



การให้ความรู้ผู้ป่วยและผู้ดูแล

# การดูแลรักษาอาการข้างเคียงหลังได้รับยาเคมีบำบัด

ข้อมูลต่อไปนี้จะช่วยคุณในการดูแลรักษาอาการข้างเคียงจากการรักษาด้วยยาเคมีบำบัด

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 หรือมีหนองบริเวณรอยผ่าตัดหรือสายสวน
  - อาการเจ็บปวดบริเวณปากที่ทำให้ยากต่อการกลืน รับประทาน หรือดื่ม
  - มีอาการคลื่นไส้ (ความรู้สึกพะอืดพะอมเหมือนจะอาเจียน) หรืออาเจียน (อ้วก) ที่ไม่หยุดหลังจากรับประทานยา
  - ท้องเสีย (ถ่ายเหลวเป็นน้ำ) 4 ครั้งขึ้นไปภายใน 24 ชั่วโมง และอาการไม่ทุเลาลงหลังรับประทานยา
  - ไม่ถ่ายอุจจาระหรือไม่ผายลมมานานกว่า 2 ถึง 3 วัน
  - มีเลือดในปัสสาวะ อุจจาระ อาเจียน (อ้วก) หรือเมื่อไอ

ทีมดูแลพร้อมช่วยเหลือคุณตลอด 24 ชั่วโมงทุกวัน ทีมจะช่วยให้คุณในการดูแลรักษาอาการข้างเคียงจากการรักษา

## อาการข้างเคียงที่อาจพบได้หลังได้รับยาเคมีบำบัด

พยาบาลของคุณจะอธิบายข้อมูลเหล่านี้ให้คุณฟัง และบอกคุณว่าอาการข้างเคียงใดบ้างที่อาจเกิดกับคุณ 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](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

## จะดูแลรักษาอาการนี้ได้อย่างไร

- หากคุณรู้สึกเหนื่อยล้า ให้พักผ่อน คุณอาจจับหลับเป็นระยะเวลาสั้นๆ ประมาณ 15 ถึง 20 นาทีได้ การจับหลับเป็นระยะเวลาสั้น ๆ จะช่วยให้คุณจัดการกับอาการอ่อนเพลียระหว่างวันได้ การจับหลับเป็นระยะเวลาสั้น ๆ ยังช่วยให้คุณนอนหลับตอนกลางคืนได้ดียิ่งขึ้นด้วย
- พยายามไม่อยู่นิ่งเพื่อช่วยให้มีเรี่ยวแรงมากขึ้น เช่น ออกไปเดินเล่นข้างนอกหรือเดินบนลู่วิ่ง ผู้ที่ออกกำลังกายเบา ๆ (เช่น การเดิน) จะอ่อนเพลีย

น้อยกว่าและสามารถรับมือกับการรักษาด้วยยาเคมีบำบัดได้ดีกว่า สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับวิธีการจัดการอาการอ่อนเพลียด้วยการออกกำลังกาย โปรดศึกษา *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) ตัวเลือกที่ดี ได้แก่ น้ำเปล่า น้ำผลไม้เจือจาง (ผสม) กับน้ำ หรือเครื่องดื่มเกลือแร่ (เช่น Pedialyte®, Gatorade®, Powerade® หรือเครื่องดื่มเกลือแร่อื่นๆ)

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับวิธีการจัดการอาการอ่อนเพลีย โปรดศึกษา *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)) และรับชมวิดีโอที่ตอนเริ่มต้นของส่วนนี้

## 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 เนื่องจากยาเคมีบำบัดไปรบกวน

ส่วนของสมองที่กำกับเรื่องการอาเจียน หรือเซลล์ที่บุผนังปาก ลำคอ กระเพาะ และลำไส้ของคุณ

