
การฉายรังสีบริเวณเต้านม หรือผนังทรวงอก



อ้างอิงจาก

The Memorial Sloan-Kettering Cancer Center, USA

การฉายรังสี (ฉายแสง) บริเวณเต้านม หรือผนังทรวงอก

ข้อมูลในหนังสือเล่มนี้จะช่วยให้ผู้ป่วยได้มีการเตรียมตัวก่อนการรักษาและได้ทราบถึงขั้นตอนที่จะเกิดก่อน ระหว่างและหลังการรักษา รวมไปถึงผลข้างเคียง การปฏิบัติตัวระหว่างการฉายรังสี

ในการฉายรังสีนั้น ผู้ป่วยจะได้รับรังสีจากภายนอกคือเครื่องฉายรังสี แล้วผ่านร่างกายตรงเข้าไปยังบริเวณที่เป็นเซลล์มะเร็ง ซึ่งสามารถฉายไปยังบริเวณเต้านมหลังการผ่าตัดแบบสงวนเต้า หรือฉายไปที่ผนังทรวงอกหลังการผ่าตัดเต้านมออกไป นอกจากนี้ผู้ป่วยบางรายอาจได้รับการฉายรังสีที่ต่อมน้ำเหลืองบริเวณไหปลาร้า หรือรักแร้ด้วย

การจำลองการฉายรังสี (Simulation)

ก่อนการฉายรังสี เราจะมีการวางแผนจำลองการรักษากันก่อน ซึ่งการทำขั้นตอนนี้ก็เพื่อมั่นใจว่า

- ได้ทำการวางขอบเขตของการฉายรังสี
- ผู้ป่วยจะได้รับปริมาณรังสีที่ถูกต้อง
- เนื้อเยื่อปกติรอบข้าง จะได้รับปริมาณรังสีที่น้อยที่สุดที่จะเป็นไปได้

โดยระหว่างการจำลองการฉายรังสี จะมีเจ้าหน้าที่ทำการเอกซเรย์ จีดีเอ็น และวางลวดที่บริเวณผิวหนังเพื่อเป็นการวางขอบเขตของการฉายรังสี โดยคร่าวๆ ขั้นตอนนี้ใช้เวลา ประมาณ 30-90 นาที

การเตรียมตัวสำหรับกาจำลองการฉายรังสี

ไม่มีการเตรียมตัวอะไรที่พิเศษเฉพาะสำหรับการฉายรังสีที่บริเวณนี้ ผู้ป่วยสามารถอาบน้ำ คีมน้ำ และทานอาหารมาได้ตามปกติ ยกเว้นผู้ป่วยที่จะได้รับการจำลองการฉายรังสี ร่วมกับการฉีดสารทึบรังสีซึ่งต้องงดน้ำและอาหารก่อนเป็นเวลาอย่างน้อย 4-6 ชั่วโมง

ระหว่างการจำลองการฉายรังสีนั้น ผู้ป่วยจะนอนหงาย วางแขนสองข้างไว้เหนือศีรษะ ถ้าผู้ป่วยไม่สามารถนอนเป็นเวลานานได้ สามารถปรึกษาแพทย์และทีมก่อนเริ่มการจำลองการฉายรังสี บางครั้งการรับประทานยาแก้ปวด อาจช่วยลดอาการเจ็บจากการนอนได้

ผู้ป่วยที่ได้รับการผ่าตัดมา สามารถออกกำลังกายแขนได้ตามปกติ เนื่องจากจะทำให้แขนไม่ติด และยกขึ้นเหนือศีรษะได้ระหว่างทำการจำลองการฉายรังสี

ในวันที่มาจำลองการฉายรังสี

แต่งตัวตามสบาย แต่ไม่ควรใส่คัมพูและสร้อยคอ เมื่อมาถึงจะมีเจ้าหน้าที่แจ้งถึงขั้นตอนคร่าวๆ พร้อมแจ้งให้เปลี่ยนชุด ให้เป็นเสื้อคลุม หลังจากนั้นพยาบาลจะเข้ามาซักประวัติคร่าวๆ และให้เซ็นคำยินยอมการรักษา ผู้ป่วยจะได้พบแพทย์รังสีรักษาเพื่อพูดคุยอีกครั้งเกี่ยวกับการฉายรังสีก่อนเริ่มการจำลอง หลังจากนั้นเจ้าหน้าที่จะพาผู้ป่วยเข้าห้องจำลองการฉายรังสี

