

## การปฏิบัติตัวสำหรับผู้ป่วยมะเร็งต่อมลูกหมากที่ได้รับการฉายรังสี

พว.ภัทริรา บัวพูล

หัวหน้าหน่วยสอนสุขศึกษา ชั้นประถมศึกษาผู้ป่วยมะเร็ง

การรักษามะเร็งต่อมลูกหมากด้วยการฉายรังสีเป็นการรักษาที่ได้ผลดี หลังการรักษาผู้ป่วยอาจเกิดปัสสาวะหรืออุจจาระปนเลือด ดังนั้นผู้ป่วยมะเร็งต่อมลูกหมากทุกรายควรปฏิบัติตัวให้ถูกต้อง เพื่อให้การฉายรังสีถูกตำแหน่งและลดผลข้างเคียงต่างๆที่เกิดตามมา โดยปฏิบัติดังต่อไปนี้

รับประทานอาหารย่อยง่าย กากใยน้อย เลี่ยงอาหารที่ทำให้มีลมในช่องท้อง อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง ได้แก่ ถั่วต่างๆ กะหล่ำปลี บร็อคโคลี่ กลัวย ชะอม หอมหัวใหญ่ มันฝรั่ง อาหารหมัก/ดอง อาหารรสจัด นม น้ำอัดลม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เป็นต้น เนื่องจากจะทำให้เกิดลมในลำไส้ หรือมีอุจจาระตกค้างในลำไส้ ทำให้ลำไส้เคลื่อนที่เข้าใกล้ตำแหน่งต่อมลูกหมาก ลำไส้ส่วนนั้นจะได้รับรังสีในปริมาณสูง นอกจากนี้การที่มีลมหรือมีอุจจาระ ทำให้ตำแหน่งของต่อมลูกหมากที่ได้รับการฉายรังสีคลาดเคลื่อนไปด้วย ดังนั้นผู้ป่วยควรรับประทานอาหารกากใยต่ำและขับถ่ายอุจจาระในทุกวันก่อนมาฉายรังสี

ในวันจำลองการรักษาผู้ป่วยต้องดื่มน้ำเพื่อให้กระเพาะปัสสาวะแยกตัวออกจากต่อมลูกหมาก เพื่อลดปริมาณรังสีที่กระเพาะปัสสาวะ และในทุกวันที่ฉายรังสีผู้ป่วยควรดื่มน้ำในปริมาณเท่าๆกัน โดยก่อนฉายรังสีผู้ป่วยต้องถ่ายปัสสาวะออกก่อน และดื่มน้ำตามปริมาณที่กำหนด คือ ประมาณ 600 CC และกลั้นปัสสาวะไว้ประมาณ 1 ชั่วโมง เพื่อให้กระเพาะปัสสาวะมีปริมาณน้ำอยู่ใกล้เคียงกับวันที่จำลองการรักษา เมื่อผู้ป่วยเข้าห้องฉายรังสีในห้องฉายรังสีผู้ป่วยจะได้รับการจัดทำให้ตรงกับตำแหน่งที่วางแผนการรักษา ก่อนฉายรังสีในแต่ละวันเจ้าหน้าที่จะตรวจสอบตำแหน่งการฉายรังสีโดยถ่ายภาพเอกซเรย์คอมพิวเตอร์ตำแหน่งของต่อมลูกหมากและกระดูกเชิงกราน ซึ่งใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที หากตำแหน่งถูกต้องตามแผนการรักษาจึงฉายรังสี แต่ในกรณีที่ต่อมลูกหมากไม่อยู่ในตำแหน่ง ซึ่งเป็นผลมาจากปริมาณน้ำในกระเพาะปัสสาวะน้อย ผู้ป่วยจำเป็นต้องดื่มน้ำเพิ่ม หากเอกซเรย์คอมพิวเตอร์พบลมหรืออุจจาระในลำไส้ในตำแหน่งที่ได้รับการฉายรังสี ผู้ป่วยต้องได้รับการสวนลมออกทางทวารหนักหรือไปถ่ายอุจจาระออกก่อน และกลับมาถ่ายภาพเอกซเรย์คอมพิวเตอร์ซ้ำเพื่อตรวจสอบความถูกต้องก่อนฉายรังสี

ฝึกขมิบก้นเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน เนื่องจากผู้ป่วยบางรายมีปัญหาไม่สามารถกลั้นปัสสาวะได้ โดยให้ผู้ป่วยฝึกเกร็งกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานคล้ายกับการกลั้นผายลมหรือขมิบรูทวารหนัก ค้างไว้ 5-10 วินาที ชุดหนึ่ง 30-50 ครั้ง วันละ 3 ชุด และทำอย่างต่อเนื่องทุกวัน

ในช่วงระหว่างการฉายรังสี ผู้ป่วยจะได้รับการตรวจติดตามอาการจากแพทย์ในทุกสัปดาห์ และมีพยาบาลประจำห้องฉายรังสีติดตามอาการและให้คำแนะนำในช่วงที่มารับบริการฉายรังสี

หลังการฉายรังสี ผู้ป่วยจะได้รับการนัดหมายให้กลับมาพบรังสีแพทย์ในระยะเวลาประมาณ 1-3 เดือนหลังฉายรังสีครบ และติดตามต่อเนื่อง ในระยะเวลา 5 ปี โดยจะเป็นการตรวจร่างกาย การติดตามผลเลือด PSA เพื่อเฝ้าระวังการกลับเป็นซ้ำของโรค