

คู่มือการดูแลตัวเองสำหรับผู้ป่วย

ที่ได้รับยาเคมีบำบัด



โรงพยาบาลมะเร็งสุราษฎร์ธานี

คู่มือการดูแลตัวเองสำหรับผู้ป่วยที่ได้รับยาเคมีบำบัดนี้จะช่วย
เพิ่มความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดอาการ
ข้างเคียงหรือเกิดน้อยที่สุด และสามารถบรรเทาอาการข้างเคียงที่
เกิดขึ้นได้อย่างถูกต้อง เพื่อให้ผู้ป่วยมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นทั้งร่างกายและ
จิตใจ และช่วยให้การรักษาเป็นไปได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด

“โปรดบันทึกข้อมูลที่สำคัญเพื่อใช้ติดตามอาการผู้ป่วย
แนะนำให้เก็บรักษาคู่มือเล่มนี้อย่างดีและนำติดตัวไว้เสมอ”

บันทึกข้อมูลผู้ป่วย

ชื่อ-สกุล _____

registration no. _____

อายุ _____ ปี เพศ _____ ว/ด/ป เกิด _____

ที่อยู่ปัจจุบัน _____

เบอร์ติดต่อ _____

บุคคลใกล้ชิด _____ เกี่ยวข้องเป็น _____

เบอร์ติดต่อ _____

สถานที่ที่รับการรักษา _____

แพทย์เจ้าของไข้ _____

เบอร์ติดต่อ _____

ชื่อผู้ประสานงาน _____

เบอร์ติดต่อ _____

(หากเก็บเอกสารฉบับนี้ได้ กรุณาส่งคืนเจ้าของตามที่อยู่ที่เราไว้)

บันทึกข้อมูลการรักษา

โรคที่ได้รับการวินิจฉัย (Diagnosis) _____

ระยะของโรค: _____

แนวทางการรักษา

การผ่าตัด วันที่ _____

แพทย์ผู้รักษา :

การฉายรังสี วันที่ _____

ตำแหน่ง : _____ ขนาด : _____

การให้เคมีบำบัด เริ่มให้วันที่ _____

สูตรยา :

แพทย์ผู้รักษา :

ประวัติการแพ้ยา

ประวัติการได้รับเคมีบำบัด

(บันทึกช่วยจำ)

ตารางบันทึกรอบการรับเคมีบำบัด

ครั้งที่ รับยา	ช่วงวันที่รับยา (ว/ด/ป)	นัดรับยาเคมีบำบัด ครั้งถัดไป(ว/ด/ป)	ยาเคมีบำบัด ที่ได้รับ
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			

(บันทึกช่วยจำ)

ตารางบันทึกรอบการรับเคมีบำบัด

ครั้งที่ รับยา	ช่วงวันที่รับยา (ว/ด/ป)	นัดรับยาเคมีบำบัด ครั้งถัดไป(ว/ด/ป)	ยาเคมีบำบัด ที่ได้รับ
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			

ประวัติการตรวจรักษา

วันที่	สูตรยาเคมีบำบัดที่ได้รับ	นัดครั้งต่อไป

บันทึกอาการข้างเคียง

วันที่	อาการข้างเคียงที่พบ	จุดหนักที่วัดได้เมื่อมีไข้ (องศาเซลเซียส)

หมายเหตุ: อาการไข้ หมายถึง มีอุณหภูมิในร่างกาย > 38 องศาเซลเซียส หรืออุณหภูมิรักแร้ > 37.8 องศาเซลเซียส 13

ประวัติการตรวจรักษา

วันที่	สูตรยาเคมีบำบัดที่ได้รับ	นัดครั้งต่อไป

บันทึกอาการข้างเคียง

วันที่	อาการข้างเคียงที่พบ	จุดหนีบทึ่วัดได้เมื่อมีไข้ (องศาเซลเซียส)

หมายเหตุ: อาการไข้ หมายถึง มีอุณหภูมิในช่องปาก > 38 องศาเซลเซียส หรืออุณหภูมิรักแร้ > 37.8 องศาเซลเซียส

อารมณ์แจ่มใส
 รับประทานอาหารได้
 ไม่มีไข้
 ไม่มีอาการข้างเคียง
 ไม่มีปัญหา
 ไม่มีอาการข้างเคียง
 ไม่มีปัญหา
 ไม่มีอาการข้างเคียง
 ไม่มีปัญหา

คุณรู้จัก “มะเร็ง” ไหม ?

