

การดูแลตนเองสำหรับผู้ป่วยที่ได้รับยาเคมีบำบัด



คณะกรรมการ *Excellence in cancer Nursing service*
ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่



ห้องตรวจเบอร์26

การรักษายาเคมีบำบัด

การรักษายาเคมีบำบัด หมายถึง การรักษาด้วยยา เพื่อควบคุมหรือทำลายเซลล์มะเร็ง โดยการออกฤทธิ์ยับยั้ง การเจริญเติบโต และแบ่งตัวของเซลล์มะเร็ง และทำลายเซลล์มะเร็งโดยตรง

- ระยะเวลาของการให้ยาเคมีบำบัด ขึ้นอยู่กับชนิดและระยะของโรคมะเร็งที่ผู้ป่วยเป็น รวมทั้งผลการตอบสนองต่อยาของผู้ป่วยแต่ละราย โดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญจะเป็นผู้วิเคราะห์แนะนำและกำหนดเวลา ตลอดจนเลือกยาที่ได้ผลดีที่สุดต่อผู้ป่วย ความถี่ของการให้ยาเคมีบำบัดแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับสูตรยาที่ใช้ และสภาพร่างกายของผู้ป่วย



ท่านจะใช้ยาอื่นๆ ขณะได้รับเคมีบำบัดได้หรือไม่

- ยาบางชนิด สมุนไพร หรืออาหารเสริมอาจมีผลต่อเคมีบำบัด ดังนั้นจึงควรแจ้งให้แพทย์ทราบ ว่าท่านใช้ยาอะไรเป็นประจำ
- ท่านควรปรึกษาแพทย์ในการรับประทานสมุนไพร วิตามินและอาหารเสริม
- หลีกเลี่ยงการซื้อยารับประทานเองในระหว่างที่ท่านได้รับเคมีบำบัด

สามารถทำงานได้หรือไม่ในขณะการรักษาด้วยเคมีบำบัด

- ท่านสามารถทำงานได้ตามปกติ ตามความสามารถของตนเอง



ก่อนได้รับเคมีบำบัด ท่านควรปฏิบัติตัวอย่างไร

- รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ให้เพียงพอ
- การออกกำลังกายเบา ๆ
- พักผ่อนให้เพียงพอ
- ดูแลการขับถ่ายให้ปกติ
- ทำความสะอาดร่างกายเพื่อป้องกันการติดเชื้อ



ขณะได้รับเคมีบำบัด ท่านควรปฏิบัติตัวอย่างไร

- ระมัดระวังบริเวณให้ยา หลีกเลี่ยงการกระทบกระเทือนหรือการเคลื่อนไหวตำแหน่งที่ให้ยา
- สังเกตอาการผิดปกติ ซึ่งต้องรายงานพยาบาลทราบทันที ได้แก่
 - บริเวณให้ยาบวม แดง หรือปวด
 - มีผื่นตามตัว
 - หายใจเหนื่อยหอบ
 - ใจสั่น แน่นหน้าอก
 - อาเจียนติดต่อกันหลายครั้ง
 - ถ่ายอุจจาระเป็นน้ำมากกว่า 2 ครั้ง
 - อาการอื่นๆ เช่น ปวดเกร็งในช่องท้อง อาเจียนเป็นเลือด เดินเซ เป็นต้น



หลังได้รับเคมีบำบัด ท่านควรปฏิบัติตัวอย่างไร

- ดื่มน้ำอย่างเพียงพอ 2.5 – 3 ลิตรต่อวัน
- รับประทานอาหารครบ 5 หมู่อย่างเพียงพอ
- พักผ่อนอย่างเพียงพอและออกกำลังกายที่เหมาะสม
- สังเกตและจัดการอาการข้างเคียงของยา
- มาตรฐานตามนัด



