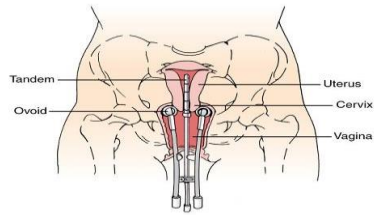


ดูแลตนเองภายหลังการฉายรังสีครบตามแผนการรักษา

การรักษาด้วยรังสีรักษาอาจทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนแตกต่างกันตามความไวของเนื้อเยื่อและเซลล์แต่ละชนิด รวมถึงมีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคลด้วย

การรู้จักอาการและวิธีปฏิบัติตัวที่ถูกต้องเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่เกิดขึ้นจากการฉายรังสีจึงเป็นสิ่งสำคัญ ผู้ป่วยควรดูแลรักษาสุขภาพตนเองเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง ปลอดภัยจากภาวะแทรกซ้อนและฟื้นคืนสู่สภาพปกติโดยเร็ว



ภาวะแทรกซ้อนที่พบบ่อยของผู้ป่วยที่ได้รับการฉายรังสีบริเวณอุ้งเชิงกรานและอวัยวะสืบพันธุ์สตรี

1. พังผืดใต้ผิวหนังบริเวณหน้าท้อง
2. ช่องคลอดตีบตัน
3. ทางเดินปัสสาวะอักเสบ
4. ลำไส้ใหญ่อักเสบ เป็นต้น

การปฏิบัติตนหลังครบการรักษาทางรังสีรักษา ดังนี้

1. ดูแลรักษาผิวหนังบริเวณที่ฉายรังสีเช่นเดียวกับขณะรับการฉายรังสีต่อไปอีก 4-6 สัปดาห์
2. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ให้ครบทั้ง 5 หมู่ เช่น เนื้อสัตว์ ข้าว แป้ง นม ไข่ ผักและผลไม้ ควรครบทั้งปริมาณ และคุณภาพที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย
3. ดื่มน้ำสะอาด อย่างน้อยวันละ 8-10 แก้ว
4. นอนหลับให้เพียงพอ อย่างน้อยวันละ 6-8 ชั่วโมง

5. ออกกำลังกายตามความเหมาะสมกับสภาพร่างกาย
6. หลีกเลี่ยงอาหารประเภทหมักดอง เครื่องดื่มที่มีส่วนผสมแอลกอฮอล์ ชา กาแฟ และงดสูบบุหรี่
7. ทำจิตใจให้สบายและผ่อนคลายความเครียด โดยการทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ชอบ เช่น อ่านหนังสือ ฟังเพลง หรือปลูกต้นไม้ เป็นต้น
8. รักษาความสะอาดของร่างกายโดยเฉพาะอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก เพื่อป้องกันการอักเสบติดเชื้อ
9. มาตรวจภายในตามแพทย์นัดทุกครั้ง เพื่อติดตามผลการรักษาด้วยรังสีและภาวะแทรกซ้อน หากพบการกลับเป็นซ้ำของโรคหรือการแพร่กระจาย จะได้รับการรักษาต่อไป
10. รับประทานยาตามแพทย์สั่งทุกครั้ง ไม่ควรซื้อยามารับประทานเอง

11. สังเกตอาการผิดปกติที่ควรมาพบแพทย์ เช่น
 - มีไข้สูง หนาวสั่น
 - มีเลือดออกผิดปกติ
 - หายใจไม่สะดวก เหนื่อยหอบ
 - ท้องเสียอย่างรุนแรงและเรื้อรัง
 - คลื่นไส้ อาเจียนรุนแรง
 - มีอาการปวดขา ขาบวม
 - ปัสสาวะลำบาก แสบขัด หรือ ปัสสาวะปนเลือด
 - น้ำหนักลด หรือเพิ่มขึ้นอย่างมาก
 - มีเนื้องอกเกิดขึ้นใหม่ในที่เดิม หรือ ในตำแหน่งใหม่

