



การให้ความรู้ผู้ป่วยและผู้ดูแล

# การดูแลรักษาอาการข้างเคียงหลังได้รับยาเคมีบำบัด

แหล่งข้อมูลนี้จะช่วยคุณในการดูแลรักษาอาการข้างเคียงจากการรักษาด้วยยาเคมีบำบัด

## ประเด็นสำคัญ

- รับประทานยาตามคำแนะนำของแพทย์ ซึ่งได้แก่
  - ยาแก้คลื่นไส้อาเจียน (ยาที่ช่วยยับยั้งไม่ให้คุณรู้สึกพะอืดพะอมเหมือนจะอาเจียน)
  - ยาช่วยขับถ่าย (อุจจาระ)
- ดื่มเครื่องดื่มวันละ 8 ถึง 10 แก้ว (ขนาดประมาณ 237 มล.ต่อแก้ว) คุณต้องดื่มน้ำให้เพียงพออยู่เสมอในระหว่างการรักษา
- โปรดติดต่อแพทย์ของคุณในกรณีต่อไปนี้:
  - มีไข้ 38 °C ขึ้นไป
  - มีอาการหนาวหรือสั่น
  - แสดงอาการติดเชื้อ เช่น
    - เจ็บคอ
    - อาการไอที่เกิดขึ้นใหม่
    - ปัสสาวะแสบขัด
    - รอยแดง บวม ร้อน หรือมีหนองบริเวณรอยผ่าตัด ตำแหน่งหยดยาเข้าทางหลอดเลือดดำ หรือ Mediport หรือสายสวน
  - อาการเจ็บปวดบริเวณปากที่ทำให้ยากต่อการกลืน รับประทาน หรือดื่ม
  - มีอาการคลื่นไส้ (รู้สึกเหมือนอยากจะอาเจียน) หรืออาเจียน (ขย้อนอาหารออกมา) แม้ว่าจะรับประทานยาเพื่อช่วยบรรเทาอาการแล้วก็ตาม
  - ท้องเสีย (ถ่ายเหลวเป็นน้ำ) 4 ครั้งขึ้นไปภายใน 24 ชั่วโมง และอาการไม่ทุเลาลงหลังรับประทานยา
  - ไม่ถ่ายอุจจาระหรือไม่พายลมมานานกว่า 2 วัน
  - มีเลือดในปัสสาวะ อุจจาระ อาเจียน (อ้วก) หรือเมื่อไอ

ทีมดูแลพร้อมช่วยเหลือคุณตลอด 24 ชั่วโมงทุกวัน ทีมจะช่วยให้คุณในการดูแลรักษาอาการข้างเคียงจากการรักษา

## อาการข้างเคียงที่อาจพบได้หลังได้รับยาเคมีบำบัด

พยาบาลของคุณจะอธิบายข้อมูลเหล่านี้ให้คุณฟัง และบอกคุณว่าอาการข้างเคียงใดบ้างที่อาจเกิดกับ

คุณ คุณอาจมีอาการข้างเคียงต่อไปนี้บางอาการ ทุกอาการ หรืออาจไม่มีเลยก็ได้

พยาบาลของคุณจะกรอกชนิดของยาเคมีบำบัดที่คุณได้รับ และวันที่คุณได้รับยาเคมีบำบัดนั้นลงใน  
บรรทัดด้านล่างนี้

คุณได้รับ \_\_\_\_\_ เมื่อ \_\_\_\_\_

คุณได้รับ \_\_\_\_\_ เมื่อ \_\_\_\_\_

คุณได้รับ \_\_\_\_\_ เมื่อ \_\_\_\_\_

คุณได้รับ \_\_\_\_\_ เมื่อ \_\_\_\_\_

# อ่อนเพลีย



Please visit [www.mskcc.org/th/cancer-care/patient-education/video/managing-related-fatigue-01](http://www.mskcc.org/th/cancer-care/patient-education/video/managing-related-fatigue-01) to watch this video.

อาการอ่อนเพลียคือการรู้สึกเหนื่อยล้า อ่อนแรง และเหมือนกับว่าไม่มีเรี่ยวแรงอย่างผิดปกติ อาการอ่อนเพลียหลังได้รับยาเคมีบำบัดอาจเป็นได้ตั้งแต่รู้สึกเหนื่อยล้าเล็กน้อย ไปจนถึงเหนื่อยล้าเป็นอย่างมาก อาการอ่อนเพลียอาจเริ่มเป็นอย่างรวดเร็วหรือค่อย ๆ เป็นมากขึ้นก็ได้

