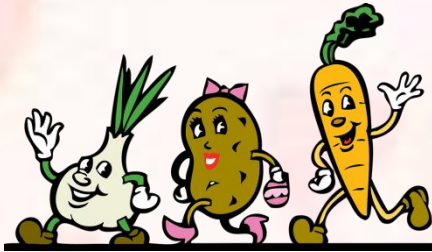


คำแนะนำสำหรับผู้ที่ได้รับการรักษาด้วยยาเคมีบำบัด

ก่อนรับยาเคมีบำบัด



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



แผลในปาก

- แปร่งฟันเบาๆ ด้วยขนแปรงนุ่มๆ
- บ้วนปากวันละหลายๆครั้ง ด้วยน้ำยาบ้วนปากอ่อนๆ
- ควรรับประทานอาหารอ่อนๆที่มีรสจืด หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสเปรี้ยวหรือเผ็ดจัด

ขณะรับยาเคมีบำบัด

FOLFOX 6

อาการข้างเคียง



ท้องเสีย

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

ชาตามปลายมือ/เท้า, ตะคริว

- ไม่สวมรองเท้าที่คับจนเกินไป เลี่ยงการบีบนิ้วมือและเท้าอย่างแรง
- ทำความสะอาดมือ เท้าด้วยน้ำอุ่นและสบู่เบาๆ ทาครีมที่มือและเท้าอย่างสม่ำเสมอ
- ไม่ควรดื่มน้ำเย็นหรือรับประทานอาหารที่มีความเย็น หลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่เย็นเกินไป



คลื่นไส้ อาเจียน

- รับประทานอาหารอ่อนย่อยง่าย
- หลีกเลี่ยงอาหารที่กระตุ้นให้เกิดอาการคลื่นไส้
- เมื่อรู้สึกคลื่นไส้ อาเจียนให้หายใจเข้าออกลึกๆ ช้าๆ เพื่อผ่อนคลาย

คำแนะนำหลังรับยาเคมีบำบัด

1. มาพบแพทย์หากมีไข้ (วัดอุณหภูมิร่างกายมากกว่า 38.5 องศาเซลเซียส)

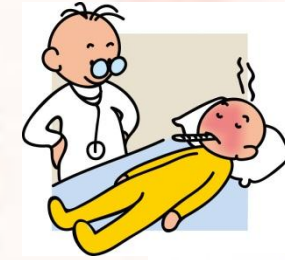
2. รับประทานอาหารที่ผ่านการปรุงสุก หลีกเลี่ยง การทานผักดิบ ผลไม้ไม่ควรทานทั้งเปลือก

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. ผิวน้ำอวัยวะ บวม แดง ร้อน
5. คลื่นไส้อาเจียนมากเกินไป 1 วัน
6. มีจุดจ้ำเลือดตามร่างกาย ตัวเหลือง ชีต หน้ามืด มีเลือดออกมากผิดปกติ
7. ถ่ายเป็นเลือด ท้องเสียหรือท้องผูก

ผลข้างเคียงจากการรับยาเคมีบำบัด



อ่อนเพลีย

ควรพักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ รับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่

คลื่นไส้ อาเจียน

รับประทานอาหารที่อ่อนโยนย่อยง่าย หลีกเลี่ยงอาหารกลิ่นฉุน รสจัด อาหารมัน และไม่ควรรับนอนหลังจากรับประทานอาหารทันที

ปวดเมื่อย

สามารถรับประทานยาแก้ปวดพาราเซตามอลได้อย่างปลอดภัย

ผมร่วง

แนะนำตัดผมสั้นชิดโคน อาจใช้การโกนผม ใส่วิกผม หรือสวมหมวกไหมพรมได้ในระหว่างรักษา หลังได้รับยาครบ ผมจะขึ้นได้ใหม่ใน 2-3 เดือน

การติดเชื้อ

ส่วนใหญ่จะเกิดการติดเชื้อได้ง่ายเนื่องจากภูมิคุ้มกันต่ำ (หลังรับยาประมาณ 10-14 วัน) ควรใส่ผ้าปิดปากจมูกเมื่อต้องเดินทาง

การแข็งตัวของเลือดผิดปกติ

ควรระมัดระวังการเกิดอุบัติเหตุ และหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่รุนแรง

ภาวะซีด

อาจทำให้น้ำมิด อ่อนเพลีย ให้รับประทานยาบำรุงเลือดเสริมตามแพทย์สั่ง

แผลเย็บช่องปาก

หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสจัด ดูแลสุขภาพในช่องปากและฟันให้สะอาดหลังรับประทานอาหารทุกมื้อหรือบ้วนด้วยน้ำเกลือ

ท้องเสีย

ให้ดื่มน้ำเกลือแร่ทดแทน ควรรับประทานอาหารที่ปรุงสุกสะอาด หลีกเลี่ยงการรับประทานนมเปรี้ยว โยเกิร์ต กาแฟใส่นม

ท้องผูก

ควรรับประทานอาหารที่มีกากใยสูง ออกกำลังกาย ดื่มน้ำมากๆ (ยกเว้นผู้ป่วยที่ต้องจำกัดน้ำ)



อาหารสำหรับผู้ป่วยที่ได้รับการรักษาด้วยยาเคมีบำบัด

1. ควรกินอาหารที่ไม่ร้อนหรือเย็นจัดจนเกินไป
2. ถ้าคลื่นไส้ ควรจิบเครื่องดื่มประเภทเหลวใสเย็นทีละน้อย 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. หากเม็ดเลือดขาวต่ำ ให้งดผักสดและผลไม้สด ให้กินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ ในภาชนะที่ต้มฆ่าเชื้อโรคแล้ว
8. หากมีภาวะชืด 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

