

ปกิณกะ

การดูแลตนเองของผู้ที่ได้รับยาเคมีบำบัด

นุชนันท์ เสวฤทธิ์ และ สิริวิมล ไทรแจ่มจันทร์
แผนกมะเร็งวิทยา กองอายุรกรรม โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า

ยาเคมีบำบัด หรือที่เรียกกันว่า “เคมี” หรือ “คีโม” เป็นยาที่ออกฤทธิ์ยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์ที่มีการแบ่งตัวได้เร็ว โดยเฉพาะเซลล์มะเร็ง และอาจส่งผลกระทบต่อเซลล์ปกติของร่างกายที่มีการแบ่งตัวอย่างรวดเร็วได้เช่นกัน เช่น เซลล์เส้นผม เซลล์เยื่อบุผิว และเซลล์เม็ดเลือด โดยทำให้เกิดอาการข้างเคียงต่างๆ ได้แก่ ผมร่วง แผลในปาก ถ่ายเหลว และเม็ดเลือดต่ำกว่าปกติซึ่งอาจทำให้เกิดเลือดง่าย

ประโยชน์ของยาเคมีบำบัดที่ใช้รักษาในโรคมะเร็ง

1. ใช้เป็นการรักษาเสริมหลังการผ่าตัด เพื่อเพิ่มโอกาสให้โรคหายขาดมากขึ้น
2. ใช้ก่อนการผ่าตัด เพื่อลดขนาดของก้อนมะเร็ง ทำให้สามารถผ่าตัดได้ง่ายขึ้น
3. ใช้ร่วมกับรังสีรักษาในกลุ่มผู้ป่วยที่โรคอยู่ในระยะที่ไม่สามารถผ่าตัดได้
4. ใช้เป็นการรักษาหลักในระยะที่โรคมีการแพร่กระจาย

ผลข้างเคียงจากยาเคมีบำบัด

ยาเคมีบำบัดที่ใช้ในการรักษาโรคมะเร็งระยะลุกลามหรือแพร่กระจายนั้น ส่วนใหญ่เป็นยาที่ให้ทางหลอดเลือดดำเช่นเดียวกับการให้น้ำเกลือ ซึ่งผลข้างเคียงจะขึ้นอยู่กับชนิดของยาเคมีบำบัดที่ได้รับ และระยะเวลาในการเกิดแตกต่างกัน ผลข้างเคียงที่พบบ่อย ได้แก่

1. **คลื่นไส้ อาเจียน** เกิดได้ตั้งแต่ 2-3 ชั่วโมง ไปจนถึง 1 สัปดาห์ หลังให้ยาเคมีบำบัด โดยทั่วไปแพทย์จะให้ยาเพื่อลดอาการคลื่นไส้อาเจียน

วิธีป้องกันและบรรเทาอาการ

- รับประทานอาหารอ่อนย่อยง่าย หลีกเลี่ยงอาหารมัน หรือมีกลิ่นแรง
 - รับประทานอาหารครั้งละน้อยๆ
 - อาหารเหลวหรือเครื่องดื่มเย็นๆ ช่วยลดอาการได้ดียิ่งขึ้น
- ก็ตามยาเคมีบำบัดบางชนิด มีข้อห้ามในการดื่มน้ำเย็น ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเสมอ

- หากมีอาการรุนแรงจนไม่สามารถรับประทานอาหารได้ ควรรับมาพบแพทย์

2. **อ่อนเพลีย** มักพบบ่อย หลังได้รับยาเคมีบำบัด อาจมีอาการเบื่ออาหาร เบื่ออาหาร หงุดหงิดง่าย นอนไม่หลับ

วิธีป้องกันและการบรรเทา

- ดื่มน้ำให้เพียงพอ 6-8 แก้วต่อวัน
- รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยมีสัดส่วนที่เหมาะสม ได้แก่ แป้งและน้ำตาล 1 ส่วน เนื้อสัตว์ ไข่ นม 1 ส่วน และผักและผลไม้ 2 ส่วน
- หากอาการอ่อนเพลียเกิดจากภาวะซีดหรือโลหิตจาง แพทย์อาจพิจารณาให้สารเลือดทดแทน
- หากเกิดจากความผิดปกติเกี่ยวกับการนอนหลับ แพทย์อาจพิจารณาให้ยานอนหลับ
- ควรพักผ่อนให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงหรือลดกิจกรรมที่ไม่จำเป็น

3. **ผมร่วง** มักเกิดหลังจากได้รับยาประมาณ 2-3 สัปดาห์ หลังจากที่ได้รับยาจนครบ เส้นผมจะกลับมามีขึ้นได้อีกครั้งภายใน 2-3 เดือน ดังรูปที่ 1



