

เคมีบำบัดคืออะไร

เคมีบำบัด คือ การรักษาด้วยการใช้ยาเคมีเพื่อควบคุมหรือทำลายเซลล์มะเร็งไม่ให้มีการกระจายหรือลุกลามมากขึ้น การบริหารยาเคมีบำบัดสามารถทำได้หลายวิธี เช่นในรูปแบบของ ยาฉีด ยารับประทาน เป็นต้น

ยาเคมีบำบัดที่ท่านได้รับครั้งนี้ประกอบด้วย

1. Fluorouracil (ฟลูออโรยูราซิล).....มก.
2. Leucovorin (ลิวโคโวลิน).....มก.

จำนวน.....รอบ

รอบที่	วันที่รับยาเคมีบำบัด
1	
2	
3	
4	
5	
6	

อาการข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้นจากการได้รับยา

- กัดการทำงานของไขกระดูก/ ภูมิคุ้มกันต่ำ
- อ่อนเพลีย/ ครั่นเนื้อครั่นตัว
- คลื่นไส้/ อาเจียน/ เบื่ออาหาร
- ผื่นแดง/ ผื่นคัน/ ผื่นหนังคล้ายขึ้น
- เยื่อบุปากอักเสบ เกิดแผลร้อนในในปาก
- ท้องเสีย

การดูแลตนเองทั่วไปในช่วงที่ได้รับยาเคมีบำบัด

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

การปฏิบัติตัวเมื่อเกิดอาการข้างเคียงต่าง ๆ

1. **ภูมิคุ้มกันต่ำ** จากการที่เม็ดเลือดขาวลดลง ทำให้เกิดการติดเชื้อได้ง่าย ภูมิคุ้มกันต่ำจะต่ำที่สุดหลังจากได้รับยาเคมีบำบัดไปแล้ว 14 วัน
 - ดูแลรักษาความสะอาดของร่างกาย ปากและฟัน
 - ล้างมือบ่อยๆ โดยเฉพาะก่อนรับประทานอาหาร และหลังจากเข้าห้องน้ำทุกครั้ง
 - หลีกเลี่ยงการพบปะบุคคลที่เป็นไข้หวัด หัด อีสุกอีใส วัณโรค รวมถึงโรคติดเชื้ออื่นๆ
 - หลีกเลี่ยงการไปในชุมชนที่แออัด หากจำเป็นต้องไปให้ใส่หน้ากากอนามัยด้วยทุกครั้ง
 - รับประทานยาที่มีโปรตีนสูง ได้แก่ นม เนื่อสัตว์ ไข่ ที่ปรุงสุกและสะอาด

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

2. **เกล็ดเลือดต่ำ** ทำให้เลือดออกง่ายแต่หยุดยาก

- ฝ้าระวังการเกิดอุบัติเหตุ ถ้ามีบาดแผลให้กดบาดแผลเป็นเวลานานอย่างน้อย 5 นาที
- ฝ้าระวังเลือดออกตามไรฟัน ใช้แปรงสีฟันขนอ่อนนุ่ม
- ระวังไม่ให้มีอาการท้องผูก

*** หากเลือดไหลไม่หยุดให้รีบไปพบแพทย์โรงพยาบาลใกล้บ้าน

3. **ผื่นแดง/ บางลง**

- ควรใช้วิธีต่างๆ หวีม เวลาหวียากระตุก ให้หวีเบาๆ
- ไม่ควรย้อมหรือตัดผมเพราะอาจทำให้ผื่นแดงมากขึ้น
- ให้ใช้แชมพูสระผมชนิดอ่อน

4. **คลื่นไส้/ อาเจียน/ เบื่ออาหาร** อาจเกิดขึ้นได้ตั้งแต่หลังได้รับยาเคมีบำบัดและอาจมีอาการนานได้ถึง 48 ชั่วโมงหรือนานเป็นสัปดาห์