“มะเร็ง” โรคชนิดหนึ่ง ซึ่งมีลักษณะของการแบ่งเซลล์ที่ไม่สามารถควบคุมได้ ด้วยเหตุผลใดก็ตาม เซลล์ก็จะทำการแบ่งตัวต่อไปจนพัฒนาขึ้น มีความสามารถที่จะลุกลามเข้าไปในเนื้อเยื่ออื่น ๆ โดยวิธีการใดวิธีการหนึ่ง เช่น เจริญเติบโตเข้าไปในเนื้อเยื่อข้างเคียง (Invasion) หรืออพยพเคลื่อนย้ายไปยังตำแหน่งไกล ๆ (Metastasis)

ทำอะไร ? เมื่อเป็นมะเร็ง

หากตรวจพบมะเร็งได้เร็วและได้รับการรักษาอย่างทันท่วงที จะยิ่งเพิ่มโอกาสในการรักษาได้มากขึ้น หรือสามารถรักษาให้หายขาดได้ แต่หากได้รับการรักษาช้า อาจทำให้การรักษาเป็นไปได้ยากมากขึ้น

ทั้งนี้ การรักษาในปัจจุบันมีหลายวิธี เช่น การผ่าตัด การฉายรังสี การให้ยาเคมีบำบัดหรือฮอร์โมน การรักษาด้วยยาที่ออกฤทธิ์ระดับโมเลกุล เป็นต้น

สิ่งสำคัญคือผู้ป่วยและญาติควรตั้งสติ ทำความเข้าใจเกี่ยวกับโรคและวิธีการรักษา รวมทั้งการสร้างกำลังใจให้กับตัวผู้ป่วยเองและญาติผู้ดูแล

คุณรู้จัก *เฮา* แล้วหรือยัง ?

เคมีบำบัด (Chemotherapy)

ปัจจุบันยาเคมีบำบัดที่นำมาใช้ในการรักษาโรคมะเร็งมีหลายชนิด โดยมีเป้าหมายเพื่อทำลายหรือยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง แต่เนื่องจากยาเคมีบำบัดไม่ได้ออกฤทธิ์จำเพาะเจาะจงที่เซลล์มะเร็งเท่านั้น หากยังส่งผลต่อเซลล์ปกติอื่นๆ ในร่างกายอีกด้วย จึงอาจส่งผลให้การทำงานของอวัยวะอื่นๆ เกิดความผิดปกติ และเกิดอาการข้างเคียงขึ้นได้

ผลข้างเคียงแต่ละอาการอาจเกิดจำเพาะต่อยาแต่ละชนิดหรือขึ้นกับขนาดยาที่ใช้ รวมทั้งผู้ป่วยแต่ละคนอาจเกิดการตอบสนองต่อยาที่แตกต่างกัน ซึ่งผลข้างเคียงที่เกิดขึ้นดังกล่าวอาจเป็นสาเหตุให้ผู้ป่วยเกิดความทุกข์ทรมาน และรู้สึกท้อแท้ต่อการรักษาได้

แต่อาการข้างเคียงจากเคมีบำบัดเหล่านั้นสามารถดูแลบรรเทาหรืออาจป้องกันได้ ซึ่งนอกจากจะเป็นหน้าที่ของแพทย์ผู้รักษาแล้ว ผู้ป่วยหรือญาติผู้ดูแลสามารถมีส่วนร่วมในการแก้ไขหรือช่วยให้อาการข้างเคียงเหล่านั้นเบาบางลงได้

“เพื่อให้ผู้ป่วยได้รับการรักษาที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด โปรดศึกษาและทำความเข้าใจการปฏิบัติตนที่ถูกวิธีเมื่อต้องรับเคมีบำบัดตามข้อมูลที่แนะนำในคู่มือนี้”