ระหว่ำวการข่ำลอวการนายรังสี

ในขั้นตอนนี้จะให้ผู้ป่วยถอดเสื้อกาวัน วิกผมออก ผู้ป่วยสามารถวางของมีค่าในห้องจำลอวการนายรังสีได้ หลังจากนั้นเจ้าหน้าที่จะพาผู้ป่วยขึ้นเตียงตรวจ โดยอาจให้นอนหงาย หรือนอนคว่ำ วางแขนทั้งสองข้างไว้บนเครื่องมือเหนือศีรษะ บางครั้งผู้ป่วยอาจต้องมีการหันศีรษะไปยังด้านตรงข้ามของด้านที่จะได้รับการนายรังสี

เตียงของห้องจะค่อนข้างแข็ง ดังนั้นถ้าผู้ป่วยมีปัญหาในการนอนราบ หรือมีอาการปวด สามารถแจ้งเจ้าหน้าที่ได้

เมื่อเริ่มการตรวจ เตียงตรวจจะมีการเลื่อนไปมา ไฟในห้องจะมีการปิดและเปิด และบางครั้งผู้ป่วยสามารถสังเกตแสงเลเซอร์สีแดงได้ ซึ่งเลเซอร์นี้ใช้ในการดูตำแหน่งของผู้ป่วยบนเตียงตรวจ ผู้ป่วยควรหลีกเลี่ยงการจ้องมองแสงเลเซอร์นี้โดยตรง

ถึงแม้เจ้าหน้าที่จะไม่ได้อยู่ในห้องตรวจกับผู้ป่วยในช่วงที่มีการตรวจ แต่เจ้าหน้าที่สามารถมองผ่านกระจก และได้ยินเสียงผู้ป่วยตลอดเวลา ดังนั้นหากผู้ป่วยมีปัญหาสามารถส่งเสียงเรียกเจ้าหน้าที่ได้ตลอดเวลา อาจมีการเปิดเพลงเพื่อให้ผู้ป่วยได้ผ่อนคลายระหว่างการตรวจ

การจัดทำเมื่อตรวจ

ท่านอนคว่ำ เจ้าหน้าที่จะจัดวางอุปกรณ์ที่สามารถจัดวางให้ด้านมข้างที่ต้องการฉายรังสีห้อยลง ส่วนด้านมอีกด้านจะถูกดันออก เพื่อไม่ให้เข้าไปในขอบเขตการฉายรังสี แขนด้านเดียวกับด้านมข้างที่จะฉายรังสี จะยกขึ้นเหนือศีรษะ

ท่านอนหงาย เจ้าหน้าที่จะวางอุปกรณ์ซึ่งจะรองศีรษะ และรองแขนทั้งสองข้าง อุปกรณ์นี้จะยกตัวด้านบนขึ้นประมาณ 30-45 องศา และบางครั้งจะจัดทำให้หันหน้าเล็กน้อย ไปอีกด้านของด้านมที่ไม่ได้ต้องการฉายรังสี บางครั้งแพทย์อาจเลือกใช้อุปกรณ์รองตัวด้านบนอีกแบบ ซึ่งมีลักษณะคล้ายโฟมแทน

ระหว่างการจำลองการฉายรังสีหรือการฉายรังสีจริงๆ ผู้ป่วยจะอยู่ในท่าเดิมเสมอ

การเอกซเรย์

เมื่อจัดทำเสร็จแล้ว แพทย์จะเข้ามาติดลวดเพื่อกำหนดขอบเขตคร่าวๆ ของการฉายรังสี และมีเจ้าหน้าที่มาขีดเส้นจุดอ้างอิงก่อนการเอกซเรย์ จากนั้นเจ้าหน้าที่จึงทำการเอกซเรย์ผู้ป่วย เพื่อให้ได้ภาพบริเวณที่แพทย์ต้องการฉายรังสี สามารถทำได้ทั้งแบบเอกซเรย์ (x-ray) เอกซเรย์คอมพิวเตอร์ (CT scan) หรือตรวจด้วยเครื่องภาพสะท้อนสนามแม่เหล็ก (MRI)

