



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
 - ไม่ถ่ายอุจจาระหรือไม่ผายลมมานานกว่า 2 วัน
 - มีเลือดในปัสสาวะ อุจจาระ อาเจียน (อ้วก) หรือเมื่อไอ

ทีมดูแลพร้อมช่วยเหลือคุณตลอด 24 ชั่วโมงทุกวัน ทีมจะช่วยคุณในการดูแลรักษาอาการข้างเคียงจากการรักษา

อาการข้างเคียงที่อาจพบได้หลังได้รับยาเคมีบำบัด

พยาบาลของคุณจะอธิบายข้อมูลเหล่านี้ให้คุณฟัง และบอกคุณว่าอาการข้าง

เคียงใดบ้างที่อาจเกิดกับคุณ คุณอาจมีอาการข้างเคียงต่อไปนี้บางอาการ ทุกอาการ หรืออาจไม่มีเลยก็ได้

พยาบาลของคุณจะกรอกชนิดของยาเคมีบำบัดที่คุณได้รับ และวันที่คุณได้รับยาเคมีบำบัดนั้นลงในบรรทัดด้านล่างนี้

คุณได้รับ _____ เมื่อ _____

คุณได้รับ _____ เมื่อ _____

คุณได้รับ _____ เมื่อ _____

คุณได้รับ _____ เมื่อ _____

อ่อนเพลีย



Please visit 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

การจัดการกับความอ่อนเพลีย

- หากคุณรู้สึกเหนื่อยล้า ให้พักผ่อน ท่านสามารถจับหลับสั้น ๆ ได้ประมาณ 15 ถึง 20 นาที การจับหลับเป็นระยะเวลาสั้น ๆ จะช่วยให้คุณจัดการกับอาการอ่อนเพลียระหว่างวันได้ การจับหลับเป็นระยะเวลาสั้น ๆ ยังช่วยให้

คุณนอนหลับตอนกลางคืนได้ดียิ่งขึ้นด้วย

- 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)
- วางแผนที่จะทำงานหรือกิจกรรมในวันและเวลาที่คุณรู้ว่าจะมีเรี่ยวแรงมากกว่า
- อย่ากลัวที่จะขอความช่วยเหลือ 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) คุณยังสามารถรับชมวิดีโอที่ตอนเริ่มต้นของส่วนนี้

คลื่นไส้ อาเจียน หรือเบื่ออาหาร



Please visit 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 การกดจุดเป็น

การออกแรงกดที่บริเวณเฉพาะต่าง ๆ บนร่างกายของคุณ โปรดอ่านข้อมูลเพิ่มเติมที่ *Acupressure for Nausea and Vomiting* (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
- รู้สึกหน้ามืดหรือเวียน (คล้ายจะเป็นลม)
- แสบร้อนกลางอกหรือปวดท้อง

โปรดอ่านข้อมูลเพิ่มเติมที่ *Managing Nausea and Vomiting* (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 to watch this video.

อาการท้องผูก หมายถึงการมีอาการอย่างใดอย่างหนึ่งหรือทั้ง 3 อย่าง ดังนี้:

- จำนวนครั้งของการขับถ่ายอุจจาระน้อยกว่าปกติ

- อุจจาระแข็ง
- การขับถ่ายอุจจาระลำบาก

เป็นอาการข้างเคียงที่พบได้บ่อยของยาที่ใช้รักษาอาการปวดและอาการคลื่นไส้ ยาเคมีบำบัดบางชนิดสามารถทำให้เกิดอาการท้องผูกได้เช่นกัน

วิธีการจัดการกับอาการท้องผูก

- 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® ซึ่งทำให้สิ่งขับถ่ายจากลำไส้นิ่มขึ้นและขับถ่ายได้ง่ายขึ้น
 - ยาระบาย เช่น Senokot® หรือ MiraLAX® ที่ช่วยให้คุณขับถ่ายได้

เมื่อใดควรโทรหาแพทย์ของคุณสำหรับอาการท้องผูก

โปรดติดต่อแพทย์ของคุณในกรณีต่อไปนี้:

