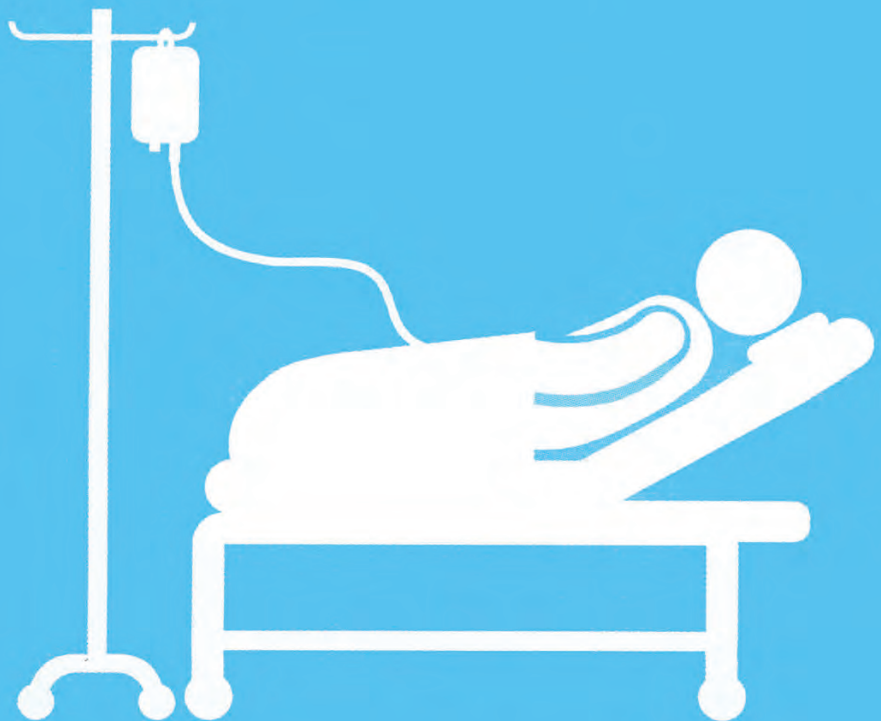


สาขาวิชามะเร็งวิทยานรีเวช ภาควิชาสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล



การรักษา โรคมะเร็งด้วย ยาเคมี บำบัด



การรักษาโรคมะเร็งด้วยยาเคมีบำบัด	1
อาการสำคัญที่ท่านต้องมาพบแพทย์ก่อนนัด	2
อาการสำคัญของยาเคมีบำบัดสูตรต่าง ๆ	3
• วิธีการดูแลตัวเองในภาวะต่างๆ	11
• คลื่นไส้ อาเจียน	17
• เยื่อบุในช่องปากอักเสบ	19
• ผอมและเหนื่อย	21
• ท้องเสีย	22
• ท้องผูก	23
• อาการปวดหรือเมื่อยตามตัว	24
• อาการชา	25
• อาการนอนไม่หลับ	26
• ภาวะหมดแรง	27
ยาสมุนไพรหรือแพทย์ทางเลือก	28
โปรตีนสำหรับผู้ป่วยที่ได้รับยาเคมีบำบัด	29
เพศสัมพันธ์กับยาเคมีบำบัด	33
ยาที่ได้รับกลับไปรับประทานที่บ้าน	34



การรักษา โรคมะเร็งด้วย ยาเคมีบำบัด

โรคมะเร็งไม่ใช่โรคติดต่อ การสัมผัสผู้ป่วยไม่สามารถถ่ายทอดโรคมะเร็งได้ เมื่อยาเคมีบำบัดเข้าไปในร่างกายผู้ป่วย ส่วนมากจะออกฤทธิ์ต้านมะเร็งภายในเซลล์มะเร็งที่แบ่งตัวรวดเร็ว หลังจากนั้นจะถูกทำลายที่ตับ แล้วจึงถูกขับออกทางอุจจาระหรือปัสสาวะของผู้ป่วย โดยมากจะถูกขับออกจากร่างกายจนหมดภายใน 1-2 สัปดาห์ ปริมาณที่ขับออกมาจะเป็นปริมาณที่น้อยมากเมื่อเทียบกับปริมาณของสิ่งขับถ่ายอื่น ดังนั้น ยาที่ถูกขับถ่ายออกมาจึงไม่เกิดพิษต่อผู้อื่นได้ เนื่องจากไม่ได้รับเข้าไปในร่างกายโดยตรงทางการรับประทานอาหารหรือเข้าสู่เส้นเลือด



การอยู่ร่วมกับผู้ป่วยที่ได้รับยาเคมีบำบัดจึงไม่มีอันตรายจากยาเคมีบำบัดแต่อย่างใด ตรงกันข้าม การดูแลจากบุคคลในครอบครัว จะเป็นกำลังใจให้ผู้ป่วยโรคมะเร็งต่อสู้กับโรคได้ดียิ่งขึ้น

แม้ว่ายาเคมีบำบัดจะมีบทบาทที่สำคัญในการใช้รักษาผู้ป่วยโรคมะเร็งทั้งระยะแรกและระยะที่มีการกระจาย แต่ยาเคมีบำบัดก็อาจส่งผลข้างเคียงต่อผู้ป่วยด้วยเช่นกัน เนื่องจากยาเคมีบำบัดทุกชนิดไม่ได้ทำลายเฉพาะเซลล์มะเร็งเท่านั้น แต่ยังจะทำลายเซลล์ปกติอื่นๆ ด้วย ได้แก่ เซลล์ที่มีการแบ่งตัวเร็วก็จะถูกทำลายได้โดยง่าย เช่น

เซลล์ไขกระดูก

เซลล์รากผม

เซลล์เยื่อบุทางเดินอาหาร



ดังนั้นท่านควรทราบแนวทางการดูแลตนเองที่ถูกต้อง เพื่อสามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างเหมาะสม ซึ่งจะช่วยป้องกันหรือลดความเสี่ยงที่เกิดจากยาเคมีบำบัด เพิ่มประสิทธิภาพของการรักษา ส่งเสริมความปลอดภัย และสามารถมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้ตลอดระยะเวลาตั้งแต่เริ่มต้นและสิ้นสุดการรักษา

อาการสำคัญ ที่ท่านต้องมาพบแพทย์ก่อนนัด



1



มีไข้สูงเกิน 38 องศา
ติดต่อกัน 2 ครั้ง ห่างกัน 1 ชั่วโมง

2

หากมีไข้เกิน 38 องศา **ร่วมกับอาการดังต่อไปนี้**



อาการหนาวสั่น



ปวดศีรษะ โดยเฉพาะ
ปวดศีรษะร่วมกับมีคอแข็ง



ผิวหนังและข้อมีลักษณะ
บวม แดง ร้อน และกดเจ็บ



ปัสสาวะแสบขัด หรือมีสีขุ่น
หรือมีเลือดปน



อาการไอ เจ็บคอ
ปากอักเสบ



ท้องเสีย ถ่ายเหลว



ปวดบริเวณหู



ปวดหรือกดเจ็บ
บริเวณโพรงไซนัส

3



คลื่นไส้อาเจียนมาก อาเจียนเป็นเลือดหรือมีน้ำดีปนออกมา
รับประทานยาแก้อาเจียนแล้วแต่อาการไม่ดีขึ้น

4



มีจุดเลือดออก, จ้ำเลือด, เลือดออกไม่หยุด

5

ปัสสาวะแสบขัด, กะปริดกะปรอยหรือปัสสาวะไม่สุด

6

แผลผ่าตัดอักเสบ, บวม, แดง, ร้อน หรือมีหนองซึม

7

มีสิ่งคัดหลั่งผิดปกติออกจากทางช่องคลอด
เช่น มีหนองไหล หรือมีกลิ่นเหม็น





ยาเคมีบำบัด

PACLITAXEL + CARBOPLATIN

(แพค-ลี-แทก-เซล)

(คาร์-โบ-ปลา-ติน)

ร่างกายตอบสนองขณะให้ยา

- ▶ หน้าแดง / ร้อนบนใบหน้า / ผื่นคันตามตัว / แน่นหน้าอก / หายใจลำบาก

รับประทานยา ป้องกัน ทุกครั้ง*

Dexamethasone 4 mg รับประทาน ครั้งละ 2 เม็ด

- ▶ 22.00 น. วันก่อนรับยา

- ▶ 06.00 น. วันนัดรับยา

ฉีดยาป้องกัน



ผมร่วง



จะพบตั้งแต่ 2 สัปดาห์แรก
แต่เมื่อสิ้นสุดการรักษา
ผมสามารถขึ้นใหม่เองได้

- ☒ ตัดผมให้สั้น
- ☒ เลือกใช้แชมพูสำหรับเด็ก
- ☒ เตรียมวิก หรือหมวก

อาการข้างเคียง จากยาเคมีบำบัด



● กดไขกระดูก ●

ติดตามผลเลือด หลังได้รับยา 14 วัน

เลือดออกง่าย

เกล็ดเลือด (หยุดเลือดไหล) ▶ ปริมาณลดลง

หากมี

- ☒ จ้ำเลือด
- ☒ เลือดออกผิดปกติ



ไปโรงพยาบาล

ติดเชื้อง่าย

เม็ดเลือดขาว (ป้องกันเชื้อโรค) ▶ ปริมาณลดลง

หากมี

- ☒ ไข้ (>38°C)
- ☒ เจ็บคอ
- ☒ หวัด
- ☒ ปัสสาวะแสบขัด
- ☒ หनावัน
- ☒ ท้องเสีย

ไปโรงพยาบาล

หลีกเลี่ยง บริเวณชุมชน และการใกล้ชิดผู้ป่วย
ติดเชื้อ เช่น ไข้หวัด 1-2 สัปดาห์หลังรับยา

