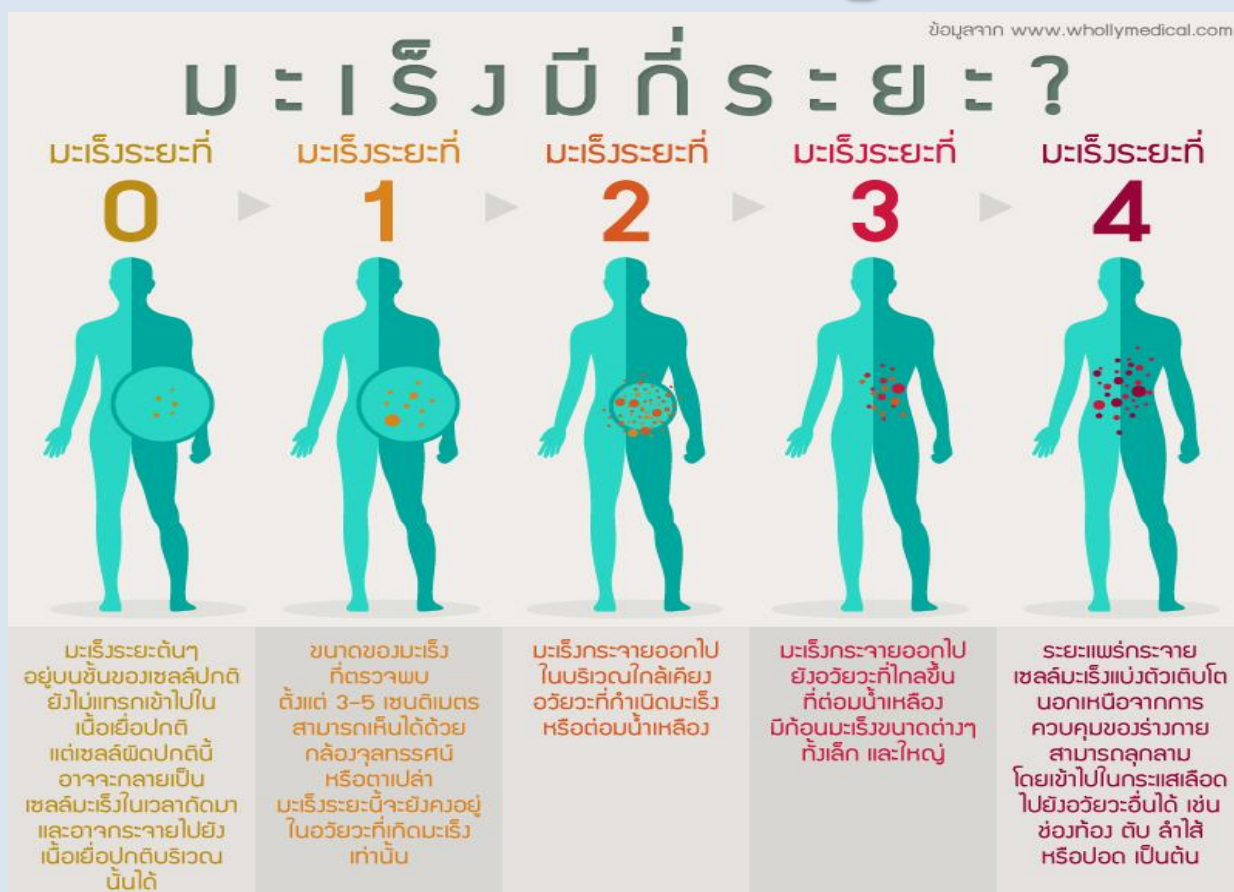




โรคมะเร็ง (Cancer หรือ Malignant tumor)



โรคมะเร็ง (Cancer หรือ Malignant tumor) เป็นโรคเรื้อรัง ดังนั้นการสามารถดูแลตนเองได้ จึงเป็นการเพิ่มคุณภาพชีวิตให้กับตัวผู้ป่วยเอง กับครอบครัว และกับสังคม ช่วยให้ผู้ป่วยตระหนักถึงคุณค่าของตนเอง มีกำลังใจ เพราะสามารถลดการพึ่งพาบุคคลอื่นถึงแม้จะเป็นคนในครอบครัวของผู้ป่วยเองก็ตาม ดังนั้นจึงสามารถลดปัญหาในการดำเนินชีวิต ในครอบครัว ในการทำงาน รวมทั้งปัญหาทางเศรษฐกิจซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญมากอีกปัจจัยหนึ่งสำหรับสังคมปัจจุบัน