- ไม่ถ่ายอุจจาระหรือไม่ผายลมมานานกว่า 2 วัน
- มีอุจจาระแข็งมานานกว่า 2 วัน
- ขับถ่ายอุจจาระลำบากมานานกว่า 2 วัน

โปรดอ่านข้อมูลเพิ่มเติมที่ *How to Manage Constipation*

(www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/constipation)

คุณยังสามารถรับชมวิดีโอที่ตอนเริ่มต้นของส่วนนี้

ท้องเสีย

อาการท้องเสียคือการถ่ายอุจจาระเหลวหรือเป็นน้ำ มีการถ่ายอุจจาระมากกว่าปกติ หรือทั้งสองอย่าง ยาเคมีบำบัดบางชนิดสามารถทำให้เกิดอาการท้องเสียได้

วิธีการจัดการอาการท้องเสีย

- ดื่มเครื่องดื่มวันละ 8 ถึง 10 แก้ว (ขนาดประมาณ 237 มล.ต่อแก้ว) อย่าลืมหดน้ำเปล่าและเครื่องดื่มเกลือแร่ เช่น Gatorade, Pedialyte, น้ำชุป หรือน้ำผลไม้
- หากจำเป็น ให้ซื้อยาแก้ท้องเสียจากร้านขายยา เช่น loperamide (Imodium®) เว้นแต่แพทย์ของคุณจะสั่งห้าม
- อย่ารับประทานยาที่ทำให้อุจจาระนิ่มลงหรือยาระบายเป็นเวลาอย่างน้อย 12 ชั่วโมง หรือจนกว่าคุณจะหยุดถ่ายเหลว
- หลีกเลี่ยงสิ่งต่อไปนี้:
 - อาหารรสเผ็ด เช่น ซอสที่มีรสเผ็ด ยำ พริก และอาหารประเภทแกงเผ็ด
 - อาหารที่มีกากใยสูง เช่น ขนมะปรางหรือซีเรียลธัญพืชเต็มเมล็ด ผลไม้สด และแห้ง และถั่วต่าง ๆ
 - อาหารที่มีไขมันสูง เช่น เนย น้ำมัน ซอสที่มีครีม และอาหารทอด
 - เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ และน้ำอัดลมบางชนิด
- รับประทานอาหารอ่อนรสจืดที่มีกากใยน้อยในปริมาณน้อย ตัวอย่าง ได้แก่ ขนมะปรางขาว พาสต้า ข้าว หรืออาหารที่ทำจากแป้งขาวหรือแป้งขัดขาว

รับประทานอาหารที่อุณหภูมิห้อง

- รับประทานอาหารตามสูตร BRATT รับประทานอาหารกล้วย (Banana, B) ข้าว (Rice, R) ซอสแอปเปิ้ล (Applesauce, A) ชา (Tea, T) ขนมปังขาวปิ้ง (White Toast, T)

โปรดอ่านข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับวิธีการจัดการอาการท้องเสียและอาหารที่คุณควรหรือไม่ควรรับประทานที่ *Managing Diarrhea*

(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-education/bratt-diet-phase-1) และ *BRATT Diet Phase 2* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/bratt-diet-phase-2)
- มีอาการแสบบริเวณรอบรูทวาร (รูที่อุจจาระออกมาจากร่างกาย) ซึ่งไม่หายขาด
- มีเลือดในอุจจาระ

ภาวะเยื่ออุ้งกระเพาะ

ยาเคมีบำบัดบางชนิดสามารถทำให้เกิดภาวะเยื่ออุ้งกระเพาะได้ ภาวะเยื่ออุ้งกระเพาะ

คือการที่ปาก หรือลิ้น หรือริมฝีปากของคุณแดง บวม กดเจ็บ หรือรู้สึกเจ็บ แสบ อาการอาจเริ่มปรากฏขึ้นในช่วง 3 ถึง 10 วัน หลังการรักษาด้วยเคมีบำบัดครั้งแรก

