

## อาการข้างเคียงเมื่อได้ยาเคมีบำบัด

ยาเคมีบำบัด คือ สารเคมีที่ส่วนมากอยู่ในรูปของสารน้ำ ให้ทางเส้นเลือด นอกจากนั้น อาจให้ทางน้ำไขสันหลัง ฉีดใต้ผิวหนัง หรือเป็นยาเม็ด สำหรับรับประทาน การออกฤทธิ์ของยาส่วนมากคือการทำลายเซลล์ที่แบ่งตัวอย่างรวดเร็ว ซึ่งมีเป้าหมายคือเซลล์ มะเร็ง แต่นอกจากเซลล์เป้าหมายแล้ว ยายังออกฤทธิ์ทำลายเซลล์ปกติอื่นๆในร่างกายที่แบ่งตัวเร็วด้วย เช่น เซลล์เม็ดเลือด ผม เยื่อบุช่องปาก เป็นสาเหตุในการเกิดอาการข้างเคียงต่างๆตามมา เช่น

**1. เซลล์เม็ดเลือดขาว** (ซึ่งทำหน้าที่ต่อสู้เชื้อโรคต่างๆ คล้ายทหารของร่างกาย) การลดต่ำลงของเม็ดเลือดขาวผลให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายต่ำลง อาจมีไข้ หรือ ภาวะติดเชื้อได้ง่าย ควรได้รับการรักษา ด้วยการฉีดยาฆ่าเชื้อทางเส้นเลือดทันที (ภายใน 4-6 ชั่วโมงหลังจากเริ่มมีไข้) เพื่อช่วยกำจัดเชื้อที่เข้าสู่ร่างกายโดยเร็ว ก่อนที่เชื้อโรคจะเข้าสู่วัยวะต่างๆและก่อให้เกิดความผิดปกติที่นำไปสู่ภาวะช็อค ซึ่งยากแก่การรักษาและเกิดผลข้างเคียงมากขึ้น ต้นเหตุของการติดเชื้ออาจเป็นได้ ทั้งจากอาหารที่ทาน สิ่งแวดล้อม สิ่งแปลกปลอมที่เข้าสู่ร่างกาย หรือทำให้เกิดแผล รวมทั้งเชื้อโรคในลำไส้เอง ซึ่งในภาวะปกติช่วยสร้างวิตามิน ย่อยอาหาร ไม่ก่อโรค แต่ในภาวะเม็ดเลือดขาวต่ำนั้น เชื้อโรคเหล่านี้อาจเข้าสู่กระแสเลือดทำให้เกิด การติดเชื้ออย่างรุนแรงได้



