

เคมีบำบัดคืออะไร

เคมีบำบัด คือ การรักษาด้วยการใช้ยาเคมีเพื่อควบคุมหรือทำลายเซลล์มะเร็งไม่ให้มีการกระจายหรือลุกลามมากขึ้น การบริหารยาเคมีบำบัดสามารถทำได้หลายวิธี เช่นในรูปแบบของ ยาฉีด ยารับประทาน เป็นต้น

ยาเคมีบำบัดที่ท่านได้รับครั้งนี้ประกอบด้วย

1. Adriamycin (อะโดรียมายซิน).....มก.
2. Cyclophosphamide (ไซโคลฟอสฟามายด์).....มก.
3.

จำนวน.....รอบ

รอบที่	วันที่รับยาเคมีบำบัด
1	
2	
3	
4	
5	
6	

อาการข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้นจากการได้รับยา

- กัดการทำงานของไขกระดูก/ ภูมิคุ้มกันต่ำ
- เยื่อปากอักเสบ เกิดแผลร้อนในในปาก
- ผมร่วง/ บางลง
- อ่อนเพลีย/ ครั่นเนื้อครั่นตัว
- ผิวหนังสีเข้มขึ้น
- ใจสั่น/ หอบเหนื่อยง่าย
- ภาวะปัสสาวะอักเสบ

การดูแลตนเองทั่วไปในช่วงที่ได้รับยาเคมีบำบัด

- นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อย 6-8 ชั่วโมงต่อวัน
- รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่
- ควรดื่มน้ำ 2-3 ลิตร หรือ 8-12 แก้วต่อวัน เพื่อช่วยขับยาเคมีที่อาจตกค้างในร่างกายออกทางปัสสาวะ ปัสสาวะของผู้ป่วยอาจเปลี่ยนเป็นสีส้มแดงภายใน 1-3 วัน หลังได้รับยาเคมีบำบัด (ซึ่งไม่ใช่อาการผิดปกติ)
- **งด!!!** รับประทานของหมักดอง อาหารสุกๆ ดิบๆ ยาต้ม ยาหม้อ ยาจีน และสมุนไพรทุกชนิด
- **ผู้ป่วยทุกรายทั้งชายและหญิงควรคุมกำเนิดและป้องกันไม่ให้มีการตั้งครรภ์ในระหว่างรับการรักษาด้วยยาเคมีบำบัด** เพราะยาเคมีบำบัดอาจส่งผลทำให้ทารกมีความผิดปกติหรือพิการได้ หากสงสัยตั้งครรภ์ให้แจ้งแพทย์ทันที

การปฏิบัติตัวเมื่อเกิดอาการข้างเคียงต่าง ๆ

1. **ภูมิคุ้มกันต่ำ** จากการที่เม็ดเลือดขาวลดลง ทำให้เกิดการติดเชื้อได้ง่าย ภูมิคุ้มกันต่ำที่สุดหลังจากได้รับยาเคมีบำบัดไปแล้ว 10-14 วัน
 - ดูแลรักษาความสะอาดของร่างกาย ปากและฟัน
 - ล้างมือบ่อยๆ โดยเฉพาะก่อนรับประทานอาหารและหลังจากเข้าห้องน้ำทุกครั้ง
 - หลีกเลี่ยงการพบปะบุคคลที่เป็นไข้หวัด หัด อีสุกอีใส วัณโรค รวมทั้งโรคติดเชื้ออื่นๆ
 - 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. เกิดเลือดต่ำ ทำให้เลือดออกง่ายแต่หยุดยาก

- ฝักระวังการเกิดอุบัติเหตุ ถ้ามีบาดแผลให้กดบาดแผลเป็นเวลานานอย่างน้อย 5 นาที
- ฝักระวังเลือดออกตามไรฟัน ใช้แปรงสีฟันขนอ่อนนุ่ม
- ระวังไม่ให้มีอาการท้องผูก

*** หากเลือดไหลไม่หยุดให้รีบไปพบแพทย์โรงพยาบาลใกล้บ้าน

4. คลื่นไส้/ อาเจียน อาจเกิดขึ้นได้ตั้งแต่หลังได้รับยาเคมีบำบัด และอาจมีอาการนานได้ถึง 48 ชั่วโมงหรือนานเป็นสัปดาห์

- รับประทานอาหารครั้งละน้อยๆ แต่บ่อยครั้ง
- หลีกเลี่ยงอาหารหวานจัด มันจัด กลิ่นฉุน
- ควรดื่มน้ำอุ่น น้ำขิง น้ำส้ม น้ำมะนาว น้ำผลไม้ หรือรับประทานผลไม้รสเปรี้ยว
- บ้วนปากด้วยน้ำอุ่นหรือน้ำเกลือเจือจางหลังอาเจียนหรือหลังรับประทานอาหารทุกครั้ง
- ใช้เทคนิคผ่อนคลาย เพื่อลดความวิตกกังวลต่างๆ
- รับประทานยาแก้อาเจียนที่แพทย์จ่ายให้ ในช่วง 3-7 วันแรก หลังจากได้รับยาเคมีบำบัด

5. ผมร่วง/ บางลง

- ควรใช้หวีซี่ห่างๆ หวีผม เวลาหวีอย่ากระตุก ให้หวีเบาๆ
- ไม่ควรย้อมหรือตัดผมเพราะอาจทำให้ผมร่วงมากขึ้น
- ให้ใช้แชมพูสระผมชนิดอ่อน