## วิธีการจัดการกับความอ่อนเพลีย

- หากคุณรู้สึกเหนื่อยล้า ให้พักผ่อน ท่านสามารถจับหลับสั้น ๆ ได้ประมาณ 15 ถึง 20 นาที การจับหลับเป็นระยะเวลาสั้น ๆ จะช่วยให้คุณจัดการกับอาการอ่อนเพลียระหว่างวันได้ การจับหลับเป็นระยะเวลาสั้น ๆ ยังช่วยให้คุณนอนหลับตอนกลางคืนได้ดียิ่งขึ้นด้วย
- พยายามไม่อยู่นิ่งเพื่อช่วยให้มีเรี่ยวแรงมากขึ้น เช่น ออกไปเดินเล่นข้างนอกหรือเดินบนลู่วิ่ง ผู้ที่ออกกำลังกายเบา ๆ เช่น การเดิน อาจอ่อนเพลียน้อยกว่าและรับมือกับการรักษาด้วยยาเคมีบำบัดได้ดีกว่า โปรดอ่านข้อมูลเพิ่มเติมที่ *Managing Cancer-Related Fatigue with Exercise* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-cancer-related-fatigue-exercise](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-cancer-related-fatigue-exercise))
- วางแผนที่จะทำงานหรือกิจกรรมในวันและเวลาที่คุณรู้ว่าจะมีเรี่ยวแรงมากกว่า
- อย่างลัวที่จะขอความช่วยเหลือ ขอความช่วยเหลือจากครอบครัวและเพื่อนของคุณในเรื่องงานหรือกิจกรรมที่ทำให้คุณรู้สึกเหนื่อยล้า
- ดื่มน้ำให้เพียงพอ ดื่มเครื่องดื่มที่ไม่มีคาเฟอีนวันละ 8 ถึง 10 แก้ว (ขนาดประมาณ 237 มล.ต่อแก้ว) ตัวอย่างมีดังนี้:
  - น้ำเปล่า
  - น้ำผลไม้เจือจาง (ผสม) กับน้ำ
  - เครื่องดื่มที่มีอิเล็กโทรไลต์ เช่น Pedialyte®, Gatorade®, Powerade® และเครื่องดื่มเกลือแร่อื่น ๆ

โปรดอ่านข้อมูลเพิ่มเติมที่ *Managing Cancer-Related Fatigue* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-related-fatigue](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-related-fatigue)) คุณยังสามารถรับชมวิดีโอที่ตอนเริ่มต้นของส่วนนี้

# คลื่นไส้ อาเจียน หรือเบื่ออาหาร



Please visit [www.mskcc.org/th/cancer-care/patient-education/video/how-manage-nausea-during-chemotherapy](http://www.mskcc.org/th/cancer-care/patient-education/video/how-manage-nausea-during-chemotherapy) to watch this video.

ยาเคมีบำบัดบางชนิดสามารถทำให้เกิดอาการคลื่นไส้ (ความรู้สึกพะอืดพะอมเหมือนจะอาเจียน) และอาเจียน (อ้วก) ได้ เนื่องจากยาเคมีบำบัดไปรบกวนส่วนของสมองที่กำกับเรื่องการอาเจียน หรือเซลล์ที่บุผนังปาก ลำคอ กระเพาะ และลำไส้ของคุณ

## วิธีการจัดการกับอาการคลื่นไส้ อาเจียน หรือเบื่ออาหาร

- รับประทานยาแก้คลื่นไส้ตามคำแนะนำของแพทย์
- ดื่มเครื่องดื่มวันละ 8 ถึง 10 แก้ว (ขนาดประมาณ 237 มล.ต่อแก้ว) เพื่อป้องกันภาวะขาดน้ำ (การสูญเสียของเหลวจากร่างกายมากกว่าปกติ) ตัวอย่างมีดังนี้:
  - น้ำเปล่า
  - น้ำผลไม้เจือจาง (ผสม) กับน้ำ
  - เครื่องดื่มที่มีอิเล็กโทรไลต์ เช่น Pedialyte®, Gatorade®, Powerade® และเครื่องดื่มเกลือแร่อื่น ๆ
- อย่าดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ และน้ำอัดลม
- รับประทานอาหารโดยแบ่งเป็นมื้อเล็กๆ แต่บ่อยครั้ง ทำเช่นนี้ตลอดวันขณะตื่น
- อย่ารับประทานอาหารมัน เช่น ของทอด
- รับการรักษาด้วยการกดจุด การกดจุดคือศาสตร์การรักษาเก่าแก่ที่มีพื้นฐานมาจากการฝังเข็มซึ่งเป็นการแพทย์แผนจีนดั้งเดิม การกดจุดเป็นการออกแรงกดที่บริเวณเฉพาะต่าง ๆ บนร่างกายของคุณ โปรดอ่านข้อมูลเพิ่มเติมที่ *Acupressure for Nausea and Vomiting* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/acupressure-nausea-and-vomiting](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/acupressure-nausea-and-vomiting))

## เมื่อใดควรโทรหาแพทย์ของคุณสำหรับอาการคลื่นไส้ อาเจียน หรือเบื่ออาหาร

โปรดติดต่อแพทย์ของคุณในกรณีต่อไปนี้:

