

เคมีบำบัดคืออะไร

เคมีบำบัด หมายถึง การรักษาด้วยยาเพื่อควบคุมหรือทำลายเซลล์มะเร็ง โดยการออกฤทธิ์ยับยั้งการเจริญเติบโตและแบ่งตัวของเซลล์มะเร็งและทำลายเซลล์มะเร็งโดยตรง บางครั้งอาจมีผลข้างเคียง เช่น เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน ช่องปากอักเสบ ผมร่วง ซึ่งอาการเหล่านี้จะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับชนิดของยา สภาพความแข็งแรงของร่างกาย ความพร้อมทางด้านจิตใจของผู้ป่วย

เคมีบำบัดที่ท่านได้รับครั้งนี้คือ **สตูตร (เจมไซทาบิน) หรือ Gamzar (เกมซาร์)**

Gemcitabine



อาการข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้นจากการใช้ยา

- เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน
- กดการทำงานของไขกระดูก
- อ่อนเพลีย หรือ มีอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่
- ผื่นแดง ผื่นคัน
- เยื่อช่องปากอักเสบ
- ท้องเสีย
- ผมร่วง



การดูแลตนเองขณะรับยาเคมีบำบัด

- ▶ ตั้งเกตุผิวหนังบริเวณที่ฉีดยา ถ้ารู้สึกปวดแสบหรือสงสัย มียารั่วซึมออกนอกหลอดเลือด ต้องแจ้งเจ้าหน้าที่พยาบาลทันที
- ▶ ดื่มน้ำมาก ๆ ประมาณอย่างน้อย 2 – 3 ลิตร หรือ 10 – 15 แก้วต่อวัน เพื่อขับสารเคมีที่อาจตกค้างในร่างกายออกทางปัสสาวะ

อาการข้างเคียงและการปฏิบัติตัว

เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อาจจะเกิดขึ้น

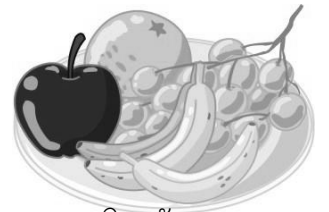
♥ ภูมิคุ้มกันต่ำ เกิดการติดเชื้อได้ง่าย ภูมิคุ้มกันจะต่ำสุดหลังจากได้รับยาเคมีบำบัด 7 - 10 วัน

- ดูแลรักษาความสะอาดทั่วไป
- หลีกเลี่ยงในการอยู่ที่ชุมชน สถานที่แออัด เช่น ตลาด ศูนย์การค้า โรงภาพยนตร์
- หลีกเลี่ยงการใกล้ชิดกับบุคคลที่เป็นโรคติดต่อต่าง ๆ เช่น ไข้หวัด วัณโรค หากจำเป็นควรป้องกันโดยใช้หน้ากากอนามัย
- สังเกตการติดเชื้อ เช่น มีไข้สูง ปัสสาวะแสบขัด ให้มาพบแพทย์ก่อนนัด หรือไปตรวจที่โรงพยาบาลใกล้บ้าน

- รับประทานอาหารที่ปรุงสุก สะอาด ให้ครบ 5 หมู่ ของหมักดอง อาหารสุก ๆ ดิบ ๆ



- ใช้ผลไม้รสเปรี้ยว หรือ ใช้ผลไม้หรือน้ำจืด เพื่อบรรเทาอาการคลื่นไส้ อาเจียน ถ้าอาการการคลื่นไส้ อาเจียน ไม่ดีขึ้น ให้พบแพทย์ก่อนนัด หรือไปตรวจโรงพยาบาลใกล้บ้าน



- ใช้เทคนิคผ่อนคลาย เพื่อลดความวิตกกังวลและลดอาการคลื่นไส้ อาเจียน โดยจัดสภาพแวดล้อมรอบ ๆ ตัว เช่น เสียงธรรมชาติต่าง ๆ ฟังเพลง หรือดูภาพทิวทัศน์

♥ ผื่นแดงเกิดขึ้นประมาณ 25 % มักพบร่วมกับอาการคัน ผื่นแดง จะเกิดขึ้นชั่วคราวเท่านั้น เมื่อหยุดการรักษาอาการเหล่านี้ก็จะหายไป ถ้ามีผื่นแดง หรือคันมาก ควรแจ้งให้แพทย์ทราบในการมาตรวจครั้งต่อไป

♥ อ่อนเพลีย หรือ มีอาการไข้หวัดพบประมาณ 20 % บางรายมีอาการปวดศีรษะ ปวดหลัง หนาวสั่น ปวดกล้ามเนื้อ อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร ความรู้สึกไม่ค่อยสบายจะไม่ค่อยรุนแรง เกิดขึ้นชั่วคราว การรับประทานพาราเซตามอล อาจบรรเทาอาการปวดลงได้

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

♥ **ผมร่วง พบน้อย ประมาณ 13 %**

- ใช้หวีซี่ห่าง ๆ หวีผม อย่าสระผมบ่อย เวลาหวีอย่ากระตุก ให้หวีเบา ๆ ไม่ควรข้อมหรือตัดผม เพราะอาจทำให้ผมร่วงมากขึ้น

♥ **ท้องเสีย พบเพียงเล็กน้อย ประมาณ 8%**

- งดอาหารประเภทหมักดอง
- รับประทานอาหารอ่อน
- ดื่มน้ำเกลือแร่
- ถ้าอาการไม่ทุเลา พบแพทย์ก่อนนัด



©Ron Leishman * IllustrationsOf.com/1112403

♥ **เชื้อบรูซช่องปากอักเสบ เกิดขึ้นประมาณ 7 % อาจเกิดแผล**

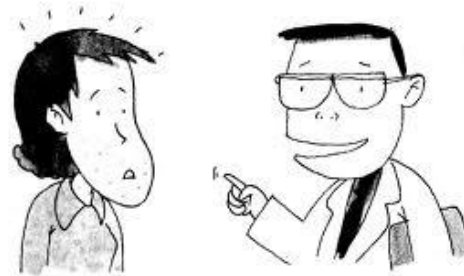
- และปวดตามริมฝีปาก เหงือก กระพุ้งแก้ม เพดานปาก หรือลิ้น มักเกิดวันที่ 5-7 หลังฉีดยาเคมีบำบัด
- รักษาความสะอาดในช่องปาก ใช้แปรงสีฟันขนนุ่ม แปรงเบา ๆ บ้วนปากตามด้วยน้ำหรือน้ำเกลือบ่อย ๆ
- รับประทานอาหารอ่อน ย่อยง่าย รสไม่จัด
- งดเหล้า บุหรี่ หนัก
- ดื่มน้ำมาก ๆ อย่างน้อย 10-15 แก้วต่อวัน



โปรดระวังไว้เสมอว่า อาการข้างเคียงเหล่านี้อาจเกิดขึ้นหรือไม่ก็ได้ ถ้าเกิดขึ้นจะเป็นเพียงชั่วคราวเท่านั้น เมื่อหยุดการรักษาอาการต่าง ๆ ก็จะหายไปเอง

การดูแลตนเองต่อเนืองที่บ้าน เมื่อได้รับยาเคมีบำบัดครบ ปฏิบัติตามคำแนะนำต่อไปอีกประมาณ 1 เดือน เพื่อลดภาวะแทรกซ้อนที่อาจจะเกิดขึ้น

อาการที่ต้องมาพบแพทย์ เช่น ใช้สูง หนาวสั่น คลื่นไส้ อาเจียนมาก ท้องเสียรุนแรง มีจุดเลือดออกตามผิวหนัง



กรณีไม่มีอาการผิดปกติ

ควรมาตรวจอย่างสม่ำเสมอ ตามวันและเวลาที่แพทย์นัด

การปฏิบัติตัวสำหรับผู้ที่ได้รับเคมีบำบัดสูตร

Gemcitabine



classroomclipart.com

เรียบเรียงโดย ... ห้องเคมีบำบัดผู้ป่วยนอก

โทร. 056-219888 ต่อ 1112

จัดพิมพ์โดย ... กลุ่มงานสุขศึกษา

โทร. 056 - 219888 ต่อ 5200, 9801

โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์ จ.นครสวรรค์ 60000