การจัดการกับอาการมีเลือดในอุจจาระ

- บ้วนปากทุก 4 ถึง 6 ชั่วโมง หรือบ่อยกว่านั้นตามต้องการ ใช้น้ำยาบ้วนปากที่ไม่มีแอลกอฮอล์หรือผสมน้ำยาบ้วนปากเอง สามารถผสมน้ำยาบ้วนปากเองโดยผสมเกลือ 1 ถึง 2 ช้อนชากับน้ำ 1 ลิตร (ประมาณ 4 แก้ว)
 - กลั้วปากด้วยน้ำยาบ้วนปากหรือน้ำยาบ้วนปากที่ผสมเอง กลั้วให้ทั่วปากนาน 15 ถึง 30 วินาที จากนั้นจึงบ้วนทิ้ง อย่างกลืน
 - อย่าใช้น้ำยาบ้วนปากที่มีแอลกอฮอล์หรือไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ สารเหล่านี้สามารถทำให้อาการเจ็บแสบของคุณเป็นมากขึ้นได้ ใช้น้ำยาบ้วนปากที่ปราศจากแอลกอฮอล์หรือน้ำตาล เช่น Biotène® Dry Mouth Oral Rinse
- ใช้แปรงสีฟันแบบนิ่มสำหรับแปรงฟันและเหงือกของคุณ
- อย่ารับประทานอาหารที่เป็นกรด (เปรี้ยว) เค็ม หรือเผ็ด
- อย่าสูบบุหรี่หรือใช้ผลิตภัณฑ์ยาสูบ
- อย่ารับประทานอาหารที่ยังร้อนอยู่
- ทาลิปมันเพื่อรักษาริมฝีปากของคุณให้ชุ่มชื้น
- สอบถามแพทย์ของคุณว่าคุณสามารถอมน้ำแข็งได้หรือไม่ การอมน้ำแข็งเป็นกระบวนการใช้ความเย็นจัดป้องกันเนื้อเยื่อ

เมื่อใดควรโทรหาแพทย์ของคุณสำหรับอาการมีเลือดในอุจจาระ

โปรดติดต่อแพทย์ของคุณในกรณีต่อไปนี้:

- มีอาการเจ็บแสบในปากบ่อย ๆ
- เจ็บปวดเมื่อรับประทานอาหารหรือกลืน
- ไม่สามารถดื่มน้ำได้มากพอเพื่อรักษาระดับน้ำในร่างกาย (ได้รับสารน้ำเพียงพอ)

โปรดอ่านข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการจัดการกับอาการเจ็บปาก *Mouth Care During Your Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/mouth-care-during-your-treatment)

ระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอลง

ระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอลงอาจเกิดจากการมีจำนวนเม็ดเลือดขาวลดลง การมีจำนวนเม็ดเลือดขาวลดลงคือการที่คุณมีจำนวนเม็ดเลือดขาวชนิดนิวโทรฟิล (Neutrophil) ในเลือดลดลง นิวโทรฟิลเป็นเม็ดเลือดขาวชนิดหนึ่งที่ช่วยร่างกายต่อสู้กับการติดเชื้อ การมีจำนวนเม็ดเลือดขาวลดลงมักมีสาเหตุมาจากยาเคมีบำบัด

เมื่อคุณมีจำนวนเม็ดเลือดขาวลดลง คุณจะเสี่ยงต่อการติดเชื้อมากขึ้น คำแนะนำต่อไปนี้จะช่วยให้คุณไม่มีการติดเชื้อ โปรดทำตามคำแนะนำต่อไปนี้จะจนกว่าจำนวนเม็ดเลือดขาวนิวโทรฟิลในเลือดของคุณจะกลับสู่ช่วงปกติ

วิธีการจัดการระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอลง

- อย่าอยู่ใกล้ผู้ที่ป่วย
- ล้างมือด้วยสบู่และน้ำนานอย่างน้อย 20 ถึง 30 วินาที
- ลูบน้ำยาทำความสะอาดมือที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์เป็นหลักให้ทั่วทุกส่วนของมือ ภูมิมือของคุณเข้าด้วยกันเป็นเวลาอย่างน้อย 20 ถึง 30 วินาที หรือจนกว่ามือจะแห้ง