- อาเจียน 3 ถึง 5 ครั้ง ภายใน 24 ชั่วโมง
- อาการคลื่นไส้ไม่ดีขึ้นหลังจากรับประทานยาแก้คลื่นไส้แล้ว

- ไม่สามารถดื่มน้ำได้โดยไม่มีอาการอาเจียน
- รู้สึกหน้ามืดหรือวิงเวียน (คล้ายจะเป็นลม)
- แสบร้อนกลางอกหรือปวดท้อง

โปรดอ่านข้อมูลเพิ่มเติมที่ *Managing Nausea and Vomiting* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nausea-and-vomiting](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nausea-and-vomiting)) คุณยังสามารถรับชมวิดีโอที่ตอนเริ่มต้นของส่วนนี้

## ท้องผูก



Please visit [www.mskcc.org/th/cancer-care/patient-education/video/how-manage-constipation-during-chemotherapy](http://www.mskcc.org/th/cancer-care/patient-education/video/how-manage-constipation-during-chemotherapy) to watch this video.

อาการท้องผูก หมายถึงการมีอาการอย่างใดอย่างหนึ่งหรือทั้ง 3 อย่าง ดังนี้:

- จำนวนครั้งของการขับถ่ายอุจจาระน้อยกว่าปกติ
- อุจจาระแข็ง
- การขับถ่ายอุจจาระลำบาก

เป็นอาการข้างเคียงที่พบได้บ่อยของยาที่ใช้รักษาอาการปวดและอาการคลื่นไส้ ยาเคมีบำบัดบางชนิดสามารถทำให้เกิดอาการท้องผูกได้เช่นกัน

## วิธีจัดการกับอาการท้องผูก

- รับประทานอาหารที่มีกากใยสูง ผลไม้ ผัก ธัญพืชเต็มเมล็ด พรุณ และน้ำพรุณเป็นอาหารที่มีกากใย
- ดื่มเครื่องดื่มวันละ 8 แก้ว (ขนาดประมาณ 237 มล.ต่อแก้ว) ถ้าทำได้
- เดินเล่นหรือออกกำลังกายเบา ๆ ถ้าทำได้
- หากจำเป็น ให้ซื้อยาจากร้านขายยา (ยาที่ซื้อได้โดยไม่ต้องมีใบสั่งยา) เพื่อรักษาอาการท้องผูกของคุณ แพทย์ของคุณจะบอกได้ว่าควรรับประทานยาเหล่านี้มากน้อยแค่ไหน ตัวอย่างมีดังนี้:
  - ยาที่ทำให้อุจจาระของคุณนิ่มลง เช่น Colace® ซึ่งทำให้สิ่งขับถ่ายจากลำไส้นี้ขึ้นและขับถ่ายได้ง่ายขึ้น
  - ยาระบาย เช่น Senokot® หรือ MiraLAX® ที่ช่วยให้คุณขับถ่ายได้

## เมื่อใดควรโทรหาแพทย์ของคุณสำหรับอาการท้องผูก

โปรดติดต่อแพทย์ของคุณในกรณีต่อไปนี้:

- ไม่ถ่ายอุจจาระหรือไม่พยายลมานานกว่า 2 วัน
- มีอุจจาระแข็งมานานกว่า 2 วัน
- ขับถ่ายอุจจาระลำบากมานานกว่า 2 วัน

โปรดอ่านข้อมูลเพิ่มเติมที่ *How to Manage Constipation* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/constipation](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/constipation)) คุณยังสามารถรับชมวิดีโอที่ตอนเริ่มต้นของส่วนนี้

## ท้องเสีย

อาการท้องเสียคือการถ่ายอุจจาระเหลวหรือเป็นน้ำ มีการถ่ายอุจจาระมากกว่าปกติ หรือทั้งสองอย่าง ยาเคมีบำบัดบางชนิดสามารถทำให้เกิดอาการท้องเสียได้

