

การดูแลตนเอง หลังครบการรักษาด้วยรังสี



แนวทางการปฏิบัติตนหลังฉายรังสีครบ 2 สัปดาห์

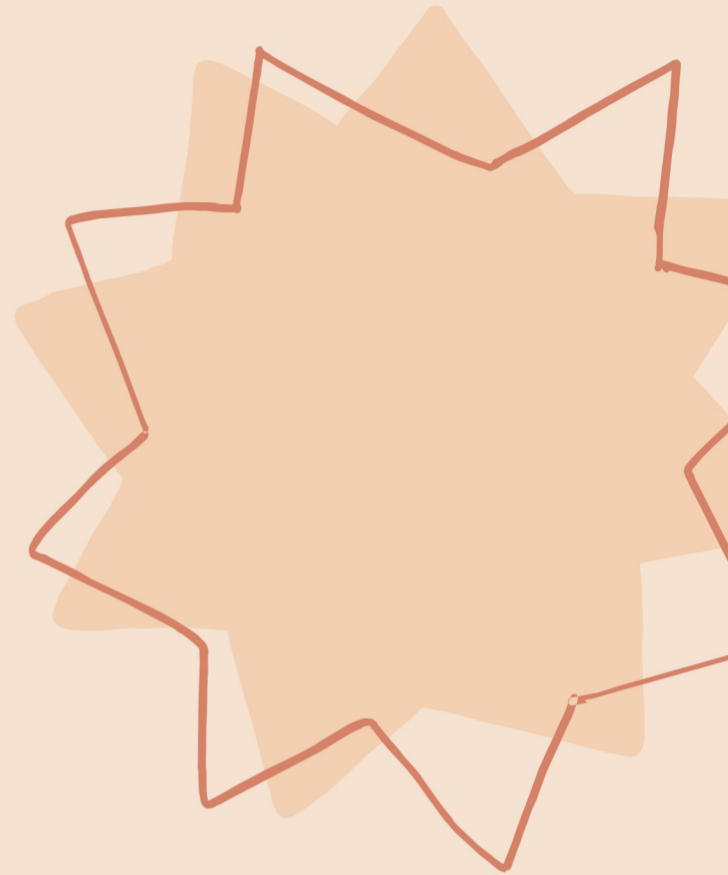


- ถ้าไม่มีแผล ท่านสามารถอาบน้ำได้ ถ้าไม่แน่ใจควรปรึกษาแพทย์และพยาบาลรังสีก่อนทุกครั้ง
- ผิวหนังที่เป็นขุยสีดำจากการฉายรังสี ไม่ให้แกะออกหรือเกา ปล่อยให้ลอกหลุดเอง
- ถ้ามีแผลเกิดขึ้นบริเวณที่ฉายรังสี ให้ไปพบแพทย์โรงพยาบาลใกล้บ้าน หรือติดต่อมาที่งานพยาบาลรังสีรักษาเพื่อขอพบแพทย์ก่อนนัด
- ให้สวมเสื้อผ้าที่อ่อนนุ่มเพื่อลดการระคายเคืองผิวหนังที่ได้รับการฉายรังสี
- ทาผิวหนังบริเวณที่ฉายรังสีบางๆ ด้วยน้ำมันชนิดอ่อนๆ เช่น เบบี้ออยล์ น้ำมันมะกอก น้ำมันมะพร้าว โลชั่นยูเซอริน พีเอช 5 เบบีโลชั่น หรือยาทาตามคำสั่งแพทย์ ทาและนวดเบาๆ วันละ 2-4 ครั้ง หรืออาจหลังจากอาบน้ำทุกครั้ง ห้ามนวดหรือถูอย่างรุนแรง
- ผิวหนังบริเวณที่ได้รับการฉายรังสี จะมีปฏิกิริยาเมื่อได้รับแสงแดด เพราะฉะนั้นควรหลีกเลี่ยงการถูกแสงแดด โดยใช้ ร่ม หมวก เสื้อ ปิดผิวหนังบริเวณที่ฉายรังสี เพื่อป้องกันการเกิด อาการผิวหนังไหม้แดด (Sun burn)
- รับประทานอาหารมีประโยชน์ เช่น เนื้อสัตว์ ไข่ ผัก ผลไม้ เป็นต้น
- สำหรับผู้ที่ฉายรังสีบริเวณทรวงอก เต้านม ให้บริหารปอดต่อเนื่อง วิธีปฏิบัติเหมือนการบริหารระหว่างการฉายรังสี