ระหว่างการเอกซเรย์ ผู้ป่วยจะได้ยินเสียงเครื่องทำงาน มีการเคลื่อนเตียงไปมา ขั้นตอนนี้ใช้เวลาประมาณ 30-45 นาที แต่ถ้าเป็นการตรวจด้วยเครื่องภาพสะท้อนสนามแม่เหล็กจะใช้เวลาานกว่า ประมาณ 45-90 นาที

บางครั้งเมื่อทำการเอกซเรย์เสร็จ อาจมีการนำเครื่องมือมาวัดค่าต่างๆ บริเวณที่จะฉายรังสี

การขีดเส้นที่ฉิวฉิว

เมื่อเอกซเรย์เรียบร้อยแล้ว เจ้าหน้าที่จะนำหมึกมาขีดเส้นบริเวณลำตัวเพิ่มเติม ทั้งด้านที่ฉายรังสี และด้านที่ไม่ได้ฉายรังสี อาจมีหมึกบริเวณคางด้วย กรณีที่จะมีการฉายรังสีบริเวณต่อมน้ำเหลืองบริเวณไหปลาร้า เส้นที่ขีดเหล่านี้คือขอบเขตการฉายรังสี ทำให้สามารถฉายรังสีไปที่บริเวณเดียวกันทุกวันได้ตลอดการฉายรังสี

หลักการทำงานของทฤษฎี

การวางแผนการฉายรังสี

เมื่อทีมแพทย์ได้ภาพจากการจำลองการฉายรังสีแล้ว จะนำภาพเหล่านี้ไปวางแผนการฉายรังสี โดยคำนวณปริมาณรังสีให้ตรงจุดไปที่บริเวณที่ต้องการฉายรังสี และให้บริเวณเนื้อเยื่อปกติรอบข้างได้รับรังสีน้อยที่สุด โดยใช้วิธีซับซ้อนและทันสมัย ขั้นตอนนี้ใช้เวลาประมาณ 1-7 วัน

การนัดเมื่อมาฉายรังสี

หลังจากจำลองการฉายรังสีเสร็จสิ้น เจ้าหน้าที่จะให้ใบนัดแก่ผู้ป่วย ซึ่งได้แก่ ใบนัดเพื่อมาตรวจสอบขอบเขตการฉายรังสีและขีดเส้นอีกครั้งหนึ่งก่อนเริ่มฉายรังสีจริง (Set-up) โดยนัดมาหลังการจำลองรังสี 1-7 วัน

ผู้ป่วยจะได้รับบัตรนัดวันเริ่มฉายรังสี โดยผู้ป่วยสามารถสอบถามช่วงเวลาที่ต้องการมาได้และเจ้าหน้าที่จะตรวจสอบช่วงเวลาที่เหมาะสมอีกครั้ง เนื่องจากมีผู้ป่วยค่อนข้างมาก บางครั้งไม่สามารถทำตามความต้องการของผู้ป่วยทุกท่านได้

การฉายรังสีนั้น จะฉาย 5 วันต่อสัปดาห์ ผู้ป่วยต้องมาติดต่อกันทุกวัน กรณีที่ไม่สามารถมาได้ ควรแจ้งเจ้าหน้าที่ห้องฉายรังสีประจำห้องก่อน เพื่อเจ้าหน้าที่จะได้ทำการแจ้ง แพทย์เจ้าของไข้ และประเมินว่าผู้ป่วยควรได้รับการขยายเวลาการฉายรังสีหรือไม่

การตรวจสอบขอบเขตและขีดเส้นเพิ่มเติมก่อนการฉายรังสี

(Set-up procedure)

ขั้นตอนคล้ายกับการจำลองการฉายรังสี ต้องเปลี่ยนเป็นเสื้อคลุม และขึ้นนอนบนเตียงตรวจ หลังจากนั้นจะทำการเอกซเรย์เพื่อตรวจตำแหน่งการฉายรังสีอีกครั้ง เมื่อขั้นตอนนี้จบลง ผู้ป่วยก็จะเริ่มมาฉายรังสี ได้ใน 1-7 วันต่อมา ก่อนวันนัดจริงเจ้าหน้าที่จะอธิบายผู้ป่วยเกี่ยวกับการขึ้นบัตร ในวันเข้ามารับการฉายรังสี