ถ้ามีอาการผิดปกติ ควรมาติดต่อขอพบแพทย์ที่
งานพยาบาลรังสีรักษาวันจันทร์-วันศุกร์ เวลา 08.00-16.00น.
ยกเว้นวันหยุดราชการ หรือโทรศัพท์มาขอคำแนะนำได้ที่
หมายเลข 036-422515 ต่อ 134,135,267 นอกเหนือเวลา
ดังกล่าวพบแพทย์โรงพยาบาลใกล้บ้านของท่าน

การดูแลตนเองเพื่อป้องกันพังผืดใต้ผิวหนังบริเวณหน้าท้อง

การนวดผิวหนัง ภายหลังฉายรังสีครบการรักษา

ประมาณ 1 เดือน หรือหลังจากผิวหนังที่ฉายรังสีแห้ง หลุดลอกออกหมดแล้ว โดยนวดผิวหนังบริเวณที่ฉายรังสีทั้งด้านหน้าและด้านหลังบริเวณที่ฉายรังสี โดย

1. อาบน้ำทำความสะอาดร่างกายก่อนนวด
2. เทนน้ำมันมะกอก หรือครีมบำรุงผิวหนัง หรือโลชั่นลงบนฝ่ามือและลูบบริเวณผิวหนังให้ทั่ว
3. นวดผิวหนังหน้าท้องตรงบริเวณที่ได้รับการฉายรังสี และบริเวณด้านหลังให้แรงพอควร โดยไม่รู้สึกรำคาญ



ห้ามนวดในกรณีต่อไปนี้

มีแผลฉีกขาด แตกมีเลือดหรือหนองไหล / มีก้อนเนื้องอกโผล่ออกมาจากบริเวณที่จะนวด / มีฝี หนอง / มีการอักเสบ บวม แดง ร้อน หรือมีไข้

การดูแลตนเองเพื่อป้องกันหรือบรรเทาอาการช่องคลอดตีบ

ผลเสียของภาวะช่องคลอดตีบ คือ

- ไม่สามารถตรวจภายใน หรือติดตามภายหลังการรักษา
- ไม่สามารถมีเพศสัมพันธ์ หรือเจ็บขณะมีเพศสัมพันธ์

วิธีปฏิบัติ

1. มาตรวจภายในตามแพทย์นัดทุกครั้ง เพื่อตรวจติดตามอาการ และเป็นการขยายช่องคลอด

2. ภายหลังครบรักษาทางรังสี 6-8 สัปดาห์ เมื่อแพทย์ตรวจภายในแล้ว ไม่พบว่ามียีสหรือเชื้ออหิวหรืออีกเสบของเยื่อช่องคลอดหรือปากมดลูก สามารถมีเพศสัมพันธ์ได้

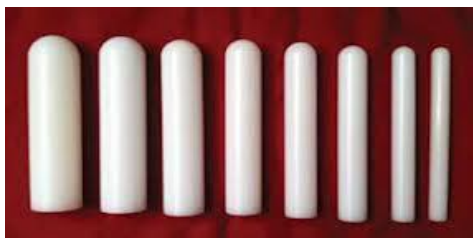
3. หลังได้รับการรักษาด้วยรังสี เส้นเลือดฝอยในช่องคลอดจะเปราะบาง ทำให้มีเลือดออกจากช่องคลอดเล็กน้อยระหว่างหรือหลังการมีเพศสัมพันธ์ เลือดจะหยุดเองภายใน 1-2 ชั่วโมง หากเลือดออกมากผิดปกติควรปรึกษาแพทย์

4. ใช้ เค-วาย เยลลี่ (K-Y jelly) ช่วยหล่อลื่นขณะมีเพศสัมพันธ์ เพื่อลดการเจ็บขณะมีเพศสัมพันธ์