ควรรับประทานอาหาร **ปรุงสุกและสะอาด**
เช่น เนื้อสัตว์ ไข่ ผลไม้ที่ปอกเปลือกแล้ว
ผักที่ต้มสุก (งดผลไม้เปลือกบางและผักสด)

เหนื่อย อ่อนเพลียง่าย

เม็ดเลือดแดง ▶ ปริมาณลดลง
(ลำเลียงอาหารและออกซิเจนเลี้ยงร่างกาย)

รับประทานยาบำรุงเลือด (ธาตุเหล็ก)
Ferrous fumarate 200 mg
ครั้งละ 1 เม็ด หลังอาหารเช้าและเย็น

อาจทำให้อุจจาระเป็นสีดำ

ท้องผูก

รับประทาน Senokot 7.5 mg
ครั้งละ 1-2 เม็ด ก่อนนอน

รับประทานอาหารที่มีกากใย
เพิ่มการดื่มน้ำ



ชาปลายมือ ปลายเท้า

มักพบ 3-5 วันหลังได้รับยา

รับประทาน vitamin B 1-6-12
ครั้งละ 1 เม็ด หลังอาหารเช้าและเย็น



หลีกเลี่ยง

การจับของร้อน / ของมีคม

ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ

มักพบในช่วง 1-2 สัปดาห์แรก



รับประทาน Paracetamol
500 mg ครั้งละ 1 เม็ด
ทุก 4-6 ชั่วโมง เมื่อมีอาการ

ไม่ควรรับประทานติดต่อกันเกิน 5 วัน
หากอาการไม่ดีขึ้น ควรปรึกษาแพทย์

คลื่นไส้ อาเจียน

เริ่มเกิดหลังได้รับยา 4-6 ชั่วโมง

รับประทานยาป้องกัน Ondansetron 8 mg
ครั้งละ 1 เม็ด ก่อนอาหารเช้าและเย็น (3-5 วัน)

นอนไม่หลับ

รับประทาน Lorazepam 0.5 mg
ครั้งละ 1 เม็ด ก่อนนอน



ยาเคมีบำบัด **มีผลต่อไต**
ควรดื่มน้ำ 2-3 ลิตรต่อวัน



LIPOSOMAL DOXORUBICIN

(ไลโปโซม-ด็อกโซรูบิซิน)

ยาผสมน้ำเกลือเข้าทางหลอดเลือดดำ ให้ยา **ประมาณ 1 ชั่วโมง**
ขณะรับยาอาจมีอาการปวดบริเวณเส้นเลือดเล็กน้อย

✓ วางแผนให้ยานี้ๆ ป้องกันยารั่วออกนอกหลอดเลือดดำ

หากมีอาการ ปวด / บวม / แดง บริเวณที่ได้รับยา

แจ้งพยาบาลทันที

อาการข้างเคียง จากยาเคมีบำบัด

ฝ่ามือ-ฝ่าเท้าแดง ผิวหนังหลุดลอก

- ✓ **หลีกเลี่ยง** การอาบน้ำอุ่น การแช่น้ำอุ่น การนึ่งไฉ่หัง การยกของหนัก และการประคบความร้อน
- ✓ ใช้โลชั่นที่มีส่วนผสมของ ลาโนลิน
- ✓ ทาครีมที่ให้อุณหภูมิได้แก่ Cold cream และ Urea cream เพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิวหนัง
- ✓ **ไม่ควร** ใช้โลชั่นที่มีส่วนผสมของน้ำมัน
- ✓ กรณีฝ่ามือ ฝ่าเท้าแดงมาก ควรใช้ผ้าชุบน้ำเย็น ประคบบ่อยๆ
- ✓ **ไม่แกะ/เค** ผิวหนังที่ลอก เพราะเสี่ยงต่อการเกิดแผลและติดเชื้อ

ผมร่วง

จะพบตั้งแต่ 2 สัปดาห์แรก แต่เมื่อสิ้นสุดการรักษาผมสามารถขึ้นใหม่เองได้

- ✓ ตัดผมให้สั้น
- ✓ เลือกใช้แชมพูสำหรับเด็ก
- ✓ เตรียมวิก หรือหมวก

แผลในปากและทางเดินอาหาร

หากมีแผลในปาก ใช้น้ำแข็ง ขณะได้รับยา

- ✓ บ้วนปากด้วย น้ำเกลือ : หลีกเลี่ยง การใช้ น้ำยาบ้วนปากที่มีแอลกอฮอล์
- ✓ บ้วนปากด้วย Xylocaine 15 mL + Benadry 1 เม็ด + Sucralfate 15 mL
- ✓ ใช้แปรงสีฟันขนอ่อน / ยาสีฟันรสไม่เผ็ด

ผิวหนังไวต่อการถูกแสง

ใช้ครีมกันแดดที่มี SPF > 30

- ✓ หลีกเลี่ยงการอยู่กลางแจ้งนานๆ
- ✓ ใส่เสื้อคลุมกันแสงแดด

คลื่นไส้ อาเจียน

เริ่มเกิดหลังได้รับยา 4-6 ชั่วโมง

รับประทานยาป้องกัน Ondansetron 8 mg
ครั้งละ 1 เม็ด ก่อนอาหารเช้าและเย็น (3-5 วัน)

หากไม่มีอาการให้หยุดรับประทาน

มีผลต่อหัวใจ



หากมีประวัติโรคหัวใจ
แจ้งให้แพทย์ทราบ

ปัสสาวะมีสีแดง

เป็นสีของตัวยา มักพบในช่วง 1 วัน
หลังได้รับยา **ไม่มีอันตรายใดๆ**

กดไขกระดูก

เลือดออกง่าย

เกล็ดเลือด (หยุดเลือดไหล) ▶ **ปริมาณลดลง**

หากมี

- ✓ จำเลือด
- ✓ เลือดออกผิดปกติ

ไปโรงพยาบาล

ติดเชื้อง่าย

เม็ดเลือดขาว (ป้องกันเชื้อโรค) ▶ **ปริมาณลดลง**

หากมี

- ✓ ไข้ (>38°C)
- ✓ เจ็บคอ
- ✓ หวัด
- ✓ ปัสสาวะแสบขัด
- ✓ หนาวสั่น
- ✓ ท้องเสีย

ไปโรงพยาบาล

หลีกเลี่ยง บริเวณชุมชน และการใกล้ชิดผู้ป่วย
ติดเชื้อ เช่น ไข้หวัด 1-2 สัปดาห์หลังรับยา

เหนื่อย อ่อนเพลียง่าย

เม็ดเลือดแดง ▶ **ปริมาณลดลง**
(ลำเลียงอาหารและออกซิเจนเลี้ยงร่างกาย)

รับประทานยาบำรุงเลือด (ธาตุเหล็ก)

Ferrous fumarate 200 mg

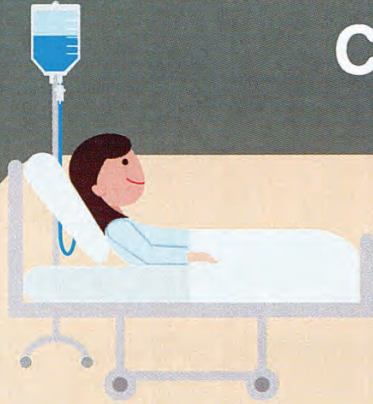
ครั้งละ 1 เม็ด หลังอาหารเช้าและเย็น

อาจทำให้อุจจาระเป็นสีดำได้

ควรรับประทานอาหาร **ปรุงสุกและสะอาด**
เช่น เนื้อสัตว์ ไข่ ผลไม้ที่ปอกเปลือกแล้ว
ผักที่ต้มสุก (งดผลไม้เปลือกบางและผักสด)

CISPLATIN

(ซิส-พลา-ติน)



ยาผสมน้ำเกลือเข้าทางหลอดเลือดดำ ให้ยา **ประมาณ 1 ชั่วโมง**
ขณะรับยาอาจมีอาการปวดบริเวณเส้นเลือดเล็กน้อย

✓ วางแผนให้ยานิ่งๆ ป้องกันยารั่วออกนอกหลอดเลือดดำ

หากมีอาการ ปวด / บวม / แดง บริเวณที่ได้รับยา

แจ้งพยาบาลทันที

อาการข้างเคียง จากยาเคมีบำบัด



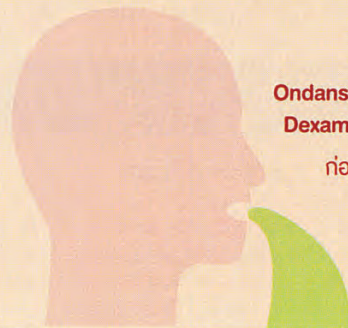
คลื่นไส้ อาเจียน

- ▶ เริ่มเกิดหลังได้รับยา 1-6 ชั่วโมง
- ▶ การรับรสอาจเปลี่ยนแปลง และเบื่ออาหารได้
- ▶ เกิดอาการได้นานถึง 1 สัปดาห์

รับประทานยาป้องกัน

Ondansetron 8 mg ครั้งละ 1 เม็ด ร่วมกับ
Dexamethasone 0.4 mg ครั้งละ 5 เม็ด

ก่อนอาหารเช้าและเย็น (3-5 วัน)