บางครั้งแพทย์รังสีรักษา อาจจะทำการขีดเส้นและตรวจสอบขอบเขตการฉายรังสีวันเดียวกันกับวันที่จำลองการฉายรังสีก็ได้

ระหว่างกาฉยรังสี

เมื่อวันฉยรังสีมาถึง ให้ผู้ป่วยวางบัตรนัดในที่ที่กำหนดไว้ เจ้าหน้าที่จะแจ้งให้ผู้ป่วย เปลี่ยนชุดเป็นเสื้อคลุมและนั่งรอบริเวณรอบๆห้องฉยรังสี ผู้ป่วยควรเก็บของมีค่าไว้กับตัว

เมื่อถึงคิวของผู้ป่วย เจ้าหน้าที่จะเรียกเข้าห้องฉยรังสี และจัดท่าผู้ป่วยในท่าเดียวกับที่ผู้ป่วยทำเมื่อวันจำลองการฉยรังสี และเมื่อได้ท่าทางที่ถูกต้องแล้ว เจ้าหน้าที่ต่างๆ จะออกจากห้อง ปิดประตูและเริ่มการฉยรังสี

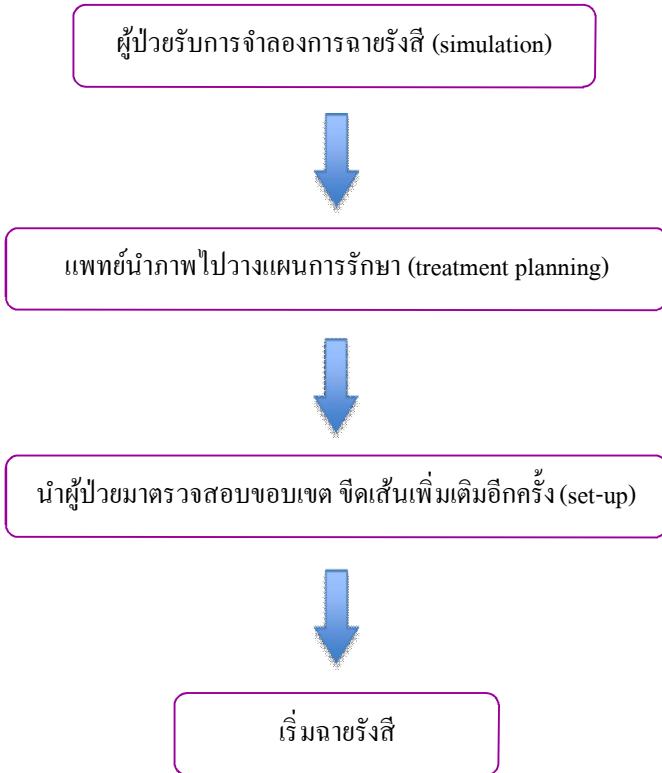
เมื่อฉยรังสี ผู้ป่วยจะมองไม่เห็นรังสี ไม่รู้สึก แต่จะได้ยินเสียงของเครื่องฉยรังสีทำงาน และหมุนไปมารอบตัวผู้ป่วย บางครั้งเพียงก็มีการหมุนด้วยเช่นกัน โดยทั่วไปจะใช้เวลาในห้องฉยรังสีประมาณ 10-30 นาที ขึ้นอยู่กับแผนการรักษา

ช่วงฉยรังสีผู้ป่วยจะอยู่คนเดียว แต่เจ้าหน้าที่สามารถมองเห็นผู้ป่วยตลอดเวลาในช่วงการรักษาจากกล้องวงจรปิด และสามารถสื่อสารกับผู้ป่วยได้ ดังนั้นไม่ต้องกังวล ให้ผู้ป่วยหายใจปกติ เพียงแต่ห้ามขยับตัว หากมีความรู้สึกไม่สบายตัวใดๆ สามารถส่งเสียงเรียกเจ้าหน้าที่ได้ตลอดเวลา เจ้าหน้าที่สามารถหยุดเครื่องฉยรังสีได้ตลอดเวลา หากมีความจำเป็นหรือเกิดเหตุฉุกเฉิน

กาฉยรังสีบริเวณเล็กๆเพิ่มเติมทวบริเวณที่เคยเข้บนก้อนเนื้อร้าย (Boost)

