



คู่มือ การดูแลตนเอง
สำหรับ **ผู้ป่วยที่มีภาวะ
เม็ดเลือดขาวต่ำ**



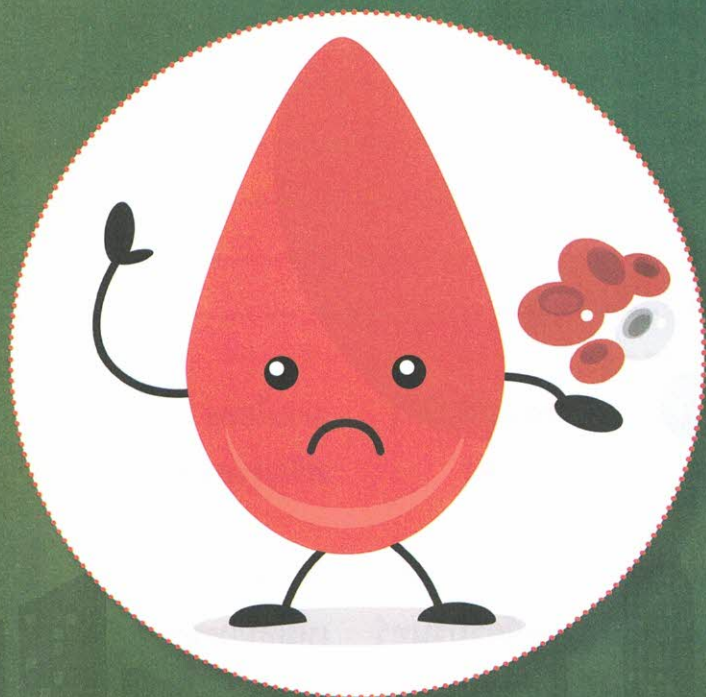
กรมการแพทย์
โรงพยาบาลมะเร็งลพบุรี

โรงพยาบาลมะเร็งลพบุรี
กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

คู่มือการดูแลตนเอง

สำหรับผู้ป่วย

ที่มีภาวะเม็ดเลือดขาวต่ำ



โรงพยาบาลมะเร็งลพบุรี

ชื่อ-นามสกุล

HN.....อายุ.....ปี

โรคหลัก.....

โรคร่วม.....

สูตรยาเคมีที่ได้รับ

1.

2.

3.

4.

5.

ที่ปรึกษา

นพ.เกรียงไกร

นามไธสง

คุณยุพา

ศรัณยูเศรษฐ์

คณะผู้จัดทำ

คุณพิมพ์จันท

ปิ่นสุนทร

คุณฉัตรปรีนทร์

เหมือนเพชร

ภญ.อรนุช

แจ่มดี

คุณจุไรรัตน์

ธรรมเพียร

คุณกฤติกา

น้อยสอน

สารบัญ

| เรื่อง | หน้า |
|--|------|
| ข้อมูลการดูแลสำหรับบุคลากรสุขภาพ | 01 |
| เกร็ดความรู้ | 02 |
| รู้ได้อย่างไรว่ามีการติดเชื้อเกิดขึ้น ? | 04 |
| ทำอะไรเมื่อมีอาการที่แสดงถึงการติดเชื้อ ? | 04 |
| การปฏิบัติตัวเมื่อมีภาวะเม็ดเลือดขาวต่ำ | 05 |
| ข้อห้ามปฏิบัติเมื่อมีภาวะเม็ดเลือดขาวต่ำ | 08 |
| การบันทึกข้อมูลเมื่อได้รับเคมีบำบัด (บันทึกโดย ผู้ป่วย) | 09 |
| การบันทึกข้อมูลเมื่อได้รับเคมีบำบัด (บันทึกโดย พยาบาล) | 11 |
| เอกสารอ้างอิง | 12 |



ข้อมูลการดูแลสำหรับบุคลากรสุขภาพ

1. ผู้ป่วยรายนี้มีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะการติดเชื้อจากเม็ดเลือดขาวต่ำ
2. ควรส่งตรวจ Complete blood count และ Cultures ตามความเหมาะสม
3. ผู้ป่วยที่มีภาวะเม็ดเลือดขาวต่ำร่วมกับมีไข้ (Febrile Neutropenia) ต้องการ การรักษาโดยการให้ยาปฏิชีวนะแบบ Empirical therapy เช่น Ceftazidime หรือกลุ่ม Carbapenam เป็นต้น ที่แรงต่อวงภายใน 4 ชั่วโมง ตามแนวทางการดูแลทางคลินิก การทดแทนสารน้ำรวมทั้งการให้ยาฉีดกระตุ้นเม็ดเลือดขาวตามความรุนแรงของอาการ
4. ถ้าผู้ป่วยมีอาการไม่ดีขึ้น ควรรับไว้นอนโรงพยาบาลและให้การรักษาเพิ่มเติมมากขึ้น