มีผลต่อการทำงานของไต

ควรดื่มน้ำ

2-3 ลิตรต่อวัน



ชาปลายมือ ปลายเท้า

หลีกเลี่ยง



✓ การจับของร้อน

✓ การจับของมีคม

กดไขกระดูก

เลือดออกง่าย

เกล็ดเลือด (หยุดเลือดไหล) ▶ ปริมาณลดลง

หากมี

- ✓ จำเลือด
- ✓ เลือดออกผิดปกติ



ไปโรงพยาบาล

ติดเชื้อง่าย

เม็ดเลือดขาว (ป้องกันเชื้อโรค)

▶ ปริมาณลดลง

หากมี

- ✓ ไข้ ($>38^{\circ}\text{C}$)
- ✓ ปัสสาวะแสบขัด
- ✓ เจ็บคอ
- ✓ ห�าวสั้น
- ✓ หวัด
- ✓ ท้องเสีย

ไปโรงพยาบาล

หลีกเลี่ยง บริเวณชุมชน และการใกล้ชิดผู้ป่วย
ติดเชื้อ เช่น ไข้หวัด 1-2 สัปดาห์หลังรับยา

เหนื่อย อ่อนเพลียง่าย

เม็ดเลือดแดง ▶ ปริมาณลดลง
(ลำเลียงอาหารและออกซิเจนเลี้ยงร่างกาย)

รับประทานยาบำรุงเลือด (ธาตุเหล็ก)

Ferrous fumarate 200 mg

ครั้งละ 1 เม็ด หลังอาหารเช้าและเย็น

อาจทำให้อุจจาระเป็นสีดำได้

ควรรับประทานอาหาร **ปรุงสุกและสะอาด**
เช่น เนื้อสัตว์ ไข่ ผลไม้ที่ปอกเปลือกแล้ว
ผักที่ต้มสุก (งดผลไม้เปลือกบางและผักสด)

GEMCITABINE

(เจม-ไซ-ตา-บิน)

ยาผสมน้ำเกลือเข้าทางหลอดเลือดดำ



อาการข้างเคียง จากยาเคมีบำบัด



อาการคล้ายไข้หวัด

ไอ / หาวสั้น / ปวดเมื่อยตามตัว / เพลีย



รับประทาน Paracetamol 500 mg ครั้งละ 1 เม็ด
ทุก 4-6 ชั่วโมง เมื่อมีอาการ

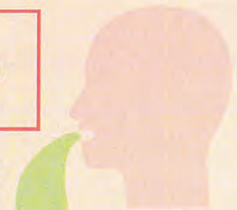
ไม่ควรรับประทานติดต่อกันเกิน 5 วัน
หากอาการไม่ดีขึ้น ควรปรึกษาแพทย์

คลื่นไส้ อาเจียน

เริ่มเกิดหลังได้รับยา 4-6 ชั่วโมง

รับประทานยาป้องกัน
Ondansetron 8 mg ครั้งละ 1 เม็ด
ก่อนอาหารเช้าและเย็น (3-5 วัน)

หากไม่มีอาการให้หยุดรับประทาน



ชาปลายมือ ปลายเท้า

หกลื่น



- ☒ การจับของร้อน
- ☒ การจับของมีคม



กดไขกระดูก

เลือดออกง่าย

เกล็ดเลือด (หยุดเลือดไหล) ▶ ปริมาณลดลง

หากมี

- ☒ จ้ำเลือด
- ☒ เลือดออกผิดปกติ



ไปโรงพยาบาล

ติดเชื้อง่าย

เม็ดเลือดขาว (ป้องกันเชื้อโรค) ▶ ปริมาณลดลง

หากมี

- ☒ ไข้ (>38°C)
- ☒ เจ็บคอ
- ☒ หวัด
- ☒ ปัสสาวะแสบขัด
- ☒ หาวสั้น
- ☒ ท้องเสีย

ไปโรงพยาบาล

หกลื่น บริเวณชุมชน และการใกล้ชิดผู้ป่วย
ติดเชื้อ เช่น ไข้หวัด 1-2 สัปดาห์หลังรับยา

เหนื่อย อ่อนเพลียง่าย

เม็ดเลือดแดง ▶ ปริมาณลดลง
(ลำเลียงอาหารและออกซิเจนเลี้ยงร่างกาย)

รับประทานยาบำรุงเลือด (ธาตุเหล็ก)
Ferrous fumarate 200 mg
ครั้งละ 1 เม็ด หลังอาหารเช้าและเย็น
อาจทำให้อุจจาระเป็นสีดำได้

ควรรับประทานอาหาร **ปรุงสุกและสะอาด**
เช่น เนื้อสัตว์ ไข่ ผลไม้ที่เปลือกเปลือกล้าง
ผักที่ต้มสุก (งดผลไม้เปลือกบางและผักสด)

CISPLATIN + 5-FLUOROURACIL

(ซิส-ปลา-ติน)

(ไฟว์-เอฟ-ยู)



ยาผสมน้ำเกลือเข้าทางหลอดเลือดดำ ให้ยา **ประมาณ 1 ชั่วโมง**
ขณะรับยาอาจมีอาการปวดบริเวณเส้นเลือดเล็กน้อย

✓ วางแผนให้ยานี้ๆ ป้องกันยารั่วออกนอกหลอดเลือดดำ

หากมีอาการ ปวด / บวม / แดง บริเวณที่ได้รับยา

แจ้งพยาบาลทันที

อาการข้างเคียง จากยาเคมีบำบัด



มีผลต่อการทำงานของไต

ควรดื่มน้ำ

2-3 ลิตรต่อวัน



คลื่นไส้ อาเจียน

- ▶ เริ่มเกิดหลังได้รับยา 1-6 ชั่วโมง
- ▶ การรับรสอาจเปลี่ยนแปลง และเบื่ออาหารได้
- ▶ เกิดอาการได้นานถึง 1 สัปดาห์

รับประทานยาป้องกัน
Ondansetron 8 mg ครั้งละ 1 เม็ด ร่วมกับ
Dexamethasone 0.4 mg ครั้งละ 5 เม็ด
ก่อนอาหารเช้าและเย็น (3-5 วัน)



แผลในปากและทางเดินอาหาร

หากมีแผลในปาก (พบช่วง 5-8 วัน)

อมน้ำแข็ง ขณะได้รับยา

- ✓ บ้วนปากด้วย **น้ำเกลือ**
หลีกเลี่ยง การใช้น้ำยาบ้วนปากที่มีแอลกอฮอล์
- ✓ บ้วนปากด้วย Xylocaine 15 mL +
Benadry 1 เม็ด + Sucralfate 15 mL
- ✓ ใช้แปรงสีฟันขนอ่อน / ยาสีฟันรสไม่เผ็ด



ท้องเสีย

พบช่วง 1 สัปดาห์ หลังได้รับยา

- ✓ ดื่มน้ำมากๆ
- ✓ หลีกเลี่ยง อาหารที่มีเส้นใยสูง



ชาปลายมือ ปลายเท้า

- ✓ หลีกเลี่ยง การจับของร้อน
- ✓ การจับของมีคม



กดไขกระดูก

เลือดออกง่าย

เกล็ดเลือด (หยุดเลือดไหล) ▶ ปริมาณลดลง

หากมี

- ✓ จ้ำเลือด
- ✓ เลือดออกผิดปกติ



ไปโรงพยาบาล

ติดเชื้อง่าย

เม็ดเลือดขาว (ป้องกันเชื้อโรค) ▶ ปริมาณลดลง

หากมี

- ✓ ไข้ (>38°C)
- ✓ ปัสสาวะแสบขัด
- ✓ เจ็บคอ
- ✓ หาวสั้น
- ✓ หวัด
- ✓ ท้องเสีย

ไปโรงพยาบาล

หลีกเลี่ยง บริเวณชุมชน และการใกล้ชิดผู้ป่วย
ติดเชื้อ เช่น ไข้หวัด 1-2 สัปดาห์หลังรับยา

เหนื่อย อ่อนเพลียง่าย

เม็ดเลือดแดง ▶ ปริมาณลดลง
(ลำเลียงอาหารและออกซิเจนเลี้ยงร่างกาย)

รับประทานยาบำรุงเลือด (ธาตุเหล็ก)

Ferrous fumarate 200 mg

ครั้งละ 1 เม็ด หลังอาหารเช้าและเย็น

อาจทำให้อุจจาระเป็นสีดำได้

ควรรับประทานอาหาร **ปรุงสุกและสะอาด**
เช่น เนื้อสัตว์ ไข่ ผลไม้ที่ปอกเปลือกแล้ว
ผักที่ต้มสุก (งดผลไม้เปลือกบางและผักสด)



CISPLATIN

(ซิส-ปลา-ติน)



IFOSFAMIDE

(ไอ-ฟอส-ฟา-มายด์)

ยาผสมน้ำเกลือเข้าทางหลอดเลือดดำ

อาการข้างเคียง จากยาเคมีบำบัด



คลื่นไส้ อาเจียน

- ▶ เริ่มเกิดหลังได้รับยา 1-6 ชั่วโมง
- ▶ การรับรสอาจเปลี่ยนแปลง และเบื่ออาหารได้
- ▶ เกิดอาการได้นานถึง 1 สัปดาห์

รับประทานยาป้องกัน
Ondansetron 8 mg ครั้งละ 1 เม็ด ร่วมกับ
Dexamethasone 0.4 mg ครั้งละ 5 เม็ด
ก่อนอาหารเช้าและเย็น (3-5 วัน)



ผมร่วง

จะพบตั้งแต่ 2 สัปดาห์แรก
แต่เมื่อสิ้นสุดการรักษา ผมสามารถขึ้นใหม่เองได้

- ✓ ตัดผมให้สั้น
- ✓ เลือกใช้แชมพูสำหรับเด็ก
- ✓ เติร์ยมวิก หรือหมวก



กระเพาะปัสสาวะอักเสบ

- ▶ อาจทำให้ปัสสาวะมีเลือดปน / แสบขัด
- ▶ เมื่อมีอาการ แจ้งแพทย์/พยาบาลทันที



มีผลต่อการทำงานของไต

ควรดื่มน้ำ
2-3 ลิตรต่อวัน



ชาปลายมือ ปลายเท้า

หลีกเลี่ยง

- ✓ การจับของร้อน
- ✓ การจับของมีคม



กดไขกระดูก

เลือดออกง่าย

เกล็ดเลือด (หยุดเลือดไหล) ▶ ปริมาณลดลง

หากมี

- ✓ จำเลือด
- ✓ เลือดออกผิดปกติ



ไปโรงพยาบาล

ติดเชื้อง่าย

เม็ดเลือดขาว (ป้องกันเชื้อโรค) ▶ ปริมาณลดลง

หากมี

- ✓ ไข้ (>38°C)
- ✓ เจ็บคอ
- ✓ หวัด
- ✓ ปัสสาวะแสบขัด
- ✓ หนาวสั่น
- ✓ ท้องเสีย

ไปโรงพยาบาล

หลีกเลี่ยง บริเวณชุมชน และการใกล้ชิดผู้ป่วย
ติดเชื้อ เช่น ไข้หวัด 1-2 สัปดาห์หลังรับยา

เหนื่อย อ่อนเพลียง่าย

เม็ดเลือดแดง ▶ ปริมาณลดลง
(ลำเลียงอาหารและออกซิเจนเลี้ยงร่างกาย)

รับประทานยาบำรุงเลือด (ธาตุเหล็ก)
Ferrous fumarate 200 mg
ครั้งละ 1 เม็ด หลังอาหารเช้าและเย็น

อาจทำให้อุจจาระเป็นสีดำได้

ควรรับประทานอาหาร **ปรุงสุกและสะอาด**
เช่น เนื้อสัตว์ ไข่ ผลไม้ที่ปอกเปลือกแล้ว
ผักที่ต้มสุก (งดผลไม้เปลือกบางและผักสด)

BEVACIZUMAB

(เบ-วา-ซี-ซู-แมบ)

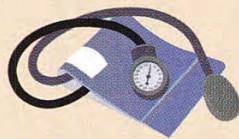
ยารักษาแบบมุ่งเป้า

อาการข้างเคียง จากยารักษาแบบมุ่งเป้า



ความดันโลหิตสูง

- ▶ หากมีอาการ
 - ✓ ปวดศีรษะ
 - ✓ เจ็บหน้าอก
 - ✓ เหนื่อยหอบ

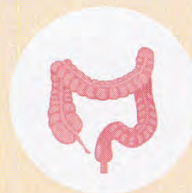


ซึ่งเป็นอาการของความดันโลหิตสูงรุนแรง

ควรรับมาโรงพยาบาล

- ▶ ควรตรวจติดตามความดันโลหิตอย่างสม่ำเสมอตามคำแนะนำของแพทย์ทั้งในระหว่างคอร์สหรือหลังจบคอร์สการให้ยาเบวาซิซูแมบ

การทะลุของลำไส้



หากมีอาการ

- ✓ ไข้สูง
- ✓ ท้องเสียรุนแรง
- ✓ ปวดท้องมาก
- ✓ อาเจียนรุนแรง

ควรรับมาโรงพยาบาล

ภาวะลิ่มเลือดอุดตัน

หากมีอาการ

- ✓ บวมที่แขนและขา
- ✓ ใจสั่น
- ✓ หายใจลำบาก
- ✓ หัวใจเต้นผิดปกติ
- ✓ นอนราบไม่ได้

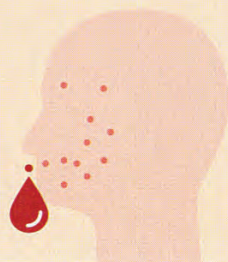
ควรรับมาโรงพยาบาล

ภาวะเลือดออกง่าย

หากมีภาวะเลือดออกผิดปกติตามอวัยวะต่างๆ อย่างต่อเนื่องหรือรุนแรง เช่น

- ✓ เลือดกำเดาไหล
- ✓ ไอหรืออาเจียนมีเลือดปน
- ✓ ปัสสาวะมีเลือดปน
- ✓ ถ่ายอุจจาระเป็นสีดำ

ควรรับมาโรงพยาบาล



แผลแยกไม่ติดกัน

- ▶ ระงับอุบัติเหตุของมีคม เพื่อป้องกันการเกิดบาดแผล
- ▶ หลังผ่าตัดใหม่ๆ ไม่ควรให้ยาชนิดนี้ ต้องรอให้แผลหายดีก่อน



วิธีการดูแลตัวเองในภาวะต่างๆ

เม็ดเลือดขาวต่ำ

ภาวะเม็ดเลือดขาวต่ำจะเริ่มเกิดประมาณ 10-14 วัน
หลังได้รับยาเคมีบำบัด และจะต่ำมากที่สุดในวันที่ 14

หลังจากนั้นร่างกายจะมีการปรับตัวโดยสร้างเม็ดเลือดขาว
เพิ่มขึ้น จนเม็ดเลือดขาวกลับสู่ภาวะปกติประมาณภายใน
21-28 วันหลังได้รับยาเคมีบำบัด



การป้องกัน การติดเชื้อ

02

รับประทานอาหารที่มีประโยชน์
ให้พลังงานและโปรตีนสูง
เพื่อกระตุ้นการสร้างเม็ดเลือด

04

ดื่มน้ำสะอาด
อย่างน้อยวันละ 8-10 แก้ว

06

หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่ชุมชนและแออัด
ควรอยู่ในที่มีอากาศถ่ายเท ไม่อับชื้น
หากจำเป็นควรใส่หน้ากากอนามัย

01

ล้างมือบ่อยๆ
ทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร
และหลังเข้าห้องน้ำ

03

บ้วนปากบ่อยๆ
หลังรับประทานอาหารทุกครั้ง

05

รักษาผิวหนังให้ชุ่มชื้นอยู่เสมอ
โดยทาครีมบำรุงผิว

07

ถ้ามีแผลควรปรึกษาแพทย์

เม็ดเลือดขาวต่ำ เป็นผลที่เกิดขึ้นจากการรักษา

หากไม่รับประทานเนื้อสัตว์หรืออาหารที่มีโปรตีนเลย จะทำให้เม็ดเลือดขาวยิ่งต่ำ และที่สำคัญจะทำให้รับเคมีบำบัดและฉายรังสีไม่ได้ตามกำหนด เนื่องจากร่างกายอ่อนแอไม่พร้อมรับการรักษา อาหารที่ให้โปรตีนที่แนะนำให้ทาน คือ



เนื้อปลา

สามารถรับประทานได้ทุกวัน



นมวัว

สามารถดื่มได้วันละ 1-2 แก้ว



เนื้อไก่

ให้รับประทานส่วนนอก
เนื่องจากไม่มีไขมันแทรกอยู่เลย
(สารพิษต่าง ๆ จะสะสมในไขมัน)



เนื้อหมู

ให้รับประทานส่วนสันใน
เนื่องจากไม่มีไขมันแทรกอยู่เลย
(สารพิษต่าง ๆ จะสะสมในไขมัน)

ซึ่งปรุงโดยวิธี ต้ม นึ่ง ตุ่น ผัด ยำ อาจทอดได้บ้าง **แต่หลีกเลี่ยงการปิ้ง และย่าง**



ไข่

ไข่ขาว สามารถรับประทานได้วันละหลายฟอง ถ้าไม่มีข้อจำกัดอย่างอื่น
ไข่แดง แนะนำให้รับประทานวันละ 1-2 ฟอง เนื่องจากมีโคเลสเตอรอลสูง

ผลไม้ที่ไม่ควรรับประทาน

ในช่วงรับยาเคมีบำบัดและมีเม็ดเลือดขาวต่ำ

ได้แก่



องุ่น



สตรอว์เบอร์รี



ฝรั่ง



ชมพู่



เชอร์รี่



ลูกแพร์

ผลไม้ที่สามารถรับประทานได้ แต่ต้องปอกเปลือก ได้แก่



ลูกพลับ



แอปเปิ้ล



สาลี่

โซนแต่ละสีแสดงถึงความรุนแรงของเม็ดเลือดขาวที่ต่ำ
และบอกแนวทางการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันการติดเชื้อ

● โซนสีเขียว ●

คือ เม็ดเลือดขาวชนิดนิวโทรฟิลที่มีค่า ระหว่าง **1,000 – 1,500 เซลล์/มม³**



• ล้างมือบ่อยๆ

และทุกครั้งก่อนรับประทานอาหารและหลังเข้าห้องน้ำ
รวมถึงหลังการสัมผัสสัตว์เลี้ยง



• หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่ซึ่งมีคนแออัด

เช่น ห้างสรรพสินค้าที่มีคนหนาแน่น โรงภาพยนตร์



• หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้กับคนที่เป็นหวัด ไม่สบาย

อาจเป็นสาเหตุให้ท่านติดเชื้อง่าย



• ทาครีมบำรุงบริเวณผิวที่มีอาการแตกหรือแห้ง

รักษาผิวหนังให้ชุ่มชื้นอยู่เสมอ ไม่ควรถูหรือขีดผิวอย่างรุนแรง



• ระวังอย่าให้มีแผลตามผิวหนัง มือและเท้า

เพื่อป้องกันการติดเชื้อจากการสัมผัสสิ่งสกปรกต่าง ๆ โดยไม่รู้ตัว
ถ้าจำเป็นต้องทำงานสัมผัสกับสิ่งไม่สะอาด ควรสวมถุงมือ/รองเท้า



• รับประทานอาหารที่สุกสะอาดเท่านั้น

และแปรงฟันทุกครั้งหลังรับประทานอาหาร



• หลังถ่ายอุจจาระ และปัสสาวะ ควรทำความสะอาด

อวัยวะสืบพันธุ์ด้วยน้ำสะอาด เช็ดให้แห้งสนิทและล้างมือทุกครั้ง

โซนแต่ละสีแสดงถึงความรุนแรงของเม็ดเลือดขาวที่ต่ำ
และบอกแนวทางการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันการติดเชื้อ

● โซนสีเหลือง ●

คือ เม็ดเลือดขาวชนิดนิวโทรฟิลที่มีค่า ระหว่าง **500 – 1,000 เซลล์/มม³**

ปฏิบัติตามข้อ 1-7 อย่างเคร่งครัด

และเพิ่มการปฏิบัติดังต่อไปนี้

- งดรับประทานผักสดและผลไม้สด



- หลีกเลี่ยงรับประทานอาหารทะเลสุกๆ ดิบๆ
หรืออาหารทะเลเผา

- ดื่มน้ำต้มสุกอย่างน้อยวันละ 8-10 แก้ว



- ถ้ามีไข้ ไอ เจ็บคอ ปัสสาวะแสบขัด ท้องเดินอย่างใดอย่างหนึ่ง
ควรมาพบแพทย์ก่อนนัดหรือไปตรวจที่โรงพยาบาลใกล้บ้าน

- ควรรับประทานอาหารโปรตีนทุกมื้อ
ได้แก่ นม ไข่ขาว และเนื้อสัตว์



- นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อย 8 ชม./วัน

- มารับการเจาะเลือดตามคำสั่งแพทย์



โซนแต่ละสีแสดงถึงความรุนแรงของเม็ดเลือดขาวที่ต่ำ
และบอกแนวทางการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันการติดเชื้อ

• โซนสีแดง •

คือ เม็ดเลือดขาวชนิดนิวโทรฟิลที่มีค่า **น้อยกว่า 500 เซลล์/มม³**

ปฏิบัติตามข้อ 1-14 อย่างเคร่งครัด

และเพิ่มการปฏิบัติดังต่อไปนี้

15



- ถ้ารู้สึกว่ามีไข้ ควรมีปรอทวัดไข้ เพื่อวัดไข้เป็นระยะๆ เพื่อเฝ้าระวังการติดเชื้อ และมาพบแพทย์ทันที เมื่อมีไข้มากกว่า 38°C

- ท่านอาจจะได้รับการฉีดยากระตุ้นเม็ดเลือดขาว กรณีที่เม็ดเลือดขาวต่ำกว่า 500 เซลล์/มม³ และมีการติดเชื้อร่วมด้วย

16



17



- ท่านอาจจะต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล กรณีที่เม็ดเลือดขาวต่ำอย่างมากและติดเชื้อร่วมด้วย เพื่อป้องกันการติดเชื้อเข้าสู่กระแสเลือด



- หลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ ในช่วงที่มีเม็ดเลือดขาวต่ำ

18





คลื่นไส้อาเจียน

เกิดจากยาเคมีบำบัดไปกระตุ้นศูนย์ควบคุมการอาเจียนที่อยู่ในสมองโดยตรง
แล้วส่งกระแสประสาทมายังกระเพาะอาหารให้เกิดอาการคลื่นไส้อาเจียน

วิธีการดูแลตนเอง



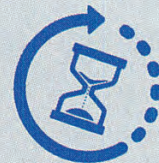
หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารมื้อใหญ่ๆ
รับประทานอาหารอ่อนๆที่ย่อยง่าย
เช่น โจ๊ก, ข้าวต้ม, ขนมปัง



หลีกเลี่ยงอาหารที่ร้อนจัด, เผ็ดจัด, มันจัด
หรือหวานจัด และอาหารที่มีกลิ่นฉุน,
อาหารเพิ่มแก๊ส และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
เนื่องจากจะเป็นตัวกระตุ้นศูนย์ควบคุมการอาเจียน



ถ้าพบอาการคลื่นไส้ในขณะที่ฉายรังสี
หรือให้เคมีบำบัด ให้ผู้ป่วยงดอาหาร
1-2 ชั่วโมงก่อนการรักษา



รับประทานอาหารซ้ำๆ เคี้ยวให้ละเอียด
จำนวนน้อยแต่บ่อยครั้ง เพื่อหลีกเลี่ยงไม่ให้
กระเพาะอาหารพองตัวมากเกินไป
และช่วยให้การย่อยง่ายขึ้น



ดื่มน้ำก่อนหรือหลังรับประทานอาหาร 1/2-1 ชั่วโมง
เพื่อไม่ให้รู้สึกอึดหรือแน่นท้องเกินไป



หลังรับประทานอาหารควรนั่งพักสักครู่
หายใจเข้า-ออก ลึกๆ เมื่อรู้สึกคลื่นไส้

รับประทานอาหารแห้ง

หากรับประทานอาหารที่อ่อนนุ่มหรือค่อนข้างเหลวหรือมีน้ำมากแล้ว ผู้ป่วยรู้สึกคลื่นไส้ อาเจียน ผู้ป่วยอาจลองหาของแห้ง เช่น

หมูเส้น

หมูหวาน

ถั้วเม็ดแห้ง

ขนมปังกรอบ



มารับประทานแทนเนื่องจากอาหารที่เป็นน้ำสามารถกระตุ้นการอาเจียนได้

หลีกเลี่ยงอาหารกลิ่นฉุน



ผู้ป่วยมะเร็งที่เข้ารับการรักษาด้วยเคมีบำบัดมีโอกาสจะได้กลิ่นเพี้ยน และการรับกลิ่นจะไว เหมือนทุกอย่างได้ง่าย หากอาหารที่ได้มีกลิ่นฉุน เช่น กลิ่นกระเทียม อาจกระตุ้นอาการคลื่นไส้ได้

รับประทานเครื่องดื่มอุ่นๆหรือน้ำจืด

กลิ่นของขิงช่วยลดอาการคลื่นไส้ของผู้ป่วยได้

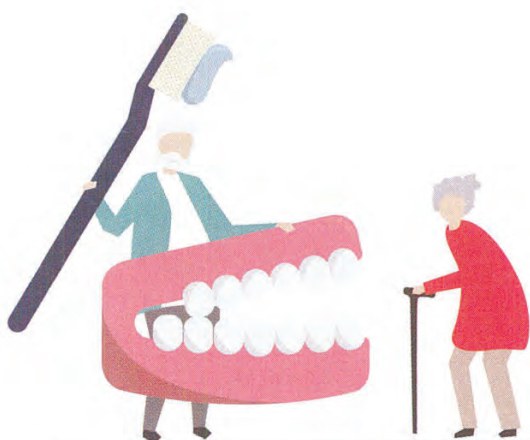


เยื่อในช่องปากอักเสบ

ยาเคมีบำบัดบางชนิดทำลายเซลล์เยื่อผิวในช่องปาก
ทำให้เสี่ยงต่อการติดเชื้อได้ง่าย



วิธีการดูแลตนเอง



บ้วนปากด้วยน้ำเกลือ

½ ช้อนชา ต่อน้ำ 1 ลิตร ทุก 4 ชั่วโมง
และหลีกเลี่ยงการใช้น้ำยาบ้วนปาก
ที่มีแอลกอฮอล์เป็นส่วนผสม



ทำความสะอาดปากและฟันอย่างถูกวิธี

หลังรับประทานอาหารทุกมื้อ
ถ้ามีฟันปลอมต้องถอดทำความสะอาด
ทุกครั้งโดยใช้แปรงสีฟันขนอ่อนนุ่ม



ทาครีมลิปปากด้วยวาสลีน

สีผึ้ง หรือลิปสติกมัน ให้ชุ่มชื้นตลอดเวลา



หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด
เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และบุหรี่



ในกรณีที่มีแผลรุนแรง และเจ็บปากมาก
จนรับประทานอาหารไม่ได้
แพทย์จะสั่งยาชากลั้วปาก 15 นาที
ก่อนรับประทานอาหาร



อาการเจ็บปากสามารถบรรเทาได้

ด้วยการอมน้ำแข็ง

และควรรับประทาน อาหารที่เย็นหรืออุณหภูมิห้อง การจิบน้ำบ่อยๆ นอกจากช่วยเรื่องอาการปากแห้งในผู้ป่วยแล้ว ยังช่วยให้ร่างกายไม่ขาดน้ำ และสามารถบรรเทาอาการท้องผูก โดยควรดื่มน้ำอย่างน้อย 8 แก้วต่อวัน

หลีกเลี่ยงอาหารหรือเครื่องดื่ม

ที่ทำให้ระคายเคืองในช่องปาก

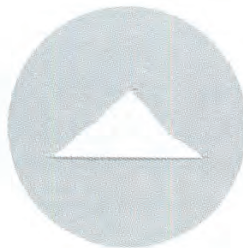


เช่น

อาหารรสเผ็ดจัด /เปรี้ยวจัด/ เค็มจัด / ร้อนจัด และอาหารที่มีลักษณะแข็งกรอบ

เพิ่มรสชาติ เปรี้ยว เค็ม และหวาน

อาจทำให้ผู้ป่วยสามารถรับประทานอาหารได้มากขึ้น แต่ควรเพิ่มอย่างระวัง โดยการเพิ่มหวานมากเกินไปอาจทำให้ได้รับพลังงานมากเกินไป ซึ่งมีผลเสียต่อการคุมระดับน้ำตาล เต็มเค็มมากเกินไปเสี่ยงโรคไต



ผมและขนร่วง

รากของเส้นผมและขนตามที่แตกต่างกันทั่วร่างกาย
มีความไวต่อยาเคมีบำบัด

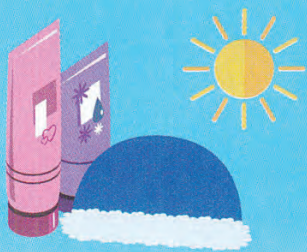


โดยขึ้นกับชนิดและปริมาณของยา โดยผมจะร่วงภายหลังได้รับยาเคมีบำบัด
2-3 สัปดาห์ อาการนี้จะเกิดเพียงชั่วคราวช่วงได้รับยา ผมจะงอกขึ้นมาใหม่
ภายใน 4-6 สัปดาห์หลังหยุดยาเคมีบำบัดไปแล้ว

วิธีการดูแลตนเอง



ใช้แชมพูสระผมอ่อนๆ ที่มีฤทธิ์เป็นกลาง
เพื่อลดการระคายเคืองของหนังศีรษะ



เมื่ออยู่นอกบ้าน และอยู่กลางแจ้งแดด
ควรทาครีมกันแดด และสวมหมวก



ไม่ควรย้อมหรือตัดผมหลังจากผมขึ้นใหม่ๆ
ควรทำหลังหยุดยาเคมีบำบัดไปแล้ว 6 เดือน



ท้องเสีย

ยาเคมีบำบัดมีผลต่อเซลล์มะเร็งและเซลล์ที่แบ่งตัวเร็ว รวมทั้งเซลล์เยื่อบุผิวของระบบทางเดินอาหาร ทำให้เกิดอาการท้องเสียได้ หรือการได้รับการฉายแสงบริเวณช่องท้อง อุ้งเชิงกราน

อาการท้องเสีย คือ

- อาการที่ผู้ป่วยถ่ายมีลักษณะเหลวหรือเป็นน้ำ
- ถ่ายบ่อยขึ้นมากกว่าหรือเท่ากับ 2 ครั้งต่อวัน



รับประทานอาหารอ่อนย่อยง่าย

สุกสะอาด มีเส้นใยน้อย และ
มีโปรตีนและแคลอรีสูง มีเนื้อนุ่ม ๆ



วิธีการดูแลตนเอง



ดื่มน้ำผสมเกลือแร่วันละ 2 ลิตร

เพื่อทดแทนน้ำที่สูญเสียไป
และป้องกันภาวะขาดน้ำ



รับประทานอาหารที่มีโพแทสเซียมสูง
เช่น กล้วย ฝรั่ง หรือมะม่วงสุก



หลีกเลี่ยงนมและผลิตภัณฑ์จากนม

เช่น โยเกิร์ต นมเปรี้ยว



หลีกเลี่ยงอาหารร้อนจัดหรือเย็นจัด

เนื่องจากความร้อน และความเย็น
จะทำให้ลำไส้เคลื่อนไหวเร็วขึ้น
จึงทำให้ท้องเสียได้ง่าย

ท้องผูก

สาเหตุจากการดื่มน้ำน้อย รับประทานอาหารที่มีกากใยน้อย ไม่ค่อยมีการเคลื่อนไหวของร่างกาย และการได้รับยาบางชนิด เช่น ยาแก้ปวด, ยาเคมีบำบัด, ยาแก้คลื่นไส้อาเจียนบางชนิด



อาการท้องผูก คือ • อาการที่อุจจาระเป็นก้อนแข็ง, แห้ง และขับถ่ายลำบาก



วิธีการดูแลตนเอง



ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 2-3 ลิตร
ยกเว้น ผู้ป่วยที่มีปัญหาไตวาย
โรคหัวใจ เป็นต้น



รับประทานอาหารที่มีกากใยสูง
เช่น ผักสด ผลไม้



เคลื่อนไหวร่างกายหรือออกกำลังกาย
อย่างสม่ำเสมอ
เพื่อให้ลำไส้มีการเคลื่อนไหว



ดื่มน้ำอุ่น 1/2 ชั่วโมงก่อนการขับถ่าย
และฝึกสุขนิสัยให้ขับถ่ายอุจจาระ
เป็นประจำทุกวัน



ใช้ยาเบาบางอ่อนๆ ตามแพทย์สั่ง



อาการปวด หรือเมื่อยตามตัว

อาการนี้มักพบในผู้ป่วยที่ได้รับยาเคมีบำบัด โดยจะแสดงอาการปวด
หลังจากได้รับยาไปแล้ว 2 หรือ 3 วัน และจะปวดประมาณ 3 - 4 วัน
หลังจากนั้นอาการจะค่อย ๆ ทุเลาลง ตำแหน่งที่ปวดจะเป็นบริเวณต้นขาหรือน่อง

วิธีการบรรเทาปวด

ระยะแรก อาจจะใช้วิธีการนวดด้วยยาทาคลายกล้ามเนื้อ หรือการ
ประคบร้อนเป็นระยะๆ แต่ถ้าอาการปวดนั้นไม่ทุเลาลง อาจจะใช้วิธี
การรับประทานยาแก้ปวด



ผู้ป่วยบางรายนอนไม่หลับเพราะปวดมาก

อาจจะรับประทานยาพาราเซตามอล แพทย์จะสั่งให้รับประทานครั้งละ 1-2 เม็ด
และซ้ำได้ทุก 4-6 ชั่วโมง โดยให้รับประทานติดต่อกันประมาณ 3-4 วัน
หรือถ้าอาการปวดทุเลาลงก็ให้หยุดรับประทานยาได้



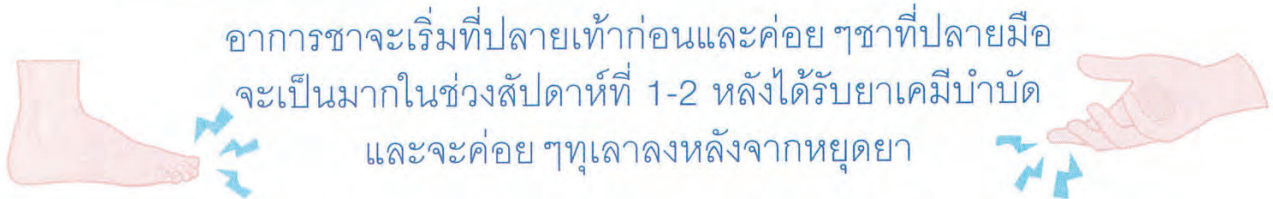
และสำหรับผู้ป่วยบางรายถ้ารับประทานยา
พาราเซตามอลแล้วไม่ทุเลาลง ควรปรึกษาแพทย์
เพื่อพิจารณาปรับเปลี่ยนยาชนิดใหม่ เพื่อให้มี
ประสิทธิภาพในการคุมปวดได้มากขึ้น

อย่างไรก็ตามอาการปวดนี้อาจจะเกิดเฉพาะผู้ป่วยบางรายเท่านั้น



อาการชา

ยาเคมีบำบัดบางชนิด มีผลข้างเคียงต่อระบบประสาทส่วนปลาย ทำให้ผู้ป่วยอาจมีอาการชาปลายมือปลายเท้า เจ็บแปลบๆ บริเวณผิวหนัง อาจมีอาการปวดกระดูก, ข้อหรือกล้ามเนื้อร่วมด้วย



อาการชาจะเริ่มที่ปลายเท้าก่อนและค่อยๆ ชาที่ปลายมือ
จะเป็นมากในช่วงสัปดาห์ที่ 1-2 หลังได้รับยาเคมีบำบัด
และจะค่อยๆ ทุเลาลงหลังจากหยุดยา

นอกจากนี้อาการชาจะเกี่ยวข้องกับจำนวนครั้งที่มากขึ้นของการรับยา ผลกระทบที่ตามมาคือการรับรู้ความรู้สึกน้อยลง **อาจจะรู้สึกคล้ายกับเหยียบลงบนทรายหายาบ** จึงมีโอกาสเกิดอุบัติเหตุ เช่น หกล้ม ถูกของมีคมบาดโดยไม่รู้ตัว ดังนั้นจึงควรระมัดระวังขณะลุกเดินหรือการใช้ของมีคม

วิธีการดูแลตนเอง



การนวดกระตุ้นเท้า
หรือมือก่อนการเดิน



ควรสวมรองเท้าทุกครั้ง
ที่ออกจากบ้าน



รับประทานยาวิตามิน
ตามคำสั่งแพทย์

หากมีอาการชามากจนเขียนหนังสือ ติดกระดุมเสื้อ หรือจับลูกบิดประตูไม่ได้
หยิบจับของตกหล่นบ่อยมาก หรือชาเท้า จนไม่สามารถเดินเหมือนปกติ

ควรแจ้งให้แพทย์หรือพยาบาลรับทราบ เพื่อให้การช่วยเหลือบรรเทาอาการ
สำหรับผู้ป่วยบางรายที่อาการชามากและมีผลต่อคุณภาพชีวิตมาก แพทย์อาจ
พิจารณาเปลี่ยนยาเคมีบำบัด



อาการนอนไม่หลับ



อาจเป็นอาการที่เกิดจากยาเคมีบำบัด หรือ ความวิตกกังวลของผู้ป่วยเอง ภาวะเครียด วิตกกังวล เป็นสภาวะที่สามารถเกิดขึ้นในทุก ระยะของการเจ็บป่วย ขึ้นอยู่กับการเผชิญและจัดการความเครียดของแต่ละบุคคล

การปฏิบัติตนเพื่อช่วยให้การนอนหลับดีขึ้น



ไม่นอนหลับในตอนกลางวัน



หากิจกรรมต่างๆ ทำ เช่น
ออกกำลังกาย ทำงาน ดูหนัง ฟังเพลง
อ่านหนังสือ สวดมนต์



นั่งสมาธิ สร้างบรรยากาศในการนอน



ลดการรับประทานอาหารมื้อหนักก่อนนอน



หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน
เช่น ชา กาแฟ น้ำอัดลม
ที่จะกระตุ้นทำให้ร่างกายตื่นตัว

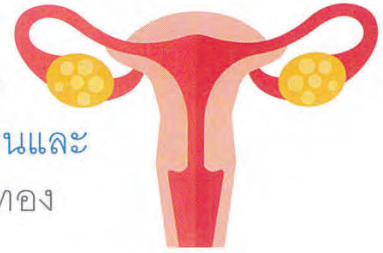


รับประทานอาหารจำพวก
มันเทศ เผือก กลอย ข้าวกล้อง ขนมหั้วโฮลวีต
และผลิตภัณฑ์โฮลเกรนต่างๆ ช่วยให้ร่างกาย
ผลิตสารเซโรโทนิน ทำให้นอนหลับสบาย

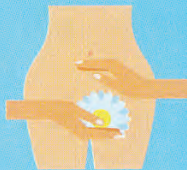
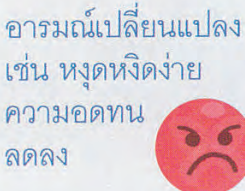
รวมถึงการดื่มเครื่องดื่มอุ่นๆ ก่อนนอน แต่
ไม่ควรดื่มน้ำมากก่อนเข้านอนเพราะอาจทำให้ต้องตื่นกลางดึกเพื่อเข้าห้องน้ำ
อย่างไรก็ตามอาการนอนไม่หลับมักส่งผลกระทบต่อร่างกายหลายอย่างเช่น
อ่อนเพลีย คลื่นไส้อาเจียน ไม่มีสมาธิในการทำงาน หงุดหงิดง่าย เป็นต้น

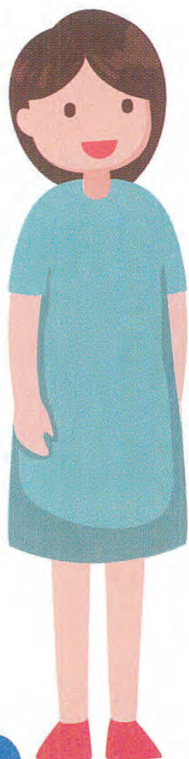
ภาวะหมดระดู

การรักษาภาวะรังไข่หยุดทำงานส่วนใหญ่เป็นการผ่าตัดมดลูก รังไข่ออกทั้งหมดหรือการให้เคมีบำบัดร่วมกับการฉายรังสี การรักษาดังกล่าวล้วนทำให้ขาดฮอร์โมนเอสโตรเจนและโปรเจสเตอโรนอย่างกะทันหัน เป็นสาเหตุให้ผู้ป่วยเข้าสู่วัยทองหรือวัยหมดประจำเดือนได้



ผู้ป่วยจะมีอาการด้านร่างกาย เช่น

 ร้อน ๆ หนาว ๆ วูบวาบตามตัว	 เหงื่อออกมาก ใจเต้น ทำให้นอนไม่หลับ	 ช่องคลอดจะแห้ง ทำให้เจ็บ เวลามีเพศสัมพันธ์ เป็นเหตุ ให้ความสนใจด้าน เพศสัมพันธ์ลดลง	
 ท่อน้ำเลี้ยงจะ บางลง ทำให้มี การอักเสบของ ท่อน้ำเลี้ยงง่าย	 ปวดตามข้อต่างๆ	 ผิวหนังและเส้นผม จะแห้ง	 น้ำหนักตัวจะเพิ่มขึ้น
 อารมณ์เปลี่ยนแปลง เช่น หงุดหงิดง่าย ความอดทน ลดลง	 หลงลืมง่าย	 อาการระยะยาว มักพบ อาการกระดูกพรุน	



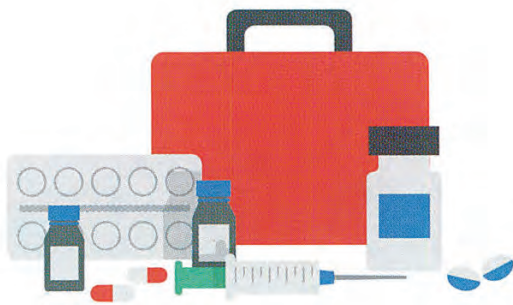
ถ้าท่านมีอาการดังกล่าวท่านควรปรึกษาแพทย์ ไม่ควรซื้อยาฮอร์โมนมารับประทานเอง เนื่องจากยาฮอร์โมนบางชนิดจะมีผลกับเซลล์มะเร็ง ดังนั้นการดูแลตนเองส่วนใหญ่จะเน้นการรักษาตามอาการ เช่น การรับประทานยานอนหลับ การใช้ยาหล่อลื่นช่องคลอดเมื่อมีเพศสัมพันธ์ การใช้ครีมบำรุงผิว นอกจากนี้ท่านสามารถใช้วิธีการออกกำลังกาย ซึ่งวิธีที่ดีที่สุดคือการเดินครั้งละ 30-40 นาที 3 ครั้งต่อสัปดาห์

แต่ในผู้ป่วยที่มีอาการมากและส่งผลต่อคุณภาพชีวิตอย่างมาก ควรมาปรึกษาแพทย์เพื่อหาวิธีการช่วยเหลือที่เหมาะสมต่อไป

ยาสมุนไพรหรือแพทย์ทางเลือก สามารถรักษาร่วมกับยาเคมีบำบัดได้หรือไม่

ยาสมุนไพรบางชนิดอาจจะมีผลทำให้จำนวนเม็ดเลือดขาวลดลง
หรือมีผลต่อภูมิคุ้มกันของร่างกาย

ดังนั้น ท่านควรบอกหรือปรึกษาแพทย์ที่รักษาด้านยาเคมีบำบัดว่า ท่านมีความต้องการที่จะรับการรักษาแพทย์ทางเลือก ไม่ควรที่จะรักษาไปพร้อมกัน เพราะพบว่า ผู้ป่วยที่รับการรักษาทั้งสองอย่าง จะมีโอกาสที่จำนวนเม็ดเลือดขาวลดลงอย่างมาก ซึ่งอาจเกิดจากทั้งยาสมุนไพรและยาเคมีบำบัด



สำหรับผู้ป่วยบางรายที่ไม่ได้บอกทีมแพทย์พยาบาล จะวินิจฉัยว่ายาเคมีบำบัดที่ให้ อาจจะมีขนาดมากเกินไป จึงปรับขนาดยาลง หรือร่างกายผู้ป่วยไม่พร้อมต่อการได้รับยาเคมีบำบัด ทำให้ต้องเลื่อนวันที่จะมารับยาเคมีบำบัดออกไป

**ผลที่ตามมา คือ การรักษาไม่เป็นไปตาม
แผนที่วางไว้** โอกาสที่โรคจะไม่หาย หรือกลับ
มาเป็นซ้ำ หรือต้องใช้เวลาในการรักษานานขึ้น

นอกจากนี้ผลเสียที่รุนแรงอีกข้อหนึ่งคือผู้ป่วยจะเกิดความ
เสี่ยงต่อการติดเชื้อที่คุกคามต่อชีวิตสูงขึ้น อย่างไรก็ตาม
การตัดสินใจรับการรักษาเป็นสิทธิของผู้ป่วยทุกราย แต่
ขณะเดียวกัน ทีมผู้ให้การรักษาควรทราบข้อมูลที่เกี่ยวข้อง
กับการรักษาของผู้ป่วยทั้งหมด เพื่อให้แน่ใจว่าการรักษาที่
ให้แก่ผู้ป่วยนั้นมีความปลอดภัย และช่วยกันป้องกันความ
เสี่ยงที่อาจจะเกิดขึ้นกับผู้ป่วยในอนาคต



โปรตีน

เป็นสารอาหารที่มีความจำเป็นต่อร่างกาย เมื่อรับประทานอาหารจำพวกโปรตีนเข้าสู่ร่างกาย จะผ่านกระบวนการย่อยอาหารเปลี่ยนเป็นกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกาย เพื่อนำไปใช้ในการสร้างเซลล์เนื้อเยื่อต่างๆ และเป็นส่วนประกอบของน้ำย่อย ฮอร์โมน เม็ดเลือดแดง และเม็ดเลือดขาว ที่มีความสำคัญต่อการเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย

หมวดอาหาร	ประเภทอาหาร	ปริมาณ	โปรตีน(กรัม)
 เนื้อสัตว์	เนื้อปลา (สุก) เนื้อหมู (สุก) เนื้อไก่ (สุก)	2 ช้อนโต๊ะ (30 กรัม)	7
	ไข่ขาว (ไข่ไก่) ไข่ไก่เต็มฟอง	1 ฟอง	7
 นม	เต้าหู้เหลืองแข็ง เต้าหู้อ่อน	ครึ่งแผ่น 1 หลอด	7
	นมถั่วเหลือง น้ำเต้าหู้	1 แก้ว (240 ml)	7
 นมวัว	นมวัว	1 แก้ว (240 ml)	8
 ข้าว แป้ง ธัญพืช	ข้าวสวย (สุก) ข้าวต้ม ข้าวเหนียว (สุก) ขนมปัง ขนมจีน ข้าวโพดต้ม	1 ทัพพี 2 ทัพพี 1/3 ทัพพี 1 แผ่น 1 จั๊บ ครึ่งฝัก	2
	ถั่วเมล็ดแห้ง (สุก)	1/3 ถ้วยตวง	7

ตัวอย่างแหล่งของโปรตีน

เนื้อสัตว์



เนื้อปลา เป็นแหล่งให้โปรตีนสูง และสามารถรับประทานได้ทุกวัน



เนื้อหมู
แนะนำให้รับประทานเนื้อหมูส่วนสันใน



เนื้อไก่
แนะนำให้รับประทานเนื้อไก่ส่วนอก



หลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์ที่มีไขมันสูง เช่น หมูสามชั้น หมูสับเนื้อปนมัน หนังหมู หนังไก่ เป็นต้น
หลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์ที่ผ่านกระบวนการแปรรูป เช่น ไส้กรอก แฮม เนื้อสัตว์ที่ผ่านการหมักดอง

ไข่



สามารถรับประทานไข่ขาวได้วันละหลายฟอง ถ้าไม่มีข้อจำกัด
อย่างอื่น ส่วนไข่แดงให้รับประทานวันละ 1-2 ฟอง

ส่วนคนที่มีคอเลสเตอรอลในเลือดสูง แนะนำให้รับประทานไข่ได้วันละไม่เกิน 1 ฟอง

นมและผลิตภัณฑ์จากนม



แนะนำให้ดื่มนมวัวรสจืดวันละ 1-2 แก้ว หรือผลิตภัณฑ์จากนม เช่น โยเกิร์ต ชีส เนยแข็ง

ถั่วต่างๆหรือผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง



ได้แก่ นมถั่วเหลือง น้ำเต้าหู้ ควรเลือกซื้อจากแหล่งที่สะอาดถูกสุขลักษณะ
เพื่อลดความเสี่ยงจากเชื้อราในถั่ว และควรหลีกเลี่ยงถั่วลิสงและเมล็ดมะม่วงหิมพานต์
เนื่องจากเป็นถั่วที่ให้ไขมันสูง โปรตีนต่ำ

ปริมาณพลังงานและโปรตีนที่เหมาะสมต่อวัน

น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)	ปริมาณพลังงาน (กิโลแคลอรี) / วัน	ปริมาณโปรตีน (กรัม) / วัน
40	1200	48
42	1260	50
44	1320	53
46	1380	55
48	1440	58
50	1500	60
52	1560	62
54	1620	65
56	1680	67
58	1740	70
60	1800	72
62	1860	74
64	1920	77
66	1980	79
68	2040	82
70	2100	84
72	2160	86
74	2220	89
76	2280	91
78	2340	94
80	2400	96
82	2460	98
84	2520	101
86	2580	103
88	2640	106
90	2700	108

- ปริมาณพลังงานที่ควรได้รับต่อวัน กิโลแคลอรี ●
- ปริมาณโปรตีนที่ควรได้รับต่อวัน กรัม ●



ตัวอย่างปริมาณพลังงานและโปรตีน ในอาหารจานเดียว

รายการอาหาร	ปริมาณ	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)
1. ข้าวมันไก่	1 จาน	570	18
2. ข้าวหมูแดง	1 จาน	530	19
3. ข้าวราดกระเพราไก่ - ไข่ดาว	1 จาน	520	26
4. ข้าวราดคะน้าหมูกรอบ	1 จาน	345	13
5. ข้าวผัดหมูใส่ไข่	1 จาน	480	17
6. ข้าวหมูทอด	1 จาน	440	24
7. ข้าวราดแกงเขียวหวานไก่	1 จาน	460	21
8. เส้นใหญ่ราดหน้าหมู	1 จาน	435	11
9. เส้นเล็กแห้งหมู	1 ชาม	460	19
10. เส้นหมี่ลูกชิ้นน้ำ	1 ชาม	235	15
11. เส้นใหญ่เย็นตาโฟ	1 ชาม	320	13
12. บะหมี่หมูแดงน้ำ	1 ชาม	425	18
13. ผัดไทย	1 จาน	675	30
14. เส้นใหญ่ผัดซีอิ๊วใส่ไข่	1 จาน	700	35
15. ขนมหุ้น้ำยา	1 จาน	320	13

ที่มา: สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล



เพศสัมพันธ์ กับยาเคมีบำบัด

มีผู้ป่วยโรคมะเร็งจำนวนมาก ที่มีครอบครัวและอยู่ในวัยที่ยังมีเพศสัมพันธ์ ทำให้เกิดคำถามหลายอย่างเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ ระหว่างที่ป่วยเป็นโรคมะเร็ง และระหว่างที่ได้รับยาเคมีบำบัด

การมีเพศสัมพันธ์มีใช้สิ่งต้องห้ามในขณะที่ป่วยและได้รับยาเคมีบำบัด

ยกเว้น ในกรณีที่ผู้ป่วยเป็นมะเร็งบริเวณอวัยวะเพศ หรืออยู่ใกล้อวัยวะเพศ โดยเฉพาะถ้ามีภาวะแทรกซ้อนจากโรค ทำให้มีภาวะเลือดออกง่ายบริเวณอวัยวะเพศหรือใกล้เคียง เช่น

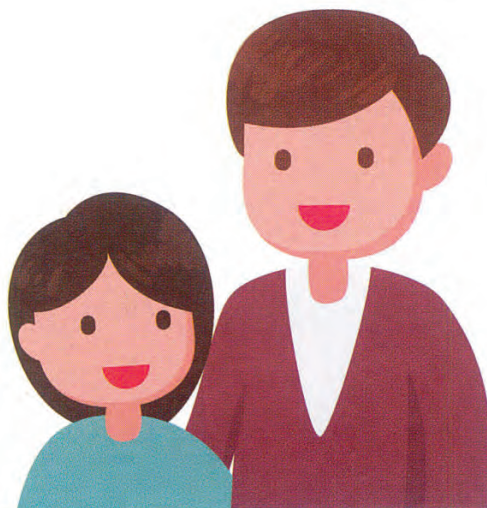
มะเร็งปากมดลูกหรือมดลูก

มะเร็งกระเพาะปัสสาวะ

มะเร็งลำไส้ใหญ่ส่วนปลาย
หรือไส้ตรง

**และหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ในช่วงที่มีเม็ดเลือดขาวต่ำ
คือ ช่วง 14-21 วันหลังได้รับยา**

สำหรับผู้ป่วยหรือคู่สามีภรรยาที่ยังอยู่ในวัยเจริญพันธุ์ ควรใช้วิธีการคุมกำเนิดที่มีประสิทธิภาพและเหมาะสม โดยเฉพาะระหว่างและภายหลังการรักษาด้วยยาเคมีบำบัด เนื่องจากยาเคมีบำบัดอาจมีผลที่รุนแรงต่อทารกในครรภ์ได้ นอกจากนี้ผู้ป่วยหญิงวัยเจริญพันธุ์ที่รับยาเคมีบำบัดอาจตั้งครรภ์ได้ แม้ว่าจะไม่มีประจำเดือนให้เห็น การได้รับยาเคมีบำบัดอาจทำให้โอกาสมีบุตรลดลง



ยาที่ได้รับกลับไปรับประทานที่บ้าน

- 1 ยาบำรุงเลือด (ferrous fumarate 200 mg)**
รับประทานครั้งละ 1 เม็ด หลังอาหารเช้า-เย็น
แต่อาจจะปรับเปลี่ยนได้ตามแผนการรักษา ยานี้จะทำให้อุจจาระมีสีดำ
- 2 วิตามิน B1-6-12** ช่วยบรรเทาอาการชาปลายมือ ปลายเท้า
รับประทานครั้งละ 1 เม็ด หลังอาหารเช้า-เย็น
- 3 ยาแก้คลื่นไส้ อาเจียน** มีหลายชนิดขึ้นอยู่กับความรุนแรงของอาการ
รับประทานครั้งละ 1 เม็ด ก่อนอาหารครึ่งชั่วโมงเช้า-เย็น
กรณีที่เกิดคลื่นไส้อาเจียนมาก ท่านสามารถรายงานแพทย์
เพื่อปรับขนาดยาให้เหมาะสมตามอาการ
- 4 ยาระบาย (senokot)** ใช้บรรเทาอาการท้องผูก
รับประทานก่อนนอนครั้งละ 2 เม็ด
 แต่ถ้าอาการไม่ดีสามารถเพิ่มปริมาณได้แต่ไม่ควรเกินวันละ 6 เม็ด
- 5 ยาบรรเทาอาการปวด (paracetamol)** หรือยาบรรเทาปวดชนิดอื่นๆ
รับประทานตามคำสั่งแพทย์
- 6 ยานอนหลับ** มีหลายชนิด รับประทานตามคำสั่งแพทย์

ท่านควรรับประทานยาตามคำแนะนำของพยาบาลอย่างต่อเนื่อง
และตามเวลาที่แพทย์สั่ง ไม่ควรหยุดรับประทานยาเอง และ
ถ้าสงสัยว่ามีอาการแพ้ยา (ผื่น คัน ฯลฯ)
ควรโทรศัพท์ปรึกษาแพทย์/ พยาบาล/ เกสซกรทันที



ผู้จัดทำ

-  รัชดาพันธ์ ชัยโตษะ
-  วรริดา มาศเกษม
-  วรพรรณ คำอยู่

ที่ปรึกษา

-  รศ.พญ.อาบอรุณ เลิศจรสูง
ภาควิชาสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา
คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี