

## คำแนะนำสำหรับผู้ที่ได้รับการฉายรังสีบริเวณอุ้งเชิงกรานและท้องน้อย

### ก่อนการฉายรังสี

- ต้องได้รับการตรวจภายในและตรวจชิ้นเนื้อจากแพทย์ชำนาญเฉพาะทางเพื่อประเมินความรุนแรงของโรค
  - ต้องรับการตรวจร่างกาย ตรวจเลือดและเอกซเรย์ต่างๆ เพื่อประเมินสภาพร่างกายและเพื่อใช้ในการวางแผนการรักษาและการติดตามผลการรักษา
- ### ระหว่างฉายรังสีรักษา
- สวมใส่ผ้าถุงหรือกระโปรงหลวมๆ สะดวกต่อการถอดและสวมใส่ ไม่ควรนุ่งกางเกงที่คับแน่น
  - การฉายรังสีบริเวณอุ้งเชิงกราน ส่วนของลำไส้จะถูกรังสีด้วย เกิดการอักเสบของเยื่อぶลำไส้ จึงทำให้เกิดอาการท้องเสียได้ง่าย มักพบภายหลังจากการฉายรังสีประมาณ 10 - 15 ครั้ง อาการไม่รุนแรง แต่ควรระมัดระวังไม่รับประทานอาหารรสจัด ย่อยยาก ของหมักดอง และนม ถ้ามีอาการท้องเสียรุนแรง ควรปรึกษาแพทย์
  - กระเพาะปัสสาวะได้รับรังสีด้วย จึงอาจมีอาการของกระเพาะปัสสาวะอักเสบได้ มักพบหลังจากฉายรังสีได้ 20 - 25 ครั้ง เช่น มีอาการปวดเมื่อถ่ายปัสสาวะเสร็จ เป็นต้น ควรดื่มน้ำให้มากๆ อย่างน้อย 8 - 10 แก้วต่อวัน และไม่ควรรกลั้นปัสสาวะ ส่วนมากจะกลับเป็นปกติภายหลังครบรังสีแล้ว 4 - 6 สัปดาห์ ถ้ามีอาการรุนแรงควรปรึกษาแพทย์
  - ผิวหนังบริเวณอวัยวะเพศและง่ามก้นอาจมีแผลเปื่อยได้ง่าย เพราะจะขึ้นอยู่เสมอจากการมีน้ำไหลจากช่องคลอด จากการใช้ผ้าอนามัยตลอดเวลา ทำให้เกิด

การอัปเดต และจากการท่องเที่ยว ควรทำความสะอาดทุกครั้งหลังการขยับ และ  
ขยับเบาๆให้แห้ง เปลี่ยนผ้าอนามัยบ่อยๆ ใช้เช็ดเช็ดไวโอเล็ตทาบางๆบริเวณ  
แผลเปื่อย ปล่อยให้แห้งเอง ไม่ต้องปิดแผล ควรเปิดให้ถูกอากาศบ้างเท่าที่จะทำ  
ได้ ไม่ควรสวมกางเกงคับแน่น ใส่ผ้าถุงหรือกระโปรงหลวมๆจะดีกว่า

- ในระหว่างการรักษา อาจยังมีระดูขาวหรือเลือดออกได้ แต่จะค่อยๆลดลง  
ภายใน 2 - 4 สัปดาห์ หลังจากได้รับรังสี
- ไม่ควรมีเพศสัมพันธ์และสวนล้างช่องคลอดในช่วงนี้ เพราะจะติดเชื้อและ  
เลือดออกได้ง่าย