| | |
|--------------------|--------------------------|
| แผนกเคมีบำบัด | ต่อ 132,133 (เวลาราชการ) |
| หอผู้ป่วยพิเศษ 1 | ต่อ 153 |
| หอผู้ป่วยพิเศษ 2 | ต่อ 232 |
| หอผู้ป่วยหญิง 1 | ต่อ 448 |
| หอผู้ป่วยหญิง 2 | ต่อ 149 |
| หอผู้ป่วยชาย 1 | ต่อ 168 |
| หอผู้ป่วยชาย 2 | ต่อ 166 |
| หอผู้ป่วยพุทธรักษา | ต่อ 7903 |

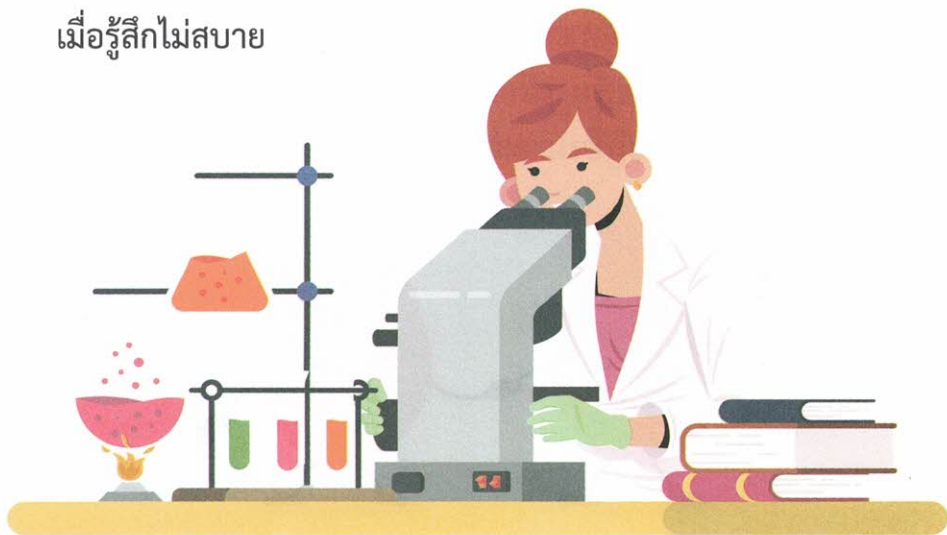


เกร็ดความรู้

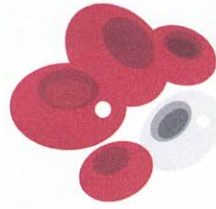
อาการไข้คืออะไร ?

อาการไข้ หมายถึง การที่มีอุณหภูมิในช่องปากเพียงครั้งเดียวมากกว่าหรือเท่ากับ 38.3 องศาเซลเซียส หรือมากกว่าหรือเท่ากับ 38.0 องศาเซลเซียส เป็นเวลามากกว่าหรือเท่ากับ 1 ชั่วโมงหรือมีอุณหภูมิรักแร้ มากกว่าหรือเท่ากับ 37.8 องศาเซลเซียส

สาเหตุ ไข้อาจเป็นอาการนำของการติดเชื้อ หรืออาการของโรคมะเร็งเอง เมื่อท่านได้รับยาเคมีบำบัด สังเกตได้จากอาการไข้ รู้สึกหนาว สั่น เจ็บรอบ ๆ ทวารหนักหลังการให้ยาเคมีบำบัด โดยเฉพาะในช่วง 7-14 วัน หลังได้รับยาเคมีบำบัดซึ่งเป็นอาการผิดปกติที่ต้องรีบมาพบแพทย์ เพื่อให้แน่ใจท่านควรตรวจสอบโดยการวัดไข้ด้วยเทอร์โมมิเตอร์ (ปรอทวัดไข้) เมื่อรู้สึกไม่สบาย

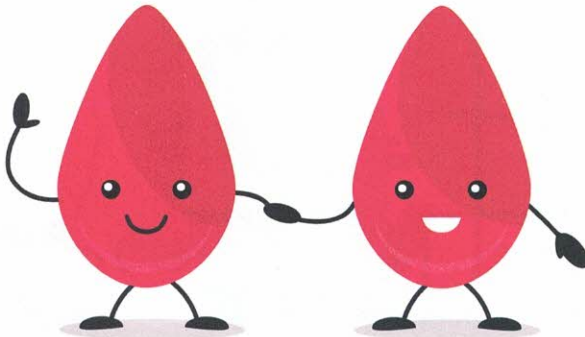


เม็ดเลือดขาวต่ำ (Neutropenia) คืออะไร ?