## การดูแลตนเอง

- ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังจากเข้าห้องน้ำทุกครั้ง
- หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดกับผู้ป่วย และผู้ที่เป็นไข้หวัด วัณโรค ูสุวัด รวมทั้งโรคอื่นๆ ที่สามารถติดต่อได้ง่ายโดยทางลมหายใจ
- หลีกเลี่ยงการอยู่ในแหล่งชุมชนที่แออัด เช่น ตลาด โรงภาพยนตร์ และห้างสรรพสินค้า ถ้าจำเป็นต้องอยู่นอกบ้าน ควรใส่ผ้าปิดปากป้องกันเชื้อโรค (Mask) เสมอ
- ดูแลร่างกายไม่ให้อับชื้น โดยอาบน้ำให้สะอาดทุกวันด้วยสบู่อ่อนๆ ถ้าสระผมให้เช็ดศีรษะให้แห้งอย่างรวดเร็ว และไม่ควรถากผม ป้องกันการเป็นหวัด
- ระมัดระวังการใช้ของมีคมทุกชนิด ใส่ถุงมือเสมอเมื่อทำงานในบ้านหรืองานสวน ถ้าหากถูกล้างของมีคมบาด ให้รีบทำความสะอาดและปิดแผล
- ทาครีมโลชั่นที่ผิว และวาสลีนที่ริมฝีปากเสมอป้องกันไม่ให้แห้งแตกเป็นแผล
- แปรงฟันให้สะอาดด้วยแปรงสีฟันที่อ่อนนุ่ม และบ้วนปากทุกครั้งหลังรับประทานอาหาร
- ในผู้ป่วยหญิง ควรงดการแต่งหน้าโดยเฉพาะบริเวณที่เป็นเนื้อเยื่ออ่อนเช่นหนังตา เนื่องจากเครื่องสำอางอาจเข้าสู่ร่างกาย หรือเข้าตาเกิดการระคายเคืองและเกิดการติดเชื้อตามมาได้
- เมื่อเริ่มมีอาการท้องผูก ควรรับประทานยาระบาย เนื่องจากการไม่ถ่ายนานๆ อาจเป็นการสะสมเชื้อแบคทีเรียในลำไส้ ก่อให้เกิดการติดเชื้อในกระแสเลือดได้ รวมทั้งอุจจาระที่แข็งอาจบาดรูทวาร ทำให้เลือดออกหรือเป็นแผลได้ง่าย
- มีปรอทวัดไข้ติดตัวเสมอ เมื่อมีไข้มากกว่า 37.8 องศาเซลเซียส (จากการวัดปรอททางปาก) หรือ 37.3 องศาเซลเซียส (จากการวัดทางรักแร้) ควรแจ้งญาติให้พามาพบแพทย์ทันที ซึ่งผู้ป่วยควรจะมาถึงโรงพยาบาลภายใน 2-3 ชั่วโมง เพื่อสามารถตรวจเลือด และได้รับยาฆ่าเชื้อทางเส้นเลือดภายใน 4-6 ชั่วโมงหลังจากมีไข้ เพื่อลดความรุนแรงของการติดเชื้อ และเพิ่มความปลอดภัยของผู้ป่วยเอง

การฉีดยากระตุ้นเม็ดเลือดขาวใต้ผิวหนัง พิจารณาเป็นรายๆไป ตามดุลยพินิจของแพทย์ว่ามีความจำเป็นหรือไม่ ลักษณะยากระตุ้นเม็ดเลือดขาวใช้ฉีดใต้ผิวหนัง ลักษณะคล้ายการฉีดยาอินซูลิน (Insulin) ในผู้ป่วยโรคเบาหวาน ซึ่งจะช่วยให้ระยะเวลาที่เม็ดเลือดขาวต่ำลงได้ จะฉีดในรายที่เหมาะสม

## ด้านโภชนาการ

- ควรระวังเรื่องของการหมดอายุของอาหารที่ซื้อและรับประทานอาหารที่สะอาด ปรุงสุกใหม่ๆ หลีกเลี่ยงของสุกๆดิบๆ ของหมักดอง ส้มตำ ผักสดที่ไม่สุกปรุงเนื้อสัตว์ให้สุก ระวังผักผลไม้ที่รอยข่ามีเชื้อรา อาหารที่วางตั้งไว้นานก่อนรับประทาน ควรอุ่นให้ความร้อน ก่อนรับประทาน การเลือกใช้เครื่องเทศควรระวัง อาจจะมีเชื้อราปนเปื้อน เช่น พริกแห้ง พริกไท ถั่วบด
- เลือกรับประทานผลไม้ที่มีเปลือกหนา เช่น แตงโม ส้ม กล้วย ฯลฯ และล้างเปลือกให้สะอาดก่อนปอก หลีกเลี่ยงผลไม้เปลือกบางที่เชื้อโรคผ่านเข้าสู่เนื้อได้โดยง่าย เช่น ลองกอง องุ่น น้อยหน่า ชมพู ฝรั่ง
- น้ำผลไม้และนม ให้เลือกที่ผ่านกระบวนการพาสเจอร์ไรซ์ ใส่กล่องอย่างดี หลีกเลี่ยงการดื่มน้ำผลไม้ที่คั้นใส่ขวดขาย ซึ่งอาจบูดได้ง่ายในเวลาไม่นาน และมีสิ่งปนเปื้อนรวมทั้งนมเปรี้ยว
- รับประทานโปรตีน 1.5 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม โดยเน้นโปรตีนจากเนื้อสัตว์ คุณภาพดีไม่ติดมันมากเกินไปไม่เอาหนัง และควรรับประทานไข่ขาวอย่างน้อยวันละ 3 ฟอง สามารถดัดแปลงเมนู เป็น ไข่ขาวต้ม ไข่ขาวนึ่ง ไข่ขาวตุ๋น เป็นต้น

