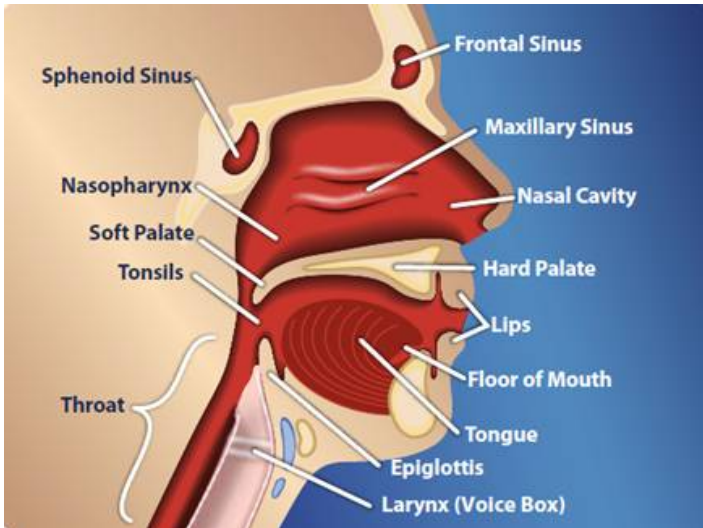

คู่มือปฏิบัติตัวสำหรับผู้ป่วยที่ได้รับการฉายรังสี บริเวณศีรษะ หู คอ จมูก ช่องปาก และลำคอ



มะเร็ง คีรษะและลำคอ

หมายถึงมะเร็งที่เกิดในเยื่อเมือกทางเดินหายใจ และทางเดินอาหารส่วนต้น โดยทั่วไปจะหมายถึง มะเร็งในบริเวณช่องปาก ช่องคอ กล่องเสียง หลังโพรงจมูก จมูก บริเวณโพรงอากาศรอบจมูก หู และต่อมน้ำลาย



การเตรียมตัวก่อนการฉายรังสีบริเวณศีรษะและลำคอ

ในการรักษาโรคมะเร็งบริเวณศีรษะและลำคอ ด้วยการผ่าตัด ฉายรังสี หรือยาเคมีบำบัด อาจมีผลข้างเคียง เช่น ความอยากอาหารลดลง น้ำหนักเปลี่ยนแปลงไป เกิดแผลในปาก การรับรสและกลิ่นเปลี่ยนไป คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย/ท้องผูก และอาการอ่อนเพลียหรือซึมเศร้า ซึ่งอาการต่างๆ เหล่านี้สามารถป้องกันและลดระดับความรุนแรงลงได้หากได้รับการดูแลรักษาอย่างเหมาะสม

การดูแลตนเองเบื้องต้นก่อนเข้ารับการรักษามีดังนี้

1. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ครบห้าหมู่ เช่น ไข่และเนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ และดื่มน้ำให้เพียงพอ
2. งดการสูบบุหรี่ ดื่มสุรา เลี้ยวหมาก อาหารหมักดอง
3. พักผ่อนให้เพียงพอ ทำจิตใจให้ปลอดโปร่ง
4. ดูแลความสะอาดในช่องปากอย่างสม่ำเสมอ
5. พบทันตแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพในช่องปากก่อนการฉายรังสี ผู้ป่วยจะได้รับการเอกซเรย์ทั้งปากเพื่อใช้ประกอบการวินิจฉัยและการรักษา โดยทันตแพทย์จะอุดฟันที่ผุ ชูดหินปูน รักษา รากฟันและถอนฟันที่แตกหัก เศษ รากฟัน ฟันที่โยกมาก และฟันที่มีรอยโรคปลายรากออก ตกแต่งลบคม กระจกที่แหลม เนื่องจากจะทำให้เกิดบาดแผลได้ง่าย โดยควรทำการรักษา ทางทันตกรรมให้เสร็จสมบูรณ์ก่อนการฉายรังสี กรณีที่มีการถอนฟันควร เว้นระยะห่างอย่างน้อย 10-14 วันก่อนเริ่มการฉายรังสี เพื่อให้บาดแผลหาย

