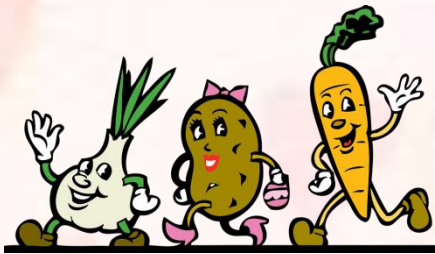


## คำแนะนำสำหรับผู้ที่ได้รับการรักษาด้วยยาเคมีบำบัด

### ก่อนรับยาเคมีบำบัด



1. เตรียมสภาพร่างกายให้แข็งแรง เตรียมสภาพจิตใจให้ผ่อนคลาย ไม่เครียด
2. รับประทานอาหารที่ให้พลังงานเพียงพอและครบทั้ง 5 หมู่
3. ดื่มน้ำสะอาดมากๆ อย่างน้อยวันละ 1-2 ลิตร
4. ดูแลรักษาความสะอาดของร่างกาย
5. สวมเสื้อผ้าที่หลวมๆ ไม่รัดแน่น เพื่อสะดวกในการทำหัตถการ เช่น การฉีดยา การเจาะเลือด ในผู้ป่วยฝั่งPort สำหรับรับยาเคมีบำบัด ควรสวมเสื้อแบบผ่าหน้า
6. การปฏิบัติตนเพื่อป้องกันการติดเชื้อ เช่น สวมผ้าปิดจมูก (Mask)



### แผลในปาก

- แปร่งฟันเบาๆ ด้วยขนแปรงนุ่มๆ
- บ้วนปากวันละหลายๆ ครั้ง ด้วยน้ำยาบ้วนปากอ่อนๆ
- ควรรับประทานอาหารอ่อนๆ ที่มีรสจืด หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสเปรี้ยวหรือเผ็ดจัด

## ขณะรับยาเคมีบำบัด

FOLFOX 4

### อาการข้างเคียง



### ท้องเสีย

- แจ้งทันที !! ถ้าถ่ายเหลวมากกว่า 4 ครั้ง หรือถ่ายเหลวในเวลากลางคืน
- ดื่มน้ำมากๆ
- รับประทานอาหารครั้งละน้อยๆ แต่บ่อยครั้ง
- หลีกเลี่ยงอาหารที่มีเส้นใยสูง เช่น ผักสด

### ชาตามปลายมือ/เท้า, ตะคริว

- ไม่สวมรองเท้าที่คับจนเกินไป เลี่ยงการบีบนวดมือและเท้าอย่างแรง
- ทำความสะอาดมือ เท้าด้วยน้ำอุ่นและสบู่เบาๆ ทาครีมที่มือและเท้าอย่างสม่ำเสมอ
- ไม่ควรดื่มน้ำเย็นหรือรับประทานอาหารที่มีความเย็น หลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่เย็นเกินไป



### คลื่นไส้ อาเจียน

- รับประทานอาหารอ่อนย่อยง่าย
- หลีกเลี่ยงอาหารที่กระตุ้นให้เกิดอาการคลื่นไส้
- เมื่อรู้สึกคลื่นไส้ อาเจียนให้หายใจเข้าออกลึกๆ ช้าๆ เพื่อผ่อนคลาย

## คำแนะนำหลังรับยาเคมีบำบัด

1. มาพบแพทย์หากมีไข้ (วัดอุณหภูมิร่างกายมากกว่า 38.5 องศาเซลเซียส)

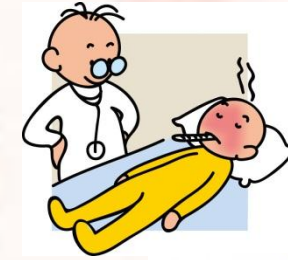
2. รับประทานอาหารที่ผ่านการปรุงสุก หลีกเลี่ยง การทานผักดิบ ผลไม้ไม่ควรทานทั้งเปลือก

3. หลีกเลี่ยงแหล่งชุมชนแออัดและบุคคลที่มีอาการติดเชื้อ เช่น ไข้หวัด อีสุกอีใส เป็นต้น

4. ดูแลความสะอาดร่างกาย ปากฟัน ควรเลือกแปรงสีฟัน  
ขนนุ่ม หลีกเลี่ยงน้ำยาบ้วนปากที่มีแอลกอฮอล์

5. ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 1-2 ลิตร ขึ้นไป

6. การมีเพศสัมพันธ์ เพศชายควรใช้ถุงยางอนามัยและ  
ไม่ควรมีบุตรระหว่างการรักษาด้วยยาเคมีบำบัด



## อาการผิดปกติที่ต้องพบแพทย์



1. มีไข้สูงมากกว่า 38 องศาเซลเซียส หรือไข้หนาวสั่น ในช่วง 10- 14 วัน หลังได้รับยาเคมีบำบัด
2. ไอ เจ็บ คอ เหนื่อยหอบ
3. ปัสสาวะแสบขัด สีแดงเป็นเลือด
4. ผิวหนังอักเสบ บวม แดง ร้อน
5. คลื่นไส้อาเจียนมากเกิน 1 วัน
6. มีจุดจ้ำเลือดตามร่างกาย ตัวเหลือง ซีด หน้ามืด มีเลือดออกมากผิดปกติ
7. ถ่ายเป็นเลือด ท้องเสียหรือท้องผูก



