

ภาคผนวก

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย (สำหรับใช้ Pre-Post test)

ประกอบด้วย 3 ตอน ดังนี้คือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

ตอนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับเคมีบำบัด

ตอนที่ 3 แบบสอบถามคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับเคมีบำบัด

สิ่งทดลองที่ใช้ในการดูแลสุขภาพที่บ้าน (Treatment)

1. คู่มือการดูแลตนเองสำหรับผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับเคมีบำบัด
2. แนวทางการพยาบาลในการให้คำปรึกษาทางสุขภาพผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับเคมีบำบัด
3. เครื่องมือประเมินสภาพของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับเคมีบำบัด ประกอบด้วย
 - 3.1 แบบบันทึกการซักประวัติและเมินสภาพ
 - 3.2 แบบบันทึกบริการการให้คำปรึกษาทางสุขภาพ
 - 3.3 ที่อยู่ปัจจุบันที่สามารถติดต่อได้ และแผนที่บ้านผู้ป่วย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. นายแพทย์อาคม เขียรศิลป์ พ.บ.,ว.ว. (อายุรศาสตร์), อ.ว. (สาขามะเร็งวิทยา)
หัวหน้ากลุ่มงานเคมีบำบัด สถาบันมะเร็งแห่งชาติ
2. นางเกษร พงษ์พานิช พยาบาลวิชาชีพ 8 วช
รองผู้อำนวยการด้านการพยาบาล
ศูนย์ป้องกันและควบคุมโรคมะเร็ง จังหวัดชลบุรี
3. ดร.ศิริพร โอภาสวัตรชัย อาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาลผู้ใหญ่
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสรีรัษฎา
4. อาจารย์กฤษณทัต จริยาปยุตต์เลิศ หัวหน้าภาควิชาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
5. นางกาญจนา ชานุวิทย์การ พยาบาลวิชาชีพ 8 วช
หัวหน้างานพยาบาลผู้ป่วยนอกเคมีบำบัด
สถาบันมะเร็งแห่งชาติ

ภาคผนวก ข
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลมี 3 ตอน

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับเคมีบำบัด

คำชี้แจง : กรุณาตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับตัวท่าน โดยเติมคำลงในช่องว่าง หรือทำเครื่องหมาย X ลงใน [] ที่ตรงกับความเป็นจริงของตัวท่านเอง

สำหรับผู้วิจัย

1. วัน/เดือน/ปี เกิด/...../..... อายุปี ☐ ☐

2. ภูมิลำเนา จังหวัดที่เกิด

จังหวัดที่อยู่ประจำ

3. สถานภาพสมรส ☐

[] 1. โสด

[] 2. คู่

[] 3. หม้าย

[] 4. หย่า

[] 5. แยก

4. ระดับการศึกษา ☐

[] 1. ไม่ได้เรียน

[] 2. ประถมศึกษา

[] 3. มัธยมศึกษา

[] 4. อนุปริญญา

[] 5. ปริญญาตรี

[] 6. สูงกว่าปริญญาตรี

5. อาชีพ ☐

[] 1. รับราชการ

[] 2. พนักงานรัฐวิสาหกิจ

[] 3. ค้าขาย

[] 4. รับจ้าง

[] 5. เกษตรกรรม

[] 6. ไม่ได้ทำงาน

[] 7. อื่นๆ (ระบุ)

6. ท่านนับถือศาสนา ☐

[] 1. พุทธ

[] 2. คริสต์

[] 3. อิสลาม

[] 4. อื่นๆ ระบุ.....

7. รายได้ของท่านต่อเดือน ☐

[] 1. ไม่มีรายได้

[] 2. รายได้น้อยกว่า 5,000 บาท

[] 3. รายได้ 5,001- 10,000 บาท

[] 4. รายได้ 10,001-15,000 บาท

[] 5. รายได้ 15,001-20,000 บาท

[] 6. รายได้มากกว่า 20,000 บาท

8. ท่านมีวิธีเสียค่ารักษาพยาบาล ☐

[] 1. เบิกต้นสังกัด

[] 2. ประกันสังคม

[] 3. บัตรประกันสุขภาพถ้วนหน้า

[] 4. จ่ายค่ารักษาพยาบาลเอง

9. ท่านมีปัญหาเกี่ยวกับค่ารักษาพยาบาล ☐

[] 1. ไม่มี

[] 2. มีเล็กน้อย

[] 3. มีปานกลาง

[] 4. มีมาก

10. ท่านมีโรคประจำตัวอื่นๆ ☐

[] 1. ไม่มี

[] 2. มี โปรดระบุโรค

11. มีคนในครอบครัวท่านเจ็บป่วยด้วยโรคมะเร็ง ☐

[] 1. ไม่มี

[] 2. มี เกี่ยวข้องกับท่านเป็น.....ตำแหน่งของโรคมะเร็ง.....