การดูแลตนเองเมื่อป่วยเป็นโรคมะเร็ง ไม่ใช่เรื่องยุ่งยากซับซ้อน ขอเพียงให้ความสนใจ ตั้งใจ และจำเป็นต้องปฏิบัติอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิตของผู้ป่วย เป็นเรื่องที่ผู้ป่วยโรคมะเร็งทุกคนสามารถทำได้ โดยการได้รับคำแนะนำจากแพทย์ พยาบาลผู้ให้การดูแลรักษาผู้ป่วย รวมทั้งความเข้าใจ การสนับสนุน และการช่วยเหลืออย่างเหมาะสมจากครอบครัว

การดูแลตนเอง ควรเริ่มเรียนรู้ และปฏิบัติตั้งแต่สงสัยว่าตนเป็นโรคมะเร็ง ต่อเนื่องไปจนถึง ช่วงขั้นตอนการตรวจวินิจฉัยโรค การรักษา และการดูแลตนเองภายหลังการรักษาแล้วตลอดชีวิต

การดูแลตนเองที่สำคัญ และเป็นพื้นฐานในโรคมะเร็งทุกชนิดในช่วงเวลาต่างๆดังกล่าว คือ การดูแลตนเอง ในเรื่องทั่วไป (เช่น การงาน การพักผ่อน โรคประจำตัว) ในด้านอาหาร และในด้านการออกกำลังกาย

ในบทความนี้ จะกล่าวถึงการดูแลตนเองในภาพรวมซึ่งจะเหมือนกันในโรคมะเร็งทุกชนิด ในหัวข้อพื้นฐานสำคัญดังกล่าวแล้ว อย่างไรก็ตาม โรคมะเร็งแต่ละชนิดจะมีรายละเอียดปลีกย่อยเฉพาะของแต่ละโรค ต่อยอดจากภาพรวมนี้ ซึ่งแพทย์ และพยาบาลผู้ดูแล จะเป็นผู้แนะนำสิ่งที่ต้องเพิ่มเติมซึ่งแตกต่างกันเฉพาะในแต่ละโรค เช่น วิธีการทำกายภาพฟื้นฟูของแต่ละอวัยวะที่เป็นโรคมะเร็ง เป็นต้น

อนึ่ง การดูแลตนเองของผู้ป่วยมะเร็ง และการดูแลผู้ป่วยมะเร็งโดย ครอบครัวมีหลักการเช่นเดียวกัน ประโยชน์ที่ได้ให้เหมาะสม ดังนั้นบทความนี้ จึงกล่าวถึงทั้งสองกรณีไปพร้อมๆกัน โดยขอใช้คำว่า “การดูแลตนเอง” เพื่อไม่ให้ประโยคยาวเกินควร

ควรดูแลตนเองอย่างไรในช่วงตรวจวินิจฉัยโรคมะเร็ง?

เมื่อสงสัยเป็นโรคมะเร็ง (อ่านเพิ่มเติมในบทความเรื่องโรคมะเร็ง) ควรรีบพบแพทย์ภายใน 2 สัปดาห์หลังเริ่มมีอาการ เพื่อการวินิจฉัยโรคได้เร็วขึ้นก่อนที่โรค มะเร็งจะลุกลามกลายเป็นโรคในระยะที่รุนแรงขึ้น

การดูแลตนเองในช่วงตรวจวินิจฉัยโรค คือ การเตรียมสุขภาพกาย สุขภาพจิต เพื่อรองรับขั้นตอนในการตรวจวินิจฉัยโรค รวมทั้งถ้าเกิดเป็นโรคมะเร็งจริง ร่างกายและจิตใจจะได้พร้อมในการรักษาด้วย

• การดูแลตนเองในเรื่องทั่วไป

ควรอ่านรายละเอียดในวิธีการตรวจต่างๆซึ่งนัดตรวจ (ถ้ามี) ให้เข้าใจ ก่อนออกจากโรงพยาบาล เมื่อไม่เข้าใจต้องสอบถามจากเจ้าหน้าที่ผู้นัดหมายให้เข้าใจเสมอ เพื่อป้องกันการผิดพลาดในการเตรียมตัวรับการตรวจอย่างถูกต้อง ซึ่งอาจทำให้ต้องเลื่อนวันตรวจออกไปอีก โดยเฉพาะเรื่องการงด อาหาร เครื่องดื่ม และน้ำดื่ม

