

คู่มือ
การดูแลตนเอง
ในผู้ป่วยโรคมะเร็งเม็ดเลือดขาวชนิดเฉียบพลัน
แบบ AML



(<http://sph.umn.edu/ce/perl/mobile/selfcare>)

โรงพยาบาลศิริราช

ผู้จัดทำ

นางสาว สมพร ยาภา

พยาบาลชำนาญการพิเศษและพยาบาลชั้นสูง
งานการพยาบาลผู้ป่วยพิเศษ

ที่ปรึกษา

นพ. ธีระ ฤชตระกูล

ภาควิชาอายุรศาสตร์ สาขาโลหิตวิทยา
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

คำนำ

มะเร็งเม็ดเลือดขาวชนิดเฉียบพลันแบบไมอีลอยด์: AML ถือเป็นโรคที่มีความรุนแรง ถ้าไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้อง ผู้ป่วยจะเสียชีวิตภายในระยะเวลาอันสั้น แต่ถ้าได้รับการรักษาที่เหมาะสม ก็อาจมีโอกาสรอดจากโรคได้ การรักษาต้องการความต่อเนื่องเพื่อให้ผลของการรักษาได้ผลดี การส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้ป่วยมีข้อมูลที่ต้องการและสามารถดูแลตนเองได้ทั้งก่อน ระหว่างและหลังการรักษา มีความจำเป็นอย่างมาก ผู้เขียนในฐานะพยาบาลชั้นสูงและเป็นส่วนหนึ่งในทีมผู้ดูแลรักษา มีความเชื่อว่าการสนับสนุนให้ผู้ป่วยหรือญาติได้เรียนรู้และมีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพของตน จะเป็นแนวทางหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้ป่วยและญาติสามารถเผชิญกับโรคและเกิดความร่วมมือในการรักษาได้ดีขึ้น

อย่างไรก็ตามเนื้อหาในเอกสารเล่มนี้อาจไม่สามารถตอบข้อสงสัยของท่านได้ทั้งหมด แต่จะเป็นจุดเริ่มต้นสำหรับการเรียนรู้ที่จะเข้ามามีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพของท่านร่วมกับเจ้าหน้าที่ทีมสุขภาพ ดังนั้นหากท่านมีข้อสงสัยอื่นๆท่านสามารถปรึกษากับแพทย์หรือพยาบาลที่ดูแลรักษาท่านโดยตรง

นางสาว สมพร ยาภา

พยาบาล APN , 2557

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	
การดูแลตนเองของผู้ป่วยมะเร็งเม็ดเลือดขาวชนิดเฉียบพลัน	
อาหาร	5
ผลไม้	6
น้ำดื่ม	6
การรักษาความสะอาด	7
การขี้ถ่าย	8
การพักผ่อน/การออกกำลังกาย	9
การปรับภาพลักษณ์	10
การลดความกังวล/ความเครียด	11
เพศสัมพันธ์/การคุมกำเนิด	12
อาการผิดปกติที่ต้องรายงาน	13
เมื่อกลับบ้าน	13
เมื่อสิ้นสุดการรักษา	14
บันทึกการดูแลตนเอง	15

การดูแลตนเอง ของผู้ป่วยโรคมะเร็งเม็ดเลือดขาวชนิดเฉียบพลัน แบบไมอีลอยด์ (Acute myeloid leukemia: AML)

จากภาวะของโรคและผลข้างเคียงจากยาเคมีบำบัด ผู้ป่วยโรค AML ต้องดูแลตนเองอย่างเคร่งครัด เพื่อลด/ป้องกันการติดเชื้อในร่างกาย ซึ่งเป็นสาเหตุให้ผู้ป่วยเสียชีวิตได้อีกทั้งยังเป็นการบรรเทาอาการที่เกิดจากยาเคมีบำบัด สำหรับรายละเอียดในการดูแลตนเองมีรายละเอียด ดังนี้



อาหาร

1. รับประทานอาหารได้ทุกอย่าง **แต่** ต้องปรุงสุก สะอาด อุ่นให้ร้อนก่อนรับประทาน **ไม่ควร** รับประทานอาหารค้างคืน
2. เลือกรับประทานอาหารที่มีโปรตีนในแต่ละมือ เช่น เนื้อหมู ไก่ ปลา นม ไข่ เต้าหู้ เป็นต้น
3. **งด** ของหมักดองทุกชนิด
4. **งด** ผักสด ผักโรยหน้า และถั่วทุกชนิด



เหตุผล เพื่อป้องกันการติดเชื้อแบคทีเรีย เชื้อรา ที่อาจปนเปื้อนใน

อาหาร และการเลือกรับประทานอาหารที่มีโปรตีนและแคลอรีสูงจะ
ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันทานของผู้ป่วย เพราะภาวะขาดสารอาหารจะทำให้
เกิดการติดเชื้อที่รุนแรงมากขึ้น

