

## เคมีบำบัดคืออะไร

เคมีบำบัด คือ การรักษาด้วยการใช้ยาเคมีเพื่อควบคุมหรือทำลายเซลล์มะเร็งไม่ให้มีการกระจายหรือลุกลามมากขึ้น การบริหารยาเคมีบำบัดสามารถทำได้หลายวิธี เช่นในรูปแบบของ ยาฉีด ยารับประทาน เป็นต้น

## ยาเคมีบำบัดที่ท่านได้รับครั้งนี้ประกอบด้วย

1. Carboplatin (คาร์โบพลาติน).....มก.  
จำนวน.....รอบ

รอบที่	วันที่รับยาเคมีบำบัด
1	
2	
3	
4	
5	
6	

## อาการข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้นจากการได้รับยา

- กัดการทำงานของไขกระดูก/ ภูมิคุ้มกันต่ำ
- อ่อนเพลีย/ ครั่นเนื้อครั่นตัว
- คลื่นไส้/ อาเจียน/ เบื่ออาหาร
- ผอมร่าง/ บางลง
- ผื่นแดง ผื่นคันบริเวณผิวหนัง
- เยื่อปากอักเสบ เกิดแผลร้อนในในปาก
- ขาหรือเจ็บแปล็บๆ ที่ปลายมือหรือเท้า
- ท้องเสีย
- ไตวาย

## การดูแลตนเองทั่วไปในช่วงที่ได้รับยาเคมีบำบัด

- พักผ่อนให้เพียงพอ 6-8 ชั่วโมงต่อวัน, รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ดื่มน้ำมากๆ 2-3 ลิตร หรือ 8-12 แก้วต่อวัน ตลอดช่วงที่ได้รับการรักษา ช่วยให้ร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น และช่วยขับของเสียที่เกิดจากการฉายรังสีและการรับยาเคมีบำบัดออกจากร่างกาย
- งด!!! รับประทานของหมักดอง อาหารสุกๆ ดิบๆ ยาต้ม ยาหม้อ ยาจีน และสมุนไพรทุกชนิด
- สังเกตผิวหนังบริเวณที่ฉีดยา ถ้ารู้สึกปวด บวม แดง หรือสงสัยว่ามียารั่วซึมออกนอกหลอดเลือด ต้องแจ้งแพทย์หรือพยาบาลทันที
- ผู้ป่วยทุกรายทั้งชายและหญิงควรคุมกำเนิดและป้องกันไม่ให้มีการตั้งครรภ์ในระหว่างได้รับการรักษาด้วยยาเคมีบำบัด เพราะยาเคมีบำบัดอาจส่งผลทำให้ทารกมีความผิดปกติหรือพิการได้ หากสงสัยตั้งครรภ์ให้แจ้งแพทย์ทันที

## การปฏิบัติตัวเมื่อเกิดอาการข้างเคียงต่าง ๆ

1. ภูมิคุ้มกันต่ำ จากการที่เม็ดเลือดขาวลดลง ทำให้เกิดการติดเชื้อได้ง่าย ภูมิคุ้มกันจะต่ำที่สุดหลังจากได้รับยาเคมีบำบัดไปแล้ว 10-14 วัน
- ดูแลรักษาความสะอาดของร่างกาย ปากและฟัน
  - ล้างมือบ่อยๆ โดยเฉพาะก่อนรับประทานอาหารและหลังจากเข้าห้องน้ำทุกครั้ง
  - หลีกเลี่ยงการพบปะบุคคลที่เป็นไข้หวัด หัด อีสุกอีใส วัณโรค รวมถึงโรคติดเชื้ออื่นๆ
  - หลีกเลี่ยงการไปในชุมชนที่แออัด หากจำเป็นต้องไปให้ใส่หน้ากากอนามัยทุกครั้ง
  - รับประทานอาหารที่มีโปรตีนสูง ได้แก่ นม เนื้อสัตว์ ไข่ ที่ปรุงสุกและสะอาด

\*\*\* สังเกตการติดเชื้อ เช่น มีไข้สูง เจ็บคอ ปัสสาวะแสบขัด ให้ผู้ป่วยมาพบแพทย์ก่อนนัด หรือไปตรวจที่โรงพยาบาลใกล้บ้าน

### 2. โลหิตจาง ทำให้รู้สึกเหนื่อยและอ่อนเพลียได้ง่าย

- รับประทานนม เนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์และไข่ รวมถึงอาหารที่มีธาตุเหล็กสูงต่างๆ
- ดื่มน้ำผลไม้หรือรับประทานผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง เช่น ส้ม ฝรั่ง เพราะวิตามินซีจะช่วยทำให้ร่างกายดูดซึมธาตุเหล็กได้ดี