การรักษาด้วย เคมีบำบัด

มีวัตถุประสงค์เพื่อ

- ✓ รักษาผู้ป่วยให้หายจากโรค และไม่กลับเป็นซ้ำ
- ✓ ควบคุมก้อนมะเร็งให้มีขนาดเล็กลงหรือไม่โตมากขึ้น หรือไม่ให้เกิดการแพร่กระจายไปยังอวัยวะอื่น
- ✓ บรรเทาอาการสำหรับผู้ป่วยมะเร็งระยะแพร่กระจายให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

การให้ยาเคมีบำบัดมีหลายวิธี เช่น การให้โดยวิธีรับประทาน การให้ยาชนิดฉีดเข้าหลอดเลือดดำ หรือฉีดเข้ากล้ามเนื้อ อย่างไรก็ตามผู้ป่วยอาจได้รับยาเคมีบำบัดหลายชนิดร่วมกัน ซึ่งแพทย์จะพิจารณาเลือกสูตรยาและระยะเวลาในการรักษาตามชนิดของโรค และสภาพร่างกายของผู้ป่วย

เตรียมพร้อมก่อนรับ... เคมีบำบัด

- ✓ รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่
- ✓ พักผ่อนให้เพียงพอและเพิ่มการนอนพักผ่อนในช่วงกลางวัน อย่างน้อย 1-2 ชั่วโมงต่อวัน
- ✓ แจ้งให้แพทย์ผู้รักษาทราบ หากมีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หรือโรคที่ต้องรับประทานยาเป็นประจำ
- ✓ พยายามทำให้อารมณ์และจิตใจรู้สึกผ่อนคลาย เพื่อลดความกลัว ความวิตกกังวล และมีกำลังใจพร้อมรับการรักษา

การดูแลตนเองขณะรับ... เคมีบำบัด (กรณีได้รับยาฉีด)

- ✓ แจ้งแพทย์หรือพยาบาลทันทีเมื่อเกิดอาการดังต่อไปนี้
 - มีอาการปวด บวม แดง บริเวณที่ฉีดยา หรือสงสัยว่ามี ยารั่วซึมออกนอกหลอดเลือด
 - มีอาการคลื่นไส้ อาเจียน
 - มีอาการแน่น หายใจไม่ออก หน้าบวม ปากบวม
- ✓ ดื่มน้ำมากๆ เพื่อช่วยขับสารเคมีที่อาจตกค้างออกทางปัสสาวะ

ผลข้างเคียงของเคมีบำบัด และแนวทางปฏิบัติตน

1. อาการไข้

อาการไข้ หมายถึง การมีอุณหภูมิในช่องปาก > 38 องศาเซลเซียส (นานกว่า 1 ชั่วโมง) หรือมีอุณหภูมิรักแร้ > 37.8 องศาเซลเซียส

สาเหตุ "ไข้" อาจเป็นอาการนำของภาวะติดเชื้อ หรืออาการของโรคมะเร็งเอง

ผู้ที่ได้รับเคมีบำบัดอาจพบภาวะเม็ดเลือดขาวต่ำลง (ซึ่งเม็ดเลือดขาวมีหน้าที่ต่อสู้กับเชื้อโรคต่าง ๆ) ทำให้เกิดการติดเชื้อขึ้นได้ สังเกตจากจะมีอาการไข้หนาวสั่น โดยเฉพาะในช่วง 7-14 วัน หลังรับยาเคมีบำบัด

วิธีป้องกันการติดเชื้อโดยทั่วไป

- ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังเข้าห้องน้ำทุกครั้ง
- ดูแลร่างกายให้สะอาด อาบน้ำโดยใช้สบู่อ่อน ๆ เช่น สบู่เด็ก หากใส่พื้นปลอมควรรักษาความสะอาดหลังรับประทานอาหารทุกครั้ง
- หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดกับผู้ที่เป็นไข้หวัด วัณโรค และงูสวัด เป็นต้น
- เนื่องจากจะมีภาวะเม็ดเลือดขาวต่ำ ควรหลีกเลี่ยงการอยู่ในบริเวณที่มีผู้คนแออัด เช่น ตลาด โรงภาพยนตร์ หรือห้างสรรพสินค้า เป็นต้น
- หากถูกของมีคมบาด ให้รีบทำความสะอาดแผลและปิดด้วยผ้าพันแผล
- รับประทานอาหารที่ปรุงสุกและสะอาด หลีกเลี่ยงอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ

หรือของหมักดอง

- หลีกเลี่ยงการรับประทานผักสด แนะนำให้ปรุงสุกก่อน และผลไม้ควรเป็นผลไม้ที่ปอกเปลือกออกได้ หรือผลไม้ที่ล้างให้สะอาดก่อนรับประทาน
- ควรมิเตอร์โมมิเตอร์สำหรับวัดไข้ติดตัวไว้ ถ้าท่านสงสัยว่ามีไข้ควรวัดอุณหภูมิร่างกายเพื่อยืนยันอาการ (แนะนำจดบันทึกอุณหภูมิและวันที่มีอาการไว้)
- หากมีอาการไข้หลังจากการได้รับยาเคมีบำบัด ให้รีบมาพบแพทย์โดยด่วน

วิธีการปฏิบัติตนเมื่อมีไข้

รีบมาพบแพทย์เพื่อตรวจเลือดดูว่าเม็ดเลือดขาวต่ำหรือไม่ หากจำนวนเม็ดเลือดขาวต่ำควรรีบเข้ารับการรักษาตัวในโรงพยาบาลทันที

4. คลื่นไส้ อาเจียน

อาการ อาจเกิดขึ้นหลังจากได้รับยาหรือหลังรับยาแล้วนานเป็นวัน อาจรู้สึกว่ามีกลิ่นเหม็นเปรี้ยวในปาก เวลาเรออาจมีแก๊สที่มีลักษณะสีเขียวๆ และเปรี้ยวออกมามากด้วย

วิธีป้องกัน

แพทย์มักจะให้ยาป้องกันการอาเจียนทั้งก่อนและหลังให้ยาเคมีบำบัด

วิธีบรรเทาอาการ

- รับประทานยาแก้คลื่นไส้อาเจียนตามแพทย์สั่ง
- อยู่ในที่อากาศถ่ายเท จะช่วยบรรเทาอาการได้
- รับประทานอาหารอ่อนๆ ย่อยง่าย เช่น โจ๊ก ข้าวต้ม ขนมปัง

รับประทานทีละน้อย แต่บ่อยมือ

- รับประทานอาหารเหลว

ใส หรือเครื่องดื่มเย็นๆ เช่น น้ำผลไม้ น้ำชিং โดยใช้หลอดดูดช่วย (น้ำชিংมีรสเผ็ดร้อน อาจเสี่ยงหากมีอาการเจ็บปากเจ็บคออยู่)

- หลีกเลี่ยงอาหารกลิ่นฉุน อาหารรสจัด อาหารมัน อาหารทอด เพราะจะกระตุ้นให้อาเจียนมากขึ้น

- หากมีอาการอาเจียนมากกว่า 3 ครั้งใน 1 ชั่วโมง หรืออาเจียนมากจนไม่สามารถรับประทานอาหารหรือยาได้ อาเจียนเป็นเลือด หรือมีน้ำดีปนออกมา หากมีอาการเหล่านี้ควรรีบปรึกษาแพทย์ทันที



5. เจ็บปากเจ็บคอ

อาการ อาจมีแผลหรือมีอาการปวดแสบ ปวดร้อนในปาก ช่องปากและเหงือกมีสีแดงเป็นมัน บวม และไวต่อความร้อนเย็นของอาหาร ริมฝีปากแห้ง มีเลือดออก มีฝ้าขาว มีหนอง หรือมีเมือกในปากมากขึ้น

วิธีบรรเทาอาการ

- อมน้ำแข็งหรือรับประทานไอศกรีม เพราะความเย็นจะช่วยบรรเทาอาการได้

- รับประทานอาหารอ่อน กลืนง่าย รสจืด ไม่ร้อนจัด เช่น น้ำซุป นม เป็นต้น และอาจใช้หลอดดูดช่วย

- บดอาหารที่แข็งหรือย่อยยากก่อนรับประทาน เช่น ขนมปังกรอบ

- บ้วนปากด้วยน้ำเกลือ 2-3 ครั้งต่อวัน (ควรเลือกน้ำยาบ้วนปากที่

ไม่มีแอลกอฮอล์ผสม)