เม็ดเลือดขาวต่ำ (Neutropenia) หมายถึงมีจำนวนเม็ดเลือดขาวในเลือด ที่ทำหน้าที่ต่อสู้กับเชื้อโรคต่ำกว่าปกติ ซึ่งจะทราบได้จากการเจาะเลือด ซึ่งอาจทำให้รู้สึกอ่อนเพลียและมีความเสี่ยงที่จะติดเชื้อง่าย ในภาวะปกติระดับเม็ดเลือดขาวจะอยู่ที่ 4,000 ตัวต่อลูกบาศก์มิลลิเมตร (ลบ.มม.) หรือมากกว่า แต่ในระหว่างการรักษาได้รับยาเคมีบำบัด จะมีเม็ดเลือดขาวต่ำได้ ภายหลังการให้ยาประมาณ 7-14 วัน

ในภาวะที่มีระดับเม็ดเลือดขาวต่ำร่วมกับมีไข้ จำนวนเม็ดเลือดขาวชนิดนิวโทรฟิล (Neutrophils) รวมทั้งเม็ดเลือดขาวตัวอ่อน (Band form) ในเลือด (Absolute Neutrophil Count : ANC) ที่น้อยกว่า 500 ตัว ต่อ ลบ.มม.ภายใน 48 ชั่วโมง เป็นเกณฑ์ในการประเมินภาวะเม็ดเลือดขาวต่ำ ที่มีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อสูง ซึ่งอาจต้องได้รับยากระตุ้น เม็ดเลือดขาว หรือถ้ามีไข้ร่วมด้วย อาจจำเป็นต้องได้รับยาปฏิชีวนะอย่างเร่งด่วนต่อไป



รู้ได้อย่างไร มีการติดเชื้อเกิดขึ้น ?



- อาการไข้ จึงควรมีปรอทวัดไข้ไว้ที่บ้านของท่าน
- อาการสั่น หรือหนาวสั่น
- เหงื่อออกมากผิดปกติ
- มีอาการปัสสาวะแสบขัดบ่อยๆ หรือมีเลือดปนออกมาในปัสสาวะ
- ผลมีการติดเชื้อ คือ บวม ร้อน แดง หรือมีหนองรอบบริเวณบาดแผล
- มีเสมหะสีเหลืองหรือเขียวเวลาไอ
- มีฝ้าขาวในปาก
- เจ็บคอ (ร่วมกับมีไข้)
- ท้องเสีย (ร่วมกับมีไข้)



ท่านควรทำอย่างไร เมื่อมีอาการที่แสดงถึงการติดเชื้อ ?

เมื่อเกิดอาการเหล่านี้ขึ้นควรรีบมาพบแพทย์ที่โรงพยาบาลใกล้บ้านของท่านทันที อย่ารอให้ถึงวันนัดเนื่องจากอาการท่านจะเป็นมากขึ้นและอาจเป็นอันตรายกับชีวิตได้ ท่านอาจโทรศัพท์ติดต่อกลับมาที่โรงพยาบาลมะเร็งลพบุรี ในวันและเวลาราชการเพื่อขอข้อมูลเพิ่มเติมได้



การปฏิบัติตัวเมื่อมีภาวะเม็ดเลือดขาวต่ำ

- ควรมีปรอทสำหรับวัดไข้ติดตัวไว้ ถ้าท่านสงสัยว่ามีไข้ควรวัดอุณหภูมิทางปาก เพื่อยืนยันอาการ เช่น เมื่อท่านรู้สึกอ่อนเพลีย หรือรู้สึกว่ามีภาวะเม็ดเลือดขาวต่ำเกิดขึ้น หรือเมื่อรู้สึกว่ามีอาการหนาวสั่น เหงื่อออกมาก หรือรู้สึกว่ามีไข้
- เพิ่มการรับประทานอาหาร ที่มีพลังงานและโปรตีนสูง เช่น ไข่ เนื้อสัตว์และนม UHT (ยูเอชที เช่น นมกล่อง) เป็นต้น
- หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารผักสดและผลไม้สด
- รับประทานอาหารที่ปรุงสุกและล้างสะอาดและควรรักษาอุณหภูมิของอาหารให้ร้อนจนกระทั่งรับประทาน
- ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว (ถ้าไม่มีข้อจำกัดเรื่องโรค) และไม่ควรถمیمกาแฟ
- ควรสวมหน้ากากอนามัยปิดปากและจมูกเมื่อต้องพบปะผู้อื่น และหลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ผู้ที่ เป็นโรคที่สามารถติดต่อได้ เช่น ไข้หวัด ริม หรือผู้ได้รับวัคซีนเชื้อเป็น (Live attenuated vaccine) มาไม่เกิน 48 ชั่วโมง
- ล้างมือด้วยสบู่ 15-20 วินาที ก่อนและหลังทำกิจกรรมดังนี้
 - เข้าห้องน้ำ รับประทานอาหาร เตรียมหรือปรุงอาหาร เป็นต้น