การจำลองการฉายรังสี

หมายถึงการถ่ายภาพบริเวณก้อนมะเร็งเพื่อวางแผนการรักษา โดยใช้เครื่องเอกซเรย์คอมพิวเตอร์ (CT scan) และอาจร่วมกับใช้ภาพสะท้อนคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า (MRI) และเพื่อให้การฉายรังสีมีความแม่นยำ จะใส่หน้ากากเพื่อให้ตำแหน่งของการฉายคงที่ทุกครั้ง



การเตรียมตัวในวันจำลองการฉายรังสี (Simulation Day)

1. แพทย์หรือพยาบาลจะให้ผู้ป่วยงดน้ำและอาหารก่อนมาทำการจำลองการฉายรังสี
2. ควรสวมใส่เสื้อผ้าที่สวมใส่ได้ง่ายและสบาย
3. ไม่ใส่ต่างหู หรือสร้อยคอ รวมทั้ง핀ปลอม ทั้งในวันที่ยังจำลองการฉายและระหว่างฉายรังสีจริง
4. กรณีที่เคยมีการแพ้สารทึบรังสี, การผ่าตัดใส่เครื่องกระตุ้นหัวใจ หรือการผ่าตัดใส่อุปกรณ์ใดๆ ในร่างกาย กรุณาแจ้งให้แพทย์หรือพยาบาลทราบล่วงหน้า

5. กรณีที่มีอาการปวดหรืออาการวิตกกังวล ที่ทำให้ไม่สามารถนอนราบได้นานพอ จำเป็นต้องให้แพทย์สั่งยาเพื่อบรรเทาอาการเหล่านั้นและให้ผู้ป่วยรับประทานยาประมาณ 1 ชั่วโมงก่อนถึงกำหนดนัดจำลองแผนการรักษา

ขั้นตอนนี้ใช้เวลาประมาณ 1-2 ชั่วโมง หลังจากนั้นท่านจะได้รับบัตรนัดสำหรับวันที่จะมารับการตรวจสอบตำแหน่งการฉายรังสี ในช่วงเวลานับจากวันที่จำลองการฉายรังสี จนถึงวันที่ตรวจสอบตำแหน่ง รังสีแพทย์ของท่านจะใช้ภาพ ที่ได้จากเอกซเรย์คอมพิวเตอร์กำหนดตำแหน่งของรอยโรคและวางแผนการรักษาด้วยรังสี โดยปกติจะใช้เวลา 1-2 สัปดาห์

ในวันที่มารับการตรวจสอบตำแหน่ง ไม่จำเป็นต้องงดน้ำและอาหาร โดยท่านจะได้รับการตรวจสอบเพื่อให้แน่ใจว่าท่านอยู่ในตำแหน่งที่ถูกต้องเหมาะสมเช่นเดียวกับในวันที่จำลองการฉายรังสี โดยปกติจะใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง จากนั้นท่านจะได้รับบัตรนัดวันเริ่มต้นการฉายรังสี

การปฏิบัติตัวระหว่างการรักษาไวรัสซิโวนดีระยะและล่าม



การดูแลช่องปาก (Basic Oral Care) ทั่วมทิวช่องขมกและข

ผู้ป่วยต้องตระหนักถึงความสำคัญและมีความรู้ในการดูแลช่องปากของตนเองสม่ำเสมอ ซึ่งจะช่วยลดการเกิดการอักเสบ ลดอาการเจ็บปวดและการเกิดแผลในช่องปาก อาการเหล่านี้มักดีขึ้นหลังจากฉายรังสีครบแล้ว ประมาณ 2-4 สัปดาห์ แต่หากดูแลไม่ถูกต้อง โดยเฉพาะการรักษาความสะอาดช่องปากและฟัน ไม่เพียงพอจะทำให้อาการเป็นมากขึ้น และยังคงติดเชื้อในช่องปากได้ง่าย โดยเฉพาะเชื้อรา ผู้ป่วยควรปฏิบัติตัวดังนี้

