

ชมรมฟื้นฟูสุขภาพผู้ป่วยโรคมะเร็ง

EBOOK

วารสารสยามซีเอ  
เพื่อผู้ป่วย โรคมะเร็ง  
และผู้รักสุขภาพ

SiamCA  
Vol.4

[www.siamca.com](http://www.siamca.com)

การดูแลผู้ป่วยมะเร็ง  
ระหว่างเคมีบำบัด

เทคนิคการเลือกทานอาหาร  
ให้เหมาะสมสำหรับ  
คนระยะพักฟื้น

CANCER HAS A SOLUTION



# การดูแลผู้ป่วยมะเร็ง ระหว่างเคมีบำบัด

## ทำอะไรเมื่อต้องได้รับเคมีบำบัด

ระหว่างได้รับเคมีบำบัดผู้ป่วยสามารถรับประทานอาหารที่ถูกต้องเพื่อเสริมสร้างพลังกำลัง หลีกเลี่ยงที่จะอยู่ใกล้ชิดกับผู้ที่กำลังป่วยหรือคนเป็นหวัด พักผ่อนให้เพียงพอ ควรหาที่ปรึกษาเพื่อรับฟังปัญหาด้านอารมณ์ อีกทั้งปรึกษาทีมงานสุขภาพ การที่ผู้ป่วยสามารถเรียนรู้ที่จะช่วยตัวเองได้ ทำให้สามารถควบคุมตัวเองและอารมณ์ได้ดี อย่างไรก็ตาม ควรปรึกษาแพทย์หรือนักโภชนาการทางแพทย์เมื่อมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการทำเคมีบำบัด เพื่อจะได้ข้อมูลเกี่ยวกับผลข้างเคียงต่างๆ และวางแผนการดูแลต่อไป

## ยาประเภทใดที่ใช้ในเคมีบำบัด?

ยาเคมีบำบัดบางตัวถูกใช้กับมะเร็งหลากหลายชนิด ในขณะที่ยาบางตัวอาจจะใช้ได้กับมะเร็งเพียงหนึ่งหรือสองชนิด แพทย์จะแนะนำแผนการรักษาขึ้นอยู่กับ

- ป่วยเป็นมะเร็งชนิดใด
- เป็นมะเร็งที่อวัยวะใด
- ผลกระทบของมะเร็งที่อาจมีต่อระบบการทำงานของร่างกายปกติ
- สุขภาพโดยรวมของผู้ป่วย

## สามารถรับประทานอาหารยาอื่นใดได้หรือไม่ในขณะรับเคมีบำบัด?

ยาบางตัวอาจจะมีปฏิกริยาตอบสนองหรือต่อต้านต่อเคมีบำบัด ผู้ป่วยควรบอกรายละเอียดยาที่ใช้อยู่ทั้งหมดแก่แพทย์ก่อนได้รับเคมีบำบัด รวมถึง ชื่อของยาที่ใช้ ปริมาณยาที่ใช้ เหตุผลที่ใช้ยา ความถี่ที่คุณรับยา ในที่นี้ รวมถึง วิตามิน ยาระบาย ยาสำหรับแก้แพ้ ยาช่วยย่อย ยาแก้หวัด แก้ไข ยาแก้ไขแก้ปวด เช่น แอสไพริน

## คำถามที่ควรถามแพทย์

### เกี่ยวกับเคมีบำบัด

- ทำไมต้องทำเคมีบำบัด?
- ผลประโยชน์ที่จะได้รับจากเคมีบำบัดคืออะไร?
- ความเสี่ยงของเคมีบำบัดมีอะไรบ้าง?
- มีการบำบัดรักษาวิธีอื่นที่เป็นไปได้ สำหรับมะเร็งชนิดที่ผู้ป่วยเป็นอยู่หรือไม่?
- การรักษามาตรฐานของมะเร็งชนิดที่เป็นอยู่นี้ ทำอย่างไรบ้าง?

### เกี่ยวกับการรักษา

- จะได้รับการรักษาแบบใดระยะเวลาานานเท่าใด?
- จะได้รับยากี่เม็ด?
- จะได้รับยาอย่างไร เช่น ฉีดหรือกิน เป็นต้น?
- จะได้รับการรักษาที่ใด?
- การรักษาแต่ละคอร์สจะใช้เวลานานเท่าใด?

