

## เคมีบำบัดคืออะไร

**เคมีบำบัด** คือ การรักษาด้วยการใช้ยาเคมีเพื่อควบคุมหรือทำลายเซลล์มะเร็งไม่ให้มีการกระจายหรือลุกลามมากขึ้น การบริหารยาเคมีบำบัดสามารถทำได้หลายวิธี เช่นในรูปแบบของ ยาฉีด ยารับประทาน เป็นต้น

## ยาเคมีบำบัดที่ท่านได้รับครั้งนี้ประกอบด้วย

1. Carboplatin (คาร์โบพลาติน).....มก.
  2. Fluorouracil (ฟลูออโรยูราซิล).....มก.
- จำนวน.....รอบ

| รอบที่ | วันที่รับยาเคมีบำบัด |
|--------|----------------------|
| 1      |                      |
| 2      |                      |
| 3      |                      |
| 4      |                      |
| 5      |                      |
| 6      |                      |

## อาการข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้นจากการได้รับยา

- กัดการทำงานของไขกระดูก/ ภูมิคุ้มกันต่ำลง
- อ่อนเพลีย/ ครั่นเนื้อครั่นตัว
- คลื่นไส้/ อาเจียน/ เบื่ออาหาร
- ผื่นแดง/ ผื่นคันบริเวณผิวหนัง
- เยื่อปากอักเสบ เกิดแผลร้อนในในปาก
- ท้องเสีย
- ไตวาย

## การดูแลตนเองทั่วไปในช่วงที่ได้รับยาเคมีบำบัด

- พักผ่อนให้เพียงพอ 6-8 ชั่วโมงต่อวัน, รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่, ดื่มน้ำมาก ๆ 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 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 หรือไปตรวจที่ โรงพยาบาลใกล้บ้าน

## 2. ผื่นแดง/ บางลง

- ควรใช้วิธีต่างๆ หลีกเลี่ยง เวลาหรือยากระตุ้น ให้ผิวเบาๆ
- ไม่ควรย้อมหรือตัดผมเพราะอาจทำให้ผื่นแดงมากขึ้น
- ควรใช้แชมพูสระผมชนิดอ่อน

## 3. โลหิตจาง ทำให้รู้สึกเหนื่อยและอ่อนเพลียได้ง่าย

- รับประทานนม เนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์และไข่ รวมถึงอาหารที่มีธาตุเหล็กสูงต่างๆ
- ดื่มน้ำผลไม้หรือรับประทานผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง เช่น ส้ม ฝรั่ง เพราะวิตามินซีจะช่วยทำให้ร่างกายดูดซึมธาตุเหล็กได้ดี

## 4. เกล็ดเลือดต่ำ ทำให้เลือดออกง่ายแต่หยุดยาก

- งดการออกกำลังกายหนัก ถ้ามีบาดแผลให้กดบาดแผลเป็นเวลาอย่างน้อย 5 นาที
- งดการวิ่งเลือดออกตามไรฟัน ใช้แปรงสีฟันขนอ่อนนุ่ม
- ระวังไม่ให้มีอาการท้องผูก

**\*\*\*** หากเลือดไหลไม่หยุดให้รีบไปพบแพทย์โรงพยาบาลใกล้บ้าน

## 5. คลื่นไส้/ อาเจียน อาจเกิดขึ้นได้ตั้งแต่หลังได้รับยาเคมีบำบัดและอาจมีอาการนานได้ถึง 48 ชั่วโมงหรือนานเป็นสัปดาห์

- รับประทานอาหารครั้งละน้อยๆ แต่บ่อยครั้ง
- หลีกเลี่ยงอาหารหวานจัด มันจัด กลิ่นฉุน
- ควรดื่มน้ำอุ่น น้ำจืด น้ำส้ม น้ำมะนาว น้ำผลไม้ หรือรับประทานผลไม้รสเปรี้ยว
- บ้วนปากด้วยน้ำอุ่นหรือน้ำเกลือเจือจางหลังอาเจียนหรือหลังรับประทานอาหารทุกครั้ง
- ใช้เทคนิคผ่อนคลาย เพื่อลดความวิตกกังวลต่างๆ
- รับประทานยาแก้อาเจียนที่แพทย์จ่ายให้ ในช่วง 3-7 วันแรกหลังจากได้รับยาเคมีบำบัด

6. การเปลี่ยนแปลงของสีผิว เช่น สีผิวคล้ำขึ้น แห้ง แสบหรือคัน

- หลีกเลี่ยงการสัมผัสแสงแดดโดยตรง หากจำเป็นต้องโดนแดด ควรใส่เสื้อแขนยาว ทาครีมกันแดดหรือกางร่ม

7. ขามือ/ ขาเท้า อาจมีอาการชาหรือเจ็บแปลบๆ

ตามปลายมือปลายเท้า

- ถ้านิ้วมือมีอาการชา ระวังเวลาใช้ของมีคมของแหลมและการสัมผัสของร้อน
- ถ้าเป็นไปได้ ควรสวมรองเท้าที่เป็นยาง เพื่อป้องกันของแหลมที่คม
- ควรบริหารมือและเท้าอย่างสม่ำเสมอ