1. รักษาความสะอาดของช่องปากและฟันอย่างสม่ำเสมอ แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง หรือหลังอาหารทุกมื้อ โดยใช้แปรงสีฟันที่มีขนแปรงอ่อนนุ่ม ร่วมกับยาสีฟันที่มีส่วนผสมของสารฟลูออไรด์ ทั้งนี้เพื่อลดการสะสมของแบคทีเรียในช่องปาก แต่หากมีเยื่อในช่องปากอักเสบควรใช้ผ้าสะอาดพันนิ้วมือ แล้วเช็ดทำความสะอาดฟัน เหงือกและซอกฟันแทนการแปรงฟัน
2. ควรถอดล้างฟันปลอมทุกครั้งที่ทำความสะอาดช่องปาก และถอดฟันปลอมออกขณะทีนอนหลับ กรณีที่เริ่มมีอาการอักเสบของช่องปาก มากขึ้น ควรหลีกเลี่ยงการใช้ฟันปลอมในระชะนั้น

3. กรณีที่ใช้ไหมขัดฟันอยู่แล้วเป็นประจำ สามารถใช้ต่อไปได้ แต่กรณีที่ไม่เคยใช้ไหมขัดฟันมาก่อน ไม่ควรเริ่มใช้ในระหว่างฉายรังสี
4. การบ้วนปากด้วยน้ำเกลือ 4-6 ครั้งต่อวันหรืออาจใช้ bicarbonate rinse (baking soda ครึ่งช้อนชา+เกลือครึ่งช้อนชาละลายในน้ำเปล่า 2 แก้ว) อมและกลั้วให้ทั่วปากอย่างน้อย 15-30 วินาที โดยใช้ทั้งก่อนและหลังอาหารและควรหลีกเลี่ยงผลิตภัณฑ์บ้วนปากที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์
5. สามารถใช้ลิปมันทาบริเวณริมฝีปากได้ แต่ควรเว้นระยะอย่างน้อย 4 ชั่วโมงก่อนเข้ารับการฉายรังสี
6. จิบน้ำบ่อยๆ วันละ 6-8 แก้ว และควรนำขวดน้ำติดตัวขณะเดินทาง ควรดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8-10 แก้ว อาจใช้ผลิตภัณฑ์ที่ให้ความชุ่มชื้นแก่ช่องปาก ซึ่งมีทั้งรูปแบบเจลและสเปรย์ ช่วยให้ช่องปากมีความชุ่มชื้นอยู่เสมอ จะช่วยลดอาการช่องปากแห้งลงได้ กรณีที่มีอาการช่องปากแห้งมาก อาจใช้เครื่องพ่นไอน้ำ (Humidifier) ขณะพักผ่อนที่บ้านและหลีกเลี่ยงการนอนห้องแอร์ในช่วงกลางคืน
7. กรณีที่เริ่มมีอาการเจ็บในช่องปาก ให้รีบแจ้งแพทย์หรือพยาบาลทันที เพื่อสั่งยาบรรเทาอาการปวดให้เหมาะสม
8. ผู้ป่วยที่ฉายรังสีบริเวณจมูก อาจมีอาการคัดจมูก, ช่องจมูกแห้ง หรือมีเลือดออกเล็กน้อยได้ ท่านควรล้างจมูกด้วยน้ำเกลือหรือพ่นจมูกด้วยผลิตภัณฑ์ที่เพิ่มความชุ่มชื้นแก่เยื่อจมูกอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง
9. ผู้ป่วยที่ฉายรังสีบริเวณหู อาจมีการบวมของเนื้อเยื่อรอบๆ จากการฉายรังสี หากมีอาการเจ็บในช่องหูควรแจ้งให้แพทย์ช่วยประเมินอาการรวมถึงประเมินการติดเชื้อ และหลีกเลี่ยงการแคะหู

10. ผู้ป่วยที่ได้รับการฉายรังสีบริเวณ โกลัลูกตา ทำให้ตาแห้ง เยื่อบุตาอักเสบ ระคายเคืองในลูกตา ห้ามขยี้ตา ให้ล้างตาด้วยน้ำต้มสุกและหยอดตาตาม แพทย์สั่ง
11. อาการเสียงแหบหรือเสียงเปลี่ยนอาจเกิดขึ้นได้ในระหว่างที่รับการฉายรังสี ทั้งนี้เนื่องจากการบวมของเนื้อเยื่อจากรังสี ดังนั้นควรพักผ่อนใช้เสียงให้มากที่สุด หลีกเลี่ยงการกระซิบ เนื่องจากการกระตุ้นการใช้เส้นเสียง

การดูแลผิวหนัง (Basic skin care)



