

# เคมีบำบัด

## เคมีบำบัด คืออะไร

เคมีบำบัด หรือที่บางคนรู้จักว่า “คีโม” เป็นการให้ยาที่ออกแบบมาเพื่อทำลายเซลล์มะเร็ง

## ทำไมต้องได้เคมีบำบัด

ครึ่งหนึ่งของผู้ป่วยที่เป็นมะเร็ง จะมีการแพร่กระจายของเซลล์มะเร็งออกไปยังอวัยวะต่างๆ ได้ตั้งแต่แรกวินิจฉัย การผ่าตัดเพียงอย่างเดียวจึงไม่สามารถควบคุมโรคได้ จำเป็นต้องมีการรักษาเสริม

การรักษาเสริมมะเร็งเต้านมมี 3 แบบ คือ การฉายรังสี การให้ฮอร์โมน และเคมีบำบัด

## ประโยชน์ของการรักษาเสริม

เพื่อทำลายเซลล์มะเร็งที่ยังหลงเหลือหลังการผ่าตัด ซึ่งจะทำให้เพิ่มโอกาสหายขาด ลดโอกาสของการกลับเป็นใหม่ และลดโอกาสแพร่กระจายไปยังอวัยวะอื่น ทำให้ประสิทธิภาพของการรักษาดีขึ้น แพทย์จะเป็นผู้วางแผนเลือกการรักษาเสริมที่เหมาะสมกับผู้ป่วยแต่ละราย

## เคมีบำบัด มีผลต่อคุณอย่างไรบ้าง

นอกจากยาเคมีจะทำลายเซลล์มะเร็งแล้ว ยังมีผลกระทบต่อเซลล์ปกติในร่างกายของคุณที่พบบ่อยได้แก่ เซลล์เม็ดเลือด ทางเดินอาหารและรากผม ทำให้เกิดอาการข้างเคียงได้ เช่น อ่อนเพลีย คลื่นไส้ อาเจียน เป็นแผลในปาก ผอมลง เลือดหยุดยาก และเสี่ยงต่อการติดเชื้อ

## เคมีบำบัด น่ากลัวจริงหรือ

ถึงแม้ว่าจะเกิดอาการข้างเคียงขึ้น แพทย์จะมีวิธีป้องกันและลดความรุนแรงลง เพื่อช่วยให้คุณรู้สึกสบายขึ้นในระหว่างที่รับการรักษาด้วยยาเคมี ดังนั้น เมื่อรู้สึกว่ามีอาการผิดปกติใดๆ ควรแจ้งแพทย์/พยาบาลทราบทันที

## ทำไมเสี่ยงต่อการติดเชื้อ

ยาเคมีจะทำให้จำนวนเม็ดเลือดขาวลดลง ซึ่งมีผลทำให้ความสามารถในการต่อสู้เชื้อโรคลดลง คุณจึงมีโอกาสดูดเชื้อโรคจากคนรอบข้างได้ง่ายขึ้น และอาจรุนแรงกว่าปกติ

## ทำไมเลือดออกง่าย

ร่างกายของคุณจะสร้างเกล็ดเลือดลดลง เนื่องจากเกล็ดเลือดมีหน้าที่ช่วยในการแข็งตัวของเลือด ดังนั้น คุณจึงเสี่ยงต่อการที่เลือดออกง่ายและหยุดยั้งขึ้น

## ปัญหาผมร่วง จะทำอย่างไร

ปัญหาผมร่วงเป็นอาการข้างเคียงที่พบบ่อยและสร้างปัญหาโดยเฉพาะกับผู้หญิง ซึ่งจะเริ่มร่วงหลังได้ยาไปแล้ว 2 – 3 สัปดาห์ แต่จะเริ่มงอกเหมือนเดิมเมื่อสิ้นสุดการรักษา ซึ่งสามารถบรรเทาปัญหานี้ได้ โดย



- ใ้ผมสั้นๆ เพื่อให้ผมร่วงดูไม่มากเกินไป
- สวมหมวกหรือใช้ผ้าโพกศีรษะปิดไว้
- อาจเตรียมวิกผมปลอมไว้ก่อน โดยเริ่มใส่ก่อนผมจะร่วงไปมาก

## สิ่งที่ต้องปฏิบัติ เมื่อได้รับเคมีบำบัด

1. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ วันละ 6 – 8 ชั่วโมง
2. ทำกิจวัตรประจำวันปกติ ออกกำลังกายเท่าที่ทำได้ แต่ไม่ควรทำงานหนักหรือเล่นกีฬาที่ต้องออกแรงมาก
3. รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะธาตุเหล็กและโปรตีน เช่น ไข่ นม ตับ เนื้อสัตว์ ผักใบเขียว เพื่อช่วยลดภาวะซีด และช่วยให้ร่างกายได้รับโปรตีนซึ่งเป็นส่วนสำคัญของการสร้างภูมิคุ้มกัน ป้องกันการติดเชื้อ
4. หมั่นรักษาความสะอาดของร่างกาย เช่น ปาก ฟัน ผิวหนัง และอวัยวะสืบพันธุ์
5. หลีกเลี่ยงการเข้าไปในสถานที่แออัด เช่น ตลาดสด ห้างสรรพสินค้า โรงภาพยนตร์
6. พยายามอยู่ห่างจากคนที่ไม่สบาย เช่น เป็นหวัด ไอ
7. ระวังระวังให้มากขึ้นเมื่อต้องใช้ของมีคม เช่น มีด มีดโกน
8. หลีกเลี่ยงการฉีดยาเข้ากล้ามเนื้อ ถ้าจำเป็นต้องฉีดยา ควรกดลำสิ้นจนแน่ใจว่าไม่มีเลือดซึมออกมา
9. อาการผิดปกติที่ต้องมาพบแพทย์
  - มีไข้สูง
  - เจ็บคอ ไอ หอบเหนื่อย
  - มีจ้ำเลือดตามตัว เลือดออกตามไรฟัน หรือเลือดกำเดาไหล
10. มารับการรักษาอย่างต่อเนื่อง ถ้ามีปัญหาให้ติดต่อแพทย์หรือพยาบาลเพื่อให้การช่วยเหลือต่อไป