รูปที่ 1 ภาวะก่อนผมร่วงและหลังผมร่วง หลังจากได้รับยาเคมีบำบัด

ได้รับต้นฉบับ 4 พฤศจิกายน 2566 แก้ไขบทความ 20 พฤศจิกายน 2566 รับลงตีพิมพ์ 15 ธันวาคม 2566

ต้องการสำเนาต้นฉบับติดต่อ พ.ต.หญิง นุชนันท์ เสวฤทธิ์ แผนกมะเร็งวิทยา กองอายุรกรรม โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า ถนนราชวิถี แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400

วิธีป้องกันและบรรเทาอาการ

- ก่อนผอมร่วง อาจตัดผมสั้น หรือโกนศีรษะ
- หลังเกิดผอมร่วง ควรหลีกเลี่ยงสิ่งที่ระคายเคืองต่อหนังศีรษะ

หาอุปกรณ์ที่นุ่มและสวมสบาย เพื่อปกคลุมหนังศีรษะ เช่น ผ้าคลุมศีรษะหรืออาจใช้โลชั่นผม ปกคลุมหนังศีรษะ สระอาด และไม่ระคายเคืองต่อหนังศีรษะ

4. ปวดเมื่อย รวมถึงอาการปวดส้นปวดรื้อน ปวดแบบเหน็บชา ปวดแปล็บๆ ที่บริเวณมือ และเท้า ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ และปวดจุดท่อน้ำไขสันหลังโรคกระดูกพรุน

วิธีป้องกันและการบรรเทา

- หากมีอาการเหล่านี้ควรแจ้งอาการให้แพทย์และพยาบาลทราบ และรับประทานยาบรรเทาอาการปวดตามที่แพทย์สั่งเท่านั้น

5. เยื่อช่องปากอักเสบ มักมีอาการแสบร้อนในช่องปาก น้ำลายแห้ง ลิ้นไม่รับรสและไวต่อความร้อนของอาหาร อาจมีฝ้าขาวจากการที่มีเชื้อราในช่องปาก หรือเลือดออกในช่องปาก ซึ่งทำให้เกิดการติดเชื้อแบคทีเรียในช่องปาก ระดับความรุนแรงแสดงดังรูปที่ 2

- ระดับ 1 เยื่อช่องปากแดง เจ็บเล็กน้อย กลืนอาหารได้ปกติ
- ระดับ 2 แผลร้อนใน มีอาการเจ็บมาก กลืนอาหารและน้ำได้ลดลง
- ระดับ 3 แผลร้อนในปากมากขึ้น มีจุดเลือดออก มีอาการเจ็บมาก กลืนได้แต่น้ำ กลืนอาหารไม่ได้
- ระดับ 4 แผลร้อนในกระจายทั่วในช่องปาก มีจุดเลือดออก มีอาการเจ็บมาก ไม่สามารถกลืนน้ำและอาหารได้

วิธีป้องกันและบรรเทาอาการ

- อดน้ำแข็งหรือรับประทานของเย็น เช่น เครื่องดื่มเย็น ไอศกรีม
- รับประทานอาหารอ่อน กลืนง่าย รสจืด ไม่ร้อน

- ควรบ้วนปากด้วยน้ำเกลือ 2-3 ครั้งต่อวัน หรือหลังรับประทานอาหารทุกครั้ง การใช้ยาบ้วนปาก ที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์จะทำให้อาการเจ็บปากมากขึ้น ควรผสมให้เจือจางหรือหลีกเลี่ยง

- ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้วต่อวัน
- งดสูบบุหรี่ งดเคี้ยวหมากพลู และงดดื่มสุรา
- กรณีที่มีภาวะเยื่อช่องปากรุนแรง ควรปรึกษาแพทย์ผู้ดูแล ซึ่งอาจพิจารณาให้ยาบรรเทาอาการปวดกลุ่มมอร์ฟีน หรือยาชาเฉพาะที่เพื่อบรรเทาอาการได้

5. ไข้ ได้แก่ภาวะที่มีอุณหภูมิร่างกายสูงกว่า 38 องศาเซลเซียส ส่วนใหญ่เกิดจากภาวะเม็ดเลือดขาวต่ำหรือภูมิคุ้มกันในเลือดต่ำ มักเกิดหลังจากให้ยาเคมีบำบัด 10-14 วัน สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรีย

วิธีป้องกันและบรรเทาอาการ

- รับประทานยาลดไข้ และสังเกตอาการไข้ หากยังมีไข้ติดต่อกัน 1-2 วัน ควรมาพบแพทย์ทันที
- รับประทานยาที่มีโปรตีนสูง ได้แก่ เนื้อสัตว์ ไข่ นม
- หมั่นดูแลสุขภาพช่องปาก
- รับประทานอาหารปรุงสุก หลีกเลี่ยงผักดิบหรือผลไม้ที่รับประทานทั้งเปลือก เช่น องุ่น แอปเปิ้ล สาลี่ เป็นต้น (หากจะรับประทานต้องล้างให้สะอาดและปอกเปลือกก่อนรับประทานทุกครั้ง)

- หลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีผู้คนแออัดและการใกล้ชิดคนที่ป่วย

6. ถ่ายเหลว ได้แก่อาการถ่ายอุจจาระเหลว หรือถ่ายเป็นน้ำมากกว่าปกติ มีได้หลายสาเหตุ เช่น เกิดจากภาวะติดเชื้อในระบบทางเดินอาหาร เกิดจากตัวโรค เกิดจากยาบางชนิด เช่น ยาปฏิชีวนะ ยาระบาย หรือเกิดจากผลข้างเคียงของยาเคมีบำบัด ยาออกฤทธิ์มุงเป้า ยาภูมิคุ้มกันบำบัด และการฉายแสงบริเวณช่องท้องและอุ้งเชิงกรานได้



รูปที่ 2 แสดงระดับความรุนแรงของเยื่อช่องปากอักเสบ

วิธีป้องกันและบรรเทาอาการ

- รับประทานอาหารที่สุก สะอาด ไม่ค้างคืน
 - รับประทานอาหารอ่อน ย่อยง่าย
 - หลีกเลี่ยงอาหารเผ็ด รสจัด ของทอด หรืออาหารที่มีกากใยสูง เช่นผักและผลไม้สด เพราะอาจจะกระตุ้นให้ท้องเสียมากขึ้น
 - ดื่มน้ำเกลือแร่สำหรับผู้ที่มีอาการท้องเสีย (ไม่ควรดื่มน้ำเกลือแร่สำหรับผู้เสียเหงื่อ)
 - หากมีอาการถ่ายเหลว ปริมาณมาก จำนวนมากกว่า 4 ครั้งต่อวัน หรือถ่ายอุจจาระเป็นมูกเลือด ควรปรึกษาแพทย์ ไม่ควรซื้อยารับประทานเอง
8. ปรึกษาแพทย์ทุกครั้งหากมีความประสงค์ที่จะฉีดวัคซีนใดๆ หากมีอาการดังต่อไปนี้ร่วมการมีไข้มากกว่า 38 องศาเซลเซียส ควรรีบมาพบแพทย์ทันที
- อาการหนาวสั่น
 - ผื่นแดงและบริเวณข้อมีลักษณะบวมแดงร้อนและกดเจ็บ

เจ็บ

- อาการไอ เจ็บคอ ปากอักเสบ
- ปวดบริเวณหู
- ปวดศีรษะมาก
- ปัสสาวะแสบขัด ปัสสาวะสีขุ่นหรือมีเลือดปน
- ท้องเสีย ถ่ายเหลว
- อาการเจ็บรอบทวารหนัก

เอกสารอ้างอิง

1. Department of Radiology, Chulalongkorn Hospital. Chemotherapy: Getting to know cancer drugs [Internet]. Bangkok: Chulalongkorn Hospital; 2022 [cited 2023 Dec 11]. Available from: <https://www.chulacancer.net/cancer-drugs-pages.php?gid=72>
2. The Thai Cancer. Cancer and chemotherapy [Internet]. Bangkok: Chulalongkorn Hospital; 2022 [cited 2023 Dec 11]. Available from: <https://www.thethaicancer.com>
3. Brown TJ, Gupta A. Management of Cancer Therapy-Associated Oral Mucositis. JCO Oncol Pract. 2020;16(3):103-9.
4. Bossi P, Antonuzzo A, Cherny NI, Rosengarten O, Pernot S, Trippa F, et al.; ESMO Guidelines Committee. Diarrhoea in adult cancer patients: ESMO Clinical Practice Guidelines. Ann Oncol. 2018;29(Suppl 4):iv126-42.
5. Maria OM, Eliopoulos N, Muanza T. Radiation-Induced Oral Mucositis. Front Oncol. 2017;7:89.
6. Chon SY, Champion RW, Geddes ER, Rashid RM. Chemotherapy-induced alopecia. J Am Acad Dermatol. 2012;67(1):e37-47.

