

SiamCA

E B O O K

วารสารสยามซีเอ
เพื่อผู้ป่วยโรค มะเร็ง และผู้รักสุขภาพ



การปฏิบัติตัว
สำหรับผู้ป่วยมะเร็ง
ที่ได้รับการผ่าตัด



14

การปฏิบัติตัวสำหรับผู้ป่วยมะเร็ง ที่รับการผ่าตัด

การปฏิบัติตัวก่อนเข้ารับการผ่าตัดรักษา

1. มีความตั้งใจแน่วแน่และมั่นใจในแผนการรักษาที่จะได้รับ
2. ทำจิตใจให้สบาย ปลอดโปร่ง
3. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และครบทั้ง 5 หมู่
4. งดดื่มแอลกอฮอล์และสูบบุหรี่
5. ควรดื่มน้ำมากๆ อย่างน้อยวันละ 6 – 8 แก้ว ยกเว้นในรายที่มีภาวะไตเสื่อม และภาวะน้ำท่วมปอด
6. ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยวันละ 15 นาที
7. รักษาความสะอาดทุกส่วนของร่างกายตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า
8. ควรพักผ่อนทั้งร่างกายและจิตใจ หาโอกาสพูดคุยแลกเปลี่ยนความรู้กับผู้ป่วยที่รักษาประสบความสำเร็จแล้ว



การปฏิบัติตัวหลังการผ่าตัดรักษา

ในระยะแรกหลังผ่าตัดใหม่ ๆ ผู้ป่วยจะต้องนอนพักรักษาตัวอยู่ที่โรงพยาบาล ดังนั้นการดูแลในระยะนี้จึงมักเป็นหน้าที่ของบุคลากรทางการแพทย์ โดยมีข้อแนะนำให้ปฏิบัติดังนี้

1. ควรปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์และพยาบาลอย่างเคร่งครัด
2. การทำความสะอาดแผลผ่าตัดในระยะนี้เป็นหน้าที่ของศัลยแพทย์และพยาบาล โดยต้องระมัดระวังเรื่องความสะอาดปราศจากเชื้อให้มากที่สุด เทคนิควิธีการทำแผลจะแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับชนิดและตำแหน่งที่ทำการผ่าตัด โดยปกติบุคลากรทางการแพทย์จะเป็นผู้ให้คำแนะนำวิธีการดูแลแผล ก่อนอนุญาตให้กลับบ้าน

3. แจ้งให้แพทย์และพยาบาลทราบทันที เมื่อรู้สึกว่ามึนงงหรือปวดศีรษะในร่ายกาย เช่น รู้สึกเหนื่อย แน่นหน้าอก หายใจไม่ออกมากขึ้น มีเลือดไหลออกจากแผลไม่หยุด เป็นต้น
4. การออกกำลังกายจะช่วยให้กลับสู่สภาวะปกติได้เร็วขึ้น สำหรับการผ่าตัดทั่วไปพบว่า หลังผ่าตัดประมาณวันที่ 3 – 4 แพทย์จะอนุญาตให้ผู้ป่วยเดินรอบเตียงได้ และให้ไปห้องน้ำเองประมาณวันที่ 7 – 10 หลังผ่าตัด ผู้ป่วยจะได้รับการฝึกหัดเดินขึ้นบันได 1 ชั้น



อาการที่เกิดขึ้นหลังผ่าตัดและการแก้ไข

อาการเจ็บแผลที่หน้าอก

เป็นอาการที่เกิดขึ้นได้ตามปกติ อาจเป็นอยู่ได้หลายสัปดาห์หลังการผ่าตัด จะค่อย ๆ หายไปเอง แต่ถ้ายังมีการเจ็บปวดอยู่ ควรรับประทานยาลดปวดตามที่แพทย์สั่งไว้ให้ ฝึกหายใจให้ถูกวิธี จะลดอาการปวดแผลได้

เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย เวียนศีรษะ

เป็นอาการที่เกิดขึ้นได้ตามปกติหลังผ่าตัดช่วงแรก ๆ จะค่อย ๆ ดีขึ้นในเวลาต่อมา แต่ควรไม่ลืมว่าร่างกายผู้ป่วยต้องการสารอาหารเพื่อฟื้นฟูร่างกายในช่วงนี้ ดังนั้นผู้ป่วยควรพยายามรับประทานอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วน มีหลักดังนี้

- เน้นเป็นอาหารอ่อนในระยะแรก จนถึงอาหารปกติธรรมดา
- เคี้ยวอาหารให้ละเอียดและช้า ๆ รับประทานในปริมาณที่น้อยในแต่ละมื้อ แต่เพิ่มจำนวนมื้อมากขึ้น
- อาจรับประทานเฉพาะอาหารที่ชอบ แล้วรอจนกว่าความอยากอาหารจะกลับมาเป็นปกติ จึงเริ่มรับประทานอาหารตามคำแนะนำของนักโภชนาการ





อาการใช้ตำ ๆ

หลังผ่าตัดในระยะแรก ๆ อาจมีไข้ได้ ถือว่าเป็นอาการที่เกิดขึ้นได้ตามปกติ และไข้จะหายไปเองภายใน 2-3 วัน เมื่อผู้ป่วยกลับไปพักผ่อนที่บ้าน ถ้ามีไข้เกิน 38 องศาเซลเซียส ติดต่อกันนานเกิน 2 วัน ให้มาพบแพทย์โดยไม่ต้องรอวันนัด

อารมณ์แปรปรวน

ความวิตกกังวล นอนไม่หลับ อาจเกิดขึ้นได้ อาการเหล่านี้จะน้อยลงไปเมื่อผู้ป่วยได้พักผ่อนอยู่ที่บ้าน ญาติพี่น้องและบุคคลใกล้ชิดควรคอยพูดให้กำลังใจ ยอมรับพฤติกรรม การตอบสนองของผู้ป่วย พยายามช่วยสนับสนุนให้ผู้ป่วยได้แสดงออกในทางที่สร้างสรรค์ ซึ่งสำคัญอย่างยิ่งที่จะช่วยป้องกันความรู้สึกสิ้นหวัง ช่วยให้ผู้ป่วยได้เผชิญกับโรคและการรักษาได้ดีขึ้น

อาการผิดปกติที่ควรมาพบแพทย์ก่อนนัด

ได้แก่ แผลอักเสบ บวมแดง แผลเป็นหนอง น้ำเหลืองไหลออกจากแผล มีอาการเหนื่อยง่าย แขนหน้าอก หายใจไม่สะดวก บวมตามร่างกาย เป็นต้น ควรมาพบแพทย์ก่อนโดยไม่ต้องรอถึงวันนัด

การพักผ่อนที่บ้าน หลังการผ่าตัดรักษา

การดูแลแผลผ่าตัด

การดูแลแผล ถือเป็นเรื่องสำคัญในการหายของแผล วิธีการดูแลทำความสะอาดแผลจะแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับชนิดและตำแหน่งที่ทำการผ่าตัด

- ควรได้รับคำแนะนำจากศัลยแพทย์และพยาบาลเกี่ยวกับการดูแลแผล
- การดูแลแผลผ่าตัดทั่ว ๆ ไป หลังผ่าตัดประมาณ 5-7 วัน ยังต้องระวังไม่ให้แผลถูกน้ำ ไม่ควรใช้แปรงหรือยาใด ๆ โรยแผล เมื่อแผลหายดีแล้วสามารถอาบน้ำโดยใช้สบู่ลูบเบา ๆ บริเวณแผล และใช้ผ้าเช็ดตัวนุ่ม ๆ ซับเบา ๆ ให้แห้งได้
- ควรรีบมาพบแพทย์เมื่อแผลมีการติดเชื้อ เช่น อาการอักเสบ ปวด บวมแดง และมีน้ำเหลืองไหลออกจากแผล



กิจกรรมและการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญต่อการฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายของผู้ป่วย ช่วยให้ผู้ป่วยกลับสู่สภาวะปกติได้เร็วขึ้น

- การออกกำลังกายไม่มีขีดจำกัดขึ้นอยู่กับว่าผู้ป่วยสามารถทำได้เท่าใด เพียงแต่ให้พักเมื่อรู้สึกเหนื่อย
- เมื่อผู้ป่วยกลับบ้านแล้ว สามารถออกกำลังกายได้ตามสมควร
- การเดินออกกำลังกายเป็นวิธีที่ดีที่สุดหลังผ่าตัด โดยเริ่มต้นเดินจากที่ราบก่อน ทำทุกวัน วันละ 1-2 ครั้ง ในตอนเช้าและตอนเย็น แล้วค่อยๆ เพิ่มระยะทางให้มากขึ้น
- ทำกิจกรรมเบาๆ ได้ ควรหลีกเลี่ยงการทำงานหนักในระยะ 4-6 สัปดาห์ หลังผ่าตัด
- ถ้ารู้สึกเหนื่อย เวียนศีรษะเหมือนจะเป็นลม ให้หยุดและพักทันที



การพักผ่อน นอนหลับ และการมีเพศสัมพันธ์

- ควรหาเวลานอนพักผ่อนบ้าง โดยเฉพาะหลังออกจากโรงพยาบาลใหม่ ๆ
- ควรวางแผนในการทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อหลีกเลี่ยงอาการอ่อนเพลีย
- เมื่อรู้สึกเหนื่อย ให้หยุดกิจกรรมนั้นและพักทันที
- ควรพยายามหาเวลาพักผ่อนในตอนกลางวัน อย่างน้อยวันละ 20 นาที ไม่จำเป็นต้องนอนหลับ เพียงเป็นการนอนพักผ่อนก็ได้
- ในแต่ละคืน พยายามนอนให้ได้ประมาณ 8-10 ชั่วโมง
- ควรหาโอกาสผ่อนคลายความเครียด เช่น อ่านหนังสือ ฟังเพลง ปลูกต้นไม้ เล่นเกมส์ ทำสมาธิ ทำการฝีมือ หรืองานอดิเรกอื่น ๆ รวมถึงการท่องเที่ยวตามสถานที่ต่างๆ ที่มีอากาศปลอดโปร่ง ไม่แออัด
- การมีเพศสัมพันธ์ สามารถเริ่มได้เมื่อรู้สึกพร้อมและต้องการ โดยหลีกเลี่ยงท่าที่อาจกระทบกระเทือนแผลผ่าตัด

การรับประทานอาหาร

ความอยากอาหารอาจลดลงหลังการผ่าตัดใหม่ ๆ ไม่ถือเป็นเรื่องผิดปกติ เพียงแต่ไม่ลืมว่าร่างกายของผู้ป่วยต้องการสารอาหารเพื่อฟื้นฟูร่างกายในช่วงนี้ ดังนั้นจึงต้องรับประทานอาหารที่สารอาหารครบถ้วน รวมทั้งควรติดตามดื่มน้ำหนักอย่างสม่ำเสมอ

การดูแลผู้ป่วยของผู้ใกล้ชิด

การเตรียมใจก่อนผ่าตัด เป็นเหตุผลสำคัญที่กระทบต่อการฟื้นฟูร่างกายของผู้ป่วยหลังการผ่าตัด ผู้ป่วยอาจวิตกกังวลต่อการผ่าตัดเอาอวัยวะออก ความเจ็บปวด ตลอดจนความหวาดกลัวต่อสิ่งที่ไม่อาจจะทราบได้ในอนาคต คำชี้แจงของบุคลากรในโรงพยาบาลอาจไม่สามารถจัดความกังวลของผู้ป่วยได้หมด ดังนั้น ญาติพี่น้องหรือผู้ใกล้ชิดควรเข้ามามีส่วนร่วมในการดูแลผู้ป่วยร่วมกับทีมทางการแพทย์ด้วย กำลังใจจากญาติพี่น้องและคนรอบข้างเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งสำหรับผู้ป่วยมะเร็งทุกระยะการรักษา ช่วยให้ผู้ป่วยปรับตัวและยอมรับในภาวะปัจจุบัน รวมทั้งให้ผู้ป่วยได้เรียนรู้และประเมินเงื่อนไขการใช้ชีวิตต่อไปในอนาคต

มะเร็ง!!! ยังมีทางออก

TIAN XIAN LIQUID 6 คุณสมบัติสำคัญของยาน้ำเทียนเซียน

ปรับสมดุลภูมิคุ้มกัน

- กระตุ้นภูมิคุ้มกันตามธรรมชาติ
- เพิ่มระดับเซลล์เม็ดเลือดขาว
- เพิ่มการทำงานของเซลล์ภูมิคุ้มกันให้ดีขึ้น

เพิ่มผลการรักษา

- ลดการต้านเคมีบำบัดของเซลล์มะเร็ง
- ช่วยทำให้เซลล์มะเร็งที่ถูกทำลายด้วยรังสีรักษา ไม่สามารถซ่อมแซมตัวเองกลับมาใหม่ได้

ทำลายเซลล์ต้นกำเนิดมะเร็ง

- ช่วยควบคุมยีนของเซลล์ต้นกำเนิดมะเร็ง
- ควบคุมการสืบสายพันธุ์ของเซลล์ต้นกำเนิดมะเร็ง
- ยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์ต้นกำเนิดไปเป็นเซลล์มะเร็ง

ยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง

- หยุดวงจรชีวิตของเซลล์มะเร็งก่อนการแบ่งตัว
- ทำลายโครงสร้างเยื่อหุ้มเซลล์ทำให้เซลล์มะเร็งฝ่อตาย

ลดผลข้างเคียงการรักษา

- ลดการอักเสบ ช่วยสมานแผลหลังผ่าตัด
- เพิ่มคุณภาพชีวิตของผู้ได้รับเคมีบำบัดและฉายรังสี
- ช่วยลดผลข้างเคียง อาทิ อาการปวดเพสีย อ่อนล้า เหนื่อยง่าย ผอมร่าง ผื่นพุพอง ระดับเม็ดเลือด

ปรับสมดุลระบบการเผาผลาญ

- ทำให้เซลล์ปกติเผาผลาญได้ดีขึ้น ช่วยเพิ่มผลต้านมะเร็ง
- ขัดขวางกระบวนการเผาผลาญของเซลล์มะเร็ง ส่งผลให้เซลล์มะเร็งเสื่อมสภาพไป



ยาน้ำเทียนเซียน

กระตุ้นภูมิคุ้มกัน ควบคุมเซลล์มะเร็ง



02-264-2217-9