## 2. เซลล์เม็ดเลือดแดงต่ำลง (หรือภาวะโลหิตจาง)

อาการ ซีด เหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย หน้ามืด เวียนศีรษะ เป็นลม ใจสั่น หรือเจ็บหน้าอกได้

### การดูแลตนเอง

- ทำกิจกรรมต่างๆอย่างระมัดระวัง เนื่องจากเมื่อซีดลง อาจมีอาการหน้ามืดเป็นลมล้ม เป็นเหตุให้ได้รับบาดเจ็บรุนแรง โดยเฉพาะช่วงที่มีภาวะเกล็ดเลือดต่ำร่วมด้วย

- เมื่อรู้สึกอ่อนเพลีย เหนื่อยง่ายหรือ หน้ามืดตั่งกล่าว ควรไปพบแพทย์เพื่อตรวจเลือดและ รักษาอย่างเหมาะสมเมื่อมีภาวะซีด โดยพิจารณาจากสาเหตุของการซีดเป็นหลัก เช่น ถ้าเป็นการซีดจากยาเคมีบำบัดทำลายเม็ดเลือดแดงอาจต้องให้เลือด แต่ถ้าอาการซีดเกิดจากปฏิกิริยาทางภูมิคุ้มกันของร่างกายอาจให้ยาอื่น เช่น สเตียรอยด์ (Steroid)
- พักผ่อนให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย และออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสถานะสุขภาพ อย่างสม่ำเสมอ

### ด้านโภชนาการ

- ผู้ป่วยควรรับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง อาทิ เนื้อสัตว์ ผักใบเขียว เช่น ถั่วฝักยาว ใบชะพลู กวางตุ้ง เป็นต้น เพื่อกระตุ้นการสร้างเม็ดเลือดแดง ผลไม้สามารถรับประทานได้ตามปกติ ควรล้างผักผลไม้ให้สะอาดและควรปรุงให้สุก สะอาดเพื่อป้องกันการติดเชื้อ
- รับประทานโปรตีน 1.5 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม โดยเน้นโปรตีนจากเนื้อสัตว์ คุณภาพดีไม่ติดมันมากเกินไปไม่เอาหนัง และควรรับประทานไข่ขาวอย่างน้อย วันละ 3 ฟอง สามารถดัดแปลงเมนู เป็น ไข่ขาวต้ม ไข่ขาวนึ่ง ไข่ขาวตุ๋น เป็นต้น

## 3. เกล็ดเลือดต่ำ

อาการ เช่น มีจุดเลือดออก หรือจ้ำเลือดตามตัว โดยไม่ได้เกิดจากการกระทบกระแทกรุนแรง เลือดออกตามไรฟัน ประจำเดือนมาผิดปกติ ถ่ายดำ ถ่ายเป็นเลือด หรือเลือดที่ออกจากบาดแผลไหลมากและหยุดยากกว่าปกติ

### การดูแลตนเอง

- หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่อาจทำให้เกิดบาดแผล การบาดเจ็บ หรือเลือดออก เช่น การขี่มอเตอร์ไซด์ จักรยาน วิ่ง ตัดไม้ ตัดหญ้า เลื้อยผ้า หรือการทำฟัน การโกนหนวด ด้วยมีดโกน (อาจใช้เครื่องโกนแบบไฟฟ้าแทน)
- เลือกรับประทานอาหารบางอย่าง เช่น เติบ วุ้นน้ำ ปั่นจักรยานลมอยู่กับที่