### วิธีการจัดการอาการท้องเสีย

- ดื่มเครื่องดื่มวันละ 8 ถึง 10 แก้ว (ขนาดประมาณ 237 มล.ต่อแก้ว) อย่าลืมดื่มทั้งน้ำเปล่าและเครื่องดื่มเกลือแร่ เช่น Gatorade, Pedialyte, น้ำซูป หรือน้ำผลไม้
- หากจำเป็น ให้ซื้อยาแก้ท้องเสียจากร้านขายยา เช่น loperamide (Imodium®) เว้นแต่แพทย์ของคุณจะสั่งห้าม
- อย่ารับประทานยาที่ทำให้อุจจาระนิ่มลงหรือยาระบายเป็นเวลาอย่างน้อย 12 ชั่วโมง หรือจนกว่าคุณจะหยุดถ่ายเหลว
- หลีกเลี่ยงสิ่งต่อไปนี้:
  - อาหารรสเผ็ด เช่น ซอสที่มีรสเผ็ด ยำ พริก และอาหารประเภทแกงเผ็ด
  - อาหารที่มีกากใยสูง เช่น ขนบปังหรือซีเรียลธัญพืชเต็มเมล็ด ผลไม้สดและแห้ง และถั่วต่าง ๆ
  - อาหารที่มีไขมันสูง เช่น เนย น้ำมัน ซอสที่มีครีม และอาหารทอด
  - เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ และน้ำอัดลมบางชนิด
- รับประทานอาหารอ่อนรสจืดที่มีกากใยน้อยในปริมาณน้อย ตัวอย่าง ได้แก่ ขนบปังขาว พาสต้า ข้าว หรืออาหารที่ทำจากแป้งขาวหรือแป้งขัดขาว รับประทานอาหารที่อุณหภูมิห้อง
- รับประทานอาหารตามสูตร BRATT รับประทานกล้วย (Banana, B) ข้าว (Rice, R) ซอสแอปเปิ้ล (Applesauce, A) ชา (Tea, T) ขนบปังขาวปิ้ง (White Toast, T)

โปรดอ่านข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับวิธีการจัดการอาการท้องเสียและอาหารที่คุณควรหรือไม่ควรรับประทานที่ *Managing Diarrhea* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/diarrhea](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/diarrhea))

### เมื่อใดควรโทรหาแพทย์ของคุณสำหรับอาการท้องเสีย

โปรดติดต่อแพทย์ของคุณในกรณีต่อไปนี้:

- ถ่ายเหลว หรือถ่ายเป็นน้ำ 4 ครั้งขึ้นไปภายใน 24 ชั่วโมง และอาการไม่ทุเลาลงหลังรับประทานยา
- ปวดหรือปวดเกร็งในท้อง ร่วมกับมีอาการท้องเสีย
- อาการท้องเสียไม่ทุเลาลงหลังจากรับประทานอาหารตามสูตร BRATT มาแล้ว 2 วัน โปรดอ่านข้อมูลเพิ่มเติมที่ *BRATT Diet Phase 1* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-)

[education/bratt-diet-phase-1](#)) และ *BRATT Diet Phase 2* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/bratt-diet-phase-2](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/bratt-diet-phase-2))

- มีอาการแสบบริเวณรอบรูทวาร (รูที่อุจจาระออกมาจากร่างกาย) ซึ่งไม่หายขาด
- มีเลือดในอุจจาระ

## ภาวะเยื่อぶอักเสบ

ยาเคมีบำบัดบางชนิดสามารถทำให้เกิดภาวะเยื่อぶอักเสบได้ ภาวะเยื่อぶอักเสบคือการที่ปาก หรือลิ้น หรือริมฝีปากของคุณแดง บวม กัดเจ็บ หรือรู้สึกเจ็บเสบ อาการอาจเริ่มปรากฏขึ้นในช่วง 3 ถึง 10 วัน หลังการรักษาด้วยเคมีบำบัดครั้งแรก

### วิธีการจัดการกับอาการมีเลือดในอุจจาระ

- บ้วนปากทุก 4 ถึง 6 ชั่วโมง หรือบ่อยกว่านั้นตามต้องการ ใช้น้ำยาบ้วนปากที่ไม่มีแอลกอฮอล์หรือผสมน้ำยาบ้วนปากเอง สามารถผสมน้ำยาบ้วนปากเองโดยผสมเกลือ 1 ถึง 2 ช้อนชากับน้ำ 1 ลิตร (ประมาณ 4 แก้ว)
  - กลั้วปากด้วยน้ำยาบ้วนปากหรือน้ำยาบ้วนปากที่ผสมเอง กลั้วให้ทั่วปากนาน 15 ถึง 30 วินาที จากนั้นจึงบ้วนทิ้ง อย่างสิ้น
  - อย่าใช้น้ำยาบ้วนปากที่มีแอลกอฮอล์หรือไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ สารเหล่านั้นสามารถทำให้อาการเจ็บเสบของคุณเป็นมากขึ้นได้ ใช้น้ำยาบ้วนปากที่ปราศจากแอลกอฮอล์หรือน้ำตาล เช่น Biotène® Dry Mouth Oral Rinse
- ใช้แปรงสีฟันแบบนิ่มสำหรับแปรงฟันและเหงือกของคุณ
- อย่านับประทานอาหารที่เป็นกรด (เปรี้ยว) เค็ม หรือเผ็ด
- อย่านับบหรี่หรือใช้ผลิตภัณฑ์ยาสูบ
- อย่านับประทานอาหารที่ยังร้อนอยู่
- ทาลิปมันเพื่อรักษาริมฝีปากของคุณให้ชุ่มชื้น
- สอบถามแพทย์ของคุณว่าคุณสามารถอมน้ำแข็งได้หรือไม่ การอมน้ำแข็งเป็นกระบวนการใช้ความเย็นจัดป้องกันเนื้อเยื่อ