การเปลี่ยนแปลงของผิวหนังบริเวณที่รับรังสี เกิดขึ้นได้เป็นปกติ โดยทั่วไปหลังเริ่มฉายรังสีประมาณ 2-3 สัปดาห์ ท่านอาจสังเกตเห็นผิวหนังเริ่มมีสีแดงอมชมพู และเมื่อการฉายรังสีดำเนินต่อไปสีผิวหนังนั้นจะมีสีเข้มและคล้ำขึ้น อาจมีผิวแห้งและอาการคันร่วมด้วยได้ กรณีที่ท่านสังเกตเห็นผื่นหรือตุ่มเกิดขึ้น ควรรีบแจ้งแพทย์หรือพยาบาลเพื่อประเมินทันที เนื่องจากอาจมีการติดเชื้อเกิดขึ้น โดยปกติผิวหนังจะค่อยๆ เริ่มดีขึ้นกลับคืนสู่ปกติประมาณ 3-4 สัปดาห์หลังครบการฉายรังสี นอกจากนี้อาจมีการหลุดร่วงของเส้นผมในบริเวณที่ได้รับรังสี ซึ่งมักกลับคืนมาปกติใช้เวลา 2-4 เดือนหลังฉายรังสีครบ

ทั้งนี้ควรดูแลผิวหนังอย่างสม่ำเสมอทั้งในระหว่างที่รับการฉายรังสี จนกระทั่งอาการทางผิวหนังต่างๆ ดีขึ้นตามลำดับ ซึ่งมีแนวทางปฏิบัติในการดูแลผิวหนังบริเวณที่ได้รับรังสี ดังนี้

1. ทำความสะอาดบริเวณที่ฉายรังสีด้วยน้ำเปล่าหรือใช้สบู่อ่อนหรือสบู่ที่ไม่มีน้ำหอม จากนั้นซับให้แห้งด้วยผ้าที่อ่อนนุ่ม
2. สวมใส่เสื้อผ้าที่หลวม ใส่สบาย เพื่อลดการระคายเคืองต่อผิวหนังบริเวณนั้น

3. หลีกเลี่ยงการขัดถู หรือการใช้พลาสติกปิดผิวหนังบริเวณฉายรังสี กรณีที่มีการขีดเส้นกำหนดตำแหน่งบนผิวหนัง ท่านอาจล้างออกได้ เมื่อได้รับอนุญาตจากเจ้าหน้าที่ประจำห้องฉายรังสี

4. ควรเริ่มใช้โลชั่นหรือผลิตภัณฑ์ที่เป็น water-based lotions หรือ cream 2 ครั้ง/วัน เพื่อให้ผิวหนังชุ่มชื้น ตั้งแต่เริ่มต้นการฉายรังสี ควรเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่ไม่มีส่วนผสมของน้ำหอม, Petroleum jelly, Alpha Hydroxy acid (AHA) และ Alcohol โดยปกติควรทาโลชั่น 2 ครั้งต่อวัน ทั้งนี้แพทย์และพยาบาลอาจพิจารณาให้ใช้น้อยลงหรือมาก ขึ้นกับอาการของท่าน

- กรณีที่ท่านฉายรังสีในช่วงเช้าให้ทาโลชั่นได้ในช่วงเวลาหลังการฉายรังสีและก่อนนอน
- กรณีที่ท่านฉายรังสีในช่วงบ่ายให้ทาโลชั่นในช่วงเช้าน้อย 4 ชั่วโมงก่อนฉายรังสีและก่อนนอน
- ในช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์ ท่านสามารถทาโลชั่นได้ในช่วงเช้าและก่อนนอน

5. หลีกเลี่ยงการใช้ make up, น้ำหอม และแป้งในบริเวณที่รับรังสี

6. การโกนหนวด ควรหลีกเลี่ยงการโกนหนวดในระหว่างที่รับการฉายรังสี กรณีที่จำเป็นต้องโกนควรใช้เครื่องโกนหนวดไฟฟ้าแทนและหลีกเลี่ยงการใช้มีดโกน

7. ถ้ามีอาการคัน แพทย์อาจพิจารณาการใช้ topical corticosteroid creams อย่างไรก็ตามควรหลีกเลี่ยงกรณีมีการติดเชื้อของผิวหนังบริเวณนั้น