พูดคุยปรึกษา กับคนในครอบครัว ถึงความเป็นไปได้ว่าจะป่วยเป็นโรคมะเร็ง เพื่อเตรียมตัวเตรียมใจตั้งแต่ต้น ควรนอนให้หลับสนิท และพักผ่อนให้เพียงพอ อาจต้องแจ้งหัวหน้างานในเรื่องของงาน ลดความเครียดของตนเอง เพราะการตรวจบางอย่างอาจจำเป็นต้องหยุดงาน แจ้งแพทย์ที่ดูแลในเรื่องโรคประจำตัวอื่นๆให้ทราบเรื่องขั้นตอนการตรวจวินิจฉัยโรคมะเร็ง เพื่อการประสานงาน การดูแลผู้ป่วยร่วมกันของแพทย์ การปรับยา หรือ งดยาบางชนิด โดยเฉพาะเมื่อต้องมีการตัดชิ้นเนื้อ เพราะอาจเพิ่มผลข้างเคียงจากยาได้ เช่น ภาวะเลือดออกง่ายจากการใช้ยาแอสไพริน เป็นต้น

ในผู้หญิงวัยเจริญพันธุ์ ที่มีเพศสัมพันธ์แล้ว ควรสอบถามแพทย์เกี่ยวกับการตั้งครรภ์ และการคุมกำเนิด เพราะการตรวจวินิจฉัยโรคมะเร็งมักจำเป็นต้องมีการตรวจด้วยรังสี (เอกซเรย์) ซึ่งรังสีอาจก่อความพิการต่อทารกในครรภ์ได้ ดังนั้นการตั้งครรภ์จึงเป็นอุปสรรคสำคัญทั้งในช่วงตรวจวินิจฉัยและในช่วงการรักษาโรคมะเร็ง ทั้งการผ่าตัด การใช้ยาสลบ รังสีรักษา ยาเคมีบำบัด และยาฮอร์โมน เพราะล้วนมีผล กระทบต่อสุขภาพ และชีวิตของทารกในครรภ์

ถ้าสูบบุหรี่ ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือใช้ยาเสพติด ยาสมุนไพร ยากลาง บ้านต่างๆ ควรหยุดใช้ และต้องแจ้งให้แพทย์ ทราบด้วย เพื่อการแปลผลการตรวจได้ถูกต้อง ป้องกันผลข้างเคียงจากการรักษาทางแพทย์แผนปัจจุบัน และเพื่อการดูแลสุขภาพของตัวผู้ป่วยเอง

รักษาสุขอนามัยพื้นฐาน (สุขบัญญัติแห่งชาติ) เพื่อให้ร่างกายและสุขภาพจิตแข็งแรง ลดโอกาสติดเชื้อต่างๆ ซึ่งการติดเชื้อเป็นอีกอุปสรรคสำคัญในการตรวจวินิจฉัยโรคมะเร็ง เพราะจะส่งผลให้การตรวจผิดพลาดและมีผลข้างเคียงจากการตรวจสูงขึ้น ดังนั้น ถ้าติดเชื้อ จึงจำเป็นต้องเลื่อนการตรวจต่างๆออกไปจนกว่ารักษา การติดเชื้อให้หายแล้วอย่างน้อย 1-2 สัปดาห์ คือ มีสติ ไม่วิตกกังวลจนเกินเหตุ จัดข้อมูลต่างๆที่ต้องการสอบถามแพทย์ก่อนพบแพทย์ รวมทั้งรายการยาต่างๆที่ใช้เป็นประจำ หรือเพิ่งหยุดยาไปภายในระยะเวลา 2-3 สัปดาห์ เพื่อแจ้งให้แพทย์ทราบถึงสิ่งที่เราต้องการทราบ ซึ่งการพบแพทย์ครั้ง

แรกควรมีครอบครัวที่บรรลุนิติภาวะ และไว้ใจได้ไปด้วย เพื่อช่วยจดข้อมูล และจดจำข้อมูลต่างๆที่ได้พูดคุย สอบถาม หรือนัดหมายกับแพทย์

