวต่อรังสีไอโอดีนมากกว่าผู้ใหญ่ปกติ

2. ถ้าคุณมีทารกอยู่ในความดูแล งดเว้นการสัมผัสอย่างใกล้ชิด เช่นการอุ้ม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระยะเวลา 2-3 วันแรกหลังจากการได้รับไอโอดีนรังสี
3. ถ้าคุณให้นมทารก คุณต้องหยุดการให้นม เพราะไอโอดีนรังสีจะถูกขับออกมาทางน้ำนม ให้หยุดการให้นมบุตรไปเลย
4. ล้างมือด้วยสบู่และน้ำมาก ๆ เมื่อคุณเข้าห้องน้ำแต่ละครั้ง
5. รักษาห้องน้ำให้สะอาดเป็นพิเศษ โดยเฉพาะอย่างยิ่งต้องกดชักโครกถึง 2-3 ครั้งหลังจากการใช้แต่ละครั้ง
6. ล้างอ่างล้างหน้า และอาบน้ำในห้องน้ำหลังจากการใช้แต่ละครั้ง การทำความสะอาดห้องน้ำ ช่วยลดการปนเปื้อนจากรังสีไอโอดีนที่ติดมากับน้ำลายและเหงื่อ
7. ให้ดื่มของเหลวเป็นจำนวนมาก เช่นน้ำหรือน้ำผลไม้ ซึ่งจะช่วยให้คุณปัสสาวะบ่อยขึ้น ซึ่งเป็นวิธีหนึ่งที่จะขจัดรังสีไอโอดีนออกจากร่างกายได้เร็วขึ้น

8. คุณสามารถรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่นได้โดยแยกการใช้อุปกรณ์การกิน และใช้ช้อนกลางในระยะ 2-3 วันแรก และล้างแยกกัน ซึ่งจะช่วยลดโอกาสการปนเปื้อนรังสีไอโอดีนไปยังสมาชิกครอบครัวคนอื่น ๆ
9. รับประทานยาตามที่แพทย์สั่ง **ห้ามขาดยาหรือลดขนาดยาเองโดยที่แพทย์ไม่ได้สั่ง** ควรมาตรวจตามที่แพทย์นัดอย่างสม่ำเสมอ
10. กรณีเจ็บป่วยด้วยโรคอื่น ๆ เช่นไข้หวัด ปวดศีรษะ สามารถพบแพทย์ที่คลินิก หรือโรงพยาบาลใกล้บ้านได้
11. ในอาทิตย์แรกหลังรับประทานไอโอดีนรังสี ไม่ควรไปในที่ชุมชน เช่น โรงภาพยนต์ หรือรับประทานอาหารในภัตตาคาร
12. งดมีเพศสัมพันธ์หลังออกจากโรงพยาบาล 2 สัปดาห์ ในผู้ป่วยเพศชายควรคุมกำเนิดอย่างน้อย 6 เดือน ส่วนในกรณีผู้ป่วยหญิงควรคุมกำเนิด อย่างน้อย 1 ปี

13. ในกรณีที่ต้องอยู่ใกล้ชิดกับเด็กที่อายุต่ำกว่า 18 ปี และหญิงมีครรภ์ ควรใช้เวลาให้น้อยที่สุดในช่วงสัปดาห์แรก

หลักสำคัญ 3 ประการของการป้องกันการปนเปื้อนไอโอดีนรังสีไปสู่บุคคลอื่น

1. ระยะทาง อยู่ห่างจากบุคคลที่เคยอยู่ใกล้ชิด ยิ่งห่างมากเท่าใดก็จะทำให้บุคคลนั้นได้รับการปนเปื้อนรังสีไอโอดีจากผู้ป่วยได้น้อยลง
2. เวลา พยายามใช้เวลาที่จะอยู่ใกล้ชิดกับบุคคลอื่นให้น้อยลง
3. ความสะอาด สุขอนามัยที่ดีจะช่วยป้องกันการปนเปื้อนของรังสีไอโอดีนที่ถูกขับออกจากร่างกายผู้ป่วยไปสู่บุคคลอื่น เพราะว่ารังสีไอโอดีนจะออกจากร่างกายโดยทางปัสสาวะ ดังนั้นสภาพห้องน้ำที่ถูกสุขลักษณะ และการล้างมือบ่อย ๆ หลังจากใช้ห้องน้ำเสร็จแล้วก็ช่วยลดการปนเปื้อนได้