12. วิธีการอื่นๆ นอกจากเคมีบำบัด ที่ท่านใช้ในการรักษาโรคมะเร็ง ☐

[] 1. ไม่ใช้

[] 2. ใช้ ระบุ

*** สำหรับผู้วิจัย ***

Interview Date/...../.....

HN.

Staging.....[T.....N.....M...] Date Dx/...../.....

CMF ทุก สัปดาห์	FAC ทุก สัปดาห์
Premedication - Plasil , Zetronmg v - Dexamethasonemg v Chemotherapy - Cyclophosphamine.....tab O tid.pc d1-14 - Metrotrexatemg v d1, d8 - 5FU mg v d1, d8 Home medication - Plasil (10) 1 tab O tid.ac &hs # 60 - Ativan (1) 1 tab O hs # 10	Premedication - Plasil , Zetronmg v - Dexamethasonemg v Chemotherapy - 5FU mg v d1, d8 - Doxorubicin mg v drip d1 - Cyclophosphamine..... mg v drip d1 Home medication - Plasil (10) 1 tab O tid.ac &hs # 30 - Ativan (1) 1 tab O hs # 10

ตอนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับเคมีบำบัด

คำชี้แจง แบบสอบถามชุดนี้ประกอบด้วยข้อความซึ่งต้องการทราบถึงการปฏิบัติตน ของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับการรักษาด้วยเคมีบำบัด โปรดทำเครื่องหมาย X ลงในช่องที่ตรงกับ การปฏิบัติตนของท่านแต่ละข้อ ขอให้ตอบเพียงคำตอบเดียว และให้ตอบทุกข้อ โดยการเลือกตอบให้ถี่ถ้วนดังนี้

ทำเป็นประจำ หมายถึง กิจกรรมนั้นได้ปฏิบัติทุกครั้ง และ/หรือทุกวัน อย่างสม่ำเสมอ

ทำเป็นบางครั้ง หมายถึง กิจกรรมนั้นได้ปฏิบัติเป็นบางครั้ง

ไม่เคยทำเลย หมายถึง กิจกรรมนั้นไม่เคยปฏิบัติเลย

ข้อ	ข้อความ	ทำเป็นประจำ	ทำเป็นบางครั้ง	ไม่เคยทำเลย	สำหรับ ผู้วิจัย
1	ท่านหลีกเลี่ยงการเข้าไปในที่ที่มีอากาศถ่ายเทไม่สะดวก เช่น ย่านการค้า				
2	ท่านรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน เกลือแร่ และวิตามิน				
3	ท่านได้ฝึกการขับถ่ายอุจจาระให้เป็นเวลาจนเคยชิน				
4	ท่านนอนหลับพักผ่อนได้อย่างเพียงพอ				
5	ภายหลังที่ท่านทราบว่า เป็นโรคนี้อแล้ว ท่านยังคงติดต่อ พุดคุยกับบุคคลที่เคยติดต่อย่างปกติเหมือนเดิม				
6	ท่านตรวจเต้านมอย่างถูกวิธี ด้วยตนเองทุกเดือนเพื่อค้นหาความผิดปกติ				
7	ในแต่ละวันท่านพักผ่อนหย่อนใจ หรือทำกิจกรรมที่ช่วยให้ท่านมีความสุข				
8	ท่านได้ทำบุญ หรือสวดมนต์ เพื่อเป็นสิ่งยึดเหนี่ยวด้านจิตใจ				