## จะดูแลรักษาอาการนี้ได้อย่างไร

- รับประทานยาแก้คลื่นไส้ตามคำแนะนำของแพทย์
- ดื่มเครื่องดื่มวันละ 8 ถึง 10 แก้ว (ขนาดประมาณ 237 มล.ต่อแก้ว) เพื่อป้องกันภาวะขาดน้ำ (การสูญเสียของเหลวจากร่างกายมากกว่าปกติ) ตัวเลือกที่ดี ได้แก่ น้ำเปล่า น้ำผลไม้เจือจาง (ผสม) กับน้ำ หรือเครื่องดื่มเกลือแร่ (เช่น Pedialyte, Gatorade, Powerade หรือเครื่องดื่มเกลือแร่อื่นๆ )
- อย่าดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน (เช่น ชา กาแฟ และน้ำอัดลม)
- รับประทานอาหารโดยแบ่งเป็นมื้อเล็กๆ แต่บ่อยครั้ง ทำเช่นนี้ตลอดวัน ขณะตื่น
- อย่ารับประทานอาหารมัน (เช่น ของทอด)
- รับการรักษาด้วยการกดจุด การกดจุดคือศาสตร์การรักษาเก่าแก่ที่มีพื้นฐานมาจากการฝังเข็มซึ่งเป็นการแพทย์แผนจีนดั้งเดิม การกดจุดเป็นการออกแรงกดที่บริเวณเฉพาะต่าง ๆ บนร่างกายของคุณ สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับวิธีใช้การกดจุดเพื่อลดอาการคลื่นไส้และอาเจียน โปรดศึกษา *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))

## โปรดติดต่อแพทย์ของคุณในกรณีต่อไปนี้:

- อาเจียน 3 ถึง 5 ครั้ง ภายใน 24 ชั่วโมง

- อาการคลื่นไส้ไม่ดีขึ้นหลังจากรับประทานยาแก้คลื่นไส้แล้ว
- ไม่สามารถดื่มน้ำได้โดยไม่มีอาการอาเจียน
- รู้สึกหน้ามืดหรือวิงเวียน (คล้ายจะเป็นลม)
- แสบร้อนกลางอกหรือปวดท้อง

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับวิธีการจัดการอาการคลื่นไส้และอาเจียนระหว่างรับยาเคมีบำบัด โปรดศึกษา *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)) และรับชมวิดีโอที่ตอนเริ่มต้นของส่วนนี้

## □ 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 คือการถ่ายอุจจาระน้อยกว่าปกติ มีอุจจาระแข็ง ขับถ่ายอุจจาระลำบาก หรือทั้งสามอย่าง เป็นอาการข้างเคียงที่พบได้บ่อยของยาที่ใช้รักษาอาการปวดและอาการคลื่นไส้ ยาเคมีบำบัดบางชนิดสามารถทำให้เกิดอาการท้องผูกได้เช่นกัน

## จะดูแลรักษาอาการนี้ได้อย่างไร

- รับประทานอาหารที่มีกากใยสูง ผลไม้ ผัก ธัญพืชเต็มเมล็ด พรุณ และน้ำพรุณเป็นอาหารที่มีกากใย
- ดื่มเครื่องดื่มวันละ 8 แก้ว (ขนาดประมาณ 237 มล.ต่อแก้ว) ถ้าทำได้
- เดินเล่นหรือออกกำลังกายเบา ๆ ถ้าทำได้

- หากจำเป็น ให้ซื้อยาจากร้านขายยา (ยาที่ซื้อได้โดยไม่ต้องมีใบสั่งยา) เพื่อรักษาอาการท้องผูกของคุณ ยาชนิดหนึ่งเป็นยาที่ทำให้อุจจาระของคุณนิ่มลง (เช่น Colace®) ซึ่งทำให้สิ่งขับถ่ายจากลำไส้ขึ้นและขับถ่ายได้ง่ายขึ้น ยาอีกชนิดคือยาระบาย (เช่น Senokot® หรือ MiraLAX®) ที่ช่วยให้คุณขับถ่ายได้ แพทย์ของคุณจะบอกได้ว่าควรรับประทานยาเหล่านี้มากน้อยแค่ไหน

### โปรดติดต่อแพทย์ของคุณในกรณีต่อไปนี้:

- ไม่ถ่ายอุจจาระหรือไม่พยายลมนานกว่า 2 ถึง 3 วัน
- มีอุจจาระแข็งนานกว่า 2 ถึง 3 วัน
- ขับถ่ายอุจจาระลำบากนานกว่า 2 ถึง 3 วัน

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

### ท้องเสีย

อาการท้องเสียคือการถ่ายอุจจาระเหลวหรือเป็นน้ำ มีการถ่ายอุจจาระมากกว่าปกติ หรือทั้งสองอย่าง ยาเคมีบำบัดบางชนิดสามารถทำให้เกิดอาการท้องเสียได้