- แปรงฟันด้วยแปรงที่ขนอ่อนนุ่ม หรือใช้การบ้วนปากและใช้ผ้าถูฟันแทน ในช่วงที่เลือดออกง่าย จากเกล็ดเลือดต่ำ
- ไม่ควรซื้อยาทานเอง เนื่องจากยาบางชนิด อาจรบกวนการทำงานของเกล็ดเลือด และมีเลือดออกทางเดินอาหารได้ เช่น แอสไพริน ยาแก้ปวดเมื่อยกระดูกหรือกล้ามเนื้อ(NSAID)
- เมื่อมีอาการที่บ่งว่ามีเลือดออกง่ายหรือเกล็ดเลือดต่ำ ควรเพิ่มความระมัดระวัง และรีบไปพบแพทย์ ซึ่งแพทย์อาจพิจารณา ให้เกล็ดเลือดในรายที่มีความจำเป็น

### ด้านโภชนาการ

- ผู้ป่วยควรรับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง อาทิ เนื้อสัตว์ ผักใบเขียว เช่น ถั่วฝักยาว ใบชะพลู กวางตุ้ง เป็นต้น เพื่อกระตุ้นการสร้างเม็ดเลือดแดง ผลไม้สามารถรับประทานได้ตามปกติ ควรล้างผักผลไม้ให้สะอาดและควรปรุงให้สุก สะอาดเพื่อป้องกันการติดเชื้อ
- รับประทานโปรตีน 1.5 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม โดยเน้นโปรตีนจากเนื้อสัตว์ คุณภาพดีไม่ติดมันมากเกินไปไม่เอาหนั และควรรับประทานไข่ขาวอย่างน้อย วันละ 3 ฟอง สามารถดัดแปลงเมนู เป็น ไข่ขาวต้ม ไข่ขาวนึ่ง ไข่ขาวตุ๋น เป็นต้น
- งดดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิด

### 4. อาการคลื่นไส้ อาเจียน

อาจเกิดได้ตั้งแต่ช่วงการได้รับยา หรือ เกิดหลังจากได้รับยาแล้วนานเป็นวัน ขึ้นกับชนิดของยาเคมีบำบัดที่ได้รับ นอกจากนั้นแล้ว อาจมีอาการคลื่นไส้จากเกลือแร่ที่ผิดปกติหรือ ของเสียที่สะสมในร่างกาย ในรายที่อ่อนเพลียทานได้น้อย

#### การดูแลตนเอง

- แพทย์มักจะให้ยาป้องกันการคลื่นไส้อาเจียนอยู่แล้ว ก่อนและหลังการได้ยาเคมีบำบัด
- ถ้าท่านยังมีอาการคลื่นไส้ อาเจียนอยู่ แม้รับประทานยาแก้อาเจียนเพิ่มตามที่แพทย์ให้กลับบ้านแล้วควรแจ้งแพทย์หรือพยาบาลเพื่อขอยาแก้อาเจียนเพิ่ม เนื่องจากแต่ละรายอาจต้องการปริมาณยาแก้อาเจียนที่แตกต่างกัน อาจพิจารณาให้ยาเพิ่มเติมได้ และการได้ยาเร็วอาจช่วยลดอาการได้ดีกว่าการให้ยาเมื่อมีอาการมากหรือเป็นมานาน

- ทำความสะอาดปากฟัน หลังรับประทานอาหารทุกมื้อ
- พักผ่อนมากๆ ทำกิจกรรมที่ผ่อนคลายจิตใจ เช่นการฟังเพลง อ่านหนังสือ หรือดูโทรทัศน์ ไม่ควรคิดว่าตนจะต้องคลีนไส้ หรืออาเจียนเมื่อมาไดยา หรือหลังจากไดยาเคมีบำบัด เนื่องจากจิตใจ มีผลสำคัญที่จะทำให้อาการคลีนไส้อาเจียนเป็นมากขึ้นได้
- หากมีอาการอาเจียนมากกว่า 3 ครั้งต่อชั่วโมง อาเจียนเป็นเลือดหรืออาเจียนมากจนไม่สามารถ รับประทานอาหารหรือยาได้ ควรรีบปรึกษาแพทย์ทันที