### เกี่ยวกับผลข้างเคียง

- ผลข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้นระหว่างการให้เคมีบำบัดมีอะไรบ้าง และจะเกิดขึ้นเมื่อไหร่?
- ผลข้างเคียงแบบใดที่จะเกิดขึ้นได้มากที่สุด สำหรับมะเร็งชนิดที่ผู้ป่วยเป็นอยู่
- มีผลข้างเคียงอะไรบ้างเมื่อเกิดขึ้นแล้ว ควรรีบรายงานให้ทราบโดยเร็วที่สุด
- ผู้ป่วยควรปฏิบัติตัวอย่างไรเพื่อให้อาการข้างเคียงของเคมีบำบัด ดีขึ้นหรือหายไป

### ข้อแนะนำในการปรึกษาแพทย์

- คนใกล้ชิดหรือคนในครอบครัวควรไปกับผู้ป่วยเมื่อพบแพทย์ เพื่อช่วยทำความเข้าใจสิ่งที่แพทย์แนะนำและยังช่วยเตือนความทรงจำให้ผู้ป่วย
- ขอรายงานข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการรักษาจากแพทย์
- ผู้ป่วยหรือคนใกล้ชิดสามารถที่จะจดบันทึกสิ่งสำคัญระหว่างที่พบแพทย์
- ผู้ป่วยสามารถบอกแพทย์ให้หยุดชั่วคราวในขณะที่จดบันทึก

อย่ากลัวที่จะถามแพทย์ พยาบาล หรือเภสัชกรถามได้เท่าที่ต้องการ ถ้าไม่เข้าใจคำตอบ สามารถถามได้จนกว่าจะเข้าใจ



## การดูแลผู้ป่วยระหว่างทำเคมีบำบัด

การรักษาด้วยเคมีบำบัดมีจุดมุ่งหวังที่จะทำลายเซลล์มะเร็ง แต่ด้วยวิธีการรักษายังไม่มีเฉพาะเจาะจงมาก ทำให้หลีกเลี่ยงไม่ได้ที่เซลล์ปกติจะได้รับความเสียหายด้วย เมื่อเซลล์ปกติถูกทำลายอาจเกิดอาการข้างเคียง ซึ่งอาการเหล่านี้มักส่งผลต่อการรับประทานอาหารให้รับประทานอาหารได้น้อย ตัวอย่างได้แก่

- ความอยากอาหารลดลง
- น้ำหนักลดหรือน้ำหนักเพิ่ม
- มีแผลในช่องปาก
- ปากแห้ง
- การรับรสและกลิ่นเสีย
- คลื่นไส้อาเจียน
- ท้องเสีย
- ท้องผูก
- เมื่อยล้า
- ซึมเศร้า

ผู้ป่วยอาจพบอาการข้างเคียงดังกล่าวหรือไม่พบก็ได้ อาการข้างเคียงทั้งหมดจะเกิดขึ้นระหว่างการรักษา มากหรือน้อยขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายของแต่ละบุคคล และค่อย ๆ หายไปหลังการรักษา ควรปรึกษาแพทย์ถึงผลข้างเคียงของวิธีการรักษาแต่ละชนิดที่เกิดขึ้นก่อนการรักษาเพื่อจะได้เตรียมตัวให้พร้อม หากการเตรียมความพร้อมดีและทำจิตใจให้สบาย อาการแทรกซ้อนก็จะน้อย แต่หากเกิดอาการแทรกซ้อนขึ้น ไม่ต้องกังวล ควรทำใจให้สบายและใช้หลักโภชนบำบัดในการดูแลสุขภาพ ตามแต่กรณีดังต่อไปนี้

### ความอยากอาหารลดลง

ควรเริ่มรับประทานอาหารแต่น้อยแต่เพิ่มมื้ออาหารให้มากขึ้น เป็นอาหารที่ย่อยง่ายแต่มีพลังงานสูง จัดรูปแบบอาหารให้น่ารับประทาน พยายามคิดถึงเมนูที่ตนเองชอบมากที่สุด อาจรับประทานโดยพร้อมเพรียงกันกับคนในครอบครัวเพื่อเป็นการทำให้ผู้ป่วยรู้สึกผ่อนคลายระหว่างการรับประทานอาหาร อีกทั้งผู้ดูแลยังได้สังเกตถึงปริมาณของอาหารที่ร่างกายผู้ป่วยได้รับว่าพอเพียงหรือไม่