การดูแลตนเองในเรื่องอาหาร

งด หรือจำกัดการดื่มเครื่องดื่มกาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ โคล่า ยาชูกำลัง เพราะอาจส่งผลให้นอนไม่หลับ ไม่ใช้สมุนไพร การแพทย์ทางเลือก และการแพทย์สนับสนุนโดยไม่ปรึกษาแพทย์โรคมะเร็งก่อน ควรกินอาหารมีประโยชน์ 5 หมู่ให้ครบในทุกมื้ออาหาร เพิ่มผัก ผลไม้ให้มากๆ แต่ยังคงจำกัดอาหารคาร์โบไฮเดรต (แป้ง น้ำตาล) และไขมัน และจำกัดปริมาณให้อยู่ในเกณฑ์เหมาะสม เพื่อไม่ให้เกิดมีโรคอ้วนและน้ำหนักตัวเกินดื่มน้ำสะอาดให้ได้ อย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว เมื่อไม่มีโรคประจำตัวที่ต้องจำกัดน้ำดื่ม เพื่อให้ร่างกายสดชื่น ลดโอกาสท้องผูก เพื่อสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี

• การดูแลตนเองในเรื่องการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายในช่วงตรวจวินิจฉัยโรค ไม่ควรหักโหม แต่ควรกระทำเสมอทุกวัน เพราะจะช่วยให้มีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี นอนหลับสนิท กระตุ้นการอยากอาหาร และลดโอกาสท้องผูก

โรคมะเร็งติดต่อได้ไหม?

โรคมะเร็งเป็นโรคไม่ติดต่อ ไม่ติดต่อจากคนหนึ่งสู่อีกคนหนึ่ง และไม่แพร่กระจายสู่คนอื่นๆ ไม่ว่าจะด้วยวิธีการใดก็ตาม เพราะไม่ได้มีการติดเชื้อโรค ดังนั้นอยู่ร่วมกับทุกคน รวมทั้งหญิงตั้งครรภ์ ทารก และเด็กอ่อนได้ กินข้าวร่วมกัน นอนเตียงเดียวกัน สัมผัสใกล้ชิดกันได้ แต่โรคมะเร็งบางชนิด (น้อยมาก) เป็นโรคถ่ายทอดได้ทางพันธุกรรมของครอบครัว อาจจากพันธุกรรมทางพ่อ หรือจากทางแม่ หรือจากทั้งสองท่าน (ซึ่งการถ่ายทอดลักษณะนี้ ป้องกันไม่ได้)

ควรดูแลตนเองอย่างไรในช่วงรักษาโรคมะเร็ง?

ในช่วงรักษาโรคมะเร็ง ควรดูแลตนเอง ดังนี้คือ

• การดูแลตนเองในเรื่องทั่วไป

- รักษาสุขอนามัยพื้นฐานอย่างเคร่งครัด เพราะเป็นช่วงติดเชื้อได้ง่าย
- ไม่กินยาสมุนไพร หรือยาต่างๆ รวมทั้งใช้การแพทย์สนับสนุน และการ แพทย์ทางเลือก โดยไม่ปรึกษาแพทย์ผู้ให้การรักษา ก่อน
- พักผ่อนให้เต็มที่ ถ้าอ่อนเพลีย ควรลาหยุดงาน แต่ถ้าไม่อ่อนเพลีย ก็สามารถทำงานได้ แต่ควรเป็นงานเบาๆ ไม่ใช่แรงงาน และสมองมาก และสามารถพักในช่วงกลางวันได้ ควรปรึกษาหัวหน้างาน และเพื่อนร่วมงานเพื่อการปรับตัว
- ทำงานบ้านได้ตามกำลัง
- งด/เลิก บุหรี่ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- จำกัดเครื่องดื่มกาเฟอีนดังได้กล่าวแล้ว
- มีเพศสัมพันธ์ได้ตามกำลัง ควรปรึกษาแพทย์ก่อนในเรื่องนี้ โดยเฉพาะการคุมกำเนิดในผู้ป่วยหญิงวัยเจริญพันธุ์
- หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่แออัดเพราะจะติดเชื้อได้ง่าย
- รู้จักดูแลตนเองในภาวะเม็ดเลือดขาวต่ำ (ภาวะเม็ดเลือดขาวต่ำจากเคมีบำบัดและ/หรือรังสีรักษา)
- ยังคงต้อง ดูแล รักษา ควบคุมโรคร่วมอื่นๆอย่างต่อเนื่องร่วมไปด้วยเสมอกับการรักษาโรคมะเร็ง
- รักษาสุขภาพจิต ให้กำลังใจตนเอง และคนรอบข้าง มองโลกในด้านบวกเสมอ พยายามไม่ให้เป็นลักษณะเป็น