- อย่าลืมน้ำมือของคุณให้สะอาดอยู่เสมอ:
 - ก่อนรับประทานอาหารแต่ละมื้อ
 - หลังจากสัมผัสสิ่งที่มีเชื้อโรค ล้างมือหลังใช้ห้องน้ำ จับลูกบิดประตู หรือจับมือผู้อื่น
- อาบน้ำด้วยน้ำยาทำความสะอาดผิวหนังก่อนที่ฆ่าเชื้อได้ซึ่งมีสารละลายคลอเฮกซิดีนกลูโคเนตความเข้มข้น 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) และ *Neutropenia (Low White Blood Cell Count)* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/neutropenia-low-white-blood-cell-count)

มีความเสี่ยงต่อภาวะเลือดออกมากขึ้น

หลังรับการรักษาด้วยยาเคมีบำบัด คุณอาจมีจำนวนเกล็ดเลือด (จำนวนของเกล็ดเลือดในเลือดของคุณ) ต่ำเป็นเวลา 10 ถึง 14 วัน จำนวนเกล็ดเลือดต่ำทำให้ร่างกายของคุณมีความสามารถในการหยุดเลือดหรือยับยั้งการเกิดรอยช้ำได้น้อยลง

วิธีการจัดการความเสี่ยงต่อภาวะเลือดออกมากขึ้น

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

เมื่อใดควรโทรหาแพทย์ของคุณสำหรับความเสี่ยงต่อภาวะเลือดออกมากขึ้นโปรดติดต่อแพทย์ของคุณในกรณีต่อไปนี้:

- มีเลือดในปัสสาวะ อุจจาระ อาเจียน (อ้วก) หรือเมื่อไอ

- อูจจากระสีเข้มนมาก หรือเป็นสีดำ
- มีรอยฟกช้ำ หรือเลือดออกจากจมูกหรือเหงือกโดยไม่ทราบสาเหตุ (ผิดปกติ)
- การมองเห็นเปลี่ยนแปลงไป
- ปวดศีรษะอย่างรุนแรงหรือมีอาการใดก็ตามของโรคหลอดเลือดสมอง เช่น ร่างกายซีกใดซีกหนึ่งอ่อนแรง

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

ผมบางหรือผมร่วง

ยาเคมีบำบัดบางชนิดสามารถทำให้ผมร่วงได้ ผมมักเริ่มร่วงภายในเวลาประมาณ 2 ถึง 4 สัปดาห์หลังรับการรักษาด้วยยาเคมีบำบัดครั้งแรก หากคุณผมร่วง ผมของคุณจะเริ่มกลับมางอกใหม่ในเวลาสองสามเดือนหลังจากการรับการรักษาด้วยยาเคมีบำบัดครั้งสุดท้าย ผมที่งอกใหม่อาจมีสีหรือผิวสัมผัสที่เปลี่ยนไป

วิธีจัดการกับผมบางหรือผมร่วง

- หากคุณไว้ผมยาว คุณอาจต้องการตัดผมให้สั้นก่อนเริ่มการรักษา
- สระผมและใส่ครีมนวดผมทุก 2 ถึง 4 วัน ใช้แชมพูสระผมของเด็ก หรือแชมพูสระผมสูตรอ่อนโยนอื่น ๆ และครีมนวดผม
- ใช้แชมพูสระผมและครีมนวดผมที่มีส่วนผสมของสารป้องกันแสงแดด ซึ่งจะช่วยป้องกันความเสียหายต่อหนังศีรษะของคุณจากแสงแดด
- อย่าให้หนังศีรษะโดนแสงแดด กลุ่มศีรษะของคุณไว้ในช่วงฤดูร้อน

- ในช่วงฤดูหนาว ให้คลุมศีรษะของคุณด้วยหมวก ผ้าพันคอ ผ้าโพกหัว หรือ ใส่วิกผมเพื่อให้ความอบอุ่นแก่ศีรษะ 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)