6. การเปลี่ยนแปลงของสีผิว เช่น สีผิวคล้ำขึ้น แห้ง แสบหรือคัน

- หลีกเลี่ยงการสัมผัสแสงแดดโดยตรง หากจำเป็นต้องโดนแดด ควรใส่เสื้อแขนยาว ทาครีมกันแดดหรือกางร่ม

7. เยื่อปากอักเสบ เกิดแผลร้อนในในปาก

- รักษาความสะอาดในช่องปากอย่างสม่ำเสมอ
- ควรใช้แปรงสีฟันที่มีขนแปรงอ่อนนุ่ม แปรงเบาๆ
- รับประทานอาหารอ่อน เคี้ยวง่าย รสไม่จัด
- งดเหล้า บุหรี่ หมาก เมี่ยง
- ดื่มน้ำมากๆ อย่างน้อยวันละ 8-12 แก้วต่อวัน
- บ้วนปากด้วยน้ำเกลือบ่อยๆ และหลังรับประทานอาหารทุกครั้ง (น้ำ 1 ลิตร ผสมเกลือ 3 ช้อนชา)

อาการผิดปกติที่ต้องรีบมาพบแพทย์

- ปัสสาวะแสบขัด/ น้อยลง/ ไม่ออก/ มีเลือดปน
- บวมตามเท้า/ ขาช่วงล่าง
- รู้สึกปวด บวม แดง หรือสงสัยมีyarูวซึมออกนอกหลอดเลือดบริเวณที่ฉีดยา
- ใจสั่น/ หอบเหนื่อย
- อาเจียน/ ท้องเสียอย่างรุนแรง
- มีไข้

*** หากบ้านไกลสามารถไปพบแพทย์โรงพยาบาลใกล้บ้านได้ และให้โทรมาแจ้งที่โรงพยาบาลมะเร็งชลบุรีในแผนกที่ท่านรักษาตัวอยู่ ถึงอาการผิดปกติที่เกิดขึ้น

“อาการข้างเคียงทั้งหมดที่กล่าวมานั้น เกิดขึ้นในผู้ป่วยบางรายและเกิดมาน้อยแตกต่างกันไป ผู้ป่วยอาจไม่มี อาการข้างเคียงดังกล่าวเลยก็ได้ การให้ยาเคมีบำบัดไม่น่ากลัวอย่างที่คิด และสามารถป้องกันหรือบรรเทาอาการข้างเคียงต่างๆ ได้”

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

รายการที่	มือเช้า	มือกลางวัน	มือเย็น
1	- ข้าวต้มปลา - โอวัลติน / นม ขนมปัง	- ข้าวผัดทะเล - ก๋วยเตี๋ยวต้มยำ	- ข้าวสวย - แกงเขียวหวานไก่ - ผัดวุ้นเส้น - ผลไม้ตามฤดูกาล
2	- ข้าวต้ม - หมูหยอง - ผัดกะหล่ำปลี ไก่ทอด	- ข้าวสวย - ผัดกะเพราไก่ - ต้มจืดหัวไชเท้า ซีโรงหมู - มันต้มน้ำตาล	- ข้าวสวย - ต้มโคล้งปลาเห็ดฟาง - ผัดผักรวม - ผลไม้ตามฤดูกาล
3	- ข้าวต้มต้มหมู เลือดหมู - น้ำเต้าหู้/นม	- บะหมี่เกี๊ยว หมูแดง - แกงบวด ฟักทอง	- ข้าวสวย - ต้มยำไก่เห็ดนางฟ้า - ปลาทอดผัดพริกหวาน - ผลไม้ตามฤดูกาล
4	- ข้าวต้ม - ผัดผักบุ้ง - ไข่ตุ๋น - โอวัลติน/ นม	- ข้าวสวย - แกงจืดเต้าหู้ไช้ หมูสับ - กุ้งผัดพริกแกง - ถั่วเขียวต้มน้ำตาล	- ข้าวสวย - แกงส้มผักรวม - หมูรวนเค็ม - ผลไม้ตามฤดูกาล
5	- ข้าวต้มกุ้ง - น้ำเต้าหู้/ นม - ขนมปังสังขยา	- ก๋วยเตี๋ยวหมู ลูกชิ้น - ลอดช่อง น้ำกะทิ	- ข้าวสวย - แกงจืดมะระยัดไส้ - ปลานิลนึ่งมะนาว - ผลไม้ตามฤดูกาล
6	- ก๋วยจั๊บ หมูสับ เลือดหมู ตับหมู - ผลไม้ตามฤดูกาล	- สุกี้หมู - แกงบวดมัน	- ข้าวสวย - ต้มจืดเต้าหู้ไช้ ผัดกาดขาว - ผัดพริกอ่อนดับหมู
7	- ข้าวต้มขาว - ผัดกะหล่ำปลี หมูชิ้น	- ก๋วยเตี๋ยวไก่ตุ๋น - ขนมบัวลอย	- ข้าวสวย - แกงส้มผักรวม - หมูทอด - ผลไม้ตามฤดูกาล

*** ผู้ป่วยสามารถปรับเปลี่ยนรายการอาหารตามความต้องการและสามารถเสริมนม/ น้ำเต้าหู้/ น้ำผลไม้ต่างๆ ได้ระหว่างมื้ออาหาร

AC

การปฏิบัติตัวสำหรับผู้ป่วยที่ได้รับ ยาเคมีบำบัดสูตร: เอ-ซี



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

Version 1/2561