- รับประทานอาหารครั้งละน้อยๆ แต่บ่อยครั้ง
- หลีกเลี่ยงอาหารหวานจัด มันจัด กลิ่นฉุน
- ควรดื่มน้ำอุ่น น้ำขิง น้ำส้ม น้ำมะนาว น้ำผลไม้ หรือรับประทานผลไม้รสเปรี้ยว
- บ้วนปากด้วยน้ำอุ่นหรือน้ำเกลือเจือจางหลังอาเจียนหรือหลังรับประทานอาหารทุกครั้ง
- ใช้เทคนิคผ่อนคลาย เพื่อลดความวิตกกังวลต่างๆ
- รับประทานยาแก้อาเจียนที่แพทย์จ่ายให้ในช่วง 3-7 วันแรกหลังจากได้รับยาเคมีบำบัด

5. **ท้องเสีย**

- งดรับประทานอาหารประเภทของหมักดอง
- ควรรับประทานอาหารอ่อน ย่อยง่าย
- ดื่มน้ำตาลเกลือแร่เสริม

*** ถ้าอาการไม่ทุเลาให้ไปพบแพทย์โรงพยาบาลใกล้บ้าน

6. การเปลี่ยนแปลงของสีผิว เช่น สีผิวคล้ำขึ้น แห้ง แสบหรือคัน

- หลีกเลี่ยงการสัมผัสแสงแดดโดยตรง หากจำเป็นต้องโดนแดด ควรใส่เสื้อแขนยาว ทาครีมกันแดดหรือกางร่ม

7. เยื่อบุปากอักเสบ ทำให้เกิดแผลร้อนในในปาก

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

อาการผิดปกติที่ต้องรีบมาพบแพทย์

- มีผื่น บวม แดง คัน บริเวณผิวหนัง
- มีไข้เลือดตามตัว/ มีเลือดออกผิดปกติ
- อาเจียน/ ท้องเสียอย่างรุนแรง
- มีไข้

*** 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 - ก๋วยเตี๋ยว	- ข้าวสวย - แกงเขียวหวานไก่ - ผัดวุ้นเส้น - ผลไม้ตามฤดูกาล
2	- ข้าวต้ม - หมูหยอง - ผัดกะหล่ำปลี ไก่	- ข้าวสวย - ผัดกะเพราหมู/ ไก่ / กุ้ง - ต้มจืดหัวไชเท้า - มันต้มน้ำตาล	- ข้าวสวย - ต้มโคล้งปลาใส่เห็ด - ผัดผักรวม - ผลไม้ตามฤดูกาล
3	- ข้าวต้มต้บหมู เลือดหมู - น้ำเต้าหู้/ นม	- บะหมี่เกี๊ยว หมูแดง - พักทอง แกงบวด	- ข้าวสวย - ต้มข่าไก่ใส่เห็ดนางฟ้า - ปลาทอดผักพริกหวาน - 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	- ก๋วยจั๊บหมูสับ เลือดหมู ตับหมู - ผลไม้ตาม ฤดูกาล	- สุกี้หมู - แกงบวดมัน	- ข้าวสวย - ต้มจืดเต้าหู้ไช้ ผักกาดขาว - ผัดพริกอ่อนต้บหมู
7	- ข้าวต้มขาว - ผัดกะหล่ำปลี หมูชิ้น	- ก๋วยเตี๋ยวไก่ตุ๋น - ขนมบัวลอย	- ข้าวสวย - แกงส้มผักรวม - หมู/ ไก่ทอด - ผลไม้ตามฤดูกาล

*** ผู้ป่วยสามารถปรับเปลี่ยนรายการอาหารตามความต้องการและสามารถเสริมนม/ น้ำเต้าหู้/ น้ำผลไม้ต่างๆ ได้ระหว่างมื้ออาหาร

5-FU/ Leucovorin

การปฏิบัติตัวสำหรับผู้ป่วยที่ได้รับยาเคมีบำบัดสูตร: ไฟท์เอฟยู/ ลิวโคโอริน



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