- ใช้ไหมขัดฟันวันละครั้ง ยกเว้นกรณีที่มีเกล็ดเลือดต่ำ
- ทำความสะอาดช่องปากและฟัน โดยแปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เพื่อลดปริมาณเชื้อแบคทีเรียในช่องปาก โดยใช้แปรงที่มีขนอ่อนนุ่ม (เพื่อลดการบาดเจ็บของเยื่อช่องปาก)
- ถ้ามีปัญหาในช่องปาก - ฟัน ต้องแจ้งทันตแพทย์ทราบว่าจะอยู่ในช่วงของการรักษาด้วยเคมีบำบัด
- อาบน้ำวันละ 2 ครั้ง และดูแลไม่ให้อัับชื้น เพื่อลดปริมาณเชื้อแบคทีเรียบนผิวหนัง
- หลังการขับถ่าย ทำความสะอาดบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ และทวารหนัก ซับให้แห้ง
- หลีกเลี่ยงอาการท้องผูก ถ้าจำเป็นต้องใช้ยาระบายควรปรึกษาแพทย์
- ตัดเล็บให้สั้น ถ้าต้องโกนขน หรือหนวด ควรใช้มีดโกนไฟฟ้า เพื่อลดการระคายเคืองและเกิดแผล



- ระมัดระวังในการรับประทานยาบางอย่าง เช่น สเตียรอยด์ พาราเซตามอล ซึ่งอาจทำให้ไข้ลดลงได้ แต่จะปิดบังอาการติดเชื้อของท่าน จึงควรสังเกตอาการ ติดเชื้ออย่างใกล้ชิดเมื่อท่านรับประทานยาในระหว่างได้รับยาเคมีบำบัด
- ทำความสะอาดหรือล้างเครื่องปรับอากาศ ม่าน พรม ปีละ 1-2 ครั้ง สิ่งแวดล้อมภายในบ้าน ไม่ควรมีอุปกรณ์เครื่องใช้เกินความจำเป็นและดูแลความสะอาดทุกวัน
- ในกรณีที่เป็นจำเป็นต้องทำความสะอาดบ้าน ปลุกพืช ทำสวน ควรสวมถุงมือชนิดหนา เพื่อลดการบาดเจ็บหรือการเกิดแผล
- สังเกตอาการผิดปกติ เช่น อ่อนเพลียมาก มีอาการไอแห้งๆ หายใจไม่สะดวก เจ็บคอ คัดจมูก หนาวสั่นมีการระคายเคือง บวมแดงบริเวณที่ให้สารน้ำ (แทงเข็ม) หรือบริเวณที่มีแผล ท้องเสีย หรือปัสสาวะ แสบขัด คันบริเวณช่องคลอดหรือ มีตกขาว ถ้ามีอาการดังกล่าวให้รีบแจ้งแพทย์หรือพยาบาลทราบ เมื่อกลับบ้านถ้ามีไข้สูงมากกว่า 38.3 องศาเซลเซียส หรือ วัดปรอทได้เท่ากับ 38.0 องศาเซลเซียส และสูงเป็นเวลานานกว่า 1 ชั่วโมง หรือวัดได้เท่ากับ 38.0 องศาเซลเซียส ถึง 3 ครั้ง ในช่วงเวลา 24 ชั่วโมง หรือมีอาการดังกล่าวข้างต้นควรรีบกลับมาพบแพทย์เพื่อดูอาการ



