

คำแนะนำการปฏิบัติตัวของผู้ป่วยที่ได้รับการรักษาด้วยสารไอโอดีนรังสี-131 ปริมาณสูง

การเตรียมตัวก่อนการตรวจรักษา

เมื่อท่านได้รับนัดหมายเพื่อมารับการรักษา ท่านควรปฏิบัติดังนี้

1. ให้งดรับประทานอาหารและยาที่มีไอโอดีน ทุกชนิด 1 สัปดาห์ก่อนการรักษา (ตั้งแต่วันที่.....)
2. ให้งดรับประทานไทรอยด์ฮอร์โมน 4-6 สัปดาห์ก่อนการรักษา (ตั้งแต่วันที่.....)
3. เตรียมเอกสารสิทธิบัตรต่างๆ ให้ครบถ้วน
4. เตรียมของใช้ส่วนตัวมาเอง เช่น สบู่ แชมพู ยาสีฟัน แปรงสีฟัน
5. เตรียมลูกอมรสเปรี้ยวไว้อมระหว่างพักรักษาในโรงพยาบาล
6. ติดต่อที่งานเวชระเบียน แล้วมาที่กลุ่มงานเวชศาสตร์นิวเคลียร์ชั้น 2 อาคารรังสีรักษาและเวชศาสตร์นิวเคลียร์ตามวันเวลาที่นัดเพื่อรับการตรวจประเมินความพร้อมก่อนการรักษา
7. กรณีมีโรคประจำตัวให้นำยาที่รักษามาด้วยและแจ้งแพทย์เพื่อจะได้ให้การดูแลอย่างเหมาะสม
8. สตรีวัยเจริญพันธุ์ให้ทำการคุมกำเนิดและตรวจการตั้งครรภ์ก่อนเริ่มรักษา
9. ถ้ามีประวัติได้รับสารที่รังสีจากการตรวจวินิจฉัยด้วยเอกซเรย์ในระยะ 2 เดือนก่อนการรักษาต้องแจ้งให้เจ้าหน้าที่ทราบเพื่อดำเนินการวางแผนการรักษาที่เหมาะสมต่อไป
10. ให้ศึกษารายการปฏิบัติตัวในขณะรักษาและหลังการรักษาจากเอกสารแนะนำที่ได้รับจากเจ้าหน้าที่ที่ให้คำแนะนำหากมีข้อสงสัยหรือต้องการข้อมูลเพิ่มเติมสามารถสอบถามได้
11. ไม่ควรนำญาติที่เป็นหญิงตั้งครรภ์หรือเด็กอายุต่ำกว่า 18 ปีมาด้วยในวันที่มารับการรักษาด้วยสารไอโอดีนรังสี -131

ขั้นตอนการกั้นสารไอโอดีนรังสี -131

1. ท่านจะได้เข้ารับการรักษาตัวโดยเข้านอนในโรงพยาบาล
2. ก่อนการกั้นสารไอโอดีนรังสี -131 ท่านจะได้รับคำแนะนำวิธีการกั้นสารไอโอดีนรังสี-131 ปฏิบัติตัวขณะพักรักษาที่โรงพยาบาลและการปฏิบัติตัวเมื่อกลับบ้าน
3. กั้นแคปซูลสารไอโอดีนรังสี -131 ที่บรรจุในขวดที่เตรียมให้ตามวิธีที่ได้รับคำแนะนำและสังเกตจากกล่องวงจรปิด
4. เจ้าหน้าที่จะทำการวัดปริมาณรังสีในตัวผู้ป่วยที่ระยะ 1 เมตร 2 เมตรและ 3 เมตรและวัดปริมาณรังสีทุกวันทีนอนในโรงพยาบาลหากปริมาณรังสีอยู่ในระดับที่ปลอดภัยผู้ป่วยสามารถกลับบ้านได้ใน

การปฏิบัติตัวขณะพักอยู่ในโรงพยาบาล

1. หลังกั้นสารไอโอดีนรังสี -131 ห้ามออกจากห้องพักที่จัดเตรียมไว้โดยเด็ดขาด
2. ห้ามผู้ที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปีและสตรีมีครรภ์เข้าเยี่ยม
3. ญาติที่เป็นผู้ใหญ่เข้าเยี่ยมได้ไม่เกิน 10 นาทีต่อวันและให้พูดคุยกับผู้ป่วยหลังฉลากตะกั่วเท่านั้น