### จะดูแลรักษาอาการนี้ได้อย่างไร

- ดื่มเครื่องดื่มวันละ 8 ถึง 10 แก้ว (ขนาดประมาณ 237 มล.ต่อแก้ว) อย่าลืมดื่มน้ำเปล่าและเครื่องดื่มเกลือแร่ (เช่น Gatorade, Pedialyte, น้ำซูป หรือน้ำผลไม้)

- หากจำเป็น ให้ชื้อยาแก้ท้องเสียจากร้านขายยา เช่น loperamide (Imodium®) เว้นแต่แพทย์ของคุณจะสั่งห้าม
- อย่ารับประทานยาที่ทำให้อุจจาระนิ่มลงหรือยาระบายเป็นเวลาอย่างน้อย 12 ชั่วโมง หรือจนกว่าคุณจะไม่หยุดถ่ายเหลว
- หลีกเลี่ยงสิ่งต่อไปนี้:
  - อาหารรสเผ็ด (เช่น ซอสที่มีรสเผ็ด ยำ พริก และอาหารประเภทแกงเผ็ด)
  - อาหารที่มีกากใยสูง (เช่น ขนมอบหรือซีเรียลธัญพืชเต็มเมล็ด ผลไม้สด และแห้ง และถั่วต่าง ๆ)
  - อาหารที่มีไขมันสูง (เช่น เนย น้ำมัน ซอสที่มีครีม และอาหารทอด)
  - เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน (เช่น ชา กาแฟ และน้ำอัดลมบางชนิด)
- รับประทานอาหารอ่อนรสจืดที่มีกากใยน้อย (เช่น ขนมอบขาว พาสต้า ข้าว หรืออาหารที่ทำจากแป้งขาวหรือแป้งขัดขาว) ในปริมาณน้อย รับประทานอาหารที่อุณหภูมิห้อง
- รับประทานอาหารตามสูตร BRATY รับประทานกล้วย (Banana, B) ข้าว (Rice, R) ซอสแอปเปิ้ล (Applesauce, A) ขนมอบขาวปิ้ง (White Toast, T) และโยเกิร์ต (Yogurt, Y)

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

**โปรดติดต่อแพทย์ของคุณในกรณีต่อไปนี้:**

- ถ่ายเหลว หรือถ่ายเป็นน้ำ 4 ครั้งขึ้นไปภายใน 24 ชั่วโมง และอาการไม่

ทุเลาลงหลังรับประทานยา

- ปวดหรือปวดเกร็งในท้อง ร่วมกับมีอาการท้องเสีย
- อาการท้องเสียไม่ทุเลาลงหลังจากรับประทานอาหารตามสูตร BRATY มาแล้ว 2 วัน
- มีอาการแสบบริเวณรอบรูทวาร (รูที่อุจจาระออกมาจากร่างกาย) หรือส่วนปลายลำไส้ตรง (ที่พีกอุจจาระ) ซึ่งไม่หายขาด
- มีเลือดในอุจจาระ

## ☐ ภาวะเยื่อぶักเสบ

ยาเคมีบำบัดบางชนิดสามารถทำให้เกิดภาวะเยื่อぶักเสบได้ ภาวะเยื่อぶักเสบคือการที่ปาก หรือลิ้น หรือริมฝีปากของคุณแดง บวม กดเจ็บ หรือรู้สึกเจ็บแสบ คุณอาจเริ่มมีอาการได้ภายใน 3 ถึง 10 วันหลังรับการรักษาด้วยยาเคมีบำบัดครั้งแรก

## จะดูแลรักษาอาการนี้ได้อย่างไร

- บ้วนปากทุก 4 ถึง 6 ชั่วโมง หรือบ่อยกว่านั้นตามต้องการ ใช้น้ำยาบ้วนปากที่ไม่มีแอลกอฮอล์หรือผสมน้ำยาบ้วนปากเอง สามารถผสมน้ำยาบ้วนปากเองโดยผสมเกลือ 1 ถึง 2 ช้อนชากับน้ำ 1 ลิตร (ประมาณ 4 แก้ว)
  - กลั้วปากด้วยน้ำยาบ้วนปากหรือน้ำยาบ้วนปากที่ผสมเอง กลั้วให้ทั่วปากนาน 15 ถึง 30 วินาที จากนั้นจึงบ้วนทิ้ง อย่างกลั้ว
  - อย่าใช้น้ำยาบ้วนปากที่มีแอลกอฮอล์หรือไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ สารเหล่านี้สามารถทำให้อาการเจ็บแสบของคุณเป็นมากขึ้นได้ ใช้น้ำยาบ้วนปากที่ปราศจากแอลกอฮอล์หรือน้ำตาล (เช่น Biotène® PBF Oral Rinse หรือ BetaCell™ Oral Rinse)