## ผลข้างเคียงจากการรับยาเคมีบำบัด

อ่อนเพลีย

ควรพักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ รับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่



คลื่นไส้ อาเจียน

รับประทานอาหารที่อ่อนโยนง่าย หลีกเลี่ยงอาหารกลิ่นฉุน รสจัด อาหารมัน และไม่ควรรีบนอนหลังจากรับประทานอาหารทันที

ปวดเมื่อย

สามารถรับประทานยาแก้ปวดพาราเซตามอลได้อย่างปลอดภัย

ผมร่วง

แนะนำตัดผมสั้นชนิดโคน อาจใช้การโกนผม ใส่วิกผม หรือสวมหมวกไหมพรมได้ในระหว่างรักษา หลังได้รับยาครบ ผมจะขึ้นได้ใหม่ใน 2-3 เดือน

การติดเชื้อ

ส่วนใหญ่จะเกิดการติดเชื้อได้ง่ายเนื่องจากภูมิคุ้มกันต่ำ (หลังรับยาประมาณ 10-14 วัน) ควรใส่ผ้าปิดปากจมูกเมื่อต้องเดินทาง

การแข็งตัวของเลือดผิดปกติ

ควรระมัดระวังการเกิดอุบัติเหตุ และหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่รุนแรง



ภาวะซีด

อาจทำให้หน้ามืด อ่อนเพลีย ให้รับประทานยาบำรุงเลือดเสริมตามแพทย์สั่ง

แผลเย็บช่องปาก

หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสจัด ดูแลสุขภาพในช่องปากและฟันให้สะอาดหลังรับประทานอาหารทุกมื้อหรือบ้วนด้วยน้ำเกลือ

ท้องเสีย

ให้ดื่มน้ำเกลือแร่ทดแทน ควรรับประทานอาหารที่ปรุงสุกสะอาด หลีกเลี่ยงการรับประทานนมเปรี้ยว โยเกิร์ต กาแฟใส่นม

ท้องผูก

ควรรับประทานอาหารที่มีกากใยสูง ออกกำลังกาย ดื่มน้ำมากๆ (ยกเว้นผู้ป่วยที่ต้องจำกัดน้ำ)



## อาหารสำหรับผู้ป่วยที่ได้รับการรักษาด้วยยาเคมีบำบัด

1. ควรกินอาหารที่ไม่ร้อนหรือเย็นจัดจนเกินไป
2. ถ้าคลื่นไส้ ควรจิบเครื่องดื่มประเภทเหลวใสเย็นที่ละน้อย เช่น น้ำส้ม น้ำขิง วุ้น เยลลี่ เพื่อทำให้กระเพาะอาหารไม่พองตัวมากจนเกินไป และหลีกเลี่ยงการกินอาหาร 1- 2 ชั่วโมงก่อนการให้ยาเคมีบำบัด
3. ไม่กินอาหารเผ็ดจัด เค็มจัด มันจัด หรืออาหารที่มีกลิ่นฉุน
4. กินอาหารที่ปรุงสุก สะอาด
5. ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 1-2 ลิตร ขึ้นไป
6. หากท้องเสีย ควรกินอาหารอ่อนๆ เช่น ข้าวต้ม โจ๊ก โดย งด นม และผลไม้
7. หากมีเม็ดเลือดขาวต่ำ ให้งดผักสดและผลไม้สด ให้กินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ ในภาชนะที่ต้มฆ่าเชื้อโรคแล้ว
8. หากมีภาวะซีด ให้กินไข่ นม และผักใบเขียว



## อาหารต้องห้ามสำหรับผู้ป่วยมะเร็ง

1. อาหารกลุ่มที่จะทำให้ท้องอืด แน่นท้อง ได้แก่ ข้าวเหนียว เนื้อสัตว์ที่ย่อยยาก ขนุน เพราะจะทำให้เกิดแผลในกระเพาะ
  2. อาหารเผ็ดจัด เช่น แกงเผ็ด น้ำพริก ซึ่งจะทำให้แสบร้อนและระคายเคืองทางเดินอาหารมีแผลในกระเพาะ
  3. อาหารไขมันสูง รวมทั้งครีม เพราะไขมันจะไปเกาะที่ตับ
  4. อาหารที่เค็มจัด เพราะอาจทำให้เกิดอาการบวมได้
  5. อาหารที่มีส่วนผสมของน้ำตาลมาก ของหวาน เช่น เครื่องดื่มพวกน้ำอัดลม น้ำหวาน ลูกกวาด เพราะอาจทำให้เกิดอาการท้องเสีย
  6. อาหารกระป๋องทุกชนิด ที่ใส่สารกันบูด รวมทั้งอาหารที่ผ่านกรรมวิธีทำให้แห้ง หรือเป็นผง ของหมักดองหรือผักดองต่างๆ
- นอกจากนี้ควรงดพวกเครื่องดื่มบางชนิดที่มีรสร้อนแรง ชา กาแฟ สุรา