### ด้านโภชนาการ

- รับประทานอาหารที่มีลักษณะ อ่อน ย่อยง่าย เช่น โจ๊ก ข้าวต้ม น้ำซุปใส หลีกเลียงอาหารมัน หรืออาหารทอด เนื่องจากจะทำให้รู้สึกอยากอาเจียนมากขึ้น รับประทานอาหารทีละน้อย แต่บ่อยมื้อมากขึ้น
- ปรับรสชาติอาหารให้มีรสชาติที่ดีขึ้น หรือเสริมผลไม้ หรือน้ำผลไม้ที่มีรสชาติเปรี้ยวหวาน ช่วยบรรเทาอาการคลีนไส้อาเจียน หรือจิบน้ำสมุนไพรขงร้อน เช่น น้ำขิง เป็นต้น

## 5. อาการเจ็บปากเจ็บคอ

เนื่องจากเยื่อในช่องปากต้องแบ่งตัวอยู่เสมอ จึงเป็นอีกอวัยวะหนึ่งที่ได้รับผลกระทบจากยาเคมีบำบัดค่อนข้างมาก คือ อาจมีแผล ปวดแสบปวดร้อนในช่องปาก ลิ้น และเหงือกรวมทั้งสีแดง บวม เป็นมัน และไวต่อความร้อนความเย็นของอาหาร ริมฝีปากแห้งมีเลือดออก มีฝ้าขาว และมีเมือกในช่องปากเพิ่มขึ้น

### การดูแลตนเอง

- อมน้ำแข็ง เนื่องจากความเย็นจะช่วยบรรเทาอาการได้ แต่น้ำแข็งที่อมควรทำด้วยน้ำที่ต้มสุก สะอาด เนื่องจากน้ำแข็งจากร้านค้า อาจมีกระบวนการทำไม่สะอาดเพียงพอเป็นเหตุ ให้ติดเชื้อได้
- บ้วนปากด้วยน้ำเกลือบ่อยๆ ทุก 2-3 ชั่วโมง และทุกครั้งหลังทานอาหาร (การใช้ น้ำยาบ้วนปากที่มีขายทั่วไป อาจทำให้แสบปากมากขึ้นเนื่องจากส่วนผสมที่มีแอลกอฮอล์ปนอยู่ จึงควรผสมให้เจือจางก่อนใช้) เพื่อลดเชื้อโรคในปากที่อาจทำให้อาการเจ็บและแผลในปาก เป็นมากขึ้นได้

- แปรงฟัน 2-3 ครั้งต่อวัน ด้วยแปรงสีฟันที่ขนนุ่ม
- ทาครีมฟลักด้วยลิปมันหรือวาสลินอย่างสม่ำเสมอ ป้องกันการเกิดแผลแห้งแตก และ เลือดออกได้
- งดใส่ฟันปลอมในระหว่างได้รับยาเคมีบำบัด
- งดสูบบุหรี่ เคี้ยวหมากพลู และงดดื่มสุราทุกชนิด
- หากมีแผลหรือเจ็บปากมาก ควรปรึกษาแพทย์ผู้รักษา เนื่องจากอาจมีการติดเชื้ออื่นๆ ร่วมด้วย เช่น การติดเชื้อเริม หรือ เชื้อราในช่องปาก ซึ่งมีการรักษาที่จำเพาะ รวมทั้งยาแก้ปวดที่เหมาะสม จะช่วยให้อาการบรรเทาลงได้อย่างรวดเร็ว

### ด้านโภชนาการ

- ควรดื่มน้ำให้เพียงพอวันละอย่างน้อย 8-10 แก้วต่อวัน เพื่อรักษาความชุ่มชื้นของ เยื่อช่องปาก และความสมดุลของระบบไหลเวียนโลหิตสม่ำเสมอ
- รับประทานอาหารอ่อน กลืนง่าย ไม่ร้อนมากเกินไป หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด รสเปรี้ยวจัด
- หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่แห้ง แข็ง ร้อนจัด หรือเย็นจัด รวมทั้งผักและ ผลไม้รสเปรี้ยว เช่น อาหารประเภทยำ มะนาว ส้ม และน้ำอัดลม