- ใช้แปรงสีฟันแบบนี้สำหรับแปรงฟันและเหงือกของคุณ
- อย่ารับประทานอาหารที่เป็นกรด (เปรี้ยว) เค็ม หรือเผ็ด
- อย่าสูบบุหรี่หรือใช้ผลิตภัณฑ์ยาสูบ
- อย่ารับประทานอาหารที่ยังร้อนอยู่
- ทาลิปมันเพื่อรักษาริมฝีปากของคุณให้ชุ่มชื้น
- สอบถามแพทย์ของคุณว่าคุณสามารถอมน้ำแข็งได้หรือไม่ การอมน้ำแข็งเป็นกระบวนการใช้ความเย็นจัดทำลายเนื้อเยื่อ

### โปรดติดต่อแพทย์ของคุณในกรณีต่อไปนี้:

- มีอาการเจ็บแสบในปากบ่อย ๆ
- เจ็บปวดเมื่อรับประทานอาหารหรือกลืน
- ไม่สามารถดื่มน้ำได้มากพอต่อการดูแลให้ร่างกายมีสารน้ำเพียงพอได้

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

### ระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอลง

ระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอลงอาจเกิดจากการมีจำนวนเม็ดเลือดขาวลดลง การมีจำนวนเม็ดเลือดขาวลดลงคือการที่คุณมีจำนวนเม็ดเลือดขาวชนิดนิวโทรฟิล (Neutrophil) ในเลือดลดลง นิวโทรฟิลเป็นเม็ดเลือดขาวชนิดหนึ่งที่ช่วยร่างกายต่อสู้กับการติดเชื้อ การมีจำนวนเม็ดเลือดขาวลดลงมักมีสาเหตุมาจากยาเคมีบำบัด

เมื่อคุณมีจำนวนเม็ดเลือดขาวลดลง คุณจะเสี่ยงต่อการติดเชื้อมากขึ้น คำ

แนะนำต่อไปนี้จะช่วยให้คุณไม่มีการติดเชื้อ โปรดทำตามคำแนะนำต่อไปนี้จะน้อยกว่าจำนวนเม็ดเลือดขาวนิวโทรฟิลในเลือดของคุณจะกลับสู่ช่วงปกติ

## จะดูแลรักษาอาการนี้ได้อย่างไร

- อย่าอยู่ใกล้ผู้ที่ป่วย
- ล้างมือด้วยสบู่และน้ำนานอย่างน้อย 20 ถึง 30 วินาที
- ลูบน้ำยาทำความสะอาดมือที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์เป็นหลักให้ทั่วทุกส่วนของมือ ถูมือของคุณเข้าด้วยกันเป็นเวลาอย่างน้อย 20 ถึง 30 วินาที หรือจนกว่ามือจะแห้ง
- อย่าสัมผัสมือของคุณให้สะอาดอยู่เสมอ:
  - ก่อนรับประทานอาหารแต่ละมื้อ
  - หลังจากสัมผัสสิ่งที่มีเชื้อโรค (เช่น หลังใช้ห้องน้ำ จับลูกบิดประตู หรือจับมือผู้อื่น)
- อาบน้ำด้วยน้ำยาทำความสะอาดผิวหนังที่ฆ่าเชื้อได้ซึ่งมีสารละลายคลอเฮกซิดีนกลูโคเนตความเข้มข้น ร้อยละ 4 (4% Chlorhexidine gluconate หรือ CHG) (เช่น Hibiclens®) ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ของคุณ

## โปรดติดต่อแพทย์ของคุณในกรณีต่อไปนี้:

- มีไข้ 38° C ขึ้นไป
- ตัวสั่นหรือมีภาวะหนาวสั่น
- เริ่มมีอาการหรืออาการแสดงของภาวะติดเชื้อ เช่น:
  - รอยแดง บวม ร้อน หรือมีหนองบริเวณที่ได้รับบาดเจ็บ หรือแผลผ่าตัด หรือที่ตำแหน่งใส่สายสวน