8. ในกรณีที่เกิดแผลเปื่อย ควรล้างแผลด้วยน้ำเกลือแล้วซับให้แห้งสามารถใช้ moisture/protective barrier ointment 2-4 ครั้ง/วัน ในบางรายแพทย์อาจพิจารณาการใช้ Hydrogel, Antibiotic (S burn)

9. หากมีอาการปวด รับประทานยาแก้ปวดตามแพทย์สั่ง

โดยปกติท่านจะได้พบแพทย์เพื่อประเมินอาการเป็นประจำทุกสัปดาห์ กรณีที่มีอาการรุนแรงท่านอาจจำเป็นต้องพบแพทย์หรือพยาบาลบ่อยขึ้นเช่นทุกวัน เพื่อติดตามอาการอย่างใกล้ชิด

อาการที่นิวเฝ้าระวังและควรแจ้งแพทย์ทันที

1. ไข้สูงอย่างน้อย 38°C
2. คลื่นไส้ อาเจียนอย่างรุนแรง จนไม่สามารถรับประทานอาหารได้อย่างน้อย 24 ชั่วโมง
3. อาการท้องผูกที่ไม่สามารถบรรเทาจากการใช้ยาระบาย
4. อาการเจ็บปวดที่ยังไม่บรรเทาจากยาที่ใช้ เพื่อช่วยให้แพทย์ปรับยาให้เหมาะสมมากขึ้น
5. การมีผื่น หรือตุ่มน้ำบนผิวหนังบริเวณที่ได้รับรังสี

การดูแลทางด้านโภชนาการ (Nutrition management)

เนื่องจากการฉายรังสีในบริเวณช่องปากและลำคอ อาจทำให้มีอาการเจ็บช่องปาก กลืนเจ็บ ช่องปากแห้ง น้ำลายเหนียวข้นขึ้น ร่วมกับการรับรสชาติอาหาร อาจเปลี่ยนไป ทำให้ความอยากอาหารลดลง ด้วยเหตุนี้ทำให้ผู้ป่วยไม่สามารถทานอาหารได้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายและเป็นเหตุให้น้ำหนักลดระหว่างฉายรังสี ซึ่งอาจจะส่งผลให้เกิดความคลาดเคลื่อนของปริมาณรังสีได้

ดังนั้นการใส่ใจดูแลด้านโภชนาการจึงเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ช่วยส่งเสริมให้ผู้ป่วยได้รับการรักษาที่ดีที่สุด โดยปกติการรับรู้รสชาติและต่อมน้ำลายจะค่อยๆ กลับคืนได้ภายใน 3-6 เดือน หลักการสำคัญในการดูแลเรื่องอาหารของผู้ป่วยมะเร็งมีดังนี้

1. ควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงที่อยู่ระหว่างการรักษาร่างกาย จำเป็นต้องได้รับพลังงานและสารอาหารอย่างเพียงพอ
2. เน้นอาหารจำพวกโปรตีน เช่น ปลา ไช้ ไข่ ไข่ไก่ หมู อาหารทะเล เต้าหู้ เพราะร่างกายอยู่ในช่วงที่ต้องการโปรตีนมากกว่าปกติเพื่อให้ร่างกายนำไปใช้ในการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ และทำให้ฟื้นคืนสู่สภาพปกติโดยเร็ว
3. การรับประทานอาหารว่าง มีส่วนช่วยในการทำให้ร่างกายได้รับพลังงานเพิ่มมากขึ้น และการแบ่งมื้ออาหารเป็นมื้อเล็กๆ หลายๆ มื้อจะช่วยให้ผู้ป่วยที่มีภาวะเบื่ออาหารหรืออึดเร็ว สามารถรับประทานอาหารได้เพิ่มมากขึ้น เน้นเครื่องดื่มที่มีโปรตีนและพลังงาน เช่น นม น้ำผลไม้ น้ำหวาน แต่ไม่ควรดื่มระหว่างที่รับประทานอาหารมื้อหลัก เพราะจะทำให้ไม่อึดเร็วขึ้น แนะนำให้เสริมเป็นมื้อว่าง
4. ในกรณีที่มีอาการคลื่นไส้ ควรรับประทานอาหารอ่อน ย่อยง่าย และเคี้ยวช้าๆ ให้ละเอียดก่อนกลืน หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูงและมีกลิ่นฉุน ไม่จำเป็นต้องรอให้หิวจึงจะรับประทานอาหาร เพราะอาการหิวจะทำให้คลื่นไส้มากขึ้น ท่านควรรับประทานอาหารว่างทุกๆ หนึ่งถึงสองชั่วโมง หรือบ่อยที่สุดเท่าที่จะทำได้ และไม่ควรมีน้ำปริมาณมากหลังรับประทานอาหาร
5. หากท่านมีความอยากอาหารลดลง ควรเลือกรับประทานอาหารที่ชอบ โดยไม่ต้องกังวลกับชนิดของอาหาร เพราะช่วงเวลาที่รับการรักษานี้เป็นแค่ช่วงเวลาสั้นๆ เท่านั้น นอกจากนี้การเคลื่อนไหวร่างกายหรือมีกิจกรรมเบาๆ สามารถช่วยเพิ่มความอยากอาหารได้เช่นกัน