ผลไม้

1. **งด** ผลไม้เปลือกบาง ได้แก่ ฝรั่ง
องุ่น ชมพู พุทรา เชอร์รี่ เป็นต้น
2. **ต้อง** ล้างผลไม้ก่อนรับประทานทุกครั้งและต้องปอกเปลือก
ทิ้งหน่าๆ
3. **งด** ซื้อมผลไม้ที่ปอกสำเร็จ เช่น ตามารถเข็น ในห้าง



เหตุผล เพื่อป้องกันการติดเชื้อแบคทีเรีย เชื้อรา ที่อาจปนเปื้อนใน
ผลไม้ อาจส่งผลให้เกิดการติดเชื้อที่รุนแรง

น้ำดื่ม

1. ควรดื่มน้ำ ≥ 2000 ซีซี/วัน
2. ควรเป็นน้ำดื่มสุกหรือน้ำที่บรรจุในขวดขนาด
600-1500 ซีซี
3. ถ้าต้องการดื่มนมหรือน้ำผลไม้ ต้องเป็นชนิดที่บรรจุในกล่อง
UHT เท่านั้น และสามารถดื่มได้หมดภายในครั้งเดียว
4. **งด** รับประทานน้ำแข็ง



เหตุผล เพื่อป้องกันการติดเชื้อแบคทีเรีย ที่อาจปนเปื้อนในน้ำหรือน้ำแข็ง การดื่มน้ำ ≥ 2000 ซีซี/วัน จะช่วยลดโอกาสการติดเชื้อในระบบทางเดินปัสสาวะ

การรักษาความสะอาด

ร่างกาย

1. อาบน้ำและดูแลสุขอนามัยส่วนบุคคลทุกวัน โดยเฉพาะบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ เช่น ขาหนีบ รักแร้ อวัยวะสืบพันธุ์ ทวารหนัก เป็นต้น

2. สระผมอย่างน้อยอาทิตย์ละ 2-3 ครั้ง แม้ว่าผมจะร่วงหมดศีรษะ ควรใช้ยาสระผมชนิดอ่อน เช่น ยาสระผมสำหรับเด็ก



เหตุผล เพื่อลดจำนวนแบคทีเรียบนผิวหนังและการดูแลบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์เพื่อป้องกันการติดเชื้อรา

3. ควรตัดเล็บให้สั้น

4. ล้างมือ ด้วยสบู่ ทุกครั้งหลังถ่ายปัสสาวะหรืออุจจาระ



เหตุผล เพื่อลดการปนเปื้อนของเชื้อแบคทีเรีย

5. ทำความสะอาดปากฟัน โดยแปรงฟันด้วย **ขนแปรงอ่อนนุ่ม**

อย่างน้อยวันละ 2 ครั้งและใช้น้ำเกลืออมบ้วนปาก
อย่างน้อยวันละ 4 ครั้ง หลังอาหารและก่อนนอน
โดยอมไว้นานประมาณ 30 วินาที และทาวาสลินหรือลิปมัน เพื่อดูแลรักษาให้ริมฝีปากชุ่มชื้น



เหตุผล เพื่อลดจำนวนแบคทีเรียในช่องปากและการดูแลริมฝีปากให้ชุ่มชื้นยังป้องกันปากแห้งแตกเป็นแผล ซึ่งอาจจะทำให้ติดเชื้อได้ง่าย

สิ่งแวดล้อม

1. ควรอยู่ในที่ที่อากาศถ่ายเทได้สะดวก ไม่อยู่ในที่อับชื้นหรือมีฝุ่นมาก

2. ห้าม นำดอกไม้สด ต้นไม้ เข้ามาในห้องผู้ป่วย

3. จำกัดผู้เยี่ยม โดยเฉพาะ ห้ามเด็กอายุต่ำกว่า 12 ปีหรือญาติที่เจ็บป่วยเข้าเยี่ยมผู้ป่วย หรืองดเยี่ยมในช่วงที่เม็ดเลือดขาวต่ำ



เหตุผล เนื่องจากดอกไม้สด ต้นไม้ และในบรรยากาศ อาจมีเชื้อรา และแบคทีเรียปนเปื้อน ส่วนผู้เยี่ยม อาจมีเชื้อไวรัส แบคทีเรียซึ่งอาจแพร่กระจายเชื้อมาสู่ผู้ป่วยได้

การขับถ่าย

1. ไม่ควรกลั้นปัสสาวะ

เหตุผล เพื่อลดโอกาสการติดเชื้อในระบบทางเดินปัสสาวะ

2. ควรถ่ายอุจจาระทุกวัน โดยให้รับประทานผักต้มสุกที่มีกากผลไม้สุก เช่น มะละกอสุก น้ำลูกพรุน น้ำมะขาม และดื่มน้ำมาก ๆ ถ้ามีอาการท้องผูกให้รายงานแพทย์เพื่อขอยาระบาย