### เมื่อใดควรโทรหาแพทย์ของคุณสำหรับอาการมีเลือดในอุจจาระ

โปรดติดต่อแพทย์ของคุณในกรณีต่อไปนี้:

- มีอาการเจ็บเสบในปากบ่อย ๆ
- เจ็บปวดเมื่อนับประทานอาหารหรือกลืน
- ไม่สามารถดื่มน้ำได้มากพอเพื่อรักษาระดับน้ำในร่างกาย (ได้รับสารน้ำเพียงพอ)

โปรดอ่านข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการจัดการกับอาการเจ็บปาก *Mouth Care During Your Cancer Treatment* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/mouth-care-during](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/mouth-care-during))

## ระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอลง

ระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอลงอาจเกิดจากการมีจำนวนเม็ดเลือดขาวลดลง การมีจำนวนเม็ดเลือดขาวลดลงคือการที่คุณมีจำนวนเม็ดเลือดขาวชนิดนิวโทรฟิล (Neutrophil) ในเลือดลดลง นิวโทรฟิลเป็นเม็ดเลือดขาวชนิดหนึ่งที่ช่วยร่างกายต่อสู้กับการติดเชื้อ การมีจำนวนเม็ดเลือดขาวลดลงมักมีสาเหตุมาจากยาเคมีบำบัด

เมื่อคุณมีจำนวนเม็ดเลือดขาวลดลง คุณจะเสี่ยงต่อการติดเชื้อมากขึ้น คำแนะนำต่อไปนี้จะช่วยให้คุณไม่มีการติดเชื้อ โปรดทำตามคำแนะนำต่อไปนี้จะจนกว่าจำนวนเม็ดเลือดขาวนิวโทรฟิลในเลือดของคุณจะกลับสู่ช่วงปกติ

## วิธีการจัดการระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอลง

- อย่าอยู่ใกล้ผู้ที่ป่วย
- ล้างมือด้วยสบู่และน้ำนานอย่างน้อย 20 ถึง 30 วินาที
- ลูบน้ำยาทำความสะอาดมือที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์เป็นหลักให้ทั่วทุกส่วนของมือ ฝ่ามือของคุณเข้าด้วยกันเป็นเวลาอย่างน้อย 20 ถึง 30 วินาที หรือจนกว่ามือจะแห้ง
- อย่าสัมผัสล้างมือของคุณให้สะอาดอยู่เสมอ:
  - ก่อนรับประทานอาหารแต่ละมื้อ
  - หลังจากสัมผัสสิ่งที่มีเชื้อโรค ล้างมือหลังใช้ห้องน้ำ จับลูกบิดประตู หรือจับมือผู้อื่น
- อบน้ำด้วยน้ำยาทำความสะอาดผิวหนังที่ฆ่าเชื้อได้ซึ่งมีสารละลายคลอเฮกซิดีนกลูโคเนตความเข้มข้น ร้อยละ 4 (4% Chlorhexidine gluconate หรือ CHG) เช่น Hibiclens® ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ของคุณ

## เมื่อใดควรโทรหาแพทย์ของคุณสำหรับระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอลง

โปรดติดต่อแพทย์ของคุณในกรณีต่อไปนี้:

- มีไข้ 38° C ขึ้นไป
- ตัวสั่นหรือมีภาวะหนาวสั่น
- เริ่มมีอาการหรืออาการแสดงของภาวะติดเชื้อ เช่น:
  - รอยแดง บวม ร้อน หรือมีหนองบริเวณรอยผ่าตัด ตำแหน่งหยดยาเข้าทางหลอดเลือดดำ หรือ Mediport หรือสายสวน
  - อาการไอที่เกิดขึ้นใหม่
  - เจ็บคอ
  - ปัสสาวะแสบขัด

โปรดอ่านข้อมูลเพิ่มเติมที่ *Hand Hygiene and Preventing Infection*

([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/hand-hygiene-preventing-infection](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/hand-hygiene-preventing-infection)) และ *Neutropenia (Low White Blood Cell Count)* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/neutropenia-low-white-blood-cell-count](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/neutropenia-low-white-blood-cell-count))

## มีความเสี่ยงต่อภาวะเลือดออกมากขึ้น

หลังรับการรักษาด้วยยาเคมีบำบัด คุณอาจมีจำนวนเกล็ดเลือด (จำนวนของเกล็ดเลือดในเลือดของคุณ) ต่ำเป็นเวลา 10 ถึง 14 วัน จำนวนเกล็ดเลือดต่ำทำให้ร่างกายของคุณมีความสามารถในการหยุดเลือด หรือยับยั้งการเกิดรอยช้ำได้น้อยลง