6. เมื่อมีอาการเจ็บในช่องปากหรือลำคอ กลืนอาหารลำบาก ควรลองเปลี่ยนรูปแบบอาหารเป็นอาหารที่นิ่ม เคี้ยวกลืนได้ง่าย มีน้ำซूप ซอสหรืออาหารปั่น มิลค์เชก (Milkshake) กล้วย แดงโม โยเกิร์ต ซุปข้น ผักต้มสุก มันฝรั่งบด จะช่วยให้ทานได้ง่ายขึ้น และควรหลีกเลี่ยงอาหารที่อาจเพิ่มการระคายเคืองและพฤติกรรมดังนี้

- อาหารหรือเครื่องดื่มที่มีความเป็นกรด เช่น อาหารรสเปรี้ยว มะนาว ส้ม น้ำอัดลม
- อาหารรสจัด เผ็ดจัด เปรี้ยวจัด
- อาหารแห้ง หรือแข็งกรอบ
- การสูบบุหรี่ ดื่มสุรา หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

7. ควรปรึกษานักโภชนาการ มีนักโภชนาการเกี่ยวกับอาหารที่มีประโยชน์ เพื่อให้ได้รับพลังงานและสารอาหารครบถ้วน ดื่มน้ำให้เพียงพอับความต้องการ โดยสามารถปรับชนิดและปริมาณของอาหารได้ตามความเหมาะสม

พบแพทย์เป็นประจำทุกสัปดาห์ เพื่อรับการประเมินระหว่างการรักษาอย่างสม่ำเสมอ หากมีภาวะทุพโภชนาการเกิดขึ้น แพทย์อาจพิจารณาการให้สารอาหารทางอื่น เช่น การใส่สายให้อาหารทางจมูก (nasogastric tube) การเจาะหน้าท้องเพื่อใส่สายอาหาร (percutaneous endoscopic gastrostomy tube) ทั้งนี้เพื่อให้มั่นใจว่าผู้ป่วยจะสามารถรับสารอาหารได้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

ตัวอย่างอาหารว่างที่มีโปรตีนสูง

- นมและผลิตภัณฑ์จากนม เช่น โยเกิร์ต นมเปรี้ยว ไอศกรีม เนยแข็ง
- อาหารที่ทำจากไข่ เช่น ไข่ตุ๋น ไข่ต้ม ไข่พะโล้ ไข่ลูกเขย
- ขนมที่ทำมาจากไข่ เช่น สังขยา ฝอยทอง ทองหยอด พุดดิ้ง แอแคลร์
- เบเกอรี่ต่างๆ ที่มีส่วนประกอบของเนื้อสัตว์ เช่น ขนมปังไส้หมูหยอง แชนวิชแฮม
- อาหารว่างจำพวกคิมซ่า เช่น ขนมจีบ ซาลาเปา สะเก๋า
- อาหารว่างที่มีส่วนประกอบของเนื้อสัตว์เป็นหลัก เช่น ลูกชิ้น ไส้กรอก ไข่ย่าง หมูทอด
- อาหารประเภทยำชนิดต่างๆ เช่น ยำรวมมิตร ยำวันเส้น
- อาหารประเภทเส้น เช่น ก๋วยเตี๋ยวลุยสวน ปอเปี๊ยะสด
- อาหารประเภททอดต่างๆ เช่น เกี้ยวซ่า เต้าหู้ทอด
- เครื่องดื่มชนิดต่างๆ เช่น นมถั่วเหลือง นมวัว อาหารทางการแพทย์