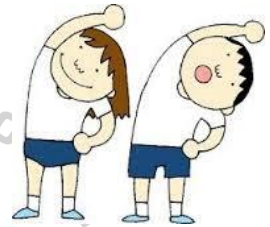


เหตุผล เพราะการทอ้งผูกทำให้อุจจาระแข็ง เกิดการระคายเคือง หรือเป็นแผลที่เย็บรูลำไส้ อาจทำให้เกิดฝีบริเวณรอบทวารหนักหรือ ทำให้เชื้อแบคทีเรียเข้าสู่กระแสโลหิตได้

การพักผ่อนและการออกกำลังกาย

1. การออกกำลังกาย ให้ออกกำลังกายโดยใช้ การเดินรอบเตียงหรือบริหารข้อต่างๆ หรือลุกนั่ง บ่อยครั้ง

เหตุผล เพื่อกระตุ้นระบบไหลเวียนในร่างกายและ บัองกันการอักเสบของปอดจากการนอนนานๆ



2. การนอนหลับ ควรพักผ่อนวันละ 6-8 ชม ถ้านอนไม่หลับ ให้ออก ยานอนหลับจากแพทย์/พยาบาล



เหตุผล การนอนหลับอย่างเพียงพอ จะช่วยให้ ระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายทำหน้าที่ได้ดีขึ้น อีกทั้ง ยังช่วยปรับฮอร์โมนในร่างกายให้สมดุล

การปรับภาพลักษณ์

ผมร่วง

ควรจัดหาวิกผมที่เหมาะสมกับรูปหน้า หรือสวม หมวก/ผ้าพันศีรษะ เมื่อออกไป นอกบ้าน



เหตุผล เพื่อสร้างความมั่นใจในการออกสู่สังคมและยังป้องกันหนัง
ศีรษะไม่ให้สัมผัสถูกแดดโดยตรง

ผิวหนังและเส้น อาจมีสีดำนวล ผิวหน้ามีฝ้า
ผิวแห้ง

1. ควรสวมเสื้อแขนยาว ใช้
ร่มหรือสวมหมวก
2. ทายากันแดดที่หน้า
3. ทาครีม โลชั่นหรือน้ำมัน



เหตุผล เพื่อหลีกเลี่ยงการถูกแสงแดดโดยตรง การ
ทายากันแดด ครีมบำรุงผิว ก็เพื่อช่วยให้ผิวหนังชุ่มชื้น
ลดการระคายเคืองที่ผิวหนัง

การลดความกังวล/ความเครียด

1. บอกเล่าความรู้สึก ปัญหาหรือ
ข้อสงสัยต่าง ๆ แก่ทีมแพทย์/พยาบาล
หรือญาติ/ครอบครัว คนใกล้ชิด

เหตุผล เมื่อทีมแพทย์/พยาบาล
รับทราบปัญหา จะนำมาค้นหาแนวทาง
ช่วยเหลือผู้ป่วยหรือเข้าร่วมพูดคุย เพื่อ
ค้นหาแนวทางแก้ปัญหาาร่วมกัน อีกทั้งการได้ระบายความรู้สึก/ความ
ต้องการ เป็นการลดความเครียดอีกวิธีหนึ่ง



เครียดๆๆ
หาวิธีคลายเครียดหน่อย

2. หากกิจกรรมอื่นๆ ที่สนใจตามความเหมาะสม เช่น อ่านหนังสือ
 ธรรมะ หนังสืออ่านเล่น การฝึกคลายกล้ามเนื้อ ฟัง
 ดนตรี สวดมนต์ ดูโทรทัศน์ ถักโครเชต์ เป็นต้น
 หรือพูดคุยกับบุคคลที่สนใจ

เหตุผล เพื่อเบี่ยงเบนความสนใจและคลายความ
 กังวล



3. ถ้ารู้สึกกังวลมากจนนอนไม่หลับ ควร
 ไปปรึกษาแพทย์ เพื่อขอยานอนหลับ/ยาระงับ
 อาการกังวล

เหตุผล ยานอนหลับ/ยาระงับอาการกังวล สามารถช่วยลดระดับ
 ความวิตกกังวล ทำให้ผู้ป่วยสามารถพักผ่อนได้

เพศสัมพันธ์/การคุมกำเนิด

1. การมีเพศสัมพันธ์ ไม่ได้เป็นข้อ
 ห้ามสำหรับผู้ป่วย แต่ควรมีการประเมิน
 ความพร้อมของร่างกาย เช่น ไม่มีภาวะ
 อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย เลือดออกง่ายหรือ
 ติดเชื้อได้ง่ายในช่วงนั้น