โปรดอ่านข้อมูลเพิ่มเติมที่ *Hair Loss and Your Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/hair-loss-cancer-treatment)

ความผิดปกติของเส้นประสาท (ชา หรือเป็นเหน็บที่มือและเท้า)

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

การจัดการกับโรคเส้นประสาท

- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ (จัดกิจวัตรการออกกำลังกายไว้)
- หากสูบบุหรี่ ให้เลิกสูบบุหรี่

- อย่าดื่มแอลกอฮอล์เป็นปริมาณมาก
- สวมใส่ถุงมือและถุงเท้าเมื่ออากาศหนาว
- ระมัดระวังอย่างมากเมื่อใช้เตา ไมโครเวฟ หรือเตารีดไม่ให้โดนความร้อน ลวก คุณอาจจะไม่สามารถรู้สึกถึงความร้อนได้เท่าที่เคย
- ใส่รองเท้านุ่มและเดินอย่างระมัดระวังหากเท้าของคุณมีอาการเป็น แห็บหรือชา
- เข้ารับการฝังเข็ม ทำการฝังเข็มโดยใช้เข็มที่บางมากปักตามบริเวณต่าง ๆ บนร่างกายของคุณ โปรดอ่านข้อมูลเพิ่มเติมที่ *About Acupuncture* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/acupuncture)

เมื่อใดควรโทรหาแพทย์ของคุณสำหรับโรคเส้นประสาท

โปรดติดต่อแพทย์ของคุณในกรณีที่คุณมีอาการเหล่านี้แม้ว่าจะรับประทานยา ช่วยแล้วก็ตาม:

- มีอาการเหน็บชามากยิ่งขึ้น
- มีปัญหาในการหยิบจับสิ่งของขนาดเล็ก เช่น การจับปากกาหรือการติด กระดุมเสื้อ
- ปวด แสบ ชา หรือเป็นเหน็บที่นิ้วมือ นิ้วเท้า หรือทั้งสองอย่าง
- มีปัญหาในการเดิน หรือการรู้สึกถึงพื้นขณะเดิน
- ปัญหาการทรงตัวหรือรู้สึกไม่มั่นคงเมื่อเดิน
- การสูญเสียการทำงาน (เมื่อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายของคุณหยุดทำงาน ตามปกติ) ที่แย่งลง

โปรดอ่านข้อมูลเพิ่มเติมที่ *Neuropathic Pain*

(www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/neuropathic-pain), *About Peripheral Neuropathy* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/about-peripheral-neuropathy) และ *Managing Peripheral Neuropathy* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-peripheral-neuropathy)

การเปลี่ยนแปลงที่ผิวหนังและเล็บ

ยาเคมีบำบัดบางชนิดอาจทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั่วไปต่อผิวหนังของคุณ เช่น ผื่นแพ้และคัน ผื่น เล็บ ลื่น และเส้นเลือดดำของคุณอาจมีสีเข้มขึ้นได้เมื่อคุณได้รับการรักษาด้วยยาเคมีบำบัด เล็บของท่านอาจอ่อนแอ เปราะบาง และอาจแตกหักได้

วิธีการจัดการกับการเปลี่ยนแปลงที่ผิวหนังและเล็บ

- ดูแลมือและเท้าให้ชุ่มชื้นเสมอ ใช้ครีมหรือขี้ผึ้งที่ปราศจากน้ำหอม เช่น Eucerin®, CeraVe®, หรือ Aquaphor®
- หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับแสงแดดโดยตรง อย่าให้หนังศีรษะหรือร่างกายถูกแสงแดด ใส่มวกปีกกว้าง กางเกงสีอ่อน และเสื้อแขนยาว
- ใช้ครีมกันแดดที่มี SPF 30 ขึ้นไปทุกวัน
- ตัดเล็บให้สั้นและขอบเรียบมนอยู่เสมอ
- สวมใส่ถุงมือเมื่อทำสวน ทำความสะอาด หรือล้างจาน
- สอบถามแพทย์ของคุณว่าคุณสามารถใช้การรักษาเล็บด้วยความเย็นได้หรือไม่ การรักษาเล็บด้วยความเย็นคือการใช้ถุงน้ำแข็งประคบมือ เท้า หรือทั้งสองอย่าง ซึ่งจะช่วยลดการเปลี่ยนแปลงที่เล็บของคุณระหว่างรับการรักษาด้วยยาเคมีบำบัดได้