### 6. อาการท้องเสีย

อาการ ถ่ายอุจจาระเป็นน้ำ หรือเป็นเนื้อเหลว จำนวนครั้งและปริมาณมากกว่าปกติ (ซึ่งควรสังเกตว่าลักษณะอุจจาระเป็นเช่นไร มีมูกหรือเลือดปนหรือไม่และสีเป็นเช่นไร รวมทั้งอาการเช่น ลักษณะการปวดท้อง และอาการไข้) ซึ่งอาการเหล่านี้อาจช่วยแยก ได้ว่าเป็นการติดเชื้อหรืออาการจากโรคและยาได้

#### การดูแลตนเอง

- การเข้าห้องน้ำ ก่อนทำกิจวัตรให้กดชักโครก หรือราดน้ำ 1 ครั้ง และหลังทำ กิจวัตรเสร็จให้กดชักโครก หรือราดน้ำ 2 ครั้ง
- หลังถ่ายอุจจาระ ควรล้างทำความสะอาดบริเวณทวารหนักและซับให้แห้งสะอาด ทุกครั้ง รวมทั้งสังเกตผิวบริเวณทวารหนัก ว่าเป็นความผิดปกติเช่น แดง แห้งแตก มีแผลเจ็บ มีเลือดปนมากับอุจจาระ หรือไม่มีควรปรึกษาแพทย์ทันที

- เมื่อมีอาการท้องเสีย ควรมาพบแพทย์ ตรวจว่ามีการติดเชื้อในอุจจาระหรือไม่ เพื่อพิจารณาให้ยาฆ่าเชื้อตามความเหมาะสม

## ด้านโภชนาการ

- ควรงดอาหารรสจัด อาหารที่มีกากใยสูง รวมไปถึงผักผลไม้ ควรรับประทานอาหารที่ย่อยง่าย รับประทานอาหารที่อ่อน ย่อยง่าย กากใยน้อย เช่น ข้าวต้ม โจ๊ก ไข่กล้วย เป็นต้น อาหารควรมีรสจืด เพื่อลดการระคายเคืองระบบทางเดินอาหาร รับประทานอาหารที่สะอาด ปรงสุกใหม่ทุกครั้งใหม่ๆทุกครั้ง
- ผู้ป่วยที่ท้องเสียอย่าเพิ่งรับประทานอาหารขาวสวย ควรรับประทานอาหารตามลำดับจากน้ำข้าวต้มเกลือกเล็กน้อยสัก 1 มื้อจนถึงข้าวต้มใสๆ เพื่อให้ลำไส้ได้ปรับตัว
- ดื่มน้ำมากๆ รวมทั้งดื่มน้ำเกลือแร่ หรือน้ำชาจืดได้
- หลีกเลี่ยงอาหารมัน เผ็ด ทอด และอาหารที่มีกากใยสูง เช่น ผักและผลไม้สดรวมทั้งผลิตภัณฑ์จากนมและน้ำผลไม้ทุกชนิด จะทำให้อาการท้องเสียเป็นมากขึ้นได้

## 7. อาการท้องผูก

อาการ ถ่ายอุจจาระลำบาก อุจจาระแข็ง ต้องออกแรงเบ่งมากขึ้น หรือไม่ถ่ายติดต่อกัน 2-3 วัน ซึ่งจะมีผลให้เชื้อโรคในลำไส้มีโอกาเข้าสู่กระแสเลือด ก่อให้เกิดการติดเชื้อในกระแสเลือดตามมาได้มากขึ้น

สาเหตุ เป็นผลข้างเคียงอาจเกิดได้จากยาเคมีบำบัด หรือ การดื่มน้ำและรับประทานอาหารที่มีกากใยน้อย

### การดูแลตนเอง

- ออกกำลังกายและเคลื่อนไหวร่างกายสม่ำเสมอ เพื่อให้ลำไส้เคลื่อนไหวและขับถ่าย สะดวกขึ้น
- เมื่อปวดอุจจาระไม่ควรกลั้นไว้
- ถ้าไม่ถ่ายตั้งแต่ 2 วันขึ้นไป ควรทานยาระบาย เพื่อไม่ให้อุจจาระสะสมในร่างกายนานแต่ไม่ควรทานยาระบายมากเกินไปจนกระทั่งท้องเสีย แต่ถ้ายังไม่ออกปวดเกร็งท้อง ควรมาปรึกษาแพทย์