### 3. ผอมร่าง/ บางลง

- ควรใช้วิธีหั่นๆ หิวผม เวลาหิวอย่ากระตุก ให้หิวเบาๆ
- ไม่ควรย้อมหรือตัดผมเพราะอาจ ทำให้ผมร่วงมากขึ้น
- ควรใช้แชมพูสระผมชนิดอ่อน

### 4. คลื่นไส้/ อาเจียน อาจเกิดขึ้นได้ตั้งแต่หลังได้รับยาเคมีบำบัด และอาจมีอาการนานได้ถึง 48 ชั่วโมงหรือนานเป็นสัปดาห์

- รับประทานอาหารครั้งละน้อยๆ แต่บ่อยครั้ง
- หลีกเลี่ยงอาหารหวานจัด มันจัด กลิ่นฉุน
- ควรดื่มน้ำอุ่น น้ำขิง น้ำส้ม น้ำมะนาว น้ำผลไม้ หรือรับประทานผลไม้รสเปรี้ยว
- บ้วนปากด้วยน้ำอุ่นหรือน้ำเกลือเจือจางหลังอาเจียน หรือหลังรับประทานอาหารทุกครั้ง
- ใช้เทคนิคผ่อนคลาย เพื่อลดความวิตกกังวลต่างๆ
- รับประทานยาแก้อาเจียนตามที่แพทย์สั่งจ่ายให้

## การปฏิบัติตัวในช่วงที่ได้รับการฉายรังสี

- การฉายรังสีบริเวณอุ้งเชิงกราน ส่วนของลำไส้จะถูกรังสีด้วย จึงอาจทำให้เกิดการท้องเสีย ท้องอืด จุกเสียดได้ง่าย มักพบจากฉายรังสีได้ประมาณ 10 – 15 ครั้ง ผู้ป่วยควรรับประทานอาหารที่ย่อยง่าย หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด ของหมักดองต่างๆ

- กระเพาะปัสสาวะ ได้รับรังสีด้วย จึงอาจมีอาการของกระเพาะปัสสาวะอักเสบ มักพบหลังจากฉายรังสีได้ 20-25 ครั้ง ควรดื่มน้ำอย่างน้อย 10-15 แก้วต่อวัน และไม่ควรกลั้นปัสสาวะ ส่วนมากจะกลับมาเป็นปกติภายหลังการฉายรังสีครบแล้ว 4-6 สัปดาห์
- ผิวหนังบริเวณอวัยวะเพศและร่องก้น อาจมีแผลพุพองจากการฉายรังสีได้ง่าย เนื่องจากการมีสารคัดหลั่งจากช่องคลอด จากอาการท้องเสีย อีกทั้งการใช้ผ้าอนามัยอาจทำให้เกิดการอักเสบ ผู้ป่วยจึงควรทำความสะอาดอวัยวะเพศทุกครั้ง หลังการขับถ่ายควรซับเบาๆ ให้แห้ง, ผึ่งพดลม, ควรเปลี่ยนผ้าอนามัยทุก 2-4 ชม., ใช้ยาทาบริเวณที่เกิดแผลตามแพทย์สั่ง และควรสวมเสื้อผ้าหลวมๆ โปร่ง สบาย
- ในระหว่างการรักษา อาจมีสารคัดหลั่งหรือเลือดออกได้ แต่จะค่อยๆ ลดลงภายใน 2-4 สัปดาห์หลังจากได้รับรังสีครบ
- ไม่ควรมีเพศสัมพันธ์ในช่วงนี้ เพราะจะติดเชื้อและเลือดออกง่าย
- สวนล้างช่องคลอดได้ ยกเว้นในช่วงที่มีเลือดออกหรือมีการอักเสบภายในช่องคลอด

### อาการผิดปกติที่ต้องรีบมาพบแพทย์

- ปัสสาวะแสบขัด/ น้อยลง/ ไม่ออก/ มีเลือดปน
- มีอาการบวมที่ใบหน้า/ เท้า/ ขาช่วงล่าง
- เจ็บหน้าอก/ หายใจหอบเหนื่อย
- มีจ้ำตามตัว/ เลือดออกผิดปกติ
- หูอื้อ/ หูดับ/ การได้ยินเสียงผิดปกติไป
- มีไข้/ อาเจียน/ ท้องเสียอย่างรุนแรง