กรณีผู้ป่วยได้รับการผ่าตัดแบบสงวนเต้านม หลังจากการฉยรังสีบริเวณทั้งเต้านมแล้ว ผู้ป่วยจะได้รับการฉยรังสีเพิ่มตรงบริเวณรอบแผลผ่าตัด ซึ่งเป็นจุดที่เคยมีก้อนเนื้อร้ายอยู่ ก่อนการฉยรังสีบริเวณนี้ เจ้าหน้าที่จะมาขีดเส้นขอบเขตการฉยรังสีอีกครั้ง ขอบเขตนี้จะมีขนาดเล็กกว่าขอบเขตเดิม ใช้เวลาเพิ่มอีก 3-8 วัน และนอนในท่านอนหงาย

สรุปขั้นตอนการเข้ากับทฤษฎีฉายรังสี



การตรวจติดตามทุกสัปดาห์ระหว่างการรักษาไวรัส

แพทย์หรือพยาบาลจะทำการตรวจติดตามผู้ป่วยทุกสัปดาห์ เพื่อดูผลการตอบสนองและผลข้างเคียงจากการรักษา การตรวจอาจเป็นก่อนหรือหลังการฉายรังสี ผู้ป่วยควรเผื่อเวลาเพื่อพบแพทย์ในวันดังกล่าวด้วย

การพบแพทย์แต่ละครั้ง ผู้ป่วยสามารถสอบถามปัญหาต่างๆได้ หรือถ้ามีปัญหาเกิดขึ้น ระหว่างช่วงสัปดาห์ที่ยังไม่ถึงเวลาพบแพทย์ ผู้ป่วยสามารถแจ้งเจ้าหน้าที่เพื่อขอพบแพทย์ได้ หากไม่ตรงกับวันตรวจของแพทย์เจ้าของไข้ ผู้ป่วยจะได้รับการตรวจจากแพทย์ท่านอื่น

อาจมีการแจ้งให้ผู้ป่วยเจาะเลือดตรวจในบางสัปดาห์โดยเฉพาะสัปดาห์ ผู้ป่วยควรเจาะเลือดล่วงหน้าก่อนพบแพทย์อย่างน้อย 1 วัน

ผลข้างเคียงจากการรักษา

ผู้ป่วยบางรายเกิดผลข้างเคียงจากการฉายรังสี ความรุนแรงขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย ได้แก่ ปริมาณรังสี จำนวนครั้ง และสุขภาพพื้นฐานของผู้ป่วย นอกจากนี้ผู้ป่วยบางรายที่ได้รับยาเคมีบำบัดร่วมด้วยก็อาจเกิดผลข้างเคียงที่มากขึ้น

ต่อไปนี้จะ เป็นผลข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้นได้ โดยผู้ป่วยแต่ละท่าน เกิดไม่เท่ากัน อาจเป็นแค่บางอย่าง หรืออาจไม่เป็นเลยก็ได้

ผลข้างเคียงที่ผิวหนัง

ผิวหนังอาจมีลักษณะเปลี่ยนแปลงไป ซึ่งเกิดได้เป็นปกติ โดยหลังฉายรังสีไปแล้ว 2-3 สัปดาห์ ผิวหนังจะเป็นสีชมพูหรือคล้ำขึ้น และเมื่อฉายรังสีต่อไปเรื่อยๆ ผิวหนังจะกลายเป็นสีแดง หรือคล้ำมากขึ้น อาจมีผิวหนังแห้ง หรือคันร่วมด้วย บางครั้งผิวแตกได้ โดยผลข้างเคียงที่ผิวหนังจะเห็นชัดมากที่สุดหลังฉายรังสี ครบไปแล้วประมาณ 1-2 สัปดาห์ และหลังจากนั้นจะเริ่มฟื้นฟูตัวเอง

ผิวหนังบางจุดที่บอบบางต่อรังสีมากกว่าปกติ เช่น ใต้ราวนม ขอบกระดูกไหปลาร้า ใต้รักแร้ อาจเกิดเป็นแผลพุพองและลอกได้ ควรแจ้งให้ทีมแพทย์ และพยาบาลทราบ เพื่อได้รับยา หรือครีมเพื่อการดูแลผิวหนังบริเวณนั้น ถ้าผู้ป่วยมีอาการรุนแรงมาก แพทย์อาจให้หยุดการฉายรังสีชั่วคราว

