

## การดูแลตนเองของผู้ป่วยที่ได้รับการฉายรังสีบริเวณช่องท้องและอุ้งเชิงกราน

### การดูแลตนเองของผู้ป่วยที่ได้รับการฉายรังสีบริเวณช่องท้องและอุ้งเชิงกราน

ผู้ป่วยที่ได้รับการฉายรังสีบริเวณช่องท้องและอุ้งเชิงกรานอาจเกิดภาวะแทรกซ้อนต่อระบบทางเดินอาหาร ระบบอวัยวะสืบพันธุ์ ระบบทางเดินปัสสาวะได้ การปฏิบัติตนที่ถูกต้อง จะช่วยลดภาวะแทรกซ้อนและทำให้ผู้ป่วยเข้าสู่ภาวะปกติได้เร็วขึ้น

#### ผลต่อระบบทางเดินอาหาร

การฉายแสงบริเวณนี้จะมีผลกระทบต่อลำไส้เล็ก ลำไส้ใหญ่ และทวารหนัก โดยเฉพาะอย่างยิ่งลำไส้เล็ก ซึ่งมีความไวต่อรังสี ทำให้การดูดซึมอาหารลดลง การเคลื่อนไหวของลำไส้มากขึ้น อาจทำให้ผู้ป่วยเกิดอาการเบื่ออาหาร คลื่นไส้ ปวดท้อง ท้องเสีย ท้องอืดหรือเกิดอาการปวดถ่วงบริเวณทวารหนัก

#### อาการเบื่ออาหาร คลื่นไส้ ท้องอืด ผู้ป่วยควรปฏิบัติ ดังนี้

1. ดูแลรักษาความสะอาดของช่องปากและฟันอย่างสม่ำเสมอ
2. รับประทานอาหารอ่อน ย่อยง่าย
3. ควรรับประทานอาหารครั้งละน้อย ๆ แต่บ่อยครั้ง
4. ควรรับประทานอาหารเสริม เช่น น้ำหวาน น้ำผลไม้ น้ำขิง หรืออาหารเสริมสำหรับผู้ป่วยที่จำหน่ายทั่วไป

#### อาการท้องเสีย ผู้ป่วยควรปฏิบัติ ดังนี้

1. หลีกเลี่ยงอาหารที่ทำให้ท้องเสียมากยิ่งขึ้น เช่น นมสด ผักผลไม้ อาหารหมักดอง รสจัด
2. รับประทานอาหารอ่อนที่ดูดซึมง่าย เช่น น้ำซุป น้ำหวาน ขนมปังกรอบ ข้าวต้ม โจ๊ก
3. ควรรับประทานอาหารครั้งละน้อย ๆ แต่บ่อยครั้ง
4. ควรดื่มน้ำ หรือเครื่องดื่มผสมเกลือแร่ ORS

#### อาการปวดถ่วงบริเวณทวารหนัก ผู้ป่วยควรปฏิบัติ ดังนี้

1. ถ่ายอุจจาระให้เป็นเวลา ไม่ควรให้ท้องผูก เพราะอุจจาระที่แข็งจะทำให้ลำไส้ที่กำลังอักเสบเกิดแผลและเลือดออกได้
2. หลีกเลี่ยงยาที่อาจระคายเคืองต่อกระเพาะอาหารและลำไส้ เช่น ยาแก้ปวด หรือยาบำรุงเลือดบางชนิด เพราะอาจทำให้เกิดการอักเสบ หรือระคายเคืองได้
3. หลีกเลี่ยงการนั่งยองๆ เพราะจะทำให้เลือดคั่งบริเวณทวารหนัก เส้นเลือดดำโป่งพอง ทำให้ปวดมากขึ้น

#### ผลต่ออวัยวะสืบพันธุ์

การฉายรังสีบริเวณช่องท้องและช่องเชิงกราน จะมีผลกระทบต่ออวัยวะสืบพันธุ์ได้คือ จะมีผลกระทบต่อรังไข่ มดลูก ช่องคลอดและต่อมผลิตสารหล่อลื่นภายในช่องคลอดอาจเกิดอาการช่องคลอดแห้ง คัน หรืออาจเกิดตกขาว หรือมีน้ำใสๆ ไหลออกมาทางช่องคลอด ซึ่งเกิดจากการที่เนื้อเยื่อถูกทำลายรวมกับการอักเสบของเยื่อ

บุงภายในช่องคลอดอาการเหล่านี้ไม่มีอันตรายใดๆ แต่อาจทำให้เกิดความรำคาญ หรือการนำไปสู่การอักเสบ หากไม่ได้รับการดูแลที่ถูกต้อง ดังนั้น ผู้ป่วยควรปฏิบัติ ดังนี้

1. ไม่ควรใส่กางเกง หรือกางเกงในที่มึนอบแห้ง หรือรัดแน่นจนเกินไป
2. หลังการถ่ายปัสสาวะ หรืออุจจาระ ควรทำความสะอาดด้วยน้ำและซับเบา ๆ ให้แห้ง ไม่ควรเช็ดถูแรง ๆ
3. ในกรณีที่มีตกขาว เลือดหรือน้ำเหลืองไหลออกมาทางช่องคลอด ควรใส่ผ้าอนามัย และควรเปลี่ยนบ่อยๆ ผ้าอนามัยที่ใช้ควรเป็นชนิดแถบกาวยึดติดกับกางเกงใน โดยใช้กางเกงในที่กระชับพอดี หรือชนิดห่วงที่มีสายโยง จะช่วยลดการเสียดสีได้
4. ตกขาวที่ออกมามาก อาจทำให้เกิดการเหนอะหนะ รำคาญ มีกลิ่น หรือเกิดการติดเชื้อได้ ดังนั้นผู้ป่วยควรสวนล้างช่องคลอดด้วยน้ำต้มสุกที่ทิ้งไว้ให้เย็น อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เช้า-เย็น
5. ควรงดมีเพศสัมพันธ์ในระหว่างการฉายรังสี เพราะระหว่างการฉายรังสี จะมีการอักเสบของเยื่อช่องคลอด ทำให้เกิดการติดเชื้อได้ง่าย การฉายรังสีบริเวณช่องเชิงกราน จะมีผลทำให้เป็นหมันได้ ในกรณีที่ท่านยังต้องการมีบุตร ควรปรึกษาแพทย์ก่อนการรักษาจะเริ่มขึ้น เมื่อได้รับการฉายรังสีครบแล้ว หลังจากนั้นประมาณ 1-2 เดือน สามารถมีเพศสัมพันธ์ได้ตามปกติและเป็นการป้องกันช่องคลอดตีบแคบด้วย

#### **ผลต่อระบบทางเดินปัสสาวะ**

การอักเสบของทางเดินปัสสาวะ อาจเป็นผลเนื่องมาจากการฉายรังสีจากภายนอก ผู้ป่วยอาจมีอาการถ่ายปัสสาวะบ่อย แสบขัดหรือรู้สึกเสียเวลาปัสสาวะ ปวดท้องน้อย ซึ่งอาการเหล่านี้จะรุนแรงขึ้นในผู้ป่วยที่มีการติดเชื้อของทางเดินปัสสาวะร่วมด้วย

#### **ข้อปฏิบัติ**

1. ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว
2. เมื่อรู้สึกปวดปัสสาวะไม่ควรกลั้นปัสสาวะ เพราะกระเพาะปัสสาวะอาจเกิดการอักเสบได้
3. เมื่อมีอาการปัสสาวะแสบขัด หรือมีปัสสาวะปนเลือด ควรรีบแจ้งแพทย์

#### **การบริหารร่างกาย**

1. ก้มตัวสลับกับแอ่นตัวไปข้างหลัง



2. สายสะโพกเป็นวงกลมซ้ำๆ



3. นอนหงาย วางมือราบกับพื้น สะโพกและขาเหยียดตรง เริ่มบริหารโดยค่อย ๆ งอเข่าและสะโพกข้างหนึ่ง เข้าหาตัวให้เต็มที่ จากนั้นเหยียดสะโพกออกเล็กน้อย โดยเข่ายังงออยู่ แล้วงอสะโพกเข้าไปเต็มที่อีกครั้ง จากนั้นเหยียดเข่าและสะโพกกลับสู่ท่าพักตอนแรก ให้ทำเช่นเดียวกันในขาอีกครั้งหนึ่ง



4. ยืนตรง มือข้างหนึ่งทำวงบนโต๊ะหรือฐานที่มั่นคง แกว่งขาไปข้างหน้าและหลังสลับกัน ทำเช่นเดียวกันทั้ง 2 ข้างในการบริหารทำนี้ต้องมั่นใจว่าสามารถยืนมั่นคงในเท้าข้างเดียวได้



5. ยืนตรง กางขาออกทางด้านข้าง และหุบกลับในท่าเดิมทำสลับกันในขาข้างซ้ายและขวา



6. นอนหงาย งอเข่าและสะโพก โดยให้มูมได้เข้ากางประมาณ 60 องศา ฝ่าเท้าวางราบกับพื้น จากนั้นหมุนสะโพกให้หัวเข่าหมุนตามไปทางด้านขวาตรงข้าม ต่อไปกางออกให้เต็มที่และกลับสู่ท่าแรก พัก และทำสลับข้าง ในท่าตามลำดับเช่นเดียวกัน นอกจากนี้เวลานอนควรยกขาสูงเล็กน้อย เพื่อไม่ให้เกิดการคั่งของเลือดในบริเวณขา



### แหล่งอ้างอิง

1. Chula cancer. การดูแลตนเองของผู้ป่วยที่ได้รับการฉายรังสีบริเวณช่องท้องและอุ้งเชิงกราน [อินเทอร์เน็ต]. [ม.ป.ท.]: [ม.ป.พ.]; C2559 [สืบค้นเมื่อวันที่ 5 มิถุนายน 2564]. จาก : <https://www.chulacancer.net/patient-list-page.php?id=84>