

เคมีบำบัดคืออะไร

เคมีบำบัด หมายถึง การรักษาด้วยยาเพื่อควบคุมหรือทำลายเซลล์มะเร็ง โดยการออกฤทธิ์ยับยั้งการเจริญเติบโตและแบ่งตัวของเซลล์มะเร็งและทำลายเซลล์มะเร็งโดยตรง บางครั้งอาจมีผลข้างเคียง ซึ่งอาการเหล่านี้จะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับ **ชนิดของยา สภาวะความแข็งแรงของร่างกาย ความพร้อมทางด้านจิตใจ**ของผู้ป่วย

เคมีบำบัดที่ท่านได้รับครั้งนี้คือสูตร Oxallipatin ประกอบด้วย Eloxatin

การดูแลตนเองขณะรับยาเคมีบำบัด

- ดื่มน้ำประมาณ 500 ซีซี หรือ 2 แก้วครึ่งในวันที่ได้รับยาเคมีบำบัด
- สังเกตผิวหนังบริเวณที่ฉีดยา ถ้ารู้สึกปวด บวมแดง หรือสงสัยมียารั่วซึม ออกนอกหลอดเลือด ต้องแจ้งเจ้าหน้าที่พยาบาลทันที

อาการข้างเคียงและการปฏิบัติตัว

เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้น

1. ปวด ชา เมื่อสัมผัสของเย็น

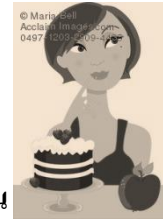
- ควรหลีกเลี่ยงการสัมผัสของเย็นในช่วง 5 วันแรก งดดื่มน้ำเย็นในช่วง 5 วันแรก
- ขณะและหลังได้รับยาเคมีบำบัดควรประคบด้วยน้ำอุ่นเพื่อบรรเทาอาการปวดตามแขนบริเวณที่ให้ยาเคมีบำบัด

2. คลื่นไส้ อาเจียน

พบมากถึงร้อยละ 75-100 อาจเกิดขึ้นตั้งแต่หลังได้รับยาเคมีบำบัดและอาจเกิดขึ้นภายใน 24 ชั่วโมง มีอาการนานได้ถึง 4 วัน หรือนานเป็นสัปดาห์

ข้อควรทำ

- รับประทานอาหารครั้งละน้อยๆ แต่บ่อยครั้ง
- รับประทานอาหารอ่อน ย่อยง่าย รสไม่จัด



- หลีกเลี่ยงอาหารหวานจัด มันจัด มีกลิ่นฉุน
- ใช้ผลไม้รสเปรี้ยว น้ำผลไม้ หรือน้ำขิงเพื่อบรรเทาอาการคลื่นไส้/อาเจียน



- ใช้เทคนิคผ่อนคลาย เพื่อลดการวิตกกังวลและลดอาการคลื่นไส้ อาเจียน โดยจัดสภาพแวดล้อมรอบๆตัว เช่น ฟังเพลง ดูภาพทิวทัศน์ ธรรมชาติต่างๆ ถ้าอาการคลื่นไส้ อาเจียนไม่ดีขึ้นให้มาพบแพทย์ก่อนนัด ตรวจที่โรงพยาบาลใกล้บ้าน

3. เยื่อช่องปากอักเสบ

เกิดขึ้นประมาณ 40% อาจเกิดแผลและปวดตามริมฝีปาก เหงือก กระพุ้งแก้ม เพดานปากหรือลิ้นมักเกิดวันที่ 5-7 หลังฉีดยาเคมีบำบัด

ข้อควรทำ

- รักษาความสะอาดในช่องปาก ใช้แปรงสีฟันที่นิ่มๆ และแปรงฟันเบาๆ
- บ้วนปากด้วยน้ำอุ่นๆ หรือน้ำเกลือ(น้ำ 1 แก้ว / น้ำเกลือ 1 ช้อนชา) หลังรับประทานอาหารหรือหลังอาเจียนทุกครั้ง
- งดเหล้า บุหรี่ หมาก เมี่ยง
- ดื่มมากๆ อย่างน้อยวันละ 10-15 แก้วต่อวัน



4. เกิดจากการติดเชื้อได้ง่าย

ภูมิคุ้มกันต่ำที่ต่ำที่สุดหลังได้รับยาเคมีบำบัด 10-14 วัน

ข้อควรทำ

- ล้างมือบ่อย โดยเฉพาะก่อนรับประทานอาหารและหลังเข้าห้องน้ำทุกครั้ง
- ดูแลความสะอาดร่างกาย ช่องปาก และฟัน
- หลีกเลี่ยงการใกล้ชิดกับบุคคลที่เป็นโรคติดต่อต่างๆ เช่น ไข้หวัด วัณโรค หรือสวมหน้ากากอนามัยป้องกัน
- รับประทานอาหารที่ปรุงสุก สะอาด งดของหมักดอง อาหารสุกๆดิบๆ
- สังเกตอาการติดเชื้อ เช่น มีไข้สูง หนาวสั่น เจ็บคอ ปัสสาวะแสบขัด มาพบแพทย์ก่อนนัดหรือไปตรวจที่โรงพยาบาลใกล้บ้านได้



5. โภคกิจ

- รับประทานอาหารที่มีโปรตีนและมีธาตุเหล็กสูง
- ดื่มน้ำผลไม้ หรือรับประทานผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง เช่น ส้ม ฝรั่ง มะขามป้อม เพราะวิตามินซีสูงจะช่วยให้คุณซึมธาตุเหล็กได้ดี

6. อ่อนเพลีย

- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เช่น แป้ง เนื้อสัตว์ นม ไข่ ผัก ผลไม้ ให้ครบ 5 หมู่
- พักผ่อนให้เพียงพอ อย่างน้อยวันละ 8 ชั่วโมง เพิ่มการนอนพักกลางวัน วันละ 1-2 ชั่วโมง

7. ท้องเสีย

- งดอาหารประเภทหมักดอง
- รับประทานอาหารอ่อน ย่อยง่ายไม่มีกาก

- ดื่มน้ำเกลือแร่เสริม
- ถ้าอาการไม่ทุเลา ให้มาพบแพทย์ก่อนนัด

8. ผอมร่วง แต่ไม่มาก

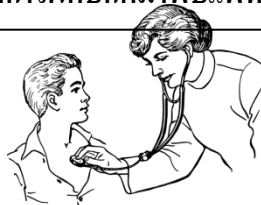
- ให้ใช้วิธีชี้ห่างๆ หวีผม อย่าสระผมบ่อย เวลาหวีอย่ากระตุก และไม่ควรรี้อหรือตัดผมเพราะอาจทำให้ผมร่วงมากขึ้น
- สวมหมวกหรือผ้าโพกผม ถ้าออกไปกลางแจ้ง ให้มั่นใจว่าผมจะขึ้นใหม่ภายใน 6-8 สัปดาห์ หลังหยุดยา

โปรดระลึกไว้เสมอ : อาการข้างเคียงเหล่านี้อาจเกิดขึ้นหรือไม่ก็ได้ ถ้าเกิดขึ้นเป็นเพียงชั่วคราวเท่านั้น เมื่อหยุดการรักษา อาการต่างๆก็จะหายไป

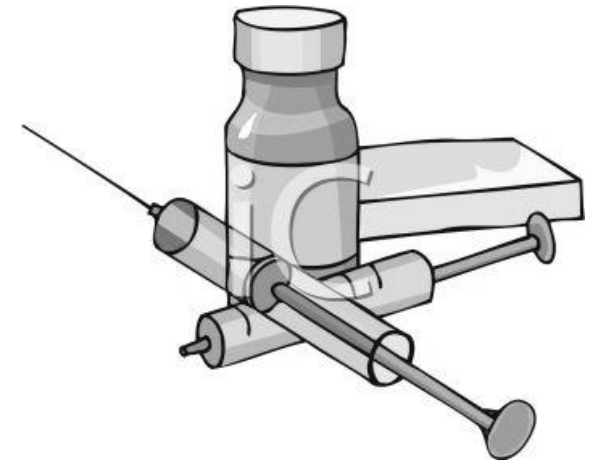
การดูแลการต่อเนื้อที่บ้าน เมื่อได้รับยาเคมีบำบัดครบ

1. ท่านควรปฏิบัติตามคำแนะนำต่อไปนี้อีกประมาณ 1 เดือน เพื่อลดภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้น
2. มาพบแพทย์ทันทีเมื่อมีอาการ เช่น มีไข้สูง หนาวสั่น คลื่นไส้ อาเจียนมาก ท้องเสียรุนแรง มีจุดเลือดออกตามผิวหนัง หรือ มีเลือดออกจากอวัยวะต่างๆ

ควรมาตรวจอย่างสม่ำเสมอตามวันและเวลาที่แพทย์นัด กรณีที่มีอาการผิดปกติมาพบแพทย์ก่อนนัดได้



การปฏิบัติตัว สำหรับผู้ที่ได้รับเคมีบำบัด สูตร Oxallipatin



เรียบเรียงโดย ... หอผู้ป่วยศัลยกรรมหญิง

โทร. 056-219888 ต่อ 1400

จัดพิมพ์โดย ... กลุ่มงานสุขศึกษา

โทร. 056 – 219888 ต่อ 5200, 9801

โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์ จ.นครสวรรค์ 60000

www.SPR.go.th.