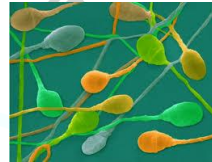
เหตุผล เพื่อลดความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้น

2. ควรใช้วิธีการคุมกำเนิดที่มีประสิทธิภาพและเหมาะสมระหว่างและภายหลังการรักษาด้วยยาเคมีบำบัด เช่น การใช้ถุงยางอนามัย

เหตุผล ยาเคมีบำบัดอาจมีผลรุนแรงต่อทารกในครรภ์ได้

3. ในกรณีที่ผู้ป่วยต้องการมีบุตร ให้ปรึกษาแพทย์ก่อนเริ่มการรักษา ในกรณีเพศชาย อาจจะใช้วิธีเก็บสเปิร์มไว้ในธนาคารสเปิร์ม ก็สามารถช่วยให้ผู้ป่วยมีบุตรได้ตามความต้องการ

เหตุผล การได้รับยาเคมีบำบัด สามารถพบภาวะเสื่อมสมรรถภาพทางเพศทั้งเพศชายและหญิง ทำให้โอกาสในการมีบุตรลดลง



อาการผิดปกติที่ต้องรายงาน

เมื่อมีอาการ ไข้หรือรู้สึกคล้ายมีไข้ ไอ เจ็บคอ มีแผล/ตุ่มในอวัยวะต่างๆ ปัสสาวะแสบขัด เจ็บรอบก้น/ทวารหนัก ผื่นแดง ผื่นคัน จุด/จ้ำเลือดตามอวัยวะต่างๆ ประจำเดือนออกมาก ตาแดงหรือพร่ามัว



เหตุผล เพื่อเป็นการเฝ้าระวังการติดเชื้อ ภาวะเลือดออกง่ายและให้การแก้ไขได้อย่างทันท่วงที

เมื่อกลับบ้าน

1. ดูแลตนเอง **ทุกเรื่อง** เหมือนยังอยู่ใน
โรงพยาบาล

2. การรับประทานยา ควรรับประทาน
ตามแพทย์สั่งให้ครบ **ไม่หยุดยาหรือซื้อยา**
มารับประทานเอง

3. **ไม่ควร**สัมผัสหรือเลี้ยงสัตว์เลี้ยง เช่น สุนัข แมว กระจ่าง
นก เป็นต้น ไว้ในบ้าน เพราะอาจนำเชื้อก่อโรคได้

4. **ไม่ควร**ปลูกต้นไม้หรือสัมผัสกับดิน

5. หลีกเลี่ยงการเข้าไปในสถานที่แออัดหรือมีคนพลุกพล่าน เช่น
ตลาด โรงภาพยนตร์ ห้างสรรพสินค้า เป็นต้น

6. หลีกเลี่ยงการใกล้ชิดหรือสัมผัสกับบุคคลที่เป็นโรคติดต่อ โรค
ติดเชื้อ เช่น หวัด อีสุกอีใส ฐุสวัด เป็นต้น

7. ต้องมารับการตรวจรักษาอย่างต่อเนื่องตามนัด ถ้ามีปัญหา
หรือมีอาการผิดปกติ ให้ติดต่อแพทย์ พยาบาลเพื่อให้การช่วยเหลือ

เหตุผล เพื่อป้องกันการติดเชื้อที่อาจเกิดขึ้นในระหว่างที่ไขกระดูกยัง
ทำงานได้ไม่เต็มที่



เมื่อสิ้นสุดการรักษา

1. ควรดูแลตนเองในทุกเรื่อง
เปรียบเสมือนยังรับการรักษา ต่อเนื่องอีก
ประมาณ 6 เดือน

2. ควรมารับการตรวจรักษาอย่างต่อเนื่อง
ตามนัด ถ้ามีปัญหา ข้อมองสลับหรือมีอาการ
ผิดปกติ ให้ติดต่อแพทย์ พยาบาลเพื่อขอรับคำปรึกษาหรือให้การ
ช่วยเหลือ



สมาคมพยาบาลโรคมะเร็งแห่งประเทศไทย

สุขภาพดี ไม่มีขาย ถ้าอยากได้ ท่านต้องทำเอง
ขอให้ท่านโชคดี มีสุขภาพแข็งแรง



คำถาม/ข้อสงสัย

คำถามที่ท่านต้องการถามแพทย์หรือพยาบาล

1.....

.....

2.....

.....

3.....

.....

สมาคมพยาบาลโรคมะเร็งแห่งประเทศไทย



ขอขอบคุณ คุณ อាំไพ หาญพัฒนานนท์
ในการให้ทุนสนับสนุนในการทำคู่มือนี้