\*\*\* หากบ้านไกลสามารถไปพบแพทย์โรงพยาบาลใกล้บ้านได้ และให้โทรมาแจ้งที่โรงพยาบาลมะเร็งชลบุรีในแผนกที่ท่านรักษาตัวอยู่ ถึงอาการผิดปกติที่เกิดขึ้น

“อาการข้างเคียงทั้งหมดที่กล่าวมานั้น เกิดขึ้นในผู้ป่วยบางรายและเกิดมากน้อยแตกต่างกันไป ผู้ป่วยอาจไม่มีอาการข้างเคียงดังกล่าวเลยก็ได้ การให้ยาเคมีบำบัดไม่น่ากลัวอย่างที่คิด และสามารถป้องกันหรือบรรเทาอาการข้างเคียงต่างๆ ได้”

ตัวอย่างรายการอาหารสำหรับผู้ป่วยที่ได้รับยาเคมีบำบัด (อาหารธรรมดา) พลังงาน 1,800 - 2,000 กิโลแคลอรีต่อวัน

รายการที่	มือเช้า	มือกลางวัน	มือเย็น
1	- ข้าวต้มปลา - โอวัลติน / นม ขนมปัง	- ข้าวผัดทะเล - ก๋วยเตี๋ยวบวชชี	- ข้าวสวย - แกงเขียวหวานไก่ - ผัดวุ้นเส้น - ผลไม้ตามฤดูกาล
2	- ข้าวต้ม - หมูหยอง - ผัดกะหล่ำปลี ไก่ทอด	- ข้าวสวย - ผัดกะเพราไก่ - ต้มจืดหัวไชเท้า ซีโครงหมู - มันต้มน้ำตาล	- ข้าวสวย - ต้มโคล้งปลาเห็ดฟาง - ผัดผักรวม - ผลไม้ตามฤดูกาล
3	- ข้าวต้มต้มหมู เลือดหมู - น้ำเต้าหู้/ นม	- บะหมี่เกี๊ยว หมูแดง - แกงบวด ฟักทอง	- ข้าวสวย - ต้มข่าไก่เห็ดนางฟ้า - ปลาทอดผักพริกหวาน - ผลไม้ตามฤดูกาล
4	- ข้าวต้ม - ผัดผักบุ้ง - ไข่ตุ๋น - โอวัลติน/ นม	- ข้าวสวย - แกงจืดเต้าหู้ไช้ หมูสับ - กุ้งผัดพริกแกง - ถั่วเขียวต้ม น้ำตาล	- ข้าวสวย - แกงส้มผักรวม - หมูรวนเค็ม - ผลไม้ตามฤดูกาล
5	- ข้าวต้มกุ้ง - น้ำเต้าหู้/ นม - ขนมปังสังขยา	- ก๋วยเตี๋ยวหมู ลูกชิ้น - ลอดช่อง น้ำกะทิ	- ข้าวสวย - แกงจืดมะระยัดไส้ - ปลานิลนึ่งมะนาว - ผลไม้ตามฤดูกาล
6	- กวยจั๊บ หมูสับ เลือดหมู ตับหมู - ผลไม้ตาม ฤดูกาล	- สุกี้หมู - แกงบวดมัน	- ข้าวสวย - ต้มจืดเต้าหู้ไช้ ผักกาดขาว - ผัดพริกอ่อนต้มหมู
7	- ข้าวต้มขาว - ผัดกะหล่ำปลี หมูชิ้น	- ก๋วยเตี๋ยวไก่ตุ๋น - ขนมบัวลอย	- ข้าวสวย - แกงส้มผักรวม - หมูทอด/ ไก่ทอด - ผลไม้ตามฤดูกาล

\*\*\*ผู้ป่วยสามารถปรับเปลี่ยนรายการอาหารตามความต้องการและสามารถเสริมนม/ น้ำเต้าหู้/ น้ำผลไม้ต่างๆ ได้ระหว่างมื้ออาหาร

# Carbo CCRT

การปฏิบัติตัวสำหรับผู้ป่วยที่ได้รับ  
ยาเคมีบำบัดสูตร: คาร์โบพลาติน  
ร่วมกับการฉายรังสีบริเวณอุ้งเชิงกราน



มีปัญหาเกี่ยวกับการรักษาปรึกษาเรา

โรงพยาบาลมะเร็งชลบุรี โทร: 038-455632-6

ต่อ 191, 173 (เคมีบำบัด)

ต่อ 169, 174 (รังสีรักษา)

ต่อ 109, 102 (เภสัชกรรม)

ต่อ 180 (โภชนาการ)

ในวันและเวลาราชการ: 8.00 – 16.00 น.

[www.ccc.in.th](http://www.ccc.in.th)

Version 1/2561