โรงพยาบาล ระลึกไว้เสมอว่า ความสุขของเรา คือความสุขของครอบครัว และความทุกข์ของเราก็คือความทุกข์ของครอบครัว รู้จักขอบคุณทุกคนที่ดูแลเรา ไม่คิดว่าเราดูแลเราเพราะเป็นหน้าที่ หรือดูแลเราน้อยไป เพราะโดยทั่วไปในสังคมปัจจุบัน เมื่อมีคนในครอบครัวเป็นโรคมะเร็ง ครอบครัวมักมีความทุกข์ และมีปัญหาเท่ากับผู้ป่วย หรือมีมากกว่า

- พบแพทย์ตามนัดเสมอ
- พบแพทย์ก่อนนัด เมื่ออาการต่างๆเลวลง หรือเกิดความผิดปกติผิดปกติไปจากเดิม หรือเมื่อกังวลในอาการ
- พบแพทย์ภายใน 24 ชั่วโมง หรือฉุกเฉินขึ้นกับความรุนแรงของอาการ เมื่อ
 - มีไข้สูง
 - หอบเหนื่อย โดยเฉพาะเมื่อร่วมกับมีไข้
 - คลื่นไส้ อาเจียนมาก หรือจุกจิก คัด ไม่ได้ หรือได้น้อย
 - ไอมากจนส่งผลกระทบต่อการทำงาน
 - หายใจเหนื่อย หอบ
 - มีเลือดกำเดา อาเจียน ไอ ถ่ายอุจจาระ และ/หรือปัสสาวะเป็นเลือด หรือมีเลือดออกตามเนื้อเยื่อ/อวัยวะต่างๆ
 - ท่อ หรือสายต่างๆที่มีอยู่หลุด เช่น ท่อให้อาหาร หรือท่อหายใจ
 - ปวดศีรษะรุนแรง
 - ชัก
 - แขน ขาอ่อนแรง ทรงตัวไม่ได้ อุจจาระ ปัสสาวะไม่ออก ไม่มีปัสสาวะภายใน 6 ชั่วโมง
 - สับสน ซึม และโคม่า

ที่สำคัญที่สุด คือ การปฏิบัติตามแพทย์ และพยาบาลผู้ให้การดูแลรักษาแนะนำให้ถูกต้องเคร่งครัด เมื่อไม่เข้าใจ สงสัย หรือกังวล ควรสอบถามแพทย์ พยาบาลผู้ให้การรักษาดูแล และเมื่อมีปัญหาในการรักษา รวมทั้งปัญหาในครอบครัวและการทำงาน ควรต้องปรึกษาแพทย์ พยาบาลด้วย เพื่อช่วยกันแก้ปัญหา เพื่อไม่ให้ส่งผลกระทบถึงการรักษา การดูแลอื่นๆ นอกจากนั้นได้แก่

• การดูแลตนเองในเรื่องอาหาร

เมื่อกินอาหารได้น้อย ให้พยายามกินในจำนวนมื้อที่บ่อยขึ้น กินครั้งน้อยๆแต่บ่อยๆ กินอาหารทุกชนิดที่กินได้ ไม่ต้องห่วงเรื่องโรคไขมันในเลือดสูงแต่ยังต้องจำกัดอาหารหวาน และอาหารเค็ม เพราะมีผลต่อน้ำตาลในเลือด และการทำงานของไต ให้กำลังใจตนเอง เข้าใจว่า อาหารเป็นตัวยาคัญยิ่งตัวยาคือหนึ่ง ของการรักษาโรคมะเร็ง ลองปรับเปลี่ยน ประเภทอาหารให้กินได้ง่ายขึ้น เช่น อาหารอ่อน อาหารเหลว (ประเภทอาหารทางการแพทย์) แต่ควรหลีกเลี่ยงอาหารทอด หรือผัด หรือมีกลิ่นรุนแรง เพราะมักกระตุ้นให้เกิดอาการคลื่นไส้ อาเจียน

ปรับเปลี่ยนที่กินอาหารในบ้าน ไม่กินแต่ในห้อง อาจนั่งกินที่ระเบียง ให้มีบรรยากาศที่ดี ปลอดกลิ่น อากาศถ่ายเทได้ดี มีแสงแดดพอควร มองเห็นต้นไม้ ดอกไม้ กระตุ้นให้เกิดความรู้สึกที่ดี

