

อยู่อย่างสุข เมื่อต้องรับ “คีโม”

อ.นพ.ณรงค์ กิริติวิทยานันท์
สาขาวิชาเคมีบำบัด ภาควิชาอายุรศาสตร์
Faculty of Medicine Siriraj Hospital
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

โรคมะเร็ง ภัยสุขภาพที่กำลังคุกคามประชากรทั่วโลก การรักษาในปัจจุบันมีหลายวิธี และต่างมีความก้าวหน้าไปมาก ไม่ว่าจะเป็นวิธีการผ่าตัด การใช้แสงรังสีรักษา และการใช้ยาเคมีบำบัด ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับชนิดและระยะของโรคมะเร็งนั้น ๆ และที่สำคัญ คือ อาการและสภาพความแข็งแรงของผู้ป่วย

ในที่นี้เราจะกล่าวถึงการรักษาโรคมะเร็งด้วยยาเคมีบำบัด หรือ “คีโม” ที่ผู้คนส่วนใหญ่มักจะมีความรู้สึกด้านลบในแง่ของผลข้างเคียงที่เกิดขึ้นกับร่างกาย แต่ก่อนอื่นเรามาทำความรู้จักกับเจ้าคีโมก่อนครับ

คีโม คืออะไรและสำคัญอย่างไร

เมื่อสภาวะการดำเนินของโรคมะเร็งถึงจุดจุดหนึ่งที่ไม่สามารถรักษาโดยการผ่าตัด แพทย์จะพิจารณาให้ผู้ป่วยเข้าสู่กระบวนการรักษาโดยยาเคมีบำบัด ซึ่งจะส่งไปถึงผู้ป่วยโดยวิธีรับประทานและฉีด ซึ่งแพทย์จะเป็นผู้พิจารณาจากชนิดและระยะของโรคมะเร็งชนิดนั้น ๆ ผลข้างเคียงของยาและสภาพผู้ป่วย

ปัจจุบันยาเคมีบำบัดมีทั้งชนิดรับประทานและฉีด มักจะให้ทุก 3-4 สัปดาห์ต่อครั้ง ผู้ป่วยบางรายอาจรู้สึกอ่อนเพลีย หดกำลังภายหลังได้รับยาเคมีบำบัด ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาพความแข็งแรงของร่างกายก่อนรับการรักษาชนิดของโรคมะเร็ง และชนิดของยาเคมีบำบัด

เมื่อเคมีบำบัด เข้าสู่ร่างกาย.....

เคมีบำบัด จะเข้าไปออกฤทธิ์ทำลายเซลล์มะเร็งโดยการหยุดยั้งหรือชะลอการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งที่มีการเจริญเติบโต และแบ่งตัวอย่างรวดเร็ว ด้วยเหตุนี้จึงส่งผลกระทบต่อเซลล์ปกติของร่างกายที่มีการแบ่งตัวอยู่ตลอด เช่น เนื้อเยื่อในช่องปาก และลำไส้ การให้ยาเคมีบำบัดจะมีประโยชน์ทั้งในแง่เป็นการรักษาเสริมภายหลังการผ่าตัดในโรคมะเร็งเต้านม มะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งรังไข่ ที่มีความเสี่ยงจะเกิดอาการกำเริบหรือแพร่กระจาย นอกจากนี้ยังเป็นการรักษาหลักสำหรับโรคมะเร็งที่มีการตอบสนองอย่างดี เช่น มะเร็งต่อม

น้ำเหลือง ร่วมถึงการรักษาโรคมะเร็งที่มีการลุกลามหรือแพร่กระจาย เพื่อบรรเทาอาการของโรคให้น้อยลง มีคุณภาพชีวิตที่ดีและอายุขัยยืนยาวขึ้น

เตรียมตัวให้พร้อมก่อนทำเคมีบำบัด

1. ล้างมือเพื่อนหรือญาติมาด้วย เพื่อช่วยรับ-ส่งกลับบ้าน เพราะคุณอาจมีอาการอ่อนเพลีย
2. นอนพักผ่อนภายหลังได้รับยาเคมีบำบัด 1-2 วัน ที่บ้าน
3. หากใครสักคนช่วยเหลือเรื่องอาหารและดูแลภายหลังให้ยาเคมีบำบัด
4. ปรับเรื่องเวลาการทำงานให้มีผลกระทบน้อยที่สุด
5. หลีกเลี่ยงการใช้ยาที่มีผลกระทบต่อยาเคมีบำบัด โดยเฉพาะยาสมุนไพร แต่หากต้องการใช้ ควรรับคำปรึกษาจากแพทย์ที่รักษาโรคมะเร็งของคุณเสียก่อน