เมื่อใดควรโทรหาแพทย์ของคุณสำหรับการเปลี่ยนแปลงที่ผิวหนังและเล็บ
โปรดติดต่อแพทย์ของคุณในกรณีต่อไปนี้:

- ผิวหนังของคุณลอกหรือพุพอง
- มีผื่นขึ้น
- มีก้อนหรือตุ่ม (รอยนูน) ที่ผิวหนัง
- หน้ากำพริบหรือมีรอยแตก (ชั้นผิวหนังที่อยู่ตรงขอบล่างของเล็บ) ของคุณ กลายเป็นสีแดงและเจ็บปวด
- เล็บของคุณลอก (เผยอขึ้นจากพื้นเล็บ) หรือมีของเหลวไหลซึมออกมา จากใต้เล็บของคุณ

โปรดอ่านข้อมูลเพิ่มเติมที่ *Nail Changes During Treatment* (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)

รู้สึกไวต่อความเย็น

ภาวะรู้สึกไวต่อความเย็นเกิดจากอุณหภูมิเย็น เช่น อากาศเย็น อาหารเย็น และ เครื่องดื่มเย็น อาการต่าง ๆ ได้แก่:

- อาการชา เหน็บ (ความรู้สึกคันยุบยิบหรือเหมือนถูกทิ่มแทง) หรือเป็น ตะคริวที่มือหรือเท้า
- เหน็บที่ริมฝีปากและลิ้น หรือมีการกระตุก (เขม่น) ที่คอและขากรรไกรได้ ด้วย

- บางคนรู้สึกผิดปกติที่ลิ้นได้ เช่นรู้สึกว่าลิ้นหนักและขยับยาก ซึ่งอาจทำให้พูดไม่ชัดได้

ภาวะรู้สึกไวต่อความเย็นมักจะดีขึ้นหรือหายไปเองในช่วงระหว่างการรับการรักษาด้วยยาเคมีบำบัดแต่ละครั้ง ยิ่งรักษาหลายครั้ง ก็อาจใช้เวลานานมากขึ้นกว่าจะหาย

การจัดการกับอาการรู้สึกไวต่อความเย็น

- หลีกเลี่ยงอาหารและเครื่องดื่มเย็น
- ปิดจมูกและปากของคุณเมื่ออยู่ข้างนอกในอากาศหนาวเพื่อที่จะได้ไม่ต้องหายใจเอาอากาศเย็นเข้าสู่ร่างกาย
- ใส่ถุงมือเมื่ออยู่ข้างนอกในอากาศหนาวหรือหีบจับของเย็น
- อย่าใช้แผ่นทำความร้อนหรือแผ่นประคบร้อน คุณอาจจะไม่สามารถรู้สึกถึงความร้อนได้เท่าที่เคยและอาจลวกตัวเองได้

เมื่อใดควรโทรหาแพทย์ของคุณสำหรับอาการรู้สึกไวต่อความเย็น

โปรดติดต่อแพทย์ของคุณในกรณีต่อไปนี้:

- มีปัญหาในการหายใจ
- รู้สึกแน่นที่ลำคอหรือหน้าอก
- มีอาการชาหรือเกร็งหรือมีปัญหาในการกลืน
- อาการของคุณไม่ดีขึ้นแม้ว่าจะหลีกเลี่ยงความเย็นหรือปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ของคุณแล้วก็ตาม

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

ดูแหล่งข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.mskcc.org/pe เพื่อค้นหาในคลังออนไลน์ของเรา

Managing Your Chemotherapy Side Effects - Last updated on June 15, 2026

Memorial Sloan Kettering Cancer Center เป็นเจ้าของและสงวนลิขสิทธิ์ทั้งหมด