ตัวอย่างอาหารอ่อน เนื้อกึ่งลิ้นว่าย

- ข้าวต้ม โจ๊กหมูใส่ไข่ ก๋วยเตี๋ยวน้ำมะกะโรนีน้ำราดหน้า เกี๋ยวน้ำวันเส้น
- ไข่ตุ๋น เต้าหู้อ่อน ปลายี่ง เนื้อสัตว์ตุ๋นเปื่อย เนื้อสัตว์สับ
- ไข่ตุ๋น เต้าหู้อ่อน ปลายี่ง เนื้อสัตว์ตุ๋นเปื่อย เนื้อสัตว์สับ
- มันฝรั่งบด ฟักทองนึ่ง เผือกต้ม
- กลัวย มะละกอ แก้วมังกร แดงโม มะม่วงสุก
- ขนมปังเนื้อนุ่ม แพนเค้ก เยลลี่ พุดดิ้ง ไอศกรีม โยเกิร์ต
- กลัวยบวคซี เผือกต้มน้ำตาล ถั่วเขียวต้มน้ำตาล
- นม น้ำเต้าหู้ น้ำผลไม้ โกโก้



คำถามที่ขบข้อง

งานมหวานกินไตเซรอ? มีน้ำตาลสูง ไม้ดีต่ออ่าวกายไม้ใช่หรือ?

- น้ำตาลจะส่งผลเสียต่อร่างกายนั้น จะต้องกินในปริมาณมากเป็นเวลานานต่อเนื่องยาวนานหลายปี ในช่วงก่อนและระหว่างการรักษานั้น ร่างกายต้องการพลังงานและสารอาหารเพิ่มมากขึ้น น้ำหวานหรือขนมหวานนั้น เป็นสิ่งที่รับประทานง่ายและร่างกายนำไปใช้เป็นพลังงานได้ง่าย จึงสามารถเป็นอีกหนึ่งทางเลือกในการเพิ่มพลังงานให้กับร่างกาย

อาหารทอดกินไตเซรอ? ไขมันไม้ดีต่ออ่าวกายไม้ใช่หรือ?

- ไขมันเป็นเช่นเดียวกับน้ำตาล จะต้องกินในปริมาณมากเป็นเวลานานต่อเนื่องยาวนาน จึงจะมีผลเสียต่อร่างกาย ในช่วงก่อนและระหว่างการรักษานั้น ไขมันซึ่งให้พลังงานสูงกว่าสาร

- อาหารอื่นๆ จึงเป็นอีกหนึ่งแหล่งพลังงานที่สำคัญของร่างกาย ยกเว้นแต่มีภาวะคลื่นไส้เพราะอาหารที่มีไขมันสูง จะทำให้อาการคลื่นไส้เป็นมากขึ้น และควรระมัดระวังในผู้ป่วยที่มีแผลในปาก เพราะอาหารทอดจะมีลักษณะแข็งกรอบ อาจทำให้เจ็บหรือระคายเคืองแผลในปากได้

อาหารอื่นๆ ที่จำเป็นต่อร่างกายมีอะไรบ้าง

- ผักผลไม้มีวิตามินและเกลือแร่ที่สำคัญต่อร่างกาย ทั้งยังมีใยอาหารที่ช่วยในการขับถ่าย ทั้งนี้การรับประทานผักผลไม้จะต้องรับประทานในปริมาณที่เหมาะสม ไม่ทำให้ผู้ป่วยอึดอัดเกินไป จนไม่สามารถรับประทานอาหารอื่นๆ ได้ ซึ่งจะนำไปสู่การเกิดภาวะขาดสารอาหารได้

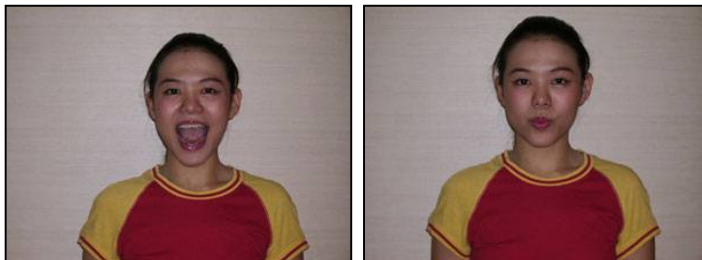
ผู้ป่วยมะเร็วกินเนื้อสัตว์ได้หรือไม่?