นอกจากนี้ ภายหลังการให้ยาเคมีบำบัด ผู้ป่วยอาจจะมีผลข้างเคียงของยา เช่น คลื่นไส้ อาเจียน ผอมร่วง เยื่อบุช่องปากอักเสบ ถ่ายอุจจาระเหลว ปริมาณเม็ดเลือดและเกล็ดเลือดลดลง อาการจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับชนิดของยา โดยผลข้างเคียงดังกล่าวมักจะดีขึ้นในเวลาไม่นานนัก แต่บางครั้งก็มีผลข้างเคียงนานหรือถาวรได้ เช่น มีบุตรยาก

หลังได้รับยาเคมีบำบัด อย่าละเลยข้อปฏิบัติดังนี้.....

- แจ้งถึงอาการข้างเคียงอย่างละเอียดกับแพทย์ผู้ให้การรักษา และต้องปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัด
- เมื่อสงสัย อย่าเกรงใจ ถามและปรึกษาถึงอาการของคุณได้ทุกเรื่อง
- พักผ่อนให้เพียงพอ อย่างน้อยวันละ 8 ชั่วโมง หากรู้สึกอ่อนเพลียในเวลากลางวัน อาจจะพักผ่อนเป็นเวลาสั้น ๆ (น้อยกว่า 1 ชม.)
- รับประทานอาหารที่มีปริมาณแคลอรีและจำนวนโปรตีนที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย และควรรับประทานมื้อเล็ก ๆ 5-6 มื้อต่อวัน
- รับประทานอาหารเหลวแทน (ในกรณีที่รับประทานอาหารแข็งไม่ได้)
- หลีกเลี่ยงอาหารที่ร้อนหรือเย็นจัด และมีรสจัด
- ดื่มน้ำอย่างน้อย 8 แก้วต่อวัน
- ควรใช้แปรงสีฟันที่มีความนุ่มพิเศษ ในกรณีที่ผลข้างเคียงต่อช่องปากหรือเลือดออกง่าย
- ควรจะทำกิจกรรมและออกกำลังกายให้พอควร
- ทำจิตใจให้สงบ และผ่อนคลายโดยการสวดมนต์ เล่นโยคะ หรือนั่งสมาธิ
- ควรหลีกเลี่ยงการสัมผัสและใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่มีการติดเชื้อ

3 อาการที่คุณต้องรีบมาพบแพทย์ทันที

1. มีอาการไข้หนาวสั่น
2. มีอาการคลื่นไส้ อาเจียน หรือถ่ายอุจจาระเหลวเป็นจำนวนมาก
3. มีอาการเจ็บปาก หรือแผลในปากรุนแรงจนไม่สามารถรับประทานอาหารได้

แม้ร่างกายคุณจะได้ผลกระทบจากการได้รับเคมีบำบัด แต่เมื่อเปรียบเทียบกับผลการรักษาในส่วนของโรคมะเร็งแล้วก็ถือว่าคุ้มค่า และที่อยากฝากถึงครอบครัวผู้ป่วยก็คือ ในช่วงเวลาการรักษาด้วยยาเคมีบำบัด ผู้ป่วยจะมีความกังวล เครียด หรืออ่อนเพลีย จึงจำเป็นที่จะต้องได้รับความเข้าใจ ความช่วยเหลือดูแลจากญาติพี่น้อง เพื่อให้ผ่านการรักษาอย่างราบรื่น ที่สำคัญ ถึงแม้ว่าโรคมะเร็งจะไม่ได้เป็นกันทุกคน แต่ทุกคนก็มีโอกาสที่จะเป็น ไม่ว่าจะเด็กหรือผู้ใหญ่ เพราะฉะนั้นการป้องกันเป็นเรื่องที่สำคัญสำหรับทุกคน เมื่อมีเวลาก็ควรจะไปพบแพทย์เพื่อตรวจดูให้แน่ใจ เพราะหากตรวจเจอในระยะแรก ๆ แล้วทำการรักษาอย่างถูกวิธี ก็อาจจะทำให้หายขาดจากโรคนี้น่ามากขึ้นอย่างแน่นอนครับ.