- อาการไอที่เกิดขึ้นใหม่
- เจ็บคอ
- ปัสสาวะแสบขัด

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับวิธีการที่จะช่วยให้ไม่ติดเชื้อ โปรดศึกษา *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 จำนวนเกล็ดเลือดต่ำทำให้ร่างกายของคุณมีความสามารถในการหยุดเลือดหรือยับยั้งการเกิดรอยช้ำได้น้อยลง

## จะดูแลรักษาอาการนี้ได้อย่างไร

- ใช้แปรงสีฟันแบบนิ่มสำหรับแปรงฟันและเหงือกของคุณ
- ระมัดระวังไม่ให้เกิดสิ่งต่อไปนี้:
  - เกิดรอยบาดจากของมีคม รอยข่วน หรือรอยถลอก
  - กระทบเข้ากับสิ่งของหรือชนสิ่งของโดยไม่ได้ตั้งใจ
  - สะดุดและหกล้ม
- หากคุณต้องโกนหนวด ให้ใช้มีดโกนไฟฟ้าเท่านั้น
- อย่าทำกิจกรรมที่อาจทำให้เกิดการบาดเจ็บ

- ห้ามใช้สิ่งต่อไปนี้:
  - ยาเหน็บทางทวารหนัก (เม็ดยาลักษณะแข็งที่สอดเข้าผ่านรูทวารและละลาย)
  - การสวนอุจจาระ (ใส่ของเหลวเข้าไปในลำไส้ตรงผ่านรูทวารของคุณเพื่อกระตุ้นให้ถ่ายอุจจาระ)

### โปรดติดต่อแพทย์ของคุณในกรณีต่อไปนี้:

- มีเลือดในปัสสาวะ ในอุจจาระ ในอาเจียน หรือเมื่อไอ
- อุจจาระสีเข้มมาก หรือเป็นสีดำ
- มีรอยฟกช้ำ หรือเลือดออกจากจมูกหรือเหงือกโดยไม่ทราบสาเหตุ (ผิดปกติ)
- การมองเห็นเปลี่ยนแปลงไป
- ปวดศีรษะอย่างรุนแรงหรือมีอาการใดก็ตามของโรคหลอดเลือดสมอง เช่น ร่างกายซีกใดซีกหนึ่งอ่อนแรง

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับวิธีลดความเสี่ยงต่อการเกิดเลือดออกของคุณ

โปรดศึกษา *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 ผมที่งอกใหม่อาจมีสีหรือผิวสัมผัส

ที่เปลี่ยนไป

## จะดูแลรักษาอาการนี้ได้อย่างไร

- 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 สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม โปรดศึกษา *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))

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับผมร่วงระหว่างการรักษามะเร็งของคุณ โปรดศึกษา *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

## จะดูแลรักษาอาการนี้ได้อย่างไร

- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ (จัดกิจกรรมการออกกำลังกายไว้)
- หากสูบบุหรี่ ให้เลิกสูบบุหรี่
- อย่าดื่มแอลกอฮอล์เป็นปริมาณมาก
- สวมใส่ถุงมือและถุงเท้าเมื่ออากาศหนาว
- ระมัดระวังอย่างมากเมื่อใช้เตา ไมโครเวฟ หรือเตารีดไม่ให้โดนความร้อน ลวก คุณอาจจะไม่สามารถรู้สึกถึงความร้อนได้เท่าที่เคย
- ใส่รองเท้าน้ำมันคงและเดินอย่างระมัดระวังหากเท้าของคุณมีอาการเป็นเหน็บหรือชา
- เข้ารับการฝังเข็ม การฝังเข็มเป็นรูปแบบหนึ่งของการแพทย์แผนจีนดั้งเดิม เป็นการใช้เข็มที่บางมากปักตามบริเวณต่าง ๆ บนร่างกายของคุณ สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม โปรดศึกษา *About Acupuncture* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/acupuncture](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/acupuncture))

โปรดติดต่อแพทย์ของคุณในกรณีต่อไปนี้:

- มีอาการเหน็บชามากยิ่งขึ้น
- มีความยากลำบากในการหยิบจับวัตถุที่มีขนาดเล็ก (เช่น จับปากกา หรือ ตัดกระดาษ)
- ปวด แสบ ชา หรือเป็นเหน็บที่นิ้วมือ นิ้วเท้า หรือทั้งสองอย่าง
- มีปัญหาในการเดิน หรือการรู้สึกถึงพื้นขณะเดิน

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับความผิดปกติของเส้นประสาท โปรดศึกษา *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

ยาเคมีบำบัดบางชนิดสามารถทำให้ผิวหนังของคุณเปลี่ยนแปลงได้ ผิว เล็บ ลื่น และเส้นเลือดดำของคุณอาจมีสีเข้มขึ้นได้เมื่อคุณรับการรักษาด้วยยาเคมีบำบัด คุณอาจมีการเปลี่ยนแปลงทั่วไปเกิดขึ้นกับผิวหนังได้เช่นกัน เช่น ผิวแห้ง และคัน เล็บของคุณอาจบางและเปราะ และอาจแตกได้

## จะดูแลรักษาอาการนี้ได้อย่างไร

- ดูแลมือและเท้าให้ชุ่มชื้นเสมอ ใช้ครีมหรือขี้ผึ้งที่ปราศจากน้ำหอม (เช่น Eucerin<sup>®</sup>, CeraVe<sup>®</sup>, หรือ Aquaphor<sup>®</sup>)
- หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับแสงแดดโดยตรง อย่าให้หนังศีรษะหรือร่างกายถูกแสงแดด ใส่มวกปีกกว้าง กางเกงสีอ่อน และเสื้อแขนยาว

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

### โปรดติดต่อแพทย์ของคุณในกรณีต่อไปนี้:

- ผิวหนังของคุณลอกหรือพุพอง
- มีผื่นขึ้น
- มีก้อนหรือตุ่ม (รอยนูน) ที่ผิวหนัง
- หนังกำพร้าหุ้มรากเล็บ (ชั้นผิวหนังที่อยู่ตรงขอบล่างของเล็บ) ของคุณ กลายเป็นสีแดงและเจ็บปวด
- เล็บของคุณลอก (เผยอขึ้นจากพื้นเล็บ) หรือมีของเหลวไหลซึมออกมาจากใต้เล็บของคุณ

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของเล็บ โปรดศึกษา *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

ภาวะรู้สึกไวต่อความเย็นคืออาการชา เหน็บ (ความรู้สึกคันยุบยิบหรือเหมือนถูกทิ่มแทง) หรือเป็นตะคริวที่มือหรือเท้า คุณอาจรู้สึกเหมือนเป็นเหน็บที่ริมฝีปากและลิ้น หรือมีการกระตุก (เขม่น) ที่คอและขากรรไกรได้ด้วย ในบางคนจะมีการรับสัมผัส (ความรู้สึก) ผิดปกติที่ลิ้นได้ เช่นรู้สึกลิ้นหนึบและขยับยาก ทำให้อาจพูดไม่ชัดได้

ภาวะรู้สึกไวต่อความเย็นเกิดจากอุณหภูมิเย็น เช่น อากาศเย็น อาหารเย็น และเครื่องดื่มเย็น

ภาวะรู้สึกไวต่อความเย็นมักจะดีขึ้นหรือหายไปเองในช่วงระหว่างการรับการรักษาด้วยยาเคมีบำบัดแต่ละครั้ง ยิ่งรักษาหลายครั้ง ก็อาจใช้เวลานานมากขึ้นกว่าจะหาย

## จะดูแลรักษาอาการนี้ได้อย่างไร

- หลีกเลี่ยงอาหารและเครื่องดื่มเย็น
- ปิดจมูกและปากของคุณเมื่ออยู่ข้างนอกในอากาศหนาวเพื่อที่จะได้ไม่ต้องหายใจเอาอากาศเย็นเข้าสู่ร่างกาย
- ใส่ถุงมือเมื่ออยู่ข้างนอกในอากาศหนาวหรือหีบจับของเย็น
- อย่าใช้แผ่นทำความร้อนหรือแผ่นประคบร้อน คุณอาจจะไม่สามารถรู้สึกถึงความร้อนได้เท่าที่เคยและอาจลวกตัวเองได้

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

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

---

Managing Your Chemotherapy Side Effects - Last updated on March 23, 2023

Memorial Sloan Kettering Cancer Center เป็นเจ้าของและสงวนลิขสิทธิ์ทั้งหมด