- แปรงฟัน 2-3 ครั้งต่อวัน ด้วยแปรงสีฟันขนนุ่ม

- ทาครีมฝีปากให้ชุ่มชื้นอยู่เสมอด้วยลิปสติกมัน หรือวาสลีน

- รักษาความชุ่มชื้นของเยื่อช่องปากอยู่เสมอ โดยดื่มน้ำอย่างน้อย

วันละ 8-8 แก้ว

- งดสูบบุหรี่ งดเคี้ยวหมากพลู และงดดื่มสุรา

- เลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีรสเผ็ดหรือเปรี้ยว เช่น อาหาร

ประเภทยำ ผลไม้ เช่น ส้ม มะนาว รวมทั้งน้ำอัดลมด้วย

- หากมีแผลบริเวณปาก หรือมีอาการเจ็บปากเจ็บคอรุนแรงมากขึ้น

เรื่อยๆ ควรรีบมาพบแพทย์

4 6. ท้องเสีย

อาการ ถ่ายอุจจาระเหลว หรือถ่ายเป็นน้ำมากกว่าปกติ

วิธีบรรเทาอาการ

- วิธี
- ดื่มน้ำมาก ๆ อาจดื่มน้ำเกลือแร่ หรือน้ำชาจีนแทนได้
 - รับประทานอาหารอ่อน ย่อยง่าย เช่น ข้าวต้ม โจ๊ก ไข่ เป็นต้น และอาหารที่ปรุงสุก สะอาด
 - รับประทานอาหารที่มีกากใยน้อย เช่น ก๋วยเตี๋ยว ข้าว ขนมปัง หรืออาหารเหลว เป็นต้น
 - หลีกเลี่ยงอาหารมัน เผ็ด ทอด และอาหารที่มีกากใยสูง เช่น ผัก และผลไม้สด เพราะจะกระตุ้นให้ท้องเสียมากขึ้น
 - งดดื่มเบียร์และผลิตภัณฑ์จากนม เช่น โยเกิร์ต นมเปรี้ยว กาแฟใส่นม และน้ำผลไม้ทุกชนิด
 - หลังถ่ายอุจจาระเสร็จทุกครั้ง ให้ล้างทำความสะอาดบริเวณทวารหนัก แล้วซับให้แห้ง
 - สังเกตผิวหนังบริเวณทวารหนักว่าแห้ง แดง แดก มีอาการเจ็บ มีเลือดออกปนมากับอุจจาระ หรือมีไข้หรือไม่ ถ้ามีอาการเหล่านี้ควรรีบปรึกษาแพทย์
 - หากมีอาการรุนแรงมาก ควรรีบมาพบแพทย์โดยด่วน ไม่ควรซื้อยารับประทานเอง



7. ท้องผูก

อาการ ถ่ายอุจจาระลำบาก ต้องออกแรงเบ่งมาก เนื่องจากอุจจาระแห้งแข็ง ไม่ถ่ายอุจจาระตามเวลาที่เคยถ่าย หรือไม่ถ่ายอุจจาระติดต่อกัน 3 วัน

วิธีบรรเทาอาการ

- รับประทานอาหารที่มีกากใยให้มากขึ้น เช่น ผัก ผลไม้ ข้าวกล้อง หรือข้าวซ้อมมือ
- ดื่มน้ำมาก ๆ อย่างน้อยวันละ 8-8 แก้ว อาจเป็นน้ำผลไม้ เช่น น้ำส้ม น้ำมะนาว น้ำมะตูม น้ำตะไคร้ และน้ำลูกพรุน เป็นต้น
- ออกกำลังกายและหมั่นเคลื่อนไหวร่างกายตามความสามารถอย่างสม่ำเสมอ
- ไม่แนะนำให้อาศัยสวนทวารเอง หากไม่ถ่ายอุจจาระเป็นเวลานาน หรือมีอาการรุนแรง เช่น ปวดเกร็งช่วงท้อง อุจจาระมีเลือดปน ให้รีบมาพบแพทย์





8. ผม่ว่าง

ยาเคมีบำบัดบางชนิดอาจทำให้ผม่ว่างได้ แต่ไม่ต้องกังวล เมื่อจบการรักษาแล้ว ผมจะงอกขึ้นมาใหม่เอง