ผลข้างเคียงของผิวหนังเหล่านี้ มักจะดีขึ้นหลังการรักษาเสร็จสิ้น โดยทั่วไปใช้เวลา 3-4 สัปดาห์ ขนบริเวณรักแร้อาจร่วงหรือบางลงได้ แต่จะกลับขึ้นมาใหม่ได้หลังการรักษาเสร็จสิ้นไปแล้ว 2-4 เดือน แต่การฉายรังสีที่บริเวณเต้านมไม่มีผลกระทบต่อเส้นผมที่ศีรษะ ผู้ป่วยจะไม่ผมร่วงจากการฉายรังสีบริเวณเต้านม

วิธีการดูแลผิวหน้าบริเวณนัยทิวส์

- อบน้ำได้ทุกวัน โดยสามารถใช้สบู่อ่อนๆที่ไม่มีกลิ่นได้ ห้ามขัด หรือถูตัวแรงๆ โดยเด็ดขาด และให้ใช้ผ้าสะอาดและแห้งซับเบาๆ หลังอาบน้ำเสร็จ
- เมื่อฉายรังสีครบแล้ว เส้นที่ขีดไว้จะค่อยๆจางไปได้เอง ผู้ป่วยสามารถขัดออกได้โดยใช้น้ำมัน หรือวาสลีน สามารถทำได้เองหลังการรักษาเสร็จสิ้นไปแล้ว 1-2 สัปดาห์
- ห้ามใช้แอลกอฮอล์ เช็ดล้างบริเวณที่ฉายรังสีโดยเด็ดขาด
- โดยทั่วไปผู้ป่วยสามารถใช้ครีมบำรุงผิวได้ ให้ใช้ครีมที่ไม่มีส่วนผสมของน้ำหอม และแอลกอฮอล์ แต่เนื่องจากการทาครีมอาจทำให้เส้นที่ขีดขอบเขตการฉายรังสีไว้ลบได้ ซึ่งจะส่งผลต่อการรักษา จึงไม่แนะนำให้ผู้ป่วยทาครีมในช่วงการฉายรังสี ยกเว้นในผู้ป่วยบางรายที่มีผิวหนังที่แห้งมาก ผู้ป่วยควรปรึกษาแพทย์และพยาบาลก่อนตัดสินใจใช้ครีมบำรุงผิว

การทาครีมบำรุงผิว (ต่อว่าได้ขจัดคำแนะนำจากแพทย์เท่านั้น)

- หากแพทย์แนะนำให้ผู้ป่วยใช้ครีมบำรุงผิว ผู้ป่วยจะต้องระมัดระวังเป็นพิเศษในการทาให้ทาบางๆ เฉพาะภายในบริเวณที่ฉายรังสี และไม่ทาโดนเส้นขอบเขตที่อยู่รอบ มิฉะนั้นเส้นเหล่านั้นอาจลบเลือนได้ ซึ่งทำให้ต้องเริ่มกระบวนการขีดเส้นใหม่อีกครั้ง
- ทาประมาณ 2 ครั้งต่อวัน แพทย์อาจแจ้งให้ทามาก หรือน้อยกว่านี้ได้ เป็นรายชื่อไป โดย
 - ถ้าผู้ป่วยฉายรังสีในเวลาช่วงเช้าของวัน ให้ทาเวลาต่อไปนี้
 - ◆ หลังฉายรังสีเสร็จแล้ว เช่น ช่วงบ่าย หรือเย็น
 - ◆ เวลาก่อนนอน
 - ถ้าผู้ป่วยฉายรังสีในเวลาช่วงบ่าย/เย็นของวัน ให้ทาเวลาต่อไปนี้
 - ◆ ช่วงเช้า ก่อนฉายแสงประมาณ 4-6 ชั่วโมง
 - ◆ เวลาก่อนนอน
 - ในเวลาวันหยุด
 - ◆ ช่วงเช้าของวัน
 - ◆ เวลาก่อนนอน
- หลังทาครีมเสร็จไม่ต้องล้างออก เพราะจะทำให้ผิวหนังมีการระคายเคืองมากขึ้น