### น้ำหนักลดและเม็ดเลือดต่ำ

ควรเสริมอาหารประเภทโปรตีน โดยควรได้รับโปรตีนประมาณ 1.5-2 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ควรเป็นโปรตีนที่ย่อยง่าย เช่น เนื้อปลา เนื้อไก่ไม่ติดมัน หากน้ำหนักยังลดลงอย่างต่อเนื่อง ควรเพิ่มการดื่มน้ำผลไม้ให้มากขึ้น

### โลหิตจางและเม็ดเลือดแดงต่ำ

เคมีบำบัดบางชนิดออกฤทธิ์กดการทำงานของไขกระดูก ทำให้การสร้างเม็ดเลือดแดงน้อยลง จึงพบผู้ป่วยมีอาการเม็ดเลือดแดงต่ำ ฮีโมโกลบินต่ำ ผู้ป่วยควรรับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กสูงก่อนรับการรักษาและระหว่างการรักษา อาหารธาตุเหล็กสูง อาทิ เนื้อสัตว์ ผักใบเขียว เช่น ถั่วฝักยาว ใบชะพลู เป็นต้น อย่างไรก็ตาม หากร่างกายมีเม็ดเลือดต่ำมากอย่างต่อเนื่องบางครั้งต้องได้รับยาชนิดกระตุ้นเม็ดเลือดแดงพวก erythropoietin เป็นตัวกระตุ้น โดยแพทย์ผู้ทำการรักษาจะเป็นผู้พิจารณาตามความเหมาะสม



## แผลในช่องปาก ปากแห้งคอแห้ง

การเกิดแผลในช่องปากหรือปากแห้งมาจาก การที่เซลล์เยื่อบุผิวถูกทำลาย ควรดื่มน้ำให้เพียงพอวันละ 10 แก้ว อาจต้องงดอาหารรสจัดในระหว่างเกิดอาการดังกล่าว ในที่นี้รวมไปถึงอาหารที่รสเปรี้ยวจัด และอาหารที่มีความร้อนมากเกินไป ควรกลั้วคอด้วยน้ำเกลือเป็นประจำโดยเจือจางน้ำ 1 แก้ว ต่อเกลือ 1 ช้อนชา

## การรับรสและกลิ่นเปลี่ยนไป

ในบางครั้งผู้ป่วยอาจมีการรับรสและกลิ่นที่เปลี่ยน ควรต้องดูแลรสชาติอาหาร ปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสม อาจเพิ่มกลิ่นในอาหารเพื่อให้มีกลิ่นหอมมารับประทานมากขึ้น เช่น ใส่ใบโหระพา หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันมากเพราะไขมันทำให้ปูดรับรสแย่กว่าเดิม

## คลื่นไส้อาเจียน

เมื่อเกิดอาการคลื่นไส้อาเจียนที่รับประทาน ต้องมีลักษณะอ่อนโยนง่าย ไม่มีไขมันเป็นส่วนประกอบมากเกินไป เริ่มรับประทานปริมาณน้อยก่อน แล้วค่อยๆ เพิ่มปริมาณ อาหารที่เลือกรับประทานควรเป็นอาหารพลังงานสูง เช่น เลือกลูกปลานำมานึ่งรับประทาน

## ท้องเสีย

หากเกิดอาการท้องเสีย ควรงดอาหารรสจัด อาหารที่มีกากใยสูง รวมไปถึงผักผลไม้ ควรรับประทานอาหารที่ย่อยง่าย มีรสจืด เพื่อลดการระคายเคืองระบบทางเดินอาหาร หลีกเลี่ยงอาหารที่ปรุงไม่สุกทุกชนิด แม้แต่ผักผลไม้ควรต้มหรือผ่านความร้อนก่อนรับประทาน เพื่อฆ่าเชื้อโรคที่มีอยู่ในผักเหล่านั้น

ข้าวต้มเปล่าๆ มีสรรพคุณช่วยเพิ่มกำลังและช่วยลดอาการท้องเสีย สำหรับผู้ป่วยที่ท้องเสียอย่าเพิ่งรับประทานข้าวสวย ควรรับประทานตามลำดับจากน้ำข้าวจนถึงข้าวต้มใสๆ เพื่อให้ลำไส้มีโอกาสได้ปรับตัว เมื่อท้องเสียร่างกายเสียน้ำมาก

ควรรับประทานน้ำข้าวเติมเกลือเล็กน้อยเพื่อเป็นการเพิ่มโซเดียม

## ท้องผูก

เมื่อมีอาการท้องผูกและแน่นท้องควรดื่มน้ำให้มากขึ้น รับประทานอาหารเส้นใยให้มากขึ้น โดยเฉพาะผัก ผลไม้ ธัญพืช ถั่วต่างๆ นอกจากนี้การฝึกเข้าห้องน้ำเป็นประจำยังช่วยได้มาก เช่น ทุกครั้งตอนตื่นนอนก็เข้าห้องน้ำแม้จะไม่ปวดอุจจาระก็ตาม เพื่อฝึกนิสัยการขับถ่ายให้เคยชิน และควรดื่มน้ำวันละอย่างน้อย 8-10 แก้ว

## ท้องอืด

เป็นอาการที่เกิดจากระบบการย่อยอาหารทำงานไม่เต็มประสิทธิภาพ ทำให้มีการตกค้างของอาหารที่ย่อยไม่สมบูรณ์อยู่ในระบบทางเดินอาหาร จุลินทรีย์ประจำถิ่นจึงทำหน้าที่ย่อยแทนทำให้เกิดแก๊สขึ้น ส่งผลให้เกิดอาการท้องอืด การรับประทานอาหารไขมันต่ำและอาหารที่ย่อยง่ายจะช่วยบรรเทาอาการดังกล่าว อาหารเบาๆอย่างเช่น ข้าว ไข่ขาว ผักกาดแก้ว ปลา และยังมีอาหารและสมุนไพรบางตัวที่มีสรรพคุณช่วยย่อยและลดกรด เช่น ขมิ้นชัน สะระแหน่ น้ำว่านหางจระเข้ น้ำทับทิม เป็นต้น

## มีอาการอ่อนแรง

อาการอ่อนแรงควรสำรวจดูอาหารที่รับประทานว่าเป็นเพียงพอหรือไม่ หากพบว่าไม่พอเพียง อาจต้องเพิ่มจำนวนอาหารให้มากขึ้น หรือดื่มน้ำผลไม้เย็นๆ จิบเล่นเป็นประจำ จะทำให้ร่างกายสดชื่นขึ้น ในบางกรณีอาจจำเป็นต้องเสริมอาหารทางการแพทย์เป็นบางมื้อ

## ผมร่วง

เมื่อรับเคมีบำบัดอาจเกิดอาการผมร่วง ควรเน้นให้ผู้ป่วยได้รับอาหารประเภทโปรตีนให้พอเพียง นอกจากนี้ควรเพิ่มข้าวไม่ขัดสีเพื่อให้ได้รับวิตามินบีที่พอเพียง

## เทคนิคการเลือกทานอาหารให้เหมาะสมสำหรับคนระยะพักฟื้น



หลังจากการเข้ารับการรักษาตัวในโรงพยาบาลจากกรณีต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น ประสบอุบัติเหตุ ผ่าตัด ภาวะเจ็บป่วย ฉายรังสีเพื่อบำบัดโรคหรือเข้ารับเคมีบำบัดรักษาโรคมะเร็ง นอกจากการให้ผู้ป่วยได้รับการพักผ่อนอย่างเต็มที่แล้ว สิ่งหนึ่งที่ต้องให้ความสำคัญไม่แพ้กันนั่นก็คือเรื่อง ‘อาหาร’ เพราะการจัดอาหารให้ผู้ป่วยรับประทานอย่างเหมาะสมในช่วงพักฟื้นจะช่วยให้ผู้ป่วยฟื้นตัวได้เร็วขึ้น อีกทั้งยังมีส่วนช่วยในการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ เร่งการสมานของเนื้อเยื่อให้ติดกันเร็วขึ้นและฟื้นฟูร่างกายให้มีสุขภาพแข็งแรงอย่างรวดเร็ว วันนี้เราจึงมีเทคนิคในการเลือกทานอาหารให้เหมาะสมสำหรับคนป่วยในระยะพักฟื้นมาฝาก เพื่อให้ร่างกายฟื้นฟูได้เป็นอย่างดีในระยะพักฟื้น

- 1. เลือกรับประทานโปรตีนคุณภาพดี** เช่น เนื้อปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ นม ธัญพืช พืชตระกูลถั่ว เป็นต้น เนื่องจากโปรตีนมีส่วนสำคัญในการสร้างเนื้อเยื่อและป้องกันการเกิดภาวะติดเชื้ออีกด้วย
- 2. เลือกรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ** เช่น เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน น้ำมันรำข้าว น้ำมันงา น้ำมันจากถั่ว เมล็ดอัลมอนด์ เม็ดมะม่วงหิมพานต์ เป็นต้น
- 3. เลือกประกอบอาหารด้วยกรรมวิธีการต้ม นึ่ง ย่าง** แทนการประกอบอาหารด้วยกรรมวิธีทอด ซึ่งหากไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ควรจำกัดปริมาณน้ำมันในการปรุงอาหารไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อมื้อ

จะเห็นว่าเทคนิคในการเลือกทานอาหารให้เหมาะสมสำหรับคนป่วยในระยะพักฟื้นที่เรานำมาฝาก อย่างไรก็ตามนอกจากการเลือกรับประทานอาหารที่ช่วยให้ร่างกายแข็งแรงแล้ว ควรจัดปริมาณของอาหารให้มีความเหมาะสมและครบ 5 หมู่ รวมถึงควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง อาหารแปรรูป อาหารรสจัด ขนมหวาน เครื่องดื่มที่ผสมแอลกอฮอล์ และน้ำอัดลม เพียงเท่านี้ก็ช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและกลับมาใช้ชีวิตปกติได้อย่างรวดเร็ว

# มะเร็ง!!! ยังมีทางออก

TIAN XIAN LIQUID 6 คุณสมบัติสำคัญของยาน้ำเทียนเซียน

## ปรับสมดุลภูมิคุ้มกัน

- กระตุ้นภูมิคุ้มกันตามธรรมชาติ
- เพิ่มระดับเซลล์เม็ดเลือดขาว
- เพิ่มการทำงานของเซลล์ภูมิคุ้มกันให้ดีขึ้น

## เพิ่มผลการรักษา

- ลดการต้านเคมีบำบัดของเซลล์มะเร็ง
- ช่วยทำให้เซลล์มะเร็งที่ถูกทำลายด้วยรังสีรักษา ไม่สามารถซ่อมแซมตัวเองกลับมาใหม่ได้

## ทำลายเซลล์ต้นกำเนิดมะเร็ง

- ช่วยควบคุมยีนของเซลล์ต้นกำเนิดมะเร็ง
- ควบคุมการสืบสายพันธุ์ของเซลล์ต้นกำเนิดมะเร็ง
- ยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์ต้นกำเนิดไปเป็นเซลล์มะเร็ง

## ยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง

- หยุดวงจรชีวิตของเซลล์มะเร็งก่อนการแบ่งตัว
- ทำลายโครงสร้างเยื่อหุ้มเซลล์ทำให้เซลล์มะเร็งฝ่อตาย

## ลดผลข้างเคียงการรักษา

- ลดการอักเสบ ช่วยสมานแผลหลังผ่าตัด
- เพิ่มคุณภาพชีวิตของผู้ได้รับเคมีบำบัดและฉายรังสี
- ช่วยลดผลข้างเคียง อาทิ อาการปวดเพื่อย อ่อนล้า เหนื่อยง่าย ผอมร่วง ฟื้นฟูระดับเม็ดเลือด

## ปรับสมดุลระบบการเผาผลาญ

- ทำให้เซลล์ปกติเผาผลาญได้ดีขึ้น ช่วยเพิ่มผลต้านมะเร็ง
- ชัดขวางกระบวนการเผาผลาญของเซลล์มะเร็ง ส่งผลให้เซลล์มะเร็งเสื่อมสภาพไป



## ยาน้ำเทียนเซียน

## กระตุ้นภูมิคุ้มกัน ควบคุมเซลล์มะเร็ง



02-264-2217-9