วิธีบรรเทาอาการ

- ตัดผมสั้น จะทำให้ดูแลง่าย และดูเหมือนมีผมหนากว่า
- ใช้แชมพูอ่อน ๆ เช่น แชมพูเด็ก
- ใช้แปรงขนนิ่ม หรือหวีห่าง ๆ และอย่าหวีผมบ่อย
- ถ้าจำเป็นต้องใช้ที่เป่าผม ควรใช้ลมธรรมดา ไม่ใช่ลมร้อน
- ไม่ควรตัดหรือย้อมผม เพราะน้ำยาตัดหรือน้ำยาย้อมผมอาจจะระคาย

เคืองหนังศีรษะที่มีผมปกคลุมน้อย

- อาจใช้น้ำมันเพิ่มความชุ่มชื้น หรือโลชั่นสำหรับหนังศีรษะ เพื่อช่วยลดอาการคันและแห้งของหนังศีรษะ

- อาจใช้วิกหรือผ้าคลุมผมเพื่อเสริมบุคลิกภาพ

9. ผิวหนังและเล็บเปลี่ยนสี

อาการ ผิวหนังและเล็บแห้ง หยิบ มีสะเก็ด มีสีดำคล้ำ อาการนี้จะเกิดขึ้นชั่วคราว เมื่อหยุดยา ก็จะหายไป

วิธีบรรเทาอาการ

- หลีกเลี่ยงการถูกแดดจ้า ทาครีมกันแดดก่อนออกจากบ้าน สวมเสื้อแขนยาว สวมหมวก หรือใช้ร่มเพื่อป้องกันแสงแดด
- ทาครีมหรือโลชั่นให้ผิวชุ่มชื้น เพื่อป้องกันผิวแห้งแตก
- เวลามีอาการคันผิวหนัง ห้ามเกา ให้ถูเบา ๆ ด้วยฝ่ามือ กด บีบ สั้น หรือแกว่งอวัยวะแทน
- ตัดเล็บให้สั้น และดูแลให้สะอาดอยู่เสมอ



10. ฝ่ามือฝ่าเท้ามีสีแดงหรือดำคล้ำและเจ็บ

อาการ ฝ่ามือฝ่าเท้ามีสีแดง หรือดำคล้ำและเจ็บ อาการนี้จะเกิดขึ้นชั่วคราว เมื่อหยุดยาแล้วจะหายไปเอง แต่อาจใช้เวลานาน

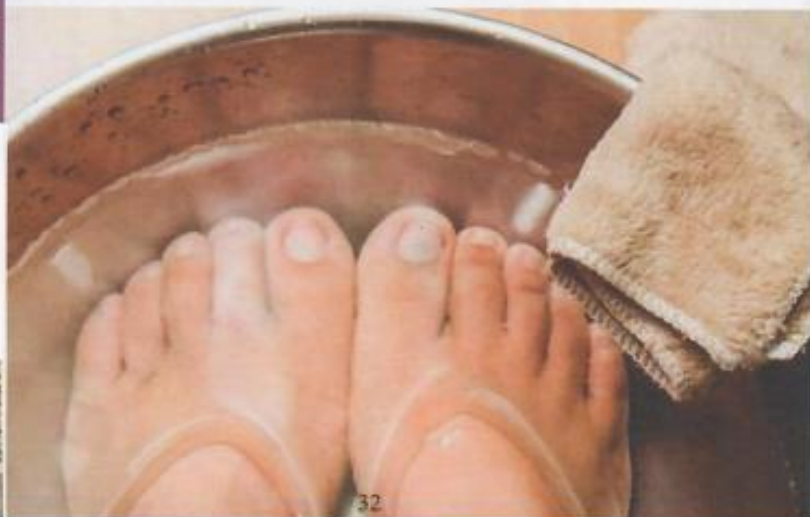
วิธีบรรเทาอาการ

- ประคบเย็นที่ฝ่ามือฝ่าเท้า กรณีที่ความเย็นไม่มีผลกระตุ้นให้เกิดอาการข้างเคียงจากยาเคมีบำบัดที่ได้รับอยู่ (เช่น ถ้าได้รับยา Capecitabine อยู่ ต้องหลีกเลี่ยงความเย็น)