ระมัดระวังการระคายเคืองต่อผิวหนังบริเวณที่ฉายรังสี

- สวมเสื้อผ้าหลวมๆ เนื้อผ้านุ่มสบาย ไม่ควรสวมใส่ชุดชั้นในที่มีโครงลวด หรือเสื้อผ้าที่แน่นคับ เนื่องจากเสื้อผ้าจะไปถูกับผิวหนัง เกิดการระคายเคืองได้
- ใช้ครีมบำรุงผิวหรือยาทาผิว ที่ได้รับอนุญาตจากแพทย์เท่านั้น
- ห้ามฉีดน้ำหอม ทาแป้ง หรือยาหม่องบริเวณที่ฉายรังสี
- สามารถใช้น้ำยาระงับกลิ่นกายที่ไม่มีส่วนผสมของสารอะลูมิเนียมได้ และหยุดใช้หากเกิดการระคายเคืองต่อผิวหนัง
- ห้ามโกนขนบริเวณที่ฉายรังสี
- ห้ามติดแถบกาวใดๆบริเวณที่ฉายรังสี
- ห้ามให้ผิวหนังที่ฉายรังสีสัมผัสกับอุณหภูมิที่ร้อน หรือเย็นจัดเกินไป เช่น การแช่น้ำร้อน แผ่นประคบร้อนประคบเย็น
- หากมีอาการคัน หลีกเลียงการเกา สามารถลูบเบาๆได้ และปรึกษาแพทย์หรือพยาบาลเพื่อสอบถามวิธีบรรเทาอาการคัน
- หลีกเลียงการว่ายน้ำ ลงเล่นน้ำทะเลในช่วงการฉายรังสี
- หลีกเลียงการอาบแดด หรือออกแดดแรงๆ หากจำเป็นควรสวมเสื้อผ้ากางร่ม เพื่อป้องกันผิวหนังบริเวณที่ฉายรังสีไม่ให้โดนแสงแดด

อาการเข้านมปวดขม

ผู้ป่วยสามารถมีอาการปวดบริเวณเต้านมได้ในช่วงสัปดาห์แรกหลังการฉายรังสี โดยเฉพาะบริเวณหัวนม นอกจากนี้การฉายรังสียังอาจทำให้มีปริมาณน้ำที่เกิดจากการอักเสบออกมาเพิ่มขึ้นภายในเต้านม ก่อให้เกิดอาการเจ็บแบบแปล็บๆ ได้ หรืออาจรู้สึกหนักๆ บวมๆ บริเวณเต้านมหรือผนังทรวงอก นอกจากนี้บริเวณไหล่ด้านเดียวกับที่ฉายรังสีอาจมีความรู้สึกไหล่ติดได้ด้วย อาการเหล่านี้อาจเกิดได้ตั้งแต่เริ่ม ฉายรังสีไปแล้ว 2-3 วัน และอาจอยู่ได้นานหลังจบการฉายรังสีไปแล้วประมาณ 1 เดือนวิธีที่จะช่วยบรรเทาอาการเหล่านี้ได้ เช่น

- สวมใส่เสื้อผ้า และชุดชั้นในที่นุ่มและสบาย ไม่มีโครงลวด หรือผู้ป่วยบางท่านอาจไม่ใส่ชุดชั้นในเวลาอยู่บ้านได้
- เมื่อมีอาการปวด สามารถทานยาบรรเทาอาการปวดอักเสบได้ เช่น ยาพาราเซตามอล หรือ ยากลุ่ม NSAIDS (ยาแก้อักเสบชนิดไม่ใช่สารสเตียรอยด์)
- ออกกำลังกายบริเวณแขน เพื่อลดอาการไหล่ติด อาจใช้การออกกำลังกายโดยใช้ท่าไต่กำแพง (สามารถสอบถามท่าทางจากพยาบาลได้)

การมีเพศสัมพันธ์

ผู้ป่วยสามารถมีเพศสัมพันธ์ได้ตามปรกติ แต่ถ้าผู้ป่วยอยู่ในช่วงอายุที่สามารถตั้งครรภ์ได้ ผู้ป่วยจำเป็นต้องมีการคุมกำเนิดในช่วงการฉายรังสี ผู้ป่วยมะเร็งเต้านมไม่ควรใช้ยาเม็ดหรือยาฉีดคุมกำเนิดเพราะอาจมีผลต่อการกำเริบของมะเร็งเต้านม แนะนำให้ใช้ถุงยางอนามัยหรือการใส่ห่วงอนามัย