- เนื้อสัตว์เป็นแหล่งโปรตีนที่สำคัญอย่างหนึ่ง ร่างกายต้องการโปรตีนสูงในขณะที่ผู้ป่วยต้องการรักษาไม่ว่าจะเป็นการผ่าตัด การฉายรังสี หรือเคมีบำบัด การทานเนื้อสัตว์ไม่ได้เป็นสาเหตุให้มะเร็งกำเริบหรือแพร่กระจาย



การบริหารร่างกายเมื่อข้อต่อปากแคบและขากรรไกรยึด

ทำที่ 1 อ้าปากกว้างๆ และหุบปาก ประมาณ 20 ครั้ง ควรทำบ่อยๆ และทุกครั้งที่ทำได้



ทำที่ 2 อมท่อนพลาสติก หรือจุกไม้ก๊อกที่สะอาด ครั้ง 1 นาที อย่างน้อยวันละ 5 ครั้ง ท่อนพลาสติกหรือจุกไม้ก๊อกควรมีขนาดใหญ่ๆ ให้อ้าปากกว้างได้เต็มที่และควรเพิ่มขนาดใหญ่ขึ้นเรื่อยๆ



การบริหารลำคอเมื่อข้อกระดูกสันหลังเสื่อมเนื่องด้วยวัยชรา

ท่าที่ 1 หันหน้าไปทางซ้ายสุด ค้างไว้ นับ 1-10 เพื่อยืดกล้ามเนื้อคอ จากนั้นค่อยหันไปขวาจนสุดและค้างไว้ นับ 1-10 ทำซ้ำๆ ประมาณ 20 ครั้ง ควรทำบ่อยๆ และทุกครั้งที่นึกได้



ท่าที่ 2 ก้มศีรษะจนคางชิดอกแล้วค่อยๆ แหงนศีรษะจนสุด ทำซ้ำๆ หลายๆ ครั้ง



ท่าที่ 3 หมุนศีรษะไปทางซ้าย 3 รอบ และขวา 3 รอบ สลับกันไปวันละหลายๆ ครั้ง



การปฏิบัติตัวหลังขการฉายรังสี

1. ท่านควรมาตรวจติดตามนัด โดยเฉพาะในช่วง 5 ปีแรก
2. ควรพบทันตแพทย์ทุก 3-6 เดือน และดูแลช่องปากโดยใช้ยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์อย่างสม่ำเสมอ เนื่องจากภาวะช่องปากแห้งทำให้สภาพในช่องปากมีความเป็นกรดสูงขึ้น และมีการเปลี่ยนแปลงเชื้อแบคทีเรียในช่องปาก ทำให้เกิดฟันผุได้ง่าย หากผู้ป่วยขาดการดูแลเอาใจใส่ทันตสุขภาพอย่างถูกวิธี ในกรณีที่มีภาวะกระดูกเข้าฟันตาย (osteoradionecrosis) ควรรีบมาพบทันตแพทย์เพื่อการรักษาอย่างเร่งด่วน หลีกเลี่ยงการถอนฟันหรือทำศัลยกรรมในช่องปาก หากมีความจำเป็นต้องถอน อาจใช้การรักษาร่วมกับเครื่องภาวะออกซิเจนและความดันสูง (hyperbaric oxygen)
3. ดูแลบริหารกล้ามเนื้อลำคอและขากรรมากรเพื่อป้องกันการเกิดพังพืด

พวกเราหวังเป็นอย่างยิ่งว่าข้อมูลเหล่านี้จะเป็นประโยชน์และช่วยให้ท่านสามารถรับการรักษาได้อย่างดีที่สุด

กรุณาอย่าหยุดการรักษา เพราะการรักษาไม่ต่อเนื่องหรือไม่ครบจะไม่เป็นผลดีต่อการรักษา ท่านสามารถปรึกษาแพทย์และพยาบาล

แพทย์รังสีรักษา _____

พยาบาล _____

ทันตแพทย์ _____

โทรศัพท์ 02-2564100

www.chulacancer.net

Email: chulacancer@yahoo.com



chulacancer.net