เตรียมอาหารครั้งละน้อยๆ อย่าให้กินเหลือ เพราะจะได้เกิดกำลังใจว่ากินหมดทุกมื้อ ถ้วย ชาม แก้วน้ำ ปรับให้ดูสะอาด สวยงาม จะรู้สึกอยากอาหารเพิ่ม ขึ้น บางท่านแนะนำให้ใช้ภาชนะสังกะสี หรือโลหะ เพราะจะทำให้รู้สึกคลื่นไส้ แนะนำให้ใช้เป็นกระเบื้อง หรือ เซรามิค ซึ่งอาจลองทำตามดู เพราะไม่เสียหายอะไร

ควรแจ้งแพทย์ พยาบาลเมื่อกินไม่ได้ หรือกินได้น้อย และควรยอมรับ เมื่อแพทย์แนะนำการให้อาหารทางสายให้อาหารอาจผ่านทางจมูก หรือทางช่องท้อง เพราะเป็นการให้เพียงชั่วคราว ในช่วงที่มีปัญหาจากการกินทางปาก เพื่อให้ร่างกายได้อาหารอย่างพอเพียง เพื่อให้การรักษาดำเนินไปได้ตามแผนการรักษา เพื่อผลการรักษาที่มีประสิทธิภาพ

ช่วงของการอาหารมีประโยชน์ 5 หมู่เป็นเรื่องจำเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะอาหารโปรตีน (เช่น เนื้อ นม ไข่ ปลา ตับ) เพราะในการรักษาโรคมะเร็ง ความแข็งแรงของไขกระดูก (เม็ดเลือดต่างๆ) เป็นเรื่องสำคัญที่สุด เพราะเป็นตัวช่วยให้ร่างกายตอบสนองที่ดีต่อรังสีรักษา และยาเคมีบำบัด รวมทั้งช่วยลดโอกาสติดเชื้อ ซึ่งการติดเชื้อในขณะกำลังรักษาโรคมะเร็งมักเป็นการติดเชื้อที่รุนแรง

การออกกำลังกาย

ถ้าสุขภาพไม่เอื้อต่อการออกกำลังกาย เพียงพยายามเคลื่อนไหวร่างกายเสมอ อย่างง่ายๆ นอนๆ ถ้ายังพอลุกไหว จะช่วยให้สภาพร่างกาย และจิตใจดีขึ้น

ช่วงการรักษา ยังควรออกกำลังกายสม่ำเสมอเท่าที่พอทำได้ อย่าหักโหม ค่อยๆ ออกกำลังกาย แล้วสังเกตอาการ อย่าออกกำลังกายจนเหนื่อย จะช่วยให้ร่างกายสดชื่น อยากอาหาร มีการขับถ่ายที่ดี มีการไหลเวียนโลหิต (เลือด) ที่ดี ช่วยกระตุ้นการอยาก และการย่อยอาหาร

ควรดูแลตนเองอย่างไรภายหลังการรักษาโรคมะเร็งแล้ว?

การดูแลตนเองภายหลังการรักษาโรคมะเร็งแล้วจนตลอดชีวิต โดยทั่วไป คือ

• การดูแลตนเองในเรื่องทั่วไป

รักษาสุขภาพอนามัยพื้นฐาน อย่างเคร่งครัดตลอดชีวิต เนื่องจากผู้ป่วยโรค มะเร็งจะติดเชื้อได้ง่ายและมีภูมิต้านทานโรคมะเร็งต่ำกว่าคนทั่วไป

ดูแล รักษาโรคร่วมต่างๆ เพื่อควบคุมโรคให้ได้ เช่น โรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง เพราะโรคร่วมเหล่านี้จะมีผลต่อสุขภาพโดยรวม และเป็นปัจจัยให้เกิดผลข้างเคียงระยะยาวจากการรักษาสูงขึ้น

ผู้ป่วยหญิงวัยเจริญพันธุ์ ควรยังต้องคุมกำเนิดอยู่ เพราะทารกที่เกิดช่วง 6 เดือนหลังการรักษา อาจมีความผิดปกติในการเจริญเติบโตได้ จากสุขภาพมารดาที่ยังฟื้นตัวไม่เต็มที่ ทั้งนี้ในเรื่อง วิธี และการคุมกำเนิด และการตั้งครรภ์ ควรปรึกษาแพทย์ผู้รักษาโรคมะเร็งเสมอ เพราะอาจมีความสัมพันธ์กับการกลายพันธุ์หรือการย้อนกลับเป็นซ้ำของโรคมะเร็งได้

พบแพทย์ตรงตามนัดเสมอ และรีบพบก่อนนัด เมื่อมีอาการผิดปกติไปจากเดิม โดยเฉพาะการคลำได้ก้อนเนื้อผิดปกติ และ/หรือมีแผลเรื้อรังเกิน 2 สัปดาห์ หรือมีเลือดออกจากเนื้อเยื่อ/อวัยวะต่างๆ หรือเมื่อมีความกังวลในอาการ หรือในโรค ภายหลังการรักษาโรคมะเร็งแล้ว ใน ช่วงระยะแรกประมาณ 4-8 สัปดาห์ ยังถือว่าอยู่ในระยะพักฟื้น ควรค่อยๆ ปรับตัวเข้าสู่ภาวะปกติ ทั้งในกิจวัตรประจำวัน การทำงาน การออกกำลังกาย รวมทั้งการออกกำลังกาย ปฏิบัติตามแพทย์ พยาบาลแนะนำ โดยเฉพาะการทำกายภาพฟื้นฟูเนื้อ เยื่อ/อวัยวะต่างๆ ที่ แพทย์ พยาบาลแนะนำ และควรกลับไปทำงานตามปกติ เมื่อพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจ

การดูแลตนเองในเรื่องอาหาร

ควรเลิกบุหรี่ และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ตลอดชีวิต เพราะมีสารพิษที่เป็นสารก่อมะเร็ง ซึ่งจากการศึกษาสนับสนุนว่า เป็นสาเหตุของโรคมะเร็งย้อนกลับเป็นซ้ำ และ/หรือของการเกิดโรคมะเร็งชนิดใหม่ (ชนิดที่สอง) ได้ และควรจำกัดเครื่องดื่ม กาเฟอีน ด้วยเหตุผลดังได้กล่าวแล้ว

ยังควรค่อยๆ ปรับเข้าสู่ภาวะปกติเช่นกัน อาหารควรต้องเป็นอาหารมีประโยชน์ 5 หมู่ตลอดชีวิต เพิ่มผัก ผลไม้ให้มากๆ และที่ยังต้องจำกัดตลอดชีวิต คือ อาหารไขมัน แป้ง น้ำตาล อาหารเค็ม (ยกเว้นผู้ป่วยบางรายที่มีเกลือแร่โซเดียม/Sodium ในเลือดต่ำ และแพทย์แนะนำให้กินเค็มเพิ่ม ขึ้น) ทั้งนี้ปริมาณอาหารต้องไม่ทำให้มีโรคอ้วนหรือน้ำหนักตัวเกิน การกินอาหารเสริม วิตามินเกลือแร่เสริมอาหาร หรือประเภทอาหาร เครื่องดื่มต่างๆ ทางแพทย์สนับสนุน และทางการแพทย์ทางเลือก เช่น อาหารมังสวิรัต อาหารแมคโครไบโอติก (Macrobiotics) และสมุนไพร ควรต้องปรึกษาแพทย์โรคมะเร็งก่อนเสมอ

การดูแลตนเองในการออกกำลังกาย

ควรออกกำลังกายสม่ำเสมอตลอดชีวิต ค่อยๆ ปรับจนเข้าสู่ภาวะปกติ โดยควรออกกำลังกายให้เหมาะสมตามสุขภาพของตนเอง และเลือกประเภทการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับโรค เช่น เลือกการว่ายน้ำเมื่อมีโรคของข้อต่างๆ เป็นต้น และพยายามเคลื่อนไหวร่างกายสม่ำเสมอ เพื่อเพิ่มการไหลเวียนของโลหิตทั่วร่างกาย

มีลูกได้ไหม?

การมีลูกของผู้ป่วยโรคมะเร็งหลังการรักษาโรคมะเร็งครบแล้วขึ้นกับ สุขภาพของคู่สมรส สุขภาพผู้ป่วยโรคมะเร็ง ชนิดและระยะโรคมะเร็ง และยาโรคมะเร็งที่ต้องกินต่อเนื่อง ดังนั้นผู้ป่วยหญิงโรคมะเร็งวัยเจริญพันธุ์ ควรปรึกษาแพทย์ผู้ให้การรักษา ก่อนการตั้งครรภ์เสมอ ทั้งนี้เพราะการตั้งครรภ์อาจส่งผลให้โรค มะเร็งลุกลาม หรือย้อนกลับเป็นซ้ำ รวมทั้งทารกในครรภ์อาจพิการ หรือเจริญเติบโตต่ำกว่าเกณฑ์ ซึ่งเพิ่มโอกาสการแท้ง และการคลอดก่อนกำหนด แต่ผู้ป่วยชาย ไม่มีปัญหาในการมีบุตร เพราะไม่เกี่ยวกับการตั้งครรภ์ ยกเว้นผลข้างเคียงจากการรักษาส่งผลให้มีบุตรยากหรือเป็นหมัน จากปริมาณเชื้ออสุจิที่ลดลง

รักษาโรคอื่นๆได้อย่างไร?

มักเป็นโรคอื่นๆร่วมด้วยเสมอ ทั้งโรคเรื้อรังตามวัย เช่น โรคเบาหวาน และโรคเฉียบพลันต่างๆ เช่น การอักเสบติดเชื้อต่างๆ เช่น โรคไส้ติ่งอักเสบ ซึ่งการดูแลรักษา (รวมถึงการผ่าตัด) เช่นเดียวกับในผู้ป่วยทั่วไป แต่ควรต้องแจ้งให้แพทย์ พยาบาล ทราบว่า เป็นโรคมะเร็ง เพราะผู้ป่วยโรคมะเร็งมักมีผลข้างเคียงแทรกซ้อนจากการรักษาสูงขึ้น จากมีภาวะภูมิคุ้มกันต้านทานโรคต่ำ

ทำศัลยกรรมตกแต่งได้หรือไม่?

เมื่อสุขภาพสมบูรณ์กลับมาปกติแล้ว ถ้าต้องการทำศัลยกรรมตกแต่งกับอวัยวะที่ไม่ได้เป็นโรคมะเร็ง สามารถทำได้ แต่ถ้าต้องการทำศัลยกรรมตกแต่งในอวัยวะที่เคยเป็นโรคมะเร็ง โดยเฉพาะเคยได้รับรังสีรักษามาแล้ว ควรปรึกษาแพทย์โรคมะเร็ง และแจ้งให้ศัลยแพทย์ตกแต่งทราบประวัติการฉายรังสีมาก่อน และควรระลึกเสมอว่า ผู้ป่วยโรคมะเร็งทุกคนมีโอกาสติดเชื้อง่ายกว่าคนทั่วไป เพราะมักมีภูมิคุ้มกันต้านทานโรคต่ำ การทำศัลยกรรมตกแต่งจึงอาจเกิดผลข้างเคียงจากการติดเชื้อได้สูงขึ้น

ทำฟันได้หรือไม่?

ผู้ป่วยโรคมะเร็งเฉพาะผู้ที่เคยฉายรังสีบริเวณช่องปาก ซึ่งมักเกิดจากโรคมะเร็งของเนื้อเยื่อ/อวัยวะในส่วนศีรษะและลำคอ เช่น โรคมะเร็งช่องปาก และโรคมะเร็งกล่องเสียงบางระยะเท่านั้น ที่มีข้อควรระวังในการถอนฟัน และการทำรากฟันเทียม เพราะอาจเกิดภาวะแผลถอนฟันไม่ติดเรื้อรัง ส่งผลให้เกิดการอักเสบของช่องปากและของกระดูกกรามเรื้อรังได้ แต่การรักษา ด้านทันตกรรมอื่นๆสามารถทำได้ แต่ควรแจ้งทันตแพทย์ให้ทราบเสมอถึงประวัติการฉายรังสีรักษาบริเวณช่องปาก

ควรดูแลตนเองอย่างไรเพื่อป้องกันโรคมะเร็งย้อนกลับเป็นซ้ำ หรือแพร่ กระจาย?

การดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคมะเร็งลุกลาม แพร่กระจาย หรือย้อนกลับเป็นซ้ำ เช่นเดียวกับในการดูแลตนเองภายหลังครบ การรักษา แต่อย่างไรก็ตาม โอกาสโรคมะเร็งลุกลาม แพร่กระจาย และย้อนกลับเป็นซ้ำ ยังขึ้นกับปัจจัยอื่นๆอีก เช่น ชนิดของโรคมะเร็ง (โรคมะเร็งแต่ละชนิดมีธรรมชาติของโรครุนแรงต่างกัน เช่น โรค มะเร็งปอด จะมีความรุนแรงโรคสูงมาก ในขณะที่โรคมะเร็งอวัยวะอื่น จะมีความรุนแรงโรคต่ำ) ระยะของโรค การดีของเซลล์มะเร็งต่อรังสีรักษา และต่อยาเคมีบำบัด เป็นต้น



“สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา”

ร.อ.บุรุษเรืองสุขภาพง่าย ๆ แค่นี้...คือรักมา...

Group.wunjun.com/Thatumhealthy

งานสุขภาพและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าฉัตร

โทร.044-591126 ต่อ 116