อาการเหนื่อล้า/เพลีย

อาการอ่อนล้า ว่าง รู้สึกหมดแรง ไม่มีพลังงาน ไม่สามารถจดจ่อการทำงานได้นาน เหล่านี้เป็นอาการที่อาจเกิดขึ้นได้หลังการฉายรังสี ไปแล้วประมาณ 2-3 สัปดาห์ และผู้ป่วยจะรู้สึกดีขึ้นหลังการรักษาครบ แต่ในบางรายอาจใช้เวลาหลายเดือนกว่าที่อาการจะหายไป สาเหตุของการเกิดอาการเหล่านี้มีได้มากมายเช่น

- ผลจากการฉายรังสี
- การเดินทางไปกลับ เพื่อมาฉายรังสี
- พักผ่อนไม่เพียงพอ มีอาการนอนไม่หลับ
- ทานอาหารที่มีพลังงานไม่เพียงพอ
- มีอาการปวด หรืออื่นๆ ร่วมด้วย
- มีอาการกลัว หรือซึมเศร้าร่วมด้วย

วิธีที่จะช่วยบรรเทาอาการเหล่านี้ได้แก่

- ถ้าผู้ป่วยยังต้องทำงาน และมีอาการ โดยทั่วไปปกติ ผู้ป่วยสามารถทำงานต่อไปได้ อย่างไรก็ตาม หากทำงานมากไป ก็อาจทำให้อ่อนล้ามากขึ้นได้ ควรลดงานให้หน่อยลง
- วางแผนกิจวัตรประจำวัน โดยสิ่งที่จำเป็นมากที่สุดและสำคัญสุด ให้เริ่มทำก่อน เนื่องจากผู้ป่วยจะมีพลังงานมากที่สุด และยังไม่เริ่มเหนื่อยล้า
- หาช่วงเวลาพักผ่อน หรือนอนงีบในระหว่างวัน โดยเฉพาะเมื่อมีอาการอ่อนล้าให้เข้านอนเร็ว หรือตื่นสายกว่าปกติ
- อาจขอให้สมาชิกในครอบครัวช่วยทำงานอย่างอื่นแทน เช่น การซื้อของ การทำอาหาร หรือการทำความสะอาดบ้าน
- ผู้ป่วยบางราย จะมีพลังและกำลังมากขึ้นเมื่อได้ออกกำลังกาย ซึ่งสามารถทำได้โดยสามารถปรึกษาแพทย์ และออกกำลังกายเบาๆได้ เช่น การเดิน
- รับประทานอาหารที่ให้พลังงานสูง เช่น โปรตีน
- หากผู้ป่วยมีอาการอื่นๆร่วมด้วย ที่ทำให้มีอาการอ่อนล้ามากขึ้น เช่น อาการปวด คลื่นไส้ อาเจียน นอนไม่หลับ หรือ มีอาการซึมเศร้า สามารถปรึกษาแพทย์และพยาบาลได้

ผลของการรักษาเสร็จสิ้น

ผู้ป่วยควรมาติดตามผลการรักษาตามวันเวลาที่แพทย์นัดหมาย โดยแพทย์อาจมีการสั่งการตรวจเพิ่มเติม เช่น เอกซเรย์ตรวจเลือดในครั้งถัดๆไป ผู้ป่วยควรจดคำถามหรือข้อสงสัยก่อนมาพบแพทย์ หากผู้ป่วยมีอาการที่น่าสงสัยหรือไม่แน่ใจ สามารถเข้าพบแพทย์เพื่อรับการขอตรวจก่อนวันนัดได้ โดยแพทย์ประจำบ้านจะเป็นผู้ตรวจอาการ กรณีที่ผู้ป่วยมาไม่ตรงวันของแพทย์ และถ้าเป็นอาการฉุกเฉิน ให้ไปที่ห้องฉุกเฉินทันที หรือเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลใกล้บ้านก่อน

โทรศัพท์ 02-2564100

www.chulacancer.net

Email: chulacancer@yahoo.com



chulacancer.net