การเปลี่ยนแปลงที่น่าสงสัย ถ้าโรคมะเร็งจะกลับมาอีก

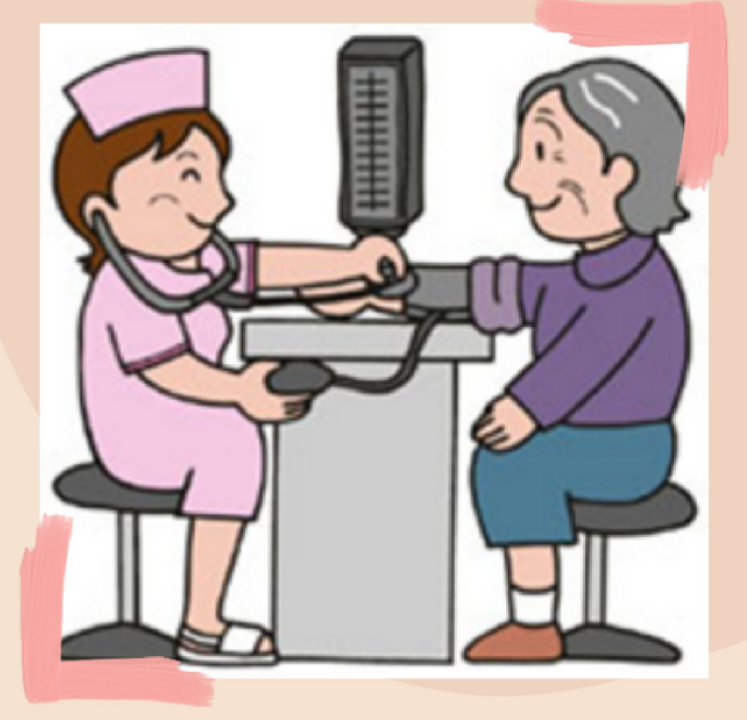
- การพบก้อนตามร่างกาย ลักษณะก้อนมักจะแข็ง และโตขยายขึ้นเรื่อยๆ ตำแหน่งที่พบบ่อยคือ บริเวณที่เคยเป็นมาก่อน บริเวณแผลผ่าตัดโรคมะเร็งบริเวณคอ รักแร้ ขาหนีบ
- อาการไอ ไอแห้งๆ ไม่ค่อยมีเสมหะ มักไอทุกวันและเริ่มจะเรื้อรัง พร้อมกับมีอาการเหนื่อยง่าย บางครั้งอาจไอเป็นเลือด
- อาการท้องโตขึ้นอย่างรวดเร็ว ร่วมกับการมีขาบวม
- อาการปวดที่เดิมเป็นสม่ำเสมอ เป็นตลอดเวลา และอาการเพิ่มความรุนแรงมากขึ้นเรื่อยๆ
- ปวดศีรษะ ปวดรุนแรงเป็นทุกวันไม่ทุเลาแม้กินยาแก้ปวด และมีอาการอื่นร่วมด้วย เช่น อาเจียน เวียนศีรษะ สับสน ชัก แขนขาอ่อนแรง
- เบื่ออาหาร น้ำหนักลดโดยไม่ทราบสาเหตุ



ผู้ป่วยโรคมะเร็งเมื่อได้รับการรักษาครบตามแผนการรักษา จะมีสภาพร่างกายเหมือนคนปกติทั่วไป และมีโอกาสเจ็บป่วยเหมือนคนปกติทั่วไป เพราะฉะนั้นเมื่อมีอาการเจ็บป่วยหรือผิดปกติอะไร ควรไปปรึกษาแพทย์ และแจ้งให้ทราบว่าท่านเป็นโรคมะเร็ง อยู่ในช่วงเฝ้าติดตามอาการอยู่เป็นประจำ โดยนัดผู้ป่วยตรวจเป็นระยะ ฉะนั้นผู้ป่วยจึงควรมาตรวจตามแพทย์นัด



- ต้องมารับการตรวจตามวัน เวลา ที่แพทย์นัด ถ้ามีอาการผิดปกติเกิดขึ้นท่านสามารถมาก่อนวันนัดก็ได้ หรือท่านต้องการเลื่อนวันนัด กรุณาโทรศัพท์แจ้งให้เจ้าหน้าที่ทราบล่วงหน้า ก็จะเป็นการสะดวกยิ่งขึ้น
- ถ้าท่านมีโรคประจำตัวอื่นร่วมด้วย เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ เป็นต้น และเคยได้รับการรักษาจากแพทย์เป็นประจำอยู่แล้ว ก็จำเป็นต้องรับการรักษานั้นๆ ต่อไป โดยแพทย์ประจำตัวของท่าน
- ถ้าท่านมีอาการเจ็บป่วยธรรมดาอื่นใดที่ไม่เกี่ยวข้องกับมะเร็ง ท่านควรให้แพทย์ประจำตัวของท่านหรือที่เคยรักษาท่านอยู่ เป็นผู้ดูแลรักษาต่อไปตามปกติ แพทย์ประจำของท่านอาจส่งท่านมารับการรักษาที่งานรังสีรักษาต่อไป ถ้ามีข้อสงสัยอื่นๆ อีก โปรดสอบถามเจ้าหน้าที่ พยาบาล หรือแพทย์



การเฝ้าระวัง ตนเองหลังรับ การฉายรังสี

หลังการรักษาโรคมะเร็งแล้ว มีความจำเป็นต้องคอยตรวจเช็คสุขภาพตนเอง และหมั่นสังเกตการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย เพราะโรคมะเร็งสามารถเป็นกลับมาใหม่ได้อีกหลังการรักษาแล้ว