บุคคลข้างเคียงจะได้รับผลกระทบจากเคมีบำบัดหรือไม่

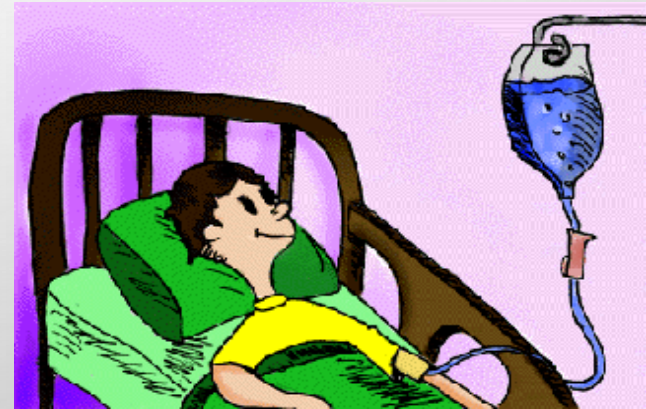
ส่วนใหญ่เคมีบำบัดจะพบในปัสสาวะและอุจจาระหลังได้รับยาประมาณ 2 วัน

ดังนั้นท่านควรปฏิบัติดังนี้

1. ใช้น้ำไอ้สวมหลายๆ ครั้ง เพื่อป้องกันฟุ้งกระจายของยาสู่ผู้อื่น
2. ผู้ป่วยชายควรหลีกเลี่ยงการปัสสาวะที่โถปัสสาวะเพราะมีโอกาสเกิดการกระเด็นของปัสสาวะมากกว่าการปัสสาวะที่โถสวม



ผลข้างเคียงของเคมีบำบัด และการจัดการอาการข้างเคียง



อาการคลื่นไส้ อาเจียน

- รับประทานอาหารทีละน้อยๆ แต่บ่อยๆ
- รับประทานอาหารช้าๆ และเคี้ยวให้ละเอียด
- หลีกเลี่ยงอาหารทอด มัน หรือหวานจัด
- งดรับประทานอาหารประมาณ 2 - 3 ชั่วโมงก่อนรับประทานเคมีบำบัด
- รับประทานผลไม้รสเปรี้ยว
- ดื่มน้ำอย่างน้อย 1 ชั่วโมงก่อนและหลังมื้ออาหาร แทนการดื่มพร้อมอาหาร
- หายใจยาวๆ เวลาารู้สึกอยากอาเจียนหรือคลื่นไส้
- ดื่มน้ำขิง โดยใช้หลอดดูดช่วย



เบื่ออาหาร

- ให้ความรู้เกี่ยวกับอาหาร ขนมหหรือของว่างทันทีที่ที่ท่านรู้สึกอยากรับประทานอาหาร
รับประทานอาหารน้อยๆ แต่บ่อยครั้ง
- เปลี่ยนชนิดของอาหารเพื่อลดความจำเจ



ผมร่วง

- ใช้แชมพูอ่อนๆ สระผม
- ใช้แปรงนุ่มๆ หวีผม
- หลีกเลี่ยงการใช้ไดร์ร้อน เป่าผม
- หลีกเลี่ยงการมัดผม ย้อมผมหรือตัดผม
- ควรตัดผมสั้น
- สวมหมวก หรือโพกศีรษะ
- สวมวิก



อ่อนเพลียและซีด

- รับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กมาก เช่น ตับ ผักใบเขียว อาหารที่มีโปรตีน และวิตามินสูง
- ท่านควรพักผ่อนให้มาก หลีกเลี่ยงการทำงานหนัก พยายามลุกขึ้นช้าๆ ในขณะที่ท่านเปลี่ยนท่าจากนอนเป็นนั่งหรือยืน ระวังหกล้ม
- หากซีดมากท่านอาจได้รับการให้เลือดทดแทนหรือยากระตุ้นการสร้างเม็ดเลือดแดง