## วิธีการจัดการความเสี่ยงต่อภาวะเลือดออกมากขึ้น

- ใช้แปรงสีฟันแบบนิ่มสำหรับแปรงฟันและเหงือกของคุณ
- ระวังไม่ให้เกิดสิ่งต่อไปนี้:
  - เกิดรอยบาดจากของมีคม รอยข่วน หรือรอยถลอก
  - กระทบเข้ากับสิ่งของหรือชนสิ่งของโดยไม่ได้ตั้งใจ
  - สะดุดและหกล้ม
- หากคุณต้องโกนหนวด ให้ใช้มีดโกนไฟฟ้าเท่านั้น
- อย่าทำกิจกรรมที่อาจทำให้เกิดการบาดเจ็บ
- ห้ามใช้สิ่งต่อไปนี้:
  - ยาเหน็บทางทวารหนัก (เมื่อยาลักษณะแข็งที่สอดเข้าผ่านรูทวารและละลาย)
  - การสวนอุจจาระ (ใส่ของเหลวเข้าไปในลำไส้ตรงผ่านรูทวารของคุณเพื่อกระตุ้นให้ถ่ายอุจจาระ)

## เมื่อใดควรโทรหาแพทย์ของคุณสำหรับความเสี่ยงต่อภาวะเลือดออกมากขึ้น

โปรดติดต่อแพทย์ของคุณในกรณีต่อไปนี้:

- มีเลือดในปัสสาวะ อุจจาระ อาเจียน (อ้วก) หรือเมื่อไอ
- อุจจาระสีเข้มมาก หรือเป็นสีดำ
- มีรอยฟกช้ำ หรือเลือดออกจากรวมหรือเหงือกโดยไม่ทราบสาเหตุ (ผิปกติ)
- การมองเห็นเปลี่ยนแปลงไป
- ปวดศีรษะอย่างรุนแรงหรือมีอาการใดก็ตามของโรคหลอดเลือดสมอง เช่น ร่างกายซีกใดซีกหนึ่งอ่อนแรง

โปรดอ่านข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับวิธีลดความเสี่ยงต่อภาวะเลือดออกมากขึ้น *About Your Low Platelet Count* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/low-platelet-count](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/low-platelet-count))

## ผมบางหรือผมร่วง

ยาเคมีบำบัดบางชนิดสามารถทำให้ผมร่วงได้ ผมมักเริ่มร่วงภายในเวลาประมาณ 2 ถึง 4 สัปดาห์หลังรับการรักษาด้วยยาเคมีบำบัดครั้งแรก หากคุณผมร่วง ผมของคุณจะเริ่มกลับมางอกใหม่ในเวลาสองสามเดือนหลังจากการรับการรักษาด้วยยาเคมีบำบัดครั้งสุดท้าย ผมที่งอกใหม่อาจมีสีหรือผิวสัมผัสที่เปลี่ยนไป

## วิธีการจัดการกับผมบางหรือผมร่วง

- หากคุณไว้ผมยาว คุณอาจต้องการตัดผมให้สั้นก่อนเริ่มการรักษา
- สระผมและใส่ครีมนวดผมทุก 2 ถึง 4 วัน ใช้แชมพูสระผมของเด็ก หรือแชมพูสระผมสูตรอ่อนโยนอื่น ๆ และครีมนวดผม
- ใช้แชมพูสระผมและครีมนวดผมที่มีส่วนผสมของสารป้องกันแสงแดด ซึ่งจะช่วยป้องกันความเสียหายต่อหนังศีรษะของคุณจากแสงแดด
- อย่าให้หนังศีรษะโดนแสงแดด กลุ่มศีรษะของคุณไว้ในช่วงฤดูร้อน
- ในช่วงฤดูหนาว ให้คลุมศีรษะของคุณด้วยหมวก ผ้าพันคอ ผ้าโพกหัว หรือใส่วิกผมเพื่อให้ความอบอุ่นแก่ศีรษะ ซึ่งจะช่วยกักเก็บเส้นผมที่หลุดร่วงได้อีกด้วย
- ใช้ปลอกหมอนที่ทำจากผ้าซาตินหรือผ้าไหม ผ้าทั้งสองอย่างนี้นุ่มลื่นกว่าผ้าประเภทอื่นและสามารถลดการพันกันของเส้นผมได้
- สอบถามแพทย์ของคุณว่าคุณสามารถใช้การรักษาโดยการลดอุณหภูมิหนังศีรษะ (โดยใช้หมวกเย็น) ได้หรือไม่ โปรดอ่านข้อมูลเพิ่มเติมที่ *Managing Hair Loss with Scalp Cooling During Chemotherapy for Solid Tumors* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-hair-loss-scalp-cooling](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-hair-loss-scalp-cooling))

โปรดอ่านข้อมูลเพิ่มเติมที่ *Hair Loss and Your Cancer Treatment*

([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/hair-loss-cancer-treatment](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/hair-loss-cancer-treatment))