- ใช้โลชั่นบำรุงผิวทาฝ่ามือฝ่าเท้า

- สวมรองเท้าหลวม ๆ ไม่คับเกินไป สวมเสื้อผ้าที่มีเนื้อผ้าอ่อนนุ่มบางเบา

- หากฝ่ามือฝ่าเท้ามีอาการบวม แดง ผิวน้ำลอกหรือเจ็บมาก ควรปรึกษาแพทย์



11. ซาปลายมือปลายเท้า

อาการนี้มักเป็นอยู่นาน สามารถกลับคืนเป็นปกติได้ แต่อาจใช้เวลานาน

วิธีบรรเทาอาการ

- หมั่นนวดหรือแช่มือเท้าในน้ำอุ่น จะช่วยบรรเทาอาการได้
- ออกกำลังกายแบบยืดกล้ามเนื้อ
- ปรึกษาแพทย์เพื่อรับวิตามิน หรือยาบรรเทาอาการ
- ระมัดระวังการหยิบจับของมีคม ของร้อน เพื่อป้องกันการบาดเจ็บ
- หากมีอาการรุนแรงมากจนไม่สามารถทำกิจวัตรประจำวันได้ ควร

รับปรึกษาแพทย์

12. ความสามารถในการมีเพศสัมพันธ์และการมีบุตรลดลง

ยาเคมีบำบัดบางชนิดอาจมีผลต่อการทำงานของอวัยวะสืบพันธุ์ ทั้งยังขึ้นอยู่กับอายุและสภาพร่างกายทั่วไปของผู้ป่วยด้วย

เพศชาย

- มีวุ้นบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์อาจมีอาการคัน แห้ง เจ็บ ทำให้มีเพศสัมพันธ์ได้ยาก อาจใช้ครีมหล่อลื่นช่วย
- ยาเคมีบำบัดอาจมีผลต่อการผลิตอสุจิ และความสามารถในการเคลื่อนไหวของอสุจิ จึงอาจทำให้มีลูกยากในผู้ป่วยที่แต่งงานแล้วแต่ยังไม่มีบุตร ควรปรึกษาแพทย์เพื่อวางแผนครอบครัว
- ควรคุมกำเนิดโดยการใช้ถุงยางอนามัย

เพศหญิง

- ช่องคลอดอาจมีอาการแห้ง ทำให้มีเพศสัมพันธ์ได้ยากหรือเจ็บ อาจใช้ครีมหล่อลื่นช่วย
- ยาเคมีบำบัดอาจมีผลต่อรังไข่ และอาจทำให้ประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอ จึงอาจทำให้มีลูกยาก
- ในผู้ป่วยที่แต่งงานแล้วแต่ยังไม่มีบุตร ควรปรึกษาแพทย์เพื่อวางแผนครอบครัว
- ควรคุมกำเนิดในระหว่างให้ยาเคมีบำบัด และหลังให้ยาครบแล้วอย่างน้อย 6 เดือน เพราะยาเคมีบำบัดหลายชนิดอาจมีอันตรายต่อทารกในครรภ์



13. อารมณ์

สาเหตุ อาจมีอารมณ์แปรปรวน หรือมีความกังวลสูง ซึ่งอาจเป็นผลมาจากโรคหรือยากี่ได้

วิธีบรรเทาอาการ

- ควรจะทำจิตใจให้สดชื่นแจ่มใส ไม่ทอดทิ้งต่อการรักษา ทำความเข้าใจเสมอว่า อาการข้างเคียงที่เกิดขึ้นจะหายไปเมื่อจบการรักษาแล้ว
- ญาติควรเอาใจใส่ พุดคุยให้กำลังใจอยู่เสมอ
- ทำกิจวัตรประจำวันตามปกติ แต่ปรับกิจกรรมที่ทำให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายของตน
- พักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- หางานอดิเรกทำ หรือกิจกรรมที่ช่วยผ่อนคลายจิตใจ เช่น ฟังเพลง อ่านหนังสือ หรือดูรายการโทรทัศน์ที่ชอบ