4. ก่อนและหลังกินอาหารทุกครั้งต้องล้างมือด้วยสบู่และน้ำมาก ๆ เพื่อลดการแพร่กระจายของสารไอโอดีนรังสี -131 ที่ขับออกมาทางเหงื่อ
5. ควรกินอาหารและยาตามที่เจ้าหน้าที่หอผู้ป่วยจัดให้เท่านั้นโดยต้องกินให้หมดดั่งนั้นควรตักอาหารมาให้พออิ่มเท่านั้นเมื่อกินอาหารและยาเสร็จแล้วท่านต้องทำความสะอาดภาชนะจัดการเก็บเศษอาหารตามวิธีการที่แนะนำและทิ้งลงในถังที่เจ้าหน้าที่หอผู้ป่วยจัดให้เท่านั้น
6. ดื่มน้ำบ่อยๆ เพื่อช่วยเร่งการขับถ่ายสารไอโอดีนรังสี -131 ออกจากร่างกายให้เร็วที่สุดและอมลูกอมรสเปรี้ยวบ่อยๆ เพื่อขับน้ำลายที่ปนเปื้อนรังสีออกจากต่อมน้ำลาย
7. อาบน้ำสระผมอย่างน้อยวันละ 2 ครั้งเพื่อช่วยชำระสารรังสีที่ขับออกทางผิวหนังและช่วยให้ร่างกายสะอาดสดชื่นขึ้น
8. ให้ถ่ายอุจจาระปัสสาวะหรือทิ้งสารคัดหลั่งใด ๆ เช่นน้ำมูกน้ำลายอาเจียนลงในโถชักโครกแล้วกดน้ำทำความสะอาดทุกครั้ง
9. ต้องระมัดระวังการเปราะเปื้อนในการขับถ่ายและดูแลรักษาความสะอาดของห้องน้ำห้องส้วมเป็นพิเศษเพราะสารรังสีจะขับออกทางปัสสาวะเป็นจำนวนมากและกดชักโครก 1 ครั้งและตรวจสอบความเรียบร้อยดูแลไม่ให้ห้องน้ำเปียกแฉะ
10. ต้องสวมรองเท้าที่จัดเตรียมไว้ให้ทุกครั้งห้ามเดินเท้าเปล่า
11. นำเสื้อผ้าที่ใช้แล้วใส่ในถุงผ้าเปื้อนที่เจ้าหน้าที่จัดเตรียมไว้ให้เท่านั้น
12. ขณะสัมผัสกับน้ำมูกน้ำลายอาเจียนปัสสาวะหรืออุจจาระให้ทิ้งลงในถังขยะที่เตรียมไว้ให้เท่านั้น
13. ถ้ามีอาการผิดปกติเช่นคลื่นไส้อาเจียนเวียนศีรษะให้กดเครื่องติดต่อสื่อสารภายในเรียกเจ้าหน้าที่เพื่อมาดูอาการอย่าออกมานอกห้องพักเอง
14. ท่านสามารถติดต่อกับเจ้าหน้าที่ประจำหอผู้ป่วยได้ตลอดเวลาโดยกดออกดที่หัวเตียงและเจ้าหน้าที่จะส่งเจ้าหน้าที่จากกล้องวงจรปิดเป็นระยะ ๆ

การปฏิบัติตัวเมื่อกลับบ้าน

1. เน้นย้ำกับญาติที่มารับไม่ให้นำญาติที่เป็นหญิงตั้งครรภ์หรือเด็กอายุต่ำกว่า 18 ปีมาด้วยและไม่ควรมามากกว่า 1 คน
2. ควรเดินทางด้วยรถยนต์ส่วนตัวโดยนั่งที่เบาะนั่งด้านหลังเยื้องคนขับรถกระบะตอนเดียวให้ที่นั่งท้ายกระบะรถกระบะสองตอนนั่งเบาะหลังเยื้องคนขับหรือถ้าต้องเดินทางกลับด้วยรถบัสโดยสารควรเลือกที่นั่งแถวหลังสุดและอยู่ด้านเดียวกับคนขับถ้าเป็นรถสองแถวให้นั่งด้านหลังสุด (กรณีกลับรถโดยสารอย่างนั่งใกล้เด็กอายุต่ำกว่า 18 ปีหรือสตรีตั้งครรภ์ควรนั่งห่างอย่างน้อย 3 เมตรหรือ 6 ช่วงเบาะ)

3. กรณีที่ผู้ป่วยอาเจียนระหว่างเดินทางกลับบ้านให้อาเจียนใส่ถุงพลาสติกและนำเอาอาเจียนเทลงโถส้วมแล้วราดน้ำตามมาก ๆ ประมาณ 20 ชั้นหรือกดชักโครก 3 ครั้งถู้อาเจียนเก็บไว้ 7 วันก่อนนำไปทิ้ง
4. ท่านที่ต้องทำงานนอกบ้านควรหยุดงานอย่างน้อย 3 วันหรือตามความเห็นของแพทย์ผู้ทำการรักษา
5. กินยารักษาโรคไทรอยด์ตามที่แพทย์สั่ง
6. ถ้ามีอาการไม่สบายที่แตกต่างจากก่อนการรักษาด้วยสารไอโอดีนรังสี -131 เช่นเหนื่อยชาง่วงนอนร้อนมากหนาวมากเหงื่อออกมากผิวแห้งมากอ้วนขึ้นเร็วเสียงแหบท้องอืดท้องผูกเป็นเหน็บชาตะคริวหรือเป็นลมหน้ามืดบ่อยๆ ควรรีบกลับไปปรึกษาแพทย์ที่ทำการรักษา

ภายใน 7 วันควรปฏิบัติดังนี้

1. ควรแยกห้องนอนหรือต้องนอนห่างจากบุคคลอื่นอย่างน้อย 3 เมตร
2. หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดกับบุคคลอื่นโดยเฉพาะเด็กอายุต่ำกว่า 18 ปีหรือหญิงมีครรภ์
3. ควรงดการมีเพศสัมพันธ์ (ต้องคุมกำเนิดอย่างน้อย 6 เดือนตามวิธีคุมกำเนิดที่แพทย์แนะนำหรือถ้าต้องการมีบุตรเร็วกว่านี้ควรปรึกษาแพทย์ก่อน)
4. ล้างมือด้วยสบู่และน้ำมาก ๆ ก่อนและหลังกินอาหารรวมถึงหลังการขับถ่ายทุกครั้ง
5. ควรดื่มน้ำมาก ๆ เพื่อช่วยเร่งการขับถ่ายรังสี
6. ดูแลรักษาความสะอาดห้องน้ำห้องส้วมเป็นพิเศษโดยราดน้ำมาก ๆ หรือกดชักโครกหลาย ๆ ครั้งหลังการเข้าใช้
7. กินอาหารร่วมกันได้ แต่ให้ใช้ช้อนกลางแยกและทำความสะอาดของใช้ส่วนตัวเช่นแก้วน้ำจานช้อนเสื่อผ้าจากคนในครอบครัว
8. งดออกกำลังกายอย่างหักโหมหรือการทำงานหนัก
9. พักผ่อนให้เพียงพอและผ่อนคลายความวิตกกังวลทำจิตใจให้สบายด้วยการนอนเล่นนอนหลับฟังเพลงดูโทรทัศน์หรือทำงานอดิเรกที่ชอบ

อาหารที่มีไอโอดีน

1. อาหารทะเล
2. สาหร่ายทะเล
3. เครื่องปรุงที่มีรสเค็มเช่นเกลืออนามัย (เกลือสมุทร) ซีอิ๊วน้ำปลา
4. ขนมปังขัดขาว
5. บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป
6. ไข่ไอโอดีน
7. ของหมักดองทุกชนิด
8. อาหารปรุงสำเร็จเช่นอาหารตามสั่งข้าวราดแกงก๋วยเตี๋ยวน้ำเต้าหู้ขนมต่างๆ เช่นขนมไทยทุกชนิดขนมเค้กคุกกี้รวมถึงขนมกรุบกรอบทุกชนิด

9. อาหารแปรรูปสำเร็จรูปเช่นไส้กรอกลูกชิ้นแฮม

10. อาหารปรุงสำเร็จรูปแช่แข็ง

ยาที่มีไอโอดีน

วิตามินรวมยาแก้ไอ น้ำค้ำยาแก้ท้องเสียสารที่รังสีที่ฉีดเข้าเส้นเลือดสำหรับถ่ายภาพเอกซเรย์คอมพิวเตอร์

ควรมาตรวจให้ตรงตามเวลาที่แพทย์นัดหมายหากไม่สามารถมาตามนัดได้ขอให้โทรศัพท์ติดต่อ
พยาบาลเวชศาสตร์นิวเคลียร์ | เบอร์โทรศัพท์ 054 = 885262 = 8 ต่อ 527

ผู้ป่วยที่งดอาหารที่มีไอโอดีนก่อนการรักษาด้วยการกลืนไอโอดีนรังสีสามารถรับประทานอาหารเช่น
ข้าวสวยข้าวเหนียวและกับข้าวที่ปรุงเองด้วยวิธีต้มผัดแกงทอดตุนปิ้งนึ่งย่างใช้น้ำมันสัตว์ได้ทุกประเภทรวมทั้งผัก
และผลไม้โดยใช้เกลือที่ไม่มีไอโอดีนปรุงอาหารสามารถใช้เครื่องเทศต่างๆ และเติมรสหวานรสเปรี้ยวได้ไม่ควร
รับประทานข้าวต้มเป็นหลักเพราะจะทำให้อ่อนเพลียเนื่องจากจะได้รับพลังงานไม่เพียงพอแก่ความต้องการ
ของร่างกาย

แหล่งข้อมูล

1. โรงพยาบาลมะเร็งลำปาง.คำแนะนำการปฏิบัติตัวของผู้ป่วยที่ได้รับการรักษาด้วยสารไอโอดีนรังสี-131 ปริมาณสูง”. [อินเทอร์เน็ต]. [สืบค้นเมื่อวันที่ 21 พฤษภาคม 2564] จาก : <https://www.lpch.go.th>