

คำแนะนำการปฏิบัติตัวสำหรับผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับการฉายรังสี

ก่อนการฉายรังสี

1. เตรียมหนังสือส่งตัวจาก รพ.ต้นสังกัดเพื่อรักษาต่อเป็นระยะเวลาประมาณ 3 เดือน บัตรทอง/บัตรประกันสังคม/บัตรเบิกตรง และบัตรประชาชนที่ยังไม่หมดอายุ
2. ผู้ป่วยที่ได้รับการผ่าตัดเต้านมต้องหมั่นบริหารแขนและไหล่ที่ผ่าตัดทุกวัน เพื่อให้ข้อไหล่ยืดแลแขนขวม ซึ่งจะช่วยให้ฉายแสงได้สะดวกและหลีกเลี่ยงภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นกับปอด
3. ภายหลังกัดคีคี ผู้ป่วยควรงดอาบน้ำเพื่อไม่ให้สีที่กัดไว้บนผิวหนังลบเลือนไป
4. ผู้ป่วยต้องตั้งใจรับการฉายรังสีให้ครบตามที่แพทย์ได้วางแผนไว้ ถ้าท่านไม่ได้รับการฉายรังสีให้ครบตามที่แพทย์ได้กำหนดไว้จะทำให้การรักษาได้ผลไม่เต็มที่
*** เมื่อท่านคิดจะกลับมารักษาอีกครั้งจะทำให้รักษายากมากขึ้น ***
5. ในผู้ป่วยมะเร็งเต้านม ควรจะควบคุมน้ำหนักไม่ให้เพิ่มจากปกติ เนื่องจากพบว่า การมีน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้น มีความสัมพันธ์กับการเกิดมะเร็งเต้านม โดยภาวะอ้วนเพิ่มความเสี่ยงในผู้หญิงวัยหมดประจำเดือน ร้อยละ 30 เกิดจากน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้น เป็นการส่งเสริมให้เกิดการเติบโตของก้อนเนื้อมากขึ้น และมีการเพิ่มระดับของฮอร์โมนที่ไปกระตุ้นการเกิดมะเร็งเต้านมอีกด้วย
6. ผู้ป่วยบำรุงร่างกาย ด้วยอาหารที่มีประโยชน์ พักผ่อนให้เพียงพอ และรักษาความสะอาดเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง
7. ควรดื่มน้ำหรือ สุรา อาหารที่มีรสจัด เผ็ด ร้อน และของหมักดอง เพื่อป้องกันภาวะท้องเสีย
8. ควรดื่มน้ำอย่างเพียงพอ อย่างน้อยวันละ 8-10 แก้ว

ระหว่างการฉายรังสี

1. ผู้ป่วยต้องมารับการฉายรังสีทุกวันราชการ เว้นวันเสาร์ – อาทิตย์ และวันหยุดราชการ ระยะเวลาในการฉายรังสีประมาณ 4-6 สัปดาห์ ถ้ามีความจำเป็นต้องการหยุดการฉายรังสี กรุณาแจ้งให้แพทย์ทราบก่อนทุกครั้ง
2. ขณะฉายรังสีทุกครั้ง ผู้ป่วยควรนอนนิ่งๆ ในท่าที่จัดไว้ เพื่อให้การฉายรังสีถูกต้องตรงตามตำแหน่ง
3. อวัยวะบางส่วนอาจจะได้รับรังสีด้วย ได้แก่ กล้องเสียง หลอดลม และหลอดอาหาร ทำให้ผู้ป่วยอาจมีอาการเจ็บคอ ไอ หรือเสียงแหบชั่วคราว ซึ่งอาการดังกล่าวจะเกิดขึ้นประมาณสัปดาห์ที่ 3-4 ของการฉายรังสี แต่อาการไม่รุนแรงและจะหายเป็นปกติหลังจบการฉายรังสีแล้ว 2-3 สัปดาห์
4. ท่านต้องเจาะเลือดและพบแพทย์เมื่อฉายรังสีได้ทุก 5 ครั้ง (พบแพทย์สัปดาห์ละครั้ง)
5. ห้ามลบขี้ดที่ขีดไว้บนผิวหนังเพราะเป็นเครื่องหมายที่จะทำให้ฉายรังสีได้ถูกต้อง
6. ระวังไม่ให้ผิวหนังที่ขีดสีไว้เปื่อยขึ้น ถ้าโดนน้ำหรือมีเหงื่อออกให้ใช้ผ้าหรือกระดาษนุ่มๆ ซับเบาๆ เนื่องจากผิวหนังบริเวณนี้ฉีกขาดและเป็นแผลได้ง่าย
7. ถ้ามีอาการคันให้ใช้แป้งข้าวโพดทาบางๆ ไม่ควรใช้แป้งฝุ่น โลชั่น หรือครีมทาผิวทาผิวหนังบริเวณที่คัน แต่ไม่ควรใช้แป้งข้าวโพดทาผิวหนังที่มีแผล
8. ตัดเล็บให้สั้น ห้ามเกา ห้ามปิดพลาสติกหรือถุงแรงๆ บริเวณผิวหนังที่ได้รับการฉายรังสีอยู่
9. ควรสวมเสื้อผ้าที่อ่อนนุ่ม ระบายความร้อนได้ดี เพื่อลดการระคายเคืองต่อผิวหนัง

10. ผู้ป่วยบำรุงร่างกายด้วยอาหารที่มีประโยชน์ พักผ่อนให้เพียงพอ และรักษาความสะอาดเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง

11. ควรดื่บหรื สุรา อาหารที่มีรสจัด เผ็ด ร้อน และของหมักดองเพื่อป้องกันภาวะท้องเสีย

12. ควรดื่มน้ำอย่างเพียงพอ อย่างน้อยวันละ 8-10 แก้ว

หลังจบการฉายรังสี

1. หลังจบการฉายรังสีแล้ว ผู้ป่วยยังต้องดูแลผิวหนังบริเวณที่ฉายรังสีให้แห้งและสะอาดต่อไปอีกประมาณ 1-2 สัปดาห์ หลังจากนั้นถ้าผิวหนังบริเวณที่ฉายรังสีแห้งดี ไม่มีแผล ให้ใช้โลชั่น ครีม ทาผิวหรือน้ำมันมะกอกทาผิวหนังบริเวณที่เคยได้รับรังสี
2. หมั่นล้างหน้าอก รักแร้และคอทั้งสองข้าง ถ้าพบก้อนเนื้อหรือมีอาการผิดปกติใดๆ ควรรีบมาพบแพทย์โดยไม่ต้องรอถึงวันนัดตรวจ
3. ผลข้างเคียงในระยะยาวที่อาจเกิดขึ้นได้บ่อย คือภาวะแขนบวมและข้อไหล่ติด ซึ่งสามารถป้องกันได้ และลดความรุนแรงได้โดยการบริหารข้อไหล่และแขนทุกวันตลอดไป
4. มาตรวจตามแพทย์นัดทุกครั้ง ถ้ามีอาการผิดปกติใดๆ ควรรีบมาพบแพทย์โดยไม่ต้องรอถึงวันนัดตรวจ