- ห้ามใช้ยาถ่ายแบบสวนทวารเอง เนื่องจากอาจเป็นการทำให้เชื้อโรคที่มีอยู่ในลำไส้ เข้าสู่กระแสเลือดเกิดการติดเชื้อ หรือมีเลือดออกในกรณีเกร็ดเลือดต่ำได้

## ด้านโภชนาการ

ควรดื่มน้ำวันละ 2 - 3 ลิตร รับประทานอาหารเส้นใยให้มากขึ้น โดยเฉพาะผัก ผลไม้ ธัญพืช ถั่วต่างๆ แต่ต้องปรุงสุก สะอาด เช่น ข้าวกล้อง ผักต้ม เป็นต้น หรือน้ำผลไม้ที่ผ่านการพาสเจอร์ไรซ์และบรรจุกล่อง ที่สะอาด สามารถเก็บไว้ได้นาน โดยไม่เสีย

## 8. ผอมร่วง

สาเหตุ ยาเคมีบำบัดหลายชนิดมีผลทำให้ผอมร่วง แต่หลังจากจบการรักษาแล้ว ผอมมักจะขึ้นใหม่ได้เอง

การดูแลตนเอง

- ตัดผมสั้น จะทำให้ดูแลได้ง่าย และเลดูผมหนากว่า
- ใช้แชมพูอ่อนๆ เช่น แชมพูเด็ก
- อาจใช้น้ำมันเพิ่มความชุ่มชื้น หรือโลชั่นสำหรับหนังศีรษะ เพื่อช่วยลดอาการคัน จากการแห้งของหนังศีรษะ
- ใช้แปรงขนนิ่ม หวีซี่ห่างๆ และอย่าหวีผมบ่อย
- ถ้าจำเป็นต้องใช้ที่เป่าผม ควรใช้ลมธรรมดา ไม่ใช้ลมร้อน
- ไม่ควรตัดหรือย้อมผม เนื่องจากน้ำยาอาจทำให้เกิดการระคายเคืองหนังศีรษะที่มีผมปกคลุมน้อย
- อาจใช้วิก หรือผ้าคลุมผม เพื่อเสริมบุคลิกภาพและความสวยงาม

## 9. ผิวหนังและเล็บเปลี่ยนสี

สาเหตุ หลังจากการให้ยาเคมีบำบัดอาจทำให้ผิวหนังและเล็บแห้ง หยิบ มีสะเก็ด หรือมีสีดำนมากขึ้นชั่วคราว ในระหว่างได้ยา หลังจากหยุดยาเคมีบำบัด อาการเหล่านี้จะค่อยๆ ดีขึ้นช้าๆ

## การดูแลตนเอง

- มั่นทาครีม หรือโลชั่นให้ผิวชุ่มชื้น
- หลีกเลี่ยงการโดนแดดจ้า สวมเสื้อแขนยาว สวมหมวก หรือใช้ร่มป้องกันแสงแดด และทาครีมกันแดดก่อนออกจากบ้าน
- ตัดเล็บให้สั้น และดูแลให้สะอาดอยู่เสมอ
- เมื่อมีอาการคัน ไม่ควรเกา แต่ให้ใช้การถูเบาๆด้วยฝ่ามือ กด บีบ หรือสั่นแทน
- สวมเสื้อผ้าหลวมๆ ที่มีเนื้อผ้าอ่อนนุ่ม บางเบา
- เปลี่ยนผ้าปูที่นอนบ่อยๆ
- อยู่ในที่อากาศเย็นสบาย ถ่ายเทสะดวก

## 10. ฝ่ามือฝ่าเท้ามีสีแดง หรือดำคล้ำและเจ็บ

ซึ่งเกิดขึ้นระหว่างได้ยาเคมีบำบัด และค่อยๆหายไปช้าๆหลังหยุดยา

## การดูแลตนเอง

- ระวังเย็น และใช้โลชั่นบำรุงผิวทาฝ่ามือและฝ่าเท้า
- หากมีอาการบวมแดงหรือเจ็บมากควรปรึกษาแพทย์