การติดเชื้อ

- ล้างมือให้สะอาด ดูแลความสะอาดของร่างกาย
- พักผ่อนให้เพียงพอ
- หลีกเลี่ยงการคลุกคลีกับคนเจ็บป่วย
- เมื่อท่านมีภาวะเม็ดเลือดขาวต่ำ ควรหลีกเลี่ยงการอยู่ในบริเวณที่มีผู้คนแออัด เช่น ตลาด โรงภาพยนตร์หรือห้างสรรพสินค้าใหญ่ เป็นต้น
- ดูแลร่างกายไม่ให้อับชื้น อาบน้ำให้สะอาดทุกวัน โดยใช้สบู่อ่อน ๆ เช่น สบู่เด็ก
- แปรงฟันให้สะอาด ด้วยแปรงสีฟันขนนุ่ม
- รับประทานอาหารที่สุกและสะอาด หลีกเลี่ยงของสุก ๆ ดิบ ๆ หรือของหมักดอง เช่น แหนม ปลาร้า ก้อย ส้มตำ และยำต่าง ๆ เป็นต้น
- เมื่อท่านมีภาวะเม็ดเลือดขาวต่ำ ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานผักและผลไม้สด
- ควรมีเทอร์โมมิเตอร์สำหรับวัดไข้ติดตัวไว้ ถ้าท่านสงสัยว่ามีไข้ควรวัดอุณหภูมิร่างกายเพื่อยืนยันอาการ
- หากมีอาการไข้ภายหลังจากการได้รับยาเคมีบำบัด ให้รีบมาพบแพทย์โดยด่วน
- หากปริมาณเม็ดเลือดขาวต่ำมากท่านอาจได้รับการให้ยากระตุ้นการสร้างเม็ดเลือดขาว



มีจุดเลือดหรือจ้ำเลือด

- ระวังเวลาใช้มีดหรือของมีคมอื่นๆ
- หลีกเลี่ยงการเล่นกีฬาหนักๆ หรือกีฬาที่มีความเสี่ยงต่อการได้รับบาดเจ็บ เลือกรอกกำลังกายเบาๆ ไม่หักโหม เช่น เดิน ว่ายน้ำ เป็นต้น
- ใช้ที่โกนหนวดไฟฟ้าแทนใบมีดโกน เพราะทำให้เกิดแผลน้อยกว่า
- ใช้แปรงสีฟันขนนุ่มๆ
- ไม่ควรซื้อยากินเอง เช่น แอสไพริน ยาแก้ปวดคลายกล้ามเนื้อบางชนิดที่ระคายเคืองกระเพาะอาหาร เพราะจะไปรบกวนการทำงานของเกล็ดเลือด และทำให้เลือดออกในทางเดินอาหารได้
- งดดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์



ปัญหาสุขภาพช่องปาก และฟัน

- อดน้ำแข็ง หรือรับประทานไอศกรีม เพราะความเย็นจะช่วยบรรเทาอาการได้
- รับประทานอาหารอ่อน กลืนง่าย รสจืด ไม่ร้อนจัด และอาจใช้หลอดดูดช่วย เช่น นมเปรี้ยว น้ำซุบ น้ำจิง หรือนมเย็น เป็นต้น
- รักษาความชุ่มชื้นของเยื่อช่องปากอยู่เสมอ โดยดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6 - 8 แก้ว
- บ้วนปากด้วยน้ำเกลืออ่อนๆ (เกลือแกง 1/2 ช้อนชา + น้ำ 1 แก้ว) หรือน้ำเปล่าทุกครั้งหลังอาหาร
- หลีกเลี่ยงการใช้น้ำยาบ้วนปากที่ผสมแอลกอฮอล์
- แปรงฟันทุกครั้งหลังอาหารด้วยแปรงสีฟันขนนุ่ม
- ถ้าท่านใส่ฟันปลอมควรดูแลเรื่องความสะอาด และใส่ฟันปลอมเฉพาะช่วงที่รับประทานอาหารเท่านั้น
- ทาครีมฟีนอกซีให้ชุ่มชื้นอยู่เสมอด้วยลิปสติกมัน หรือวาสลีน