8. ท้องเสีย

- งดรับประทานอาหารประเภทของหมักดอง
- รับประทานอาหารอ่อน ย่อยง่าย ดื่มน้ำเกลือแร่เสริม

**อาการผิดปกติที่ต้องรีบมาพบแพทย์**

- ปัสสาวะแสบขัด/ น้อยลง/ ไม่ออก/ มีเลือดปน
- บวมตามเท้า/ ขาช่วงล่าง
- เจ็บหน้าอก/ หายใจหอบเหนื่อย
- อาเจียน/ ท้องเสียอย่างรุนแรง
- มีจ้ำเลือดตามตัว/ มีเลือดออกผิดปกติ
- หูอื้อ/ หูดับ/ การได้ยินเสียงผิดปกติไป
- มีไข้

\*\*\* หากบ้านไกลสามารถไปพบแพทย์โรงพยาบาลใกล้บ้านได้ และให้โทรมาแจ้งที่โรงพยาบาลมะเร็งชลบุรีในแผนกที่ท่านรักษาตัวอยู่ ถึงอาการผิดปกติที่เกิดขึ้น

“อาการข้างเคียงทั้งหมดที่กล่าวมานั้น เกิดขึ้นในผู้ป่วยบางรายและเกิดมากน้อยแตกต่างกันไป ผู้ป่วยอาจไม่มี อาการข้างเคียงดังกล่าวเลยก็ได้ การให้ยาเคมีบำบัดไม่น่ากลัวอย่างที่คิด และสามารถป้องกันหรือบรรเทาอาการข้างเคียงต่างๆ ได้”

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

| รายการที่ | มื้อเช้า   | มือกกลางวัน   | มื้อเย็น  |
|-----------|--|---|---|
| 1         | - ข้าวต้มปลา<br>- โอวัลติน/ นม<br>ขนมปัง                     | - ข้าวผัดทะเล<br>- ก๋วยเตี๋ยวต้มยำ  | - ข้าวสวย<br>- แกงเขียวหวานไก่<br>- ผัดวุ้นเส้น<br>- ผลไม้ตามฤดูกาล           |
| 2         | - ข้าวต้ม<br>- หมูหยอง<br>- ผักคะหล่ำปลี<br>ไก่ทอด           | - ข้าวสวย<br>- ผัดกะเพราไก่<br>- ต้มจืดหัวไชเท้า<br>ซีอิ๊วหมู<br>- มันต้มน้ำตาล       | - ข้าวสวย<br>- ต้มโคล้งปลาเห็ดฟาง<br>- ผัดผักรวม<br>- ผลไม้ตามฤดูกาล          |
| 3         | - ข้าวต้มดับหมู<br>เลือดหมู<br>- น้ำเต้าหู้/ นม              | - บะหมี่เกี๊ยว<br>หมูแดง<br>- แกงบวด<br>ฟักทอง  | - ข้าวสวย<br>- ต้มข่าไก่เห็ดนางฟ้า<br>- ปลาทอดผัดพริกหวาน<br>- ผลไม้ตามฤดูกาล |
| 4         | - ข้าวต้ม<br>- ผัดผักบุ้ง<br>- ไข่ตุ๋น<br>- โอวัลติน/นม      | - ข้าวสวย<br>- แกงจืดเต้าหู้ไข่<br>หมูสับ<br>- กุ้งผัดพริกแกง<br>- ถั่วเขียวต้มน้ำตาล | - ข้าวสวย<br>- แกงส้มผักรวม<br>- หมูรวนเค็ม<br>- ผลไม้ตามฤดูกาล               |
| 5         | - ข้าวต้มกุ้ง<br>- น้ำเต้าหู้/ นม<br>- ขนมปังสังขยา          | - ก๋วยเตี๋ยวหมู<br>ลูกชิ้น<br>- ลอดช่อง<br>น้ำกะทิ                                    | - ข้าวสวย<br>- แกงจืดมะระยัดไส้<br>- ปลานิลนึ่งมะนาว<br>- ผลไม้ตามฤดูกาล      |
| 6         | - ก๋วยจั๊บ หมูสับ<br>เลือดหมู ตับหมู<br>- ผลไม้ตาม<br>ฤดูกาล | - สุกี้หมู<br>- แกงบวดมัน   | - ข้าวสวย<br>- ต้มจืดเต้าหู้ไข่<br>ผักราดขาว<br>- ผัดพริกอ่อนดับหมู           |
| 7         | - ข้าวต้มขาว<br>- ผักคะหล่ำปลี<br>หมูชิ้น                    | - ก๋วยเตี๋ยวไก่ตุ๋น<br>- ขนมบัวลอย  | - ข้าวสวย<br>- แกงส้มผักรวม<br>- หมูทอด/ ไก่ทอด<br>- ผลไม้ตามฤดูกาล           |

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

# Carbo/5-FU

การปฏิบัติตัวสำหรับผู้ป่วยที่ได้รับ  
ยาเคมีบำบัดสูตร: คาร์โบ/ไฟท์เอฟยู



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