#### หลังครบรังสีรักษา

- จะเกิดการฟ่อของรังไข่และมดลูกหรือมีพังผืดที่รังไข่และมดลูก ถ้ายังอยู่ในวัย  
เจริญพันธุ์ ประจำเดือนจะหมดไป แพทย์จะพิจารณาให้ฮอร์โมนทดแทนใน  
แต่ละกรณีไป
- ช่องคลอดอาจเกิดภาวะตีบตันได้ แต่สามารถป้องกันได้โดยการขยายปากช่อง  
คลอดด้วยตนเอง หรือมีความสัมพันธ์ทางเพศอย่างสม่ำเสมอภายหลังครบรังสี  
รักษาแล้ว 4 - 6 สัปดาห์ โดยฝ่ายสามีควรใช้ถุงยางอนามัยในระยะแรกๆ เพื่อ  
ป้องกันการติดเชื้อ เพราะหลังฉายรังสีโอกาสติดเชื้อจะมีมากกว่าปกติ ถ้าปล่อย  
ให้ช่องคลอดตีบตันจะเป็นผลเสียมาก เพราะในกรณีที่ยังมีโรคมะเร็งหลงเหลือ  
อยู่หรือมีการกลับเป็นใหม่ในบริเวณปากมดลูก อาจจะทำให้ลำบากสำหรับ  
แพทย์ในการวินิจฉัยและติดตามผลการรักษา
- ควรทำความสะอาดอวัยวะเพศแต่เพียงภายนอกก็พอ ไม่จำเป็นต้องสวนล้าง  
ช่องคลอด ยกเว้นบางรายที่แพทย์เห็นสมควรให้สวนล้างช่องคลอด

- ภาวะแพ้ปัสสาวะอักเสบเรื้อรังและอาจมีอาการถ่ายปัสสาวะเป็นเลือด ซึ่งอาจเกิดได้ภายหลัง ครบรังสีรักษาแล้วนาน 1 - 2 ปีขึ้นไป มักเป็นๆ หายๆ โดยทั่วไปอาการจะไม่รุนแรง ควรดื่มน้ำมากๆ และอย่ากลั้นปัสสาวะ ถ้ามีอาการติดเชื้อ เช่น มีไข้ร่วมด้วย หรือมีเลือดออกมากจนซีด ควรปรึกษาแพทย์เพื่อแก้ไข
- อาจมีอาการท้องเสียเรื้อรังได้ ต้องระมัดระวังเรื่องอาหาร ควรเป็นอาหารอ่อน ย่อยง่าย รสไม่จัด หลีกเลี่ยงอาหารประเภทนมและผลิตภัณฑ์ของนม ของหมักดอง โดยทั่วไปอาการจะไม่รุนแรง แต่ถ้ามีอาการรุนแรงต้องปรึกษาแพทย์เพื่อแก้ไข
- อาจเกิดภาวะลำไส้ใหญ่อักเสบ ถ่ายอุจจาระบ่อยเป็นมูกเลือด และปวดเบ่ง มักเกิดหลังครบรังสีรักษา 6 - 12 เดือน ควรรับประทานอาหารอ่อน ย่อยง่าย และระวังอย่าให้ท้องผูก หลีกเลี่ยงการนั่งยองๆ นานๆ เพราะเลือดจะคั่งบริเวณทวารหนัก ทำให้มีอาการปวดถ่วงบริเวณทวารหนักมากขึ้น ถ้ามีอาการรุนแรง ควรปรึกษาแพทย์เพื่อพิจารณาใช้ยาเหน็บหรือยากินเพื่อบรรเทาอาการ
- กระดูกต้นขามีโอกาสหักได้ง่าย แต่พบได้น้อยมาก ควรระมัดระวังการกระทบกระแทกแรงๆ บริเวณสะโพก การพลัดตกหกล้ม และควรบริหารกล้ามเนื้อต้นขาและสะโพกให้แข็งแรง
- นอกจากนี้ ควรบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้องและกล้ามเนื้อบริเวณก้นด้วยการฝึกแขม่วท้องและขมิบก้นทุกวัน บ่อยๆ ครั้ง
- สังเกตอาการผิดปกติที่อาจเกิดขึ้น เช่น มีเลือดออกมากทางช่องคลอด หรือมีตุ่มหรือก้อนเกิดขึ้นใหม่ ฯลฯ ถ้ามีควรปรึกษาแพทย์โดยเร็ว

➤ ตรวจตามน้ดโดยสม่่าเสมอและตลอดไป