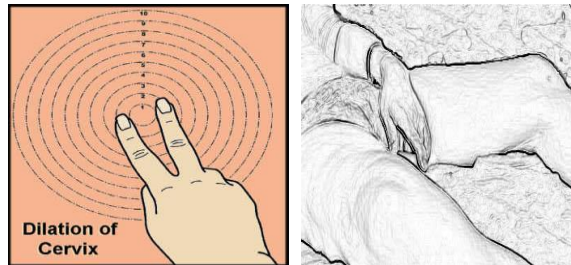


5. ในรายที่ไม่มีเพศสัมพันธ์ แนะนำให้ผู้ป่วยล้างขยายช่องคลอดเอง

- โดยใช้เครื่องมือล้างขยายช่องคลอด (Vaginal dilator หรือ Obturators) วิธีใช้โดยการล้างทำความสะอาดด้วยน้ำและสบู่ ทาครีมหล่อลื่นแล้วให้ผู้ป่วยนอนหงายราบชันเข่า อย่าเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณช่องคลอด สอดเครื่องมือเข้าออกในช่องคลอดนานครั้งละ 5-10 นาที 3 ครั้ง/สัปดาห์



- โดยใช้นิ้วมือที่สะอาดวิธีทำคือ ตัดเล็บให้สั้น อาบน้ำล้างมือให้สะอาด นอนหงายชันเข่า หรือนั่งยองๆ สอดนิ้วมือ 1-2 นิ้ว เข้าไปในช่องคลอดจนสุดนิ้วอย่างช้าๆ และนุ่มนวล ค่อยขยายและดันผนังช่องคลอด (ถ้ารู้สึกเจ็บให้ใช้ เค-วาย เยลลี่ (K-Y jelly) ช่วยหล่อลื่นได้)



6. ถ้ามีเลือดออกหรือน้ำเหลืองไหลออกจากช่องคลอด เป็นจำนวนมาก งดถ่ายขยายช่องคลอด และรีบมาพบแพทย์

การดูแลตนเองเพื่อป้องกันหรือบรรเทาอาการทางเดินปัสสาวะอักเสบและลำไส้ใหญ่อักเสบ

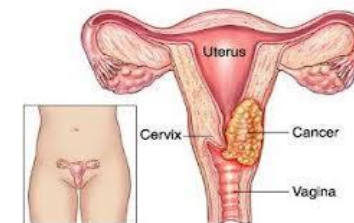
1. ดื่มน้ำสะอาด อย่างน้อยวันละ 8-10 แก้ว
2. ไม่ควรกลั้นปัสสาวะ เมื่อรู้สึกปวดควรรีบเข้าห้องน้ำ
3. อย่าให้ท้องเสียหรือท้องผูก
 - หลีกเลี่ยงอาหารที่ทำให้ท้องเสียมากขึ้น เช่น อาหารรสจัด อาหารหมักดอง เป็นต้น
 - รับประทานอาหารที่ปรุงใหม่ อาหารอ่อน ย่อยง่าย รับประทานอาหารที่มีกากอาหาร เช่น ข้าวกล้อง ข้าวโพด ผักกระเฉด ผักคะน้า และผลไม้ เช่น กล้วย มะละกอสุก
4. ถ้าหากมีถ่ายอุจจาระปนเลือด หรือปัสสาวะปนเลือด ควรรีบมาพบแพทย์

ข้อมูลอ้างอิง : สุวรรณิ สิริเลิศตระกูล. การพยาบาลผู้ป่วยโรคมะเร็ง .

กรุงเทพฯ : สันทวีกิจ พรินติ้ง , 2555

: คู่มือการดูแลตนเองสำหรับผู้ป่วยโรคเนื้องอกอวัยวะสืบพันธุ์สตรี ที่ได้รับการฉายรังสีครบตามแผนการรักษา ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลศิริราช

คู่มือการดูแลตนเอง สำหรับผู้ป่วยมะเร็งปากมดลูก และอวัยวะสืบพันธุ์สตรี หลังครบการรักษาทางรังสีรักษา



งานพยาบาลผู้ป่วยนอกรังสีรักษา
โรงพยาบาลมะเร็งลพบุรี
โทร 036-422515 ต่อ 134 ,135,169
084-3882015 และ 061-3978554

