

## คลินิกพิเศษ

ยาเสพติด คลินิกให้คำปรึกษาตรวจเลือดเอ็ดส์ เปิดบริการทุกวันในเวลาราชการ		
คลินิกวัยทอง เปิดบริการทุกวัน เวลา ๐๘.๓๐-๑๒.๐๐ น.		
วันจันทร์	เวลา ๐๘.๓๐-๑๒.๐๐ น.	เวลา ๑๓.๐๐-๑๖.๐๐ น.
	คลินิกโรคไต คลินิกเท้า	คลินิกโรคผิวหนัง คลินิกฝังเข็ม
วันอังคาร	คลินิกภูมิแพ้	คลินิกโรคหืดหอบ(สัปดาห์ที่ ๑ และ ๓) คลินิก ARV (สัปดาห์ที่ ๒ และ ๔) คลินิกอดบุหรี่
วันพุธ	คลินิก CAPD คลินิกฝังเข็ม	คลินิกสุขภาพเด็กดี/ภูมิคุ้มกันโรค คลินิกผู้สูงอายุ
วันพฤหัสบดี	คลินิกเวชศาสตร์ฟื้นฟู	คลินิกโรคผิวหนัง
วันศุกร์	คลินิกฟื้นฟูสมรรถภาพหัวใจ คลินิกอดสุรา	คลินิกวัยวัยโรค



ผลิตโดย กลุ่มงานสุขศึกษา รพ.บ้านโป่ง

EDU8.2-4-001-60-9-1/50

แหล่งข้อมูล : หน่วยเคมีบำบัด โรงพยาบาลราชบุรี

คู่มือการดูแลตนเอง  
สำหรับผู้ที่ได้รับเคมีบำบัด



ด้วยความปรารถดีจาก

กลุ่มการพยาบาล โรงพยาบาลบ้านโป่ง



(032)222841-44

## การปฏิบัติตนหลังให้ยาเคมีเมื่อไปอยู่บ้าน

① ทำกิจวัตรประจำวันได้ตามปกติแต่หลีกเลี่ยงการทำงานหนักและพักผ่อนให้เพียงพอ

② ออกกำลังกายอย่างเหมาะสมและสม่ำเสมอ

③ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ครั้งละน้อย ๆ แต่บ่อยครั้งในระยะเวลาที่มีอาการคลื่นไส้ หรืออาเจียน และดื่มน้ำไม่น้อยกว่าวันละ 2-3 ลิตร

④ หลีกเลี่ยงการไปในสถานที่แออัด เช่น โรงพยาบาล และหลีกเลี่ยงการเข้าใกล้ผู้ป่วยโรคติดเชื้อต่าง ๆ เช่น ไข้หวัด วัณโรคปอด โรคหัด

⑤ การมีเพศสัมพันธ์จะต้องไม่รุนแรง และคู่สมรสจะต้องไม่มีการติดเชื้อของอวัยวะสืบพันธุ์

⑥ ภายหลังจากได้รับยาเคมีบำบัดประมาณ 2 สัปดาห์ ควรรับการตรวจเลือดเพื่อดูการทำงานของไขกระดูก และนำผลเลือดไปให้แพทย์ดูรวมทั้งปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ รวมทั้งรับประทานยาตามแพทย์สั่งอย่างสม่ำเสมอ ที่สำคัญจะต้องกลับมารับยาเคมีบำบัดตามแพทย์นัดในกรณีที่มีอาการผิดปกติ เช่น มีไข้หนาวสั่น มีเลือดออก ท้องเสียคลื่นไส้อาเจียนมาก ควรรีบมาโรงพยาบาลทันที ไม่ต้องรอให้ถึงวันนัด



## บันทึกเกี่ยวกับโรคและแผนการรักษา

ส่วนสูง.....ซม.

ACCU No..... HN.....

ชื่อ..... อายุ.....ปี

ที่อยู่.....

โทรศัพท์.....

เลขที่บัตรประชาชน.....

การวินิจฉัยโรค.....

ผลทางพยาธิวิทยา.....

การรักษาอื่น เช่น ผลการตรวจ U/S, Mammogram, CT

แพทย์ผู้ให้การรักษา.....

# ตารางการรับยาเคมีบำบัด

วคป.	ครั้งที่ รับยา	ชนิดของยาเคมีบำบัดที่ได้รับ			วันนัดรับยา ครั้งต่อไป
		1	2	3	

## การเตรียมตัวก่อน และขณะรับยาเคมีบำบัด

✧ บำรุงร่างกายให้แข็งแรง โดยรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เช่น เนื้อสัตว์ ไข่ นม ผักและผลไม้ และดื่มน้ำมาก ๆ ไม่น้อยกว่าวันละ 2-3 ลิตร พักผ่อนให้เพียงพอ ทำจิตใจให้สงบ

✧ หากมีฟันผุ หรือเหงือกอักเสบ ควรพบทันตแพทย์เพื่อทำการรักษา ก่อนเริ่มรับยาเคมีบำบัด

✧ รับการตรวจเลือด เพื่อดูความพร้อมของร่างกายก่อนให้ยา



✧ รับประทานอาหารก่อนเริ่มยาเคมีบำบัดประมาณ 2-3 ชม. ควรปัสสาวะให้เรียบร้อยก่อนเริ่มรับยา

✧ นอนในท่าที่สบายที่สุด ไม่ควรเคลื่อนไหวหรือยกแขนข้างที่รับยามากเกินไป (ในกรณีที่ได้ยาทางหลอดเลือดดำ) ไม่เปิด ปิด หรือปรับหยดของสารน้ำเอง หรือมีอาการปวดบวม บริเวณที่ได้รับสารน้ำ ควรแจ้งให้เจ้าหน้าที่ทราบทันที

✧ บ้วนปากบ่อย ๆ ก่อนและหลังอาหารด้วยน้ำอุ่น หรือน้ำเกลืออ่อนเพื่อช่วยให้ปากสะอาดและเพิ่มความอยากอาหาร

✧ ควรแจ้งอาการข้างเคียงที่เกิดขึ้นกับท่านในระหว่างได้รับยาเคมีบำบัดให้แพทย์ทราบเพื่อจะได้รับการดูแลต่อไป





# ยาเคมีบำบัด คืออะไร

หรือสารเคมีที่ใช้ในการฆ่าหรือทำลาย และควบคุมเซลล์ของเนื้องอก ขณะเดียวกันยาเคมีบำบัดอาจทำลายเซลล์ปกติของร่างกายได้

## อาการข้างเคียงของยาเคมีบำบัด

### มีอาการคลื่นไส้ อาเจียน

เมื่อมีอาการควรรับประทานอาหารอ่อนหรือดื่มน้ำสมุนไพรทดแทน

### มีแผลร้อนในปาก

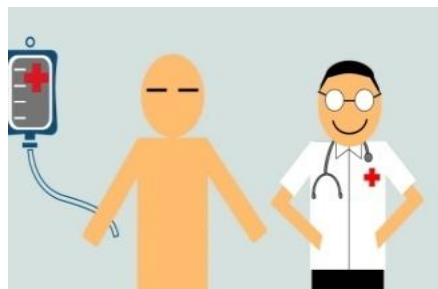
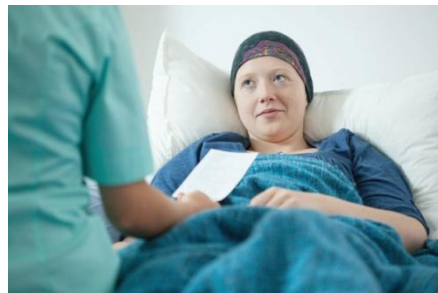
ควรดื่มน้ำมาก ๆ และเลือกแปรงสีฟันที่มีขนอ่อนนุ่มยาสีฟันไม่มีรสเผ็ด ร้อน

### มีอาการท้องผูก

ควรไปพบแพทย์เพื่อรับยาระบายมา รับประทานและรับประทานผักเพิ่มมากขึ้น

### มีอาการท้องเสีย

เมื่อมีอาการถ่ายเหลวเป็นน้ำมาก ๆ หลายครั้งควรมาพบแพทย์ทันที



### ปัสสาวะเป็นเลือด

หากพบว่าปัสสาวะเป็นเลือดให้ดื่มน้ำมาก ๆ และแจ้งให้แพทย์ทราบทุกครั้ง

### เบื่ออาหาร

รับประทานอาหารอ่อนย่อยง่าย ครั้งละน้อยแต่บ่อยครั้ง

### อ่อนเพลียไม่มีแรง

พักผ่อนให้เพียงพอออกกำลังกายเบา ๆ อย่างสม่ำเสมอทุกวัน



### เกิดภาวะซีด (เม็ดเลือดแดงน้อย)

หากมีภาวะซีดควรพักผ่อนมาก ๆ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และมาพบแพทย์

### มีการติดเชื้อในร่างกาย

พักผ่อนให้เพียงพอ ควรไปพบแพทย์และ ไม่ควรซื้อยามารับประทานเอง

### ขนและผมร่วง

ควรเปลี่ยนยาสระผมเป็นชนิดอ่อนโยน และหาวิกผมหรือหมวกใส่ทดแทน

### ผิวหนังอักเสบ

หลีกเลี่ยงการขัดถูบริเวณที่ผิวหนังอักเสบและควรแจ้งแพทย์ทุกครั้ง

### ปวดเมื่อยตามข้อและกล้ามเนื้อ

รับประทานยาแก้ปวดและบิบนวดบรรเทาอาการพักผ่อนไม่ทำงานหนัก