## 11. อาการชาปลายมือปลายเท้า

เกิดขึ้นหลังจากได้ยาเคมีบำบัดบางชนิด อาจค่อยๆดีขึ้นบ้างช้าๆหลังการหยุดยา แต่ต้องใช้เวลานาน

## การดูแลตนเอง

- ระวังการบาดเจ็บบริเวณมือหรือเท้าที่ขาเนื่องจากการรับความรู้สึกจะน้อยกว่าปกติ
- นวด หรือออกกำลังกายแบบยืดกล้ามเนื้อ
- ปรึกษาแพทย์ผู้รักษา ถ้าอาการเป็นมาก รบกวนการทากิจวัตรประจำวัน เช่น จับไม่อยู่ ใส่รองเท้าแตะแล้วหลุด หรือ มีอาการเจ็บหรือปวด อาจต้องพิจารณาเปลี่ยนหรือดยาเคมีบำบัดชนิดนั้นๆ

## 12. ความสามารถในการมีเพศสัมพันธ์ และการมีบุตรลดลง

ระหว่างการได้ยาเคมีบำบัด ควรงดการมีเพศสัมพันธ์ หรืออย่างน้อยต้องใส่ถุงยางอนามัยทุกครั้ง ซึ่งจะช่วยป้องกันทั้งเรื่องการติดเชื้อของผู้ป่วยเอง และการมีบุตรซึ่งอาจเกิดภาวะพิการแต่กำเนิดจากการได้รับเซลล์ที่สัมผัสยาเคมีบำบัด หรือเป็นมะเร็งของผู้ป่วย รวมทั้งมีปัญหาคือการพิจารณาให้ยาเคมีบำบัดแก่ผู้ป่วยในครั้งต่อไป อาจทำให้ผู้ป่วยไม่สามารถได้รับการรักษาให้หายขาดได้

นอกจากนั้นแล้ว ยาเคมีบำบัดยังอาจมีผลต่อการทำงานของอวัยวะสืบพันธุ์ และเซลล์สืบพันธุ์ ทั้งไข่ และอสุจิ ทำให้มีบุตรยากหลังจากได้รับยาเคมีบำบัด หรือบางรายไม่สามารถมีบุตรได้อีกเลย ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย เช่น ชนิดของยาเคมีบำบัด อายุและสภาพร่างกายของผู้ป่วย

## 13. อารมณ์แปรปรวน หรือมีความกังวลสูง

ซึ่งอาจเป็นผลจากโรค ยา หรือภาวะแวดล้อมรอบตัว และปัญหาส่วนตัวที่ต้องจัดการเนื่องจากการทราบว่าเป็นโรคมะเร็ง

### การดูแลตนเอง

- ควรพยายามทำให้จิตใจสดชื่นแจ่มใส ไม่ท้อถอยต่อการรักษา และปฏิบัติตามคำแนะนำ ซึ่งจะช่วยให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายและผลของการรักษา ดีกว่าการที่ผู้ป่วยที่ท้อ และหมดหวัง
- พึงระลึกว่า โรคมะเร็งบางชนิดสามารถดีขึ้นและหายขาดได้ ถ้าผู้ป่วยมีกำลังใจ และร่วมมือกับการรักษาอย่างเต็มที่
- ญาติและผู้ใกล้ชิดควรเอาใจใส่ พุดคุย และเป็นกำลังใจให้แก่ผู้ป่วย
- หากิจกรรมที่ชอบและช่วยให้เกิดความบันเทิงทำ ไม่ปล่อยเวลาให้ว่างและเกิดความเบื่อหน่าย
- พักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายเบาๆ
- ฝึกทำสมาธิ ยอมรับต่อความเป็นจริงในสิ่งที่เกิดขึ้น แต่ไม่ควรท้อถอยหรือหมดหวังในโชคชะตา โดยการทำวันนี้ให้ดีที่สุด ทำจิตให้นิ่ง และพร้อมรับไม่ว่าผลการรักษาจะออกมาดีหรือไม่ (เราสามารถหวังให้ผลออกมาดีที่สุด แต่ควรรู้เท่าทัน และเพื่อใจรับให้ได้ถ้าผลไม่เป็นตามที่หวัง)