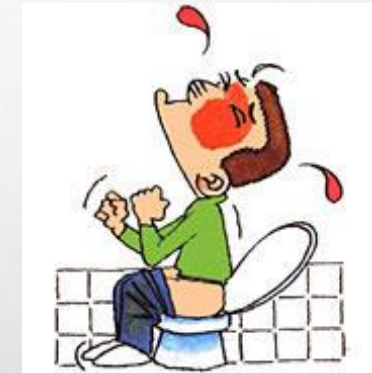
ท้องเสีย

- รับประทานอาหารที่สุก สะอาด งดอาหารประเภทของหมักดอง
- รับประทานอาหารอ่อน ย่อยง่าย เช่น ข้าวต้ม โจ๊ก ไข่ มันฝรั่ง เป็นต้น
- รับประทานอาหารที่มีกากใยน้อย เช่น ก๋วยเตี๋ยว ข้าว ขนมปัง หรืออาหารเหลว เป็นต้น
- หลีกเลี่ยงอาหารมัน เผ็ด ทอด และอาหารที่กากใยสูง เช่น ผักและผลไม้สด
- งดดื่มนม และผลิตภัณฑ์จากนม เช่น โยเกิร์ต นมเปรี้ยว กาแฟใส่นม และน้ำผลไม้ทุกชนิด
- ดื่มน้ำมาก ๆ อาจดื่มน้ำเกลือแร่ หรือน้ำชาจีนแทนได้
- หลังถ่ายอุจจาระเสร็จทุกครั้ง ให้ล้างทำความสะอาดบริเวณทวารหนัก แล้วซับให้แห้ง
- สังเกตผิวหนังบริเวณทวารหนักว่าแห้ง แดง แดก มีอาการเจ็บ มีเลือดออกปนมากับอุจจาระ หรือมีไข้หรือไม่ ถ้ามีอาการเหล่านี้ควร
รีบปรึกษาแพทย์
- รับประทานยาแก้ท้องเสียตามแผนการรักษาของแพทย์
- หากมีอาการรุนแรงมาก ควรรีบมาพบแพทย์โดยด่วน ไม่ควรซื้อยารับประทานเอง



ท้องผูก

- รับประทานอาหารที่มีกากใยให้มากขึ้น เช่น ผัก ผลไม้ ข้าวกล้อง หรือข้าวซ้อมมือ
- ดื่มน้ำมาก ๆ อย่างน้อยวัน 6 - 8 แก้ว อาจเป็นน้ำผลไม้ เช่น น้ำส้ม น้ำมะนาว น้ำตะไคร้ และน้ำลูกพรุน เป็นต้น
- ออกกำลังกายและหมั่นเคลื่อนไหวร่างกายตามความสามารถอย่างสม่ำเสมอ
- เมื่อปวดถ่ายอุจจาระไม่ควรกดั้นไว้
- รับประทานยาระบายตามแผนการรักษาของแพทย์



ห้ามใช้ยาถ่ายแบบสวนทวารเอง โดยไม่ได้ปรึกษาแพทย์ผู้ทำการรักษาก่อน หากมีอาการรุนแรงมาก เช่น ไม่ถ่ายอุจจาระติดต่อกัน 3 วัน อุจจาระมีเลือดปน ปวดเกร็งที่ท้อง คลื่นไส้ อาเจียนอยู่เรื่อย ๆ ควรรีบมาพบแพทย์โดยด่วน

ผิวหนังและเล็บเปลี่ยนสี

- ทาครีม หรือโลชั่น ให้ผิวชุ่มชื้น
- หลีกเลี่ยงการถูแดดจ้า
- สวมเสื้อแขนยาว สวมหมวก หรือใช้ร่ม เพื่อป้องกันแสงแดด
- ทาครีมกันแดดก่อนออกจากบ้าน
- ตัดเล็บให้สั้น และดูแลให้สะอาดอยู่เสมอ
- เวลามีอาการคัน ห้ามเกา ให้ถูเบา ๆ ด้วยฝ่ามือ กด บีบ สั้น หรือแกว่งอวัยวะแทน
- สวมเสื้อผ้าหลวม ๆ ที่มีเนื้อผ้าอ่อนนุ่ม บางเบา
- อยู่ในที่อากาศเย็นสบาย อากาศถ่ายเทได้สะดวก