ข้อ	ข้อความ	ทำเป็นประจำ	ทำเป็นบางครั้ง	ไม่เคยทำเลย	สำหรับผู้ป่วย
9	ท่านพูดระบายความรู้สึกกับผู้ใกล้ชิด หรือบุคคลที่ท่านไว้ใจ เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ				
10	ท่านไม่มารับเคมีบำบัด เมื่อมีอาการอ่อนเพลียมาก หรือรู้สึกท้อแท้				
11	ท่านไม่กล้าซักถามแพทย์ พยาบาล เมื่อท่านมีข้อสงสัย เกี่ยวกับโรค หรืออาการผิดปกติที่ท่านเป็นอยู่จากการให้เคมีบำบัด				
12	ท่านสังเกตอาการผิดปกติ บริเวณที่ถูกฉายาเคมีบำบัด				
13	ถ้าท่านรู้สึกคลื่นไส้ อาเจียน หลังได้รับเคมีบำบัด ท่านจะรับประทานอาหาร				
14	ท่านตรวจดูในช่องปากและกระพุ้งแก้ม แม้ไม่มีอาการผิดปกติใด ๆ				
15	ถ้าท่านรู้สึกเจ็บในปาก หรือลำคอ ท่านจะเลือกรับประทานอาหารอ่อน รสไม่จัด				
16	ท่านใช้แปรงสีฟันนุ่ม ๆ ทำความสะอาดปาก และฟันวันละ 2 ครั้ง				
17	ท่านบ้วนปาก ทุก 2-3 ชั่วโมง ระหว่างได้รับการรักษาด้วยเคมีบำบัด				
18	ท่านล้างมือก่อนรับประทานอาหาร				
19	ท่านเลือกรับประทานอาหารปรุงสุกใหม่ ๆ				
20	ท่านดื่มน้ำมาก ๆ รับประทานผัก ผลไม้เพื่อป้องกันอาการท้องผูก				
21	ท่านหลีกเลี่ยงการเข้าไปในที่ ที่มีบุคคลจำนวนมาก				
22	ถ้าท่านมีบาดแผล ระหว่างได้รับการรักษาด้วยเคมีบำบัด ท่านปล่อยให้หายเอง				

ข้อ	ข้อความ	ทำเป็นประจำ	ทำเป็นบางครั้ง	ไม่เคยทำเลย	สำหรับผู้วิจัย
23	ถ้าท่านมีอาการผิปกดึกมาก ๆ ท่านได้มาพบแพทย์ก่อนเวลานัด				
24	ภายหลังที่ท่านถูกเจาะเลือด ท่านกคบริเวณที่ถูกเจาะเลือดไว้จนเลือดหยุด				
25	ท่านได้สังเกตภาวะซีด โดยการตรวจดูสีผิว ฝ่ามือ ริมฝีปาก เปลือกตาล่าง				
26	ภายหลังที่ได้รับเคมีบำบัด ท่านพยายามรับประทานอาหารบำรุงเพิ่มขึ้น เช่นอาหารประเภท เนื้อสัตว์ ไข่ นม ในปริมาณมากขึ้น				
27	ถ้าท่านมีอาการผื่นร่วนมาก เมื่อท่านต้องสัมผัสกับแสงแดด ท่านใส่หมวก หรือ ครอบคลุม หรือใช้ผ้าคลุมผม				
28	ท่านดื่มน้ำวันละ 8 แก้วขึ้นไป (มากกว่าวันละ 2,500 ซีซี)				
29	ท่านถ่ายปัสสาวะทุกครั้ง เมื่อรู้สึกปวดปัสสาวะ				
30	ท่านพยายามปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของท่านด้วยตนเอง ถึงแม้จะมีอาการอ่อนเพลียจากการให้เคมีบำบัด				
31	ท่านได้ออกกำลังกายเบา ๆ เช่น เดิน หรือวิ่งเหยาะ ๆ ติดต่อกันอย่างน้อยวันละ 20 นาที				
32	ท่านบริหารแขนและข้อไหล่ เพื่อป้องกันไหล่ติดและแขนบวม				

ตอนที่ 3 แบบสอบถามคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับเคมีบำบัด

คำชี้แจง : ขอให้ท่านอ่านแล้วเลือก X เพียงหนึ่งหมายเลขในแต่ละหัวข้อ ตามความรู้สึก
ที่แท้จริงของท่านในระยะเวลา 7 วัน ที่ผ่านมา