## อาหาร กับ ผู้ป่วยที่เป็นมะเร็ง

ท่านทราบหรือไม่ว่า ? มีผู้ป่วยมะเร็งเป็นจำนวนมากไม่ได้เสียชีวิตจากการลุกลามของโรค แต่จะเป็นผลมาจากการขาดสารอาหาร

### ทำไมเป็นมะเร็งแล้วขาดสารอาหาร

1. ร่างกายต้องการพลังงานมากขึ้น เนื่องจากเซลล์มะเร็งจะสร้างสารเคมีบางอย่าง ทำให้มีการเผาผลาญอาหารที่รับประทานให้หมดอย่างรวดเร็ว ถ้าได้รับอาหารไม่เพียงพอ จะมีการเผาผลาญอาหารจากเนื้อเยื่อของร่างกาย
2. รับประทานอาหารได้น้อยลง เพราะเมื่ออาหารโดยเฉพาะในช่วงที่รักษาด้วยยาเคมีหรือการฉายแสง แต่อาการจะดีขึ้นเมื่อเว้นระยะของการรักษา
  - การรับรสผิดไป เป็นแผลในปาก จากผลของเคมีบำบัด
  - คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเดิน อาการนี้มักเกิดขึ้นในช่วงของการรักษาด้วยยาหรือฉายแสง
3. อาการไม่สุขสบายอื่น ๆ ร่วมอยู่ เช่น ความเจ็บปวด แน่นท้อง หรือท้องผูก
4. งดอาหารที่เชื่อว่าเป็นของแสลง ถ้าผู้ป่วยงดอาหารที่มีโทษก็จะเป็นผลดี แต่ถ้างดอาหารที่เป็นประโยชน์ จะยิ่งทำให้ขาดอาหารมากขึ้น
5. ขาดกำลังใจ โดยเฉพาะผู้ป่วยที่ซึมเศร้า ท้อแท้ใจหมดหวัง จะยิ่งเบื่ออาหารและมีอาการไม่สุขสบายเพิ่มมากขึ้น

## อาหารอย่างไรที่เหมาะสมกับผู้ป่วยมะเร็ง

1. อาหารที่มีคุณค่าอาหารสูง มีสารอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ได้แก่ แป้งและน้ำตาล โปรตีน ไขมัน เกลือแร่ วิตามิน
2. อาหารที่สะอาด ผู้ป่วยมะเร็งจะมีความต้านทานต่อเชื้อโรคน้อย จึงควรเอาใจใส่เรื่องความสะอาด เช่น
  - อาหารจะต้องปรุงสุก
  - ผักสด ผลไม้ ล้างน้ำสะอาดหลาย ๆ ครั้ง
  - การคั้นน้ำผลไม้ ต้องล้างเปลือกผลไม้ ล้างมือ และอุปกรณ์ที่ใช้ให้สะอาด
3. หลีกเลี่ยงอาหารที่ไม่มีประโยชน์ เช่น ของหมักดอง อาหารสีฉูดฉาด เผ็ดจัด

### ทำอย่างไรจึงรับประทานอาหารได้มากขึ้น

1. เพิ่มจำนวนมื้ออาหาร จาก 2-3 มื้อ เป็น 4-6 มื้อ
2. เพิ่มอาหารว่างระหว่างมื้อเป็นของหวาน ผลไม้ หรือเครื่องดื่มที่มีคุณค่าอาหารสูง
3. เพิ่มอาหารที่ท่านชอบ หรืออาหารที่มีความอ่อนนุ่ม รับประทานง่าย เช่น ไอศกรีม เยลลี่ โจ๊ก เป็นต้น
4. ผัดเปลี่ยนหมุนเวียนอาหารหลายชนิด เพื่อที่จะได้ไม่เบื่อและได้รับสารอาหารครบ
5. รับประทานอาหารที่ปรุงเสร็จใหม่ๆ
6. รับประทานยาแก้คลื่นไส้ตามที่แพทย์สั่ง
7. จิบน้ำขิงหรืออมผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว เพื่อลดอาการคลื่นไส้ อาเจียน
8. จัดบรรยากาศในการรับประทานอาหารให้รื่นรมย์
9. ทำจิตใจให้เข้มแข็ง สงบ สดชื่น

เมื่อท่านต้องได้รับ...

# เคมีบำบัด



ถ้าท่านมีปัญหาหรือข้อสงสัยสอบถาม ที่...

โทร. 056-219888 ต่อ 1400

เรียบเรียงโดย ... หน่วยศัลยกรรมทั่วไป

หอผู้ป่วยศัลยกรรมหญิง ต่อ 1400

จัดพิมพ์โดย ... กลุ่มงานสุขศึกษา

โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์ จ.นครสวรรค์

โทร. 056 - 219888 ต่อ 5200, 9801