ฝ่ามือฝ่าเท้ามีสีแดง หรือดำคล้ำและเจ็บ

อาการนี้จะเกิดขึ้นชั่วคราว เมื่อหยุดยาแล้วจะหายไปเอง แต่อาจใช้เวลานาน

วิธีบรรเทาอาการ

- รับประทานที่ฝ่ามือฝ่าเท้า
- ใช้โลชั่นบำรุงผิวทาฝ่ามือฝ่าเท้า

หากฝ่ามือฝ่าเท้ามีอาการบวม แดง ผิวหนังลอก หรือเจ็บมาก ควรปรึกษาแพทย์



ชาปลายมือปลายเท้า

อาการนี้มักเป็นอยู่นาน สามารถถกกลับคืนเป็นปกติได้ แต่อาจใช้เวลานาน

วิธีบรรเทาอาการ

- นวด
- ออกกำลังกายแบบยืดกล้ามเนื้อ

ปรึกษาแพทย์เพื่อรับวิตามิน หรือยาบรรเทาอาการ



ผลต่อไตและกระเพาะปัสสาวะ

- ดื่มน้ำ 2.5 – 3 ลิตร
- ไม่กลั้นปัสสาวะ
- สังเกตอาการปัสสาวะแสบขัดปัสสาวะมีเลือดปน ให้แจ้งแพทย์หรือพยาบาลทันที



ปัญหาทางเพศ

- ควรคุมกำเนิดขณะได้รับเคมีบำบัด
- ใช้สารหล่อลื่นขณะมีเพศสัมพันธ์
- ดูแลความสะอาดของอวัยวะสืบพันธุ์ หลังการข้บถ่าย



ผลต่อระบบประสาท และกล้ามเนื้อ

แจ้งแพทย์และพยาบาลเมื่อมีอาการผิดปกติ ได้แก่

- ชาปลายมือปลายเท้า
- กล้ามเนื้ออ่อนแรง
- หยิบจับสิ่งของไม่สะดวก
- รู้สึกโคลงเคลงเวลาเดิน
- ปวดขากรรไกร
- การได้ยินลดลง



หากมีอาการผิดปกติให้รีบมาพบแพทย์ทันที

อาการผิดปกติ เช่น

- ซึมลง ชัก หรือมีอาการเกร็ง
- เหนื่อยหอบ แน่นหน้าอก
- ปัสสาวะเป็นเลือด
- มีอาการปวดท้องรุนแรง
- มีไข้ หนาวสั่น
- เลือดออกง่าย หรือไม่หยุด หรือมีจุดเลือดออกตามผิวหนัง



หากมีอาการผิดปกติให้รีบมาพบแพทย์ทันที (ต่อ)

- คลื่นไส้ อาเจียนอย่างรุนแรง
- บริเวณห้อย ปวดเสบ ปวดร้อน บวมแดง
- ท้องเสีย ท้องผูกรุนแรง
- น้ำหนักลด หรือเพิ่มอย่างรวดเร็ว
- มีผื่นขึ้นตามลำตัว
- มีอาการบวมผิดปกติ



ผู้ป่วยบางรายอาจท้อแท้ เนื่องจากระยะเวลาอันยาวนานของการรักษา ถ้าหากมีความ
กังวลใจ ควรปรึกษาแพทย์ผู้ดูแลแพทย์อาจปรับปรุงเปลี่ยนแปลงแผนการรักษาให้เหมาะสมขึ้น
ควรติดตามผลการรักษาเป็นระยะ โดยมาตรวจตรงตามแพทย์นัด ให้ยาตรงตามแผนการรักษา
การได้ยาไม่ครบหรือระยะเวลาไม่ตรงกำหนด จะก่อให้เกิดผลเสียต่อการรักษา ถ้ามีเหตุจำเป็นที่
จะต้องเลื่อนระยะเวลาการให้ยาควรปรึกษาแพทย์ผู้รักษาก่อนทุกครั้ง