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ข้อ	ข้อความ	ไม่เคย	เล็กน้อย	ปานกลาง	ค่อนข้างมาก	มากที่สุด	สำหรับ ผู้วิจัย
1	ข้าพเจ้ารู้สึกหมดเรี่ยวแรง						
2	ข้าพเจ้ามีอาการคลื่นไส้						
3	เนื่องจากสภาพร่างกายที่เป็นอยู่ขณะนี้ ทำให้ข้าพเจ้ามีปัญหาในการดูแล รับภาระต่าง ๆ ในครอบครัว						
4	ข้าพเจ้ามีอาการปวด						
5	ข้าพเจ้ารำคาญต่อผลข้างเคียงที่เกิด จากการรักษา						
6	ข้าพเจ้ารู้สึกไม่สบาย						
7	ข้าพเจ้าจำเป็นต้องใช้เวลาส่วนใหญ่ นอน อยู่บนเตียง						
8	ข้าพเจ้ารู้สึกใกล้ชิดสนิทสนมกับ เพื่อน ๆ						
9	ข้าพเจ้าได้รับกำลังใจจากครอบครัว						
10	ข้าพเจ้าได้รับการดูแลช่วยเหลือจาก เพื่อน ๆ.						
11	คนในครอบครัวยอมรับการเจ็บป่วย ของข้าพเจ้า						
12	ข้าพเจ้าพอใจกับการสื่อสารภายใน ครอบครัว เช่นการพูดคุย การแสดง ความเห็นอกเห็นใจ เกี่ยวกับการเจ็บ ป่วยของข้าพเจ้า						
13	ข้าพเจ้ารู้สึกใกล้ชิดกับคู่ครอง (หรือ คนที่คอยให้กำลังใจ)						

ข้อ	ข้อความ	ไม่ เลย	เล็กน้อย	ปาน กลาง	ค่อนข้าง มาก	มากที่สุด	สำหรับ ผู้วิจัย
31	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าคุณเองเป็นที่สนใจของ เพศตรงข้าม						
32	ข้าพเจ้าไม่สบายใจเรื่องผมร่วง						
33	ข้าพเจ้ากังวลใจว่าสักวันหนึ่งสมาชิกใน ครอบครัวจะป่วยเป็นโรคเดียวกับ ข้าพเจ้า						
34	ข้าพเจ้ากังวลว่าความเครียดจะมี ผลต่อการเจ็บป่วยของตัวเอง						
35	ข้าพเจ้าไม่สบายใจที่น้ำหนักตัว เปลี่ยนไป						
36	ข้าพเจ้ารู้สึกว่ายังมีภาพลักษณ์ของ ความเป็นหญิง (รูปร่างหน้าตาและ ความรู้สึก) เหมือนหญิงอื่นโดยทั่วไป						

แนวทางการพยาบาลในการให้คำปรึกษาทางสุขภาพ

ผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับเคมีบำบัด

หลักการให้คำปรึกษาทางสุขภาพผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับเคมีบำบัด

การให้คำปรึกษาผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับการรักษาด้วยเคมีบำบัด คือกระบวนการช่วยเหลือ โดยอาศัยการสื่อสารแบบสองทางบนพื้นฐานความสัมพันธ์ที่ดี โดยผู้ให้การปรึกษายอมรับเข้าใจ จนผู้รับการปรึกษาเกิดความไว้วางใจ สามารถเปิดเผยปัญหาและเรื่องราว ต่าง ๆ ทางสุขภาพ จากนั้นผู้ให้การปรึกษาจะใช้ทักษะและเทคนิคต่าง ๆ ให้ผู้รับบริการสามารถพัฒนาตนเอง เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ด้วยศักยภาพของตนเองอย่างเหมาะสม และมีประสิทธิภาพ

กิจกรรมประกอบด้วย

- ครั้งที่ 1 ปฏิบัติการให้คำปรึกษาทางสุขภาพระยะก่อนได้รับเคมีบำบัด แก่ผู้ป่วยมะเร็งเต้านม ที่ได้รับเคมีบำบัด และญาติ ที่แผนกผู้ป่วยนอกเคมีบำบัด ตามแผนการพยาบาล
- ครั้งที่ 2 ปฏิบัติการพยาบาลให้คำปรึกษาทางสุขภาพแก่ผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับเคมีบำบัด และญาติ ที่บ้านผู้ป่วยตามแผนการพยาบาลในระยะรับการรักษาด้วยเคมีบำบัด ภายหลังจากได้รับยาเคมีบำบัดรอบที่ 1 นาน 7-14 วัน
- ครั้งที่ 3 ปฏิบัติการพยาบาลให้คำปรึกษาทางสุขภาพผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับเคมีบำบัด และญาติ ที่บ้านผู้ป่วยตามแผนการพยาบาลในระยะรับการรักษาด้วยเคมีบำบัด ภายหลังจากได้รับยาเคมีบำบัดรอบที่ 2 นาน 7-14 วัน

ข้อ	ข้อความ	ไม่ เลย	เล็กน้อย	ปาน กลาง	ค่อนