

เคมีบำบัดคืออะไร

เคมีบำบัด หมายถึง การรักษาด้วยยาเพื่อควบคุมหรือทำลายเซลล์มะเร็ง โดยการออกฤทธิ์ยับยั้งการเจริญเติบโตและแบ่งตัวของเซลล์มะเร็งและทำลายเซลล์มะเร็งโดยตรง บางครั้งอาจมีผลข้างเคียง เช่น คลื่นไส้ อาเจียน ผอมร่วง ซึ่งอาการเหล่านี้จะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับชนิดของยา สภาพความแข็งแรงของร่างกาย ความพร้อมทางด้านจิตใจของผู้ป่วย

เคมีบำบัดที่ท่านได้รับครั้งนี้คือสูตร **CHOP** ประกอบด้วย

1. **C Cyclophosphamide (ไซโคลฟอสฟามายด์)**
2. **H Adriamycin (อะเดรียมัยซิน)**
3. **O Vincristine (วินคริสติน)**
4. **P Prednisolone (เพรดนิโซโลน)**



การดูแลตนเองขณะรับยาเคมีบำบัด

1. **ปัสสาวะสีแดง** ภายใน 24 ชั่วโมง หรืออาจเกิดกระเพาะปัสสาวะอักเสบ หลังได้รับยา ควรดื่มน้ำมากๆ อย่างน้อยวันละ 2-3 ลิตร หรือ 10-15 แก้วต่อวัน เพื่อช่วยขับสารเคมีที่อาจตกค้างในร่างกายออกทางปัสสาวะ โดยเฉพาะ 1-2 วันแรกหลังจากได้รับยา
2. **สังเกตผิวหนังบริเวณที่ฉีดยา** ถ้ารู้สึกปวด บวม แดง หรือสงสัยมีขี้ผึ้งซึม ออกนอกหลอดเลือด ต้องแจ้งเจ้าหน้าที่พยาบาลทันที
3. **หัวใจเต้นไม่สม่ำเสมอ ใจสั่น** หรือมีอาการหอบเหนื่อย ต้องแจ้งเจ้าหน้าที่พยาบาลทันที

ตารางแสดงอาการข้างเคียงจากเคมีบำบัดที่ท่านได้รับ

ชื่อยา	Cyclophosphamide	Adriamycin	Vincristine
อาการข้างเคียง			
เม็ดเลือดขาวต่ำ	/	/	/
ภูมิต้านทานต่ำ	/	/	/
คลื่นไส้ อาเจียน	/	/	/
ชามือ/ชาเท้า	ไม่เกิด	ไม่เกิด	/
ผอมร่วง	/	/	/
ท้องผูก	ไม่เกิด	ไม่เกิด	/
เบื่ออาหาร	/	/	/
แผลในปาก	/	/	/
อ่อนเพลีย	/	/	/
ผิวหนังสีเข้ม	/	ไม่เกิด	ไม่เกิด
กระเพาะปัสสาวะอักเสบ	/	ไม่เกิด	ไม่เกิด

อาการและการปฏิบัติตัวที่สำคัญเพื่อป้องกันอาการแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้น

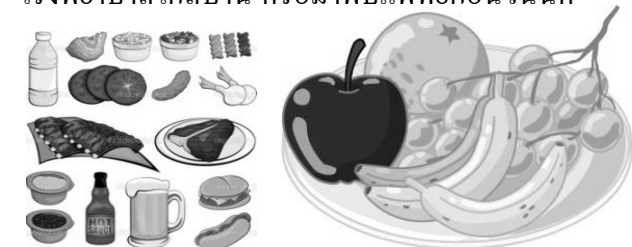
1. **ภูมิต้านทานต่ำ** เกิดการติดเชื้อได้ง่าย ภูมิต้านทานจะต่ำที่สุดหลังจากได้รับยาเคมีบำบัด 15-21 วัน จึงควรหลีกเลี่ยงการอยู่ในชุมชน สถานที่แออัด เช่น โรงภาพยนตร์ ศูนย์การค้า หลีกเลี่ยงการใกล้ชิดกับบุคคลที่เป็นโรคติดต่อต่างๆ เช่น ไข้หวัด วัณโรค หรือสวมหน้ากากอนามัย สังเกต

การติดเชื้อ เช่น มีไข้สูง เจ็บคอ ปัสสาวะแสบขัด ให้มาพบแพทย์ก่อนนัด หรือไปตรวจที่โรงพยาบาลใกล้บ้าน

2. **รับประทานอาหารที่ปรุงสุก สะอาด** ของหมักดอง อาหารสุกๆดิบๆ

3. **คลื่นไส้ อาเจียน** เบื่ออาหาร เกิดประมาณ 60-90 % อาจเกิดขึ้นได้ตั้งแต่หลังได้รับเคมีบำบัด จนถึง 1-2 วัน หรือนานเป็นสัปดาห์

- รับประทานอาหารครั้งละน้อยๆ แต่บ่อยครั้ง
- จัดอาหารที่ผู้ป่วยชอบ มีโปรตีนและพลังงานสูง ครบ 5 หมู่ เช่น เนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่วต่างๆ ผักและผลไม้
- ควรดื่มน้ำอุ่นๆ น้ำส้ม น้ำมะนาว น้ำผลไม้ ใช้ผลไม้รสเปรี้ยวหรือน้ำจิงเพื่อบรรเทาอาการคลื่นไส้ อาเจียน
- หลีกเลี่ยงอาหารหวานจัด มันจัด มีกลิ่นฉุน
- บ้วนปากด้วยน้ำอุ่นๆ หรือน้ำเกลือเจือจาง (น้ำ 1 แก้ว ต่อ น้ำเกลือ 1 ช้อนชา) หลังรับประทานอาหารหรือหลังอาเจียนทุกครั้ง
- ใช้เทคนิคผ่อนคลาย เพื่อลดความวิตกกังวล และอาการคลื่นไส้ อาเจียน โดยจัดสภาพแวดล้อมรอบๆตัวให้สดชื่น ฟังเพลง ดูภาพวิวทิวทัศน์ ธรรมชาติต่างๆ ถ้าอาการคลื่นไส้ อาเจียนไม่ดีขึ้น ให้ไปตรวจที่โรงพยาบาลใกล้บ้าน หรือมาพบแพทย์ก่อนวันนัด



4. **ขามือ ขาเท้า** จากการได้รับยา วินคริสติน โดยทั่วไปพบ หลังได้รับยาครั้งที่ 1-3 ถ้านิ้วมีอาการชา ควรระมัดระวังการใช้ของมีคม ของแหลม และสัมผัสของร้อนถ้าเป็นไปได้ ควรสวมรองเท้ายางเพื่อป้องกันของแหลมที่คม บริหารมือและเท้า ขำมือและเท้าในน้ำอุ่นเพื่อป้องกันและบรรเทาอาการ

5. **ผมร่วง** ให้ใช้วิธีต่างๆ หวีผม อย่าสระผมบ่อย เวลาหวีอย่ากระตุก ให้หิวเบาๆและไม่ควรข้อมหรือตัดผมเพราะอาจจะทำให้ผมร่วงมากขึ้น

6. **ท้องผูก** ดื่มน้ำหรือเครื่องดื่มอุ่นๆร้อนๆ ปรึกษาแพทย์ ก่อนที่จะรับประทานอาหารที่มีเส้นใยสูง เพราะมะเร็งบางชนิดจะมีผลข้างเคียงหากรับประทานอาหารที่มีเส้นใยสูง

7. **ออกกำลังกายทุกวัน** เช่น เดินออกกำลังกายหรือปรึกษาแพทย์เพื่อรับโปรแกรมการออกกำลังกาย



8. **เยื่อช่องปากอักเสบ** เกิดขึ้นประมาณ 40% อาจเกิดแผลและปวดตาม ริมฝีปาก เหงือก กระพุ้งแก้ม เพดานปาก หรือลิ้น มักเกิดวันที่ 5-7 หลังฉีดยาเคมีบำบัด รักษาความสะอาดในช่องปาก ใช้แปรงฟันที่มีขนนุ่ม แปรงเบาๆ บ้วนปากด้วยน้ำหรือน้ำเกลือบ่อยๆหรืออมน้ำแข็งบ่อยๆ

9. **งดเหล้า บุหรี่** มากๆ

10. **ดื่มน้ำมากๆ**

อย่างน้อยวันละ 10-15 แก้วต่อวัน



©Ron Leishman * illustrationsOf.com/1112463

11. **สีผิวคล้ำ** แห้ง คัน และอักเสบ ผิวอาจเปลี่ยนแปลงไม่ควรโดนแสงแดด ถ้าจำเป็นต้องโดนแสงแดดควรใส่เสื้อแขนยาว

12. **สังเกตอาการผิดปกติที่ต้องรีบมาพบแพทย์** ได้แก่ มีอาการแสบขัดขณะปัสสาวะ ปัสสาวะไม่ออกรู้สึกปวดถ่าย ปัสสาวะตลอดเวลา ปัสสาวะปนเลือด มีเลือดปน

13. **ผลต่อกล้ามเนื้อหัวใจ** อาจทำให้เกิดกล้ามเนื้อหัวใจตายจากการได้รับยาอะครีนิมัยซิน พบประมาณ 1%สังเกตอาการหัวใจเต้นไม่สม่ำเสมอ ใจสั่นหรือมีเหนื่อยหอบ บวมตามแขนขา ต้องมาพบแพทย์ก่อนนัดหรือไปโรงพยาบาลใกล้บ้าน



อาการข้างเคียงเหล่านี้อาจเกิดขึ้นหรือไม่ก็ได้ และเกิดขึ้นเพียงชั่วคราวเท่านั้น เมื่อหยุดการรักษา อาการต่างๆก็จะหายไป

การดูแลการตนเองต่อเนืองบ้าน เมื่อได้รับยาเคมีบำบัด ท่านควรปฏิบัติตามคำแนะนำต่อไปนี้อีกประมาณ 1 เดือน เพื่อลดภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้น

อาการที่ต้องมาพบแพทย์ทันที เช่น มีไข้สูง หนาวสั่น คลื่นไส้ อาเจียนมาก ท้องเสียรุนแรง มีจุดเลือดออกตามผิวหนัง หรือ มีเลือดออกจากอวัยวะต่างๆ

กรณีไม่มีอาการผิดปกติ ควรมาตรวจอย่างสม่ำเสมอตามวัน และเวลาที่แพทย์นัด



©Dennis Cox * illustrationsOf.com/6048

**การปฏิบัติตัวสำหรับผู้
ที่ได้รับเคมีบำบัดสูตร**

CHOP



เรียบเรียงโดย ... ห้องเคมีบำบัดผู้ป่วยนอก

โทร. 056-219888 ต่อ 1112

จัดพิมพ์โดย ... กลุ่มงานสุขศึกษา

โทร. 056 - 219888 ต่อ 5200, 9801

โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์ จ.นครสวรรค์ 60000

www.SPR.go.th.