ข้อห้ามปฏิบัติเมื่อมีภาวะเลือดจางต่ำ

- หลีกเลี่ยงการรับประทานผักสด ผลไม้สด น้ำผลไม้สดหรืออาหารสุกๆ ดิบๆ อาหารหมักดอง ถ้ารับประทานเนื้อสัตว์ ไข่ ควรปรุงให้สุกก่อนรับประทาน
- ไม่ควรใช้แก้วหรืออุปกรณ์ในการรับประทานอาหาร เช่น ช้อน ส้อม ร่วมกับผู้อื่น
- หลีกเลี่ยงการไปอยู่ในที่มีคนหนาแน่น เช่น ตลาด ห้างสรรพสินค้า ฯลฯ
- ไม่สัมผัสส่น้ำลายและอุจจาระของสัตว์เลี้ยง หรือทำความสะอาดกรง บ่อ หรือตู้ปลา แต่ถ้าจำเป็นควรสวมผ้าปิดปาก และสวมถุงมือทุกครั้ง
- หลีกเลี่ยงการนำสิ่งต่างๆ สอดใส่ทวารหนัก และช่องคลอด เช่น ยาเหน็บ การสวนล้างช่องคลอด การสวนทวารหนักเมื่อท้องผูก การวัดอุณหภูมิทางทวารหนัก เป็นต้น
- หลีกเลี่ยงการอาบน้ำในอ่าง และการใช้เกลืออาบน้ำ
- งดฉีดวัคซีนบางชนิด เช่น วัคซีนเชื้อเป็น (Live attenuated vaccine)
- หลีกเลี่ยงกิจกรรมหรือใช้ของมีคมที่ทำให้เกิดบาดแผล หากถูกของมีคมบาดให้รีบทำความสะอาดแผลและปิดทับด้วยผ้าพันแผล ควรทำแผลอย่างน้อยวันละครั้ง ขณะพักรักษาอยู่ที่โรงพยาบาล ถ้ามีแผลต้องแจ้ง แพทย์หรือพยาบาลทราบ เพื่อหาวิธีการจัดการและดูแลต่อไป



เอกสารอ้างอิง

ัชชวาล จตุปารีสุทธิ, ศิริลักษณ์ อนันต์ณัฐศิริ . Febrile neutropenia.

วารสาร อายุรศาสตร์อีสาน.2550 ; 6(2) : 6-14.

Bogge Jm, Pittet D. Guideling for hand hygiene in health – care settings recommendations of the health care infection control practices advisory committee and the HICPAC/SHEA/APIC/IDSA Hand hygiene task force. Infect control hospital Epidemiology. 2002 ; 23 Suppl 12 : s3-40



Freifeld AG, Bow EJ, Sepkowitz KA, Boeckh MJ, Ito JI, Mullen CA, et al.. Clinical practice guideline for the use of antimicrobial agents in neutropenic patients with cancer : 2010 update by the infectious disease society of America. Clin Infect DIS. 2011 Feb 15 ; 52(4) : e56-93.

Coughlan M, Healy C. Nursing care, education and support for patients with neutropenia. 2008 ; 22(46) : 35-41.

De Mille D, Deming P, Lupinacci P, Jacobs LA. The effect of the neutropenic diet in the outpatient setting: a pilot study. Oncol nurs forum. 2006 ; 33 (2) : 337-43.

Do nohue R. Development and implementation of a risk assessment tool for chemotherapy-induced neutropenia. Oncol nurs forum. 2006 ; 33 (2) : 347-52.



Larcon E, Nirenbery A. Evidence-based nursing practice to prevent infection in hospitalized neutropenic Patients with cancer. 2004 ; 31(4) : 717-25

Marrs JA. Care of patients with neutropenia. Clin J Oncol nurs. 2006 ; 10 (2) : 164-6.

National Comprehensive Cancer Network. Fever and neutropenia. Clinical practice guidelines in Oncology : prevention and treatment of cancer-related infections version 2.2009 [Internet].2009 [cited 2011 Apr 10]. Available from : http://www.nccn.org/professionlas/physician_gls/PDF/fever.pdf.

Nirenberg A, Bush AP, Davis A, Friese AR, Gillespie TW, Rice RD. Neutropenia : state of the knowledge part I. Oncol Nurs Forum. 2006 ; 33 (b) : 1193-201.

Shelton BK. Evidence-based care for the neutropenic patient with leukemia. Semin Oncol Nurs. 2003 ; 19(2) : 133-41.

Wujcik D. Infection. In : Yabro CH, Frogge MH, Goodman M, editors. Cancer symptom management. 3rd ed. Boston : Jones and Bartlett, 2004. 252-75.



คู่มือการดูแลตนเอง
สำหรับผู้ป่วยภาวะเลือดจางต่ำ



กรมการแพทย์ โรงพยาบาลมะเร็งลพบุรี