## ความผิดปกติของเส้นประสาท (ชา หรือเป็นเหน็บที่มือและเท้า)

ยาเคมีบำบัดบางชนิดสามารถส่งผลกระทบต่อเส้นประสาทที่มือและเท้าของคุณได้ คุณอาจเริ่มมีอาการชาหรือเหน็บ (ความรู้สึกคันยุบยิบหรือเหมือนถูกทิ่มแทง) ที่นิ้วมือ นิ้วเท้าของคุณ หรือทั้งสองอย่าง อาการนี้อาจเป็นอยู่เพียงระยะเวลาสั้น ๆ หรือตลอดชีวิตของคุณเลยก็ได้ ขึ้นอยู่กับว่าคุณได้รับการรักษาด้วยยาเคมีบำบัดนานแค่ไหน แพทย์ของคุณสามารถสั่งจ่ายยา หรือเปลี่ยนขนาดยาเคมีบำบัดของคุณเพื่อช่วยลดอาการดังกล่าวได้

## วิธีการจัดการกับโรคเส้นประสาท

- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ (จัดกิจกรรมการออกกำลังกายไว้)
- หากสูบบุหรี่ ให้เลิกสูบบุหรี่
- อย่าดื่มแอลกอฮอล์เป็นปริมาณมาก
- สวมใส่ถุงมือและถุงเท้าเมื่ออากาศหนาว

- ระมัดระวังอย่างมากเมื่อใช้เตา ไมโครเวฟ หรือเตารีดไม่ให้โดนความร้อนลวก คุณอาจจะไม่สามารถรู้สึกถึงความร้อนได้เท่าที่เคย
- ใส่รองเท้านุ่มและเดินอย่างระมัดระวังหากเท้าของคุณมีอาการเป็นเหน็บหรือชา
- เข้ารับการฝังเข็ม ทำการฝังเข็มโดยใช้เข็มที่บางมากปักตามบริเวณต่าง ๆ บนร่างกายของคุณ โปรดอ่านข้อมูลเพิ่มเติมที่ *About Acupuncture* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/acupuncture](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/acupuncture))

## เมื่อใดควรโทรหาแพทย์ของคุณสำหรับโรคเส้นประสาท

โปรดติดต่อแพทย์ของคุณในกรณีที่คุณมีอาการเหล่านี้แม้ว่าจะรับประทานยาช่วยแล้วก็ตาม:

- มีอาการเหน็บชามากยิ่งขึ้น
- มีปัญหาในการหยิบจับสิ่งของขนาดเล็ก เช่น การจับปากกาหรือการติดกระดุมเสื้อ
- ปวด แสบ ชา หรือเป็นเหน็บที่นิ้วมือ นิ้วเท้า หรือทั้งสองอย่าง
- มีปัญหาในการเดิน หรือการรู้สึกถึงพื้นขณะเดิน
- ปัญหาการทรงตัวหรือรู้สึกไม่มั่นคงเมื่อเดิน
- การสูญเสียการทำงาน (เมื่อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายของคุณหยุดทำงานตามปกติ) ที่แยแส

โปรดอ่านข้อมูลเพิ่มเติมที่ *Neuropathic Pain* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/neuropathic-pain](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/neuropathic-pain)), *About Peripheral Neuropathy* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/about-peripheral-neuropathy](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/about-peripheral-neuropathy)) และ *Managing Peripheral Neuropathy* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-peripheral-neuropathy](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-peripheral-neuropathy))

## การเปลี่ยนแปลงที่ผิวหนังและเล็บ

ยาเคมีบำบัดบางชนิดอาจทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั่วไปต่อผิวหนังของคุณ เช่น ผิวแห้งและคัน ผิวเล็บ ลื่น และเส้นเลือดดำของคุณอาจมีสีเข้มขึ้นได้เมื่อคุณรับการรักษาด้วยยาเคมีบำบัด เล็บของท่านอาจอ่อนแอ เปราะบาง และอาจแตกหักได้

## วิธีการจัดการกับการเปลี่ยนแปลงที่ผิวหนังและเล็บ

- ดูแลมือและเท้าให้ชุ่มชื้นเสมอ ใช้ครีมหรือขี้ผึ้งที่ปราศจากน้ำหอม เช่น Eucerin®, CeraVe®, หรือ Aquaphor®
- หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับแสงแดดโดยตรง อย่าให้หนังศีรษะหรือร่างกายถูกแสงแดด ใส่มวกปีก

กว้าง ทางเกงสีอ่อน และเสื้อแขนยาว

- ใช้ครีมกันแดดที่มี SPF 30 ขึ้นไปทุกวัน
- ตัดเล็บให้สั้นและขอบเรียบมนอยู่เสมอ
- สวมใส่ถุงมือเมื่อทำสวน ทำความสะอาด หรือล้างจาน
- สอบถามแพทย์ของคุณว่าคุณสามารถใช้การรักษาเล็บด้วยความเย็นได้หรือไม่ การรักษาเล็บด้วยความเย็นคือการใช้ถุงน้ำแข็งประคบมือ เท้า หรือทั้งสองอย่าง ซึ่งจะช่วยลดการเปลี่ยนแปลงที่เล็บของคุณระหว่างรับการรักษาด้วยยาเคมีบำบัดได้

## เมื่อใดควรโทรหาแพทย์ของคุณสำหรับการเปลี่ยนแปลงที่ผิวหนังและเล็บ

โปรดติดต่อแพทย์ของคุณในกรณีต่อไปนี้:

- ผิวหนังของคุณลอกหรือพุพอง
- มีผื่นขึ้น
- มีก้อนหรือตุ่ม (รอยบูน) ที่ผิวหนัง
- หนังกำพวดำหุ้มรากเล็บ (ชั้นผิวหนังที่อยู่ตรงขอบล่างของเล็บ) ของคุณกลายเป็นสีแดงและเจ็บปวด
- เล็บของคุณลอก (เผยอขึ้นจากพื้นเล็บ) หรือมีของเหลวไหลซึมออกมาจากใต้เล็บของคุณ

โปรดอ่านข้อมูลเพิ่มเติมที่ *Nail Changes During Treatment* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nail-changes-during-treatment-taxanes](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nail-changes-during-treatment-taxanes)) และ *Nail Cooling During Treatment with Taxane-based Chemotherapy* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nail-cooling-during-treatment-taxane-based-chemotherapy](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nail-cooling-during-treatment-taxane-based-chemotherapy))

## รู้สึกไวต่อความเย็น

ภาวะรู้สึกไวต่อความเย็นเกิดจากอุณหภูมิเย็น เช่น อากาศเย็น อาหารเย็น และเครื่องดื่มเย็น อาการต่างๆ ได้แก่:

- อาการชา เหน็บ (ความรู้สึกคันยุบยิบหรือเหมือนถูกทิ่มแทง) หรือเป็นตะคริวที่มือหรือเท้า
- เหน็บที่ริมฝีปากและลิ้น หรือมีอาการกระตุก (เขม่น) ที่คอและขากรรไกรได้ด้วย
- บางคนรู้สึกผิดปกติที่ลิ้นได้ เช่น รู้สึกว่าลิ้นหนึบและขยับยาก ซึ่งอาจทำให้พูดไม่ชัดได้

ภาวะรู้สึกไวต่อความเย็นมักจะดีขึ้นหรือหายไปเองในช่วงระหว่างการรับการรักษาด้วยยาเคมีบำบัดแต่ละครั้ง ยิ่งรักษาหลายครั้ง ก็อาจใช้เวลานานมากขึ้นกว่าจะหาย

## วิธีการจัดการกับอาการรู้สึกไวต่อความเย็น

- หลีกเลี่ยงอาหารและเครื่องดื่มเย็น
- ปิดจมูกและปากของคุณเมื่ออยู่ข้างนอกในอากาศหนาวเพื่อที่จะได้ไม่ต้องหายใจเอาอากาศเย็นเข้าสู่ร่างกาย
- ใส่ถุงมือเมื่ออยู่ข้างนอกในอากาศหนาวหรือหิมะจับของเย็น
- อย่าใช้แผ่นทำความร้อนหรือแผ่นประคบร้อน คุณอาจจะไม่สามารถรู้สึกถึงความร้อนได้เท่าที่เคยและอาจลวกตัวเองได้

## เมื่อใดควรโทรหาแพทย์ของคุณสำหรับอาการรู้สึกไวต่อความเย็น

โปรดติดต่อแพทย์ของคุณในกรณีต่อไปนี้:

- มีปัญหาในการหายใจ
- รู้สึกแน่นที่ลำคอหรือหน้าอก
- มีอาการชาหรือเกร็งหรือมีปัญหาในการกลืน
- อาการของคุณไม่ดีขึ้นแม้ว่าจะหลีกเลี่ยงความเย็นหรือปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ของคุณแล้วก็ตาม

หากคุณมีคำถามหรือข้อกังวล โปรดติดต่อผู้ให้บริการทางการแพทย์ของคุณ สมาชิกในทีมดูแลสุขภาพของคุณจะตอบกลับระหว่างวันจันทร์ถึงวันศุกร์ 9.00 น. ถึง 17.00 น. กรณีนอกเวลาดังกล่าว คุณสามารถฝากข้อความหรือพูดคุยกับผู้ให้บริการ MSK รายอื่น มีแพทย์หรือพยาบาลคอยดูแลอยู่เสมอ หากคุณไม่แน่ใจว่าจะติดต่อผู้ให้บริการทางการแพทย์ของคุณได้อย่างไร โปรดโทร 212-639-2000

ดูแหล่งข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe) เพื่อค้นหาในคลังออนไลน์ของเรา

Managing Your Chemotherapy Side Effects - Last updated on June 15, 2026  
Memorial Sloan Kettering Cancer Center เป็นเจ้าของและสงวนลิขสิทธิ์ทั้งหมด