

# การดูแลตนเองเมื่อได้รับยาเคมีบำบัด

## การดูแลตนเองเพื่อป้องกันการติดเชื้อ

1. การรักษาความสะอาดร่างกาย
2. ดื่มน้ำมาก ๆ
3. ล้างมือบ่อย ๆ ก่อนและหลังรับประทานอาหารและเข้าห้องน้ำ ทำความสะอาดปาก-ฟัน
4. หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่ชุมชน/การใกล้ชิดบุคคลที่เป็นโรคติดต่อ
5. รับประทานอาหารปรุงสุกทุกครั้ง

## การดูแลตนเองเมื่อมีผู้ป่วยมีภาวะเม็ดเลือดขาวต่ำ

1. รับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ไข่ นม ผลไม้ที่มีเปลือกและต้องล้างให้สะอาด ผักใบเขียวที่ปรุงสุกแล้ว
2. พักผ่อนนอนวันละ 8 - 10 ชั่วโมง
3. ดื่มน้ำมากๆ วันละ 2 - 3 ลิตร
4. หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้บุคคลที่ติดเชื้อ
5. สังเกตอาการติดเชื้อ เช่น มีไข้สูง เจ็บคอ ปัสสาวะแสบขัด ต้องรีบมาพบแพทย์ทันที (โรงพยาบาลที่ใกล้บ้านที่สุด)

## การดูแลตนเองเพื่อบรรเทาหรือป้องกันอาการคลื่นไส้ อาเจียน

1. ก่อนมารับยาทุกครั้งควรพักผ่อนให้เพียงพอ
2. รับประทานอาหารอ่อนย่อยง่าย ไม่มันหรือรสจัด
3. รับประทานครั้งละน้อย ๆ แต่บ่อยครั้ง และอย่าให้ท้องว่าง รับประทานอาหารเช้า ๆ กล้วยให้ละเอียด
4. เมื่อเริ่มคลื่นไส้หายใจเข้าออกลึกๆ
5. ถ้ามีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ใช้ผลไม้รสเปรี้ยว น้ำผลไม้หรือน้ำจิง เพื่อบรรเทาอาการ

## 6. รับประทานยาแก้คลื่นไส้ อาเจียน

### การดูแลตนเองเมื่อเกิดภาวะกล้ามเนื้ออ่อนแรงหรือชา

1. แห่มือและเท้าด้วยน้ำอุ่น เพื่อกระตุ้นการไหลเวียนอย่างน้อย 15 นาที (เช้า-เย็น)
2. หลีกเลี่ยงการจับของมีคม
3. บริหารมือและเท้าเพื่อป้องกันและบรรเทาอาการชา

### การดูแลตนเองเมื่อมีอาการผมร่วง

1. ตัดผมให้สั้น ไม่ควรข้อมหรือตัดผม
2. ใช้แปรงหวีผมซี่ห่าง ๆ แปรงผมเบาๆ
3. ใช้แชมพูชนิดอ่อนสระผม
4. อาจใช้ผ้าโพกผม หรือใส่วิกที่เหมาะสม

### การดูแลตนเองเมื่อมีอาการท้องผูก

1. ดื่มน้ำอุ่นเวลาตื่นนอนตอนเช้า ดื่มน้ำมากขึ้น
2. รับประทานอาหารที่มีเส้นใย เช่น ผัก ผลไม้ ธัญพืช
3. ออกกำลังกายทุกวัน เช่น เดินออกกำลังกายทุกวัน

### การดูแลตนเองเพื่อบรรเทาอาการอักเสบของเยื่อช่องปาก

1. รักษาความสะอาดปากฟัน ใช้แปรงสีฟันขนนุ่ม แปรงฟันเบาๆ
2. บ้วนปากบ่อย ๆ ทุกครั้ง หลังอาหาร โดยใช้น้ำเกลืออ่อนๆ หรือน้ำเปล่า
3. งดเครื่องสำอางประเภทแอลกอฮอล์และน้ำที่มีรสเปรี้ยว
4. ในกรณีที่มีแผลในปาก ให้น้ำเกลือบ้วนปากหลังอาหาร(น้ำต้มสุก 1000 ซีซีต่อเกลือ 2 ช้อนชา)

### การดูแลตนเองเพื่อบรรเทาผิวแห้ง คัน ผิวหนังคัน

1. อาบน้ำโดยไม่ใช้สบู่
2. ใช้ครีม โลชั่น ทาผิวหลังอาบน้ำ
3. หลีกเลี่ยงการถูกแสงแดด กางร่ม ใส่เสื้อแขนยาวเวลาตากแดด
4. ไม่ควรเกาหรือถูผิวหนังแรงๆ

## การดูแลตนเองเพื่อบรรเทาหรือป้องกันอาการท้องเสีย

1. รับประทานอาหารปรุงเสร็จใหม่ ไม่ทานอาหารรสจัด
2. ล้างมือให้สะอาด
3. รับประทานอาหารอ่อนหลีกเลี่ยงอาหารที่เกิดแก๊ส
4. ดื่มน้ำผสมเกลือแร่
5. ทำความสะอาดหลังขับถ่ายอุจจาระให้สะอาดทุกครั้ง
6. รับประทานยาแก้ท้องเสียตามแพทย์สั่ง

## การดูแลตนเองเพื่อลดความวิตกกังวล

1. หาทางผ่อนคลายความทุกข์ใจหรือไม่สบายใจ
2. หางานอดิเรกทำ หรือทำสมาธิเพื่อให้ใจสงบ
3. ออกกำลังกายที่เหมาะสม
4. มีกิจกรรมกับครอบครัวหรือเพื่อน ทำงานที่ชอบ

## การดูแลตนเองเมื่อผู้ป่วยกลับบ้าน

1. ไม่อยู่ในที่ชุมชนแออัด
2. ไม่ใกล้ชิดบุคคลที่เป็นโรคติดต่อ
3. ระวังการติดเชื้อต่าง ๆ อย่าให้เกิดบาดแผล
4. ดูแลตนเองเกี่ยวกับความเครียด

## อาการที่ต้องมาพบแพทย์ทันที

1. ไข้สูง หนาวสั่น
2. มีผื่นขึ้นตามร่างกาย
3. น้ำหนักลดหรือเพิ่มมากกว่าปกติ
4. เลือดออกไม่หยุด
5. หายใจลำบาก
6. คลื่นไส้ อาเจียนอย่างรุนแรง
7. อาการท้องเสียอย่างรุนแรง
8. มีแผลในปากจนรับประทานอาหารไม่ได้และกลิ่นคาวมาก
9. ปัสสาวะลำบาก กระปริดกระปรอย แสบขัด มีเลือดออก

# ที่สำคัญที่สุดก็ต้องมาตรวจตามแพทย์นัดอย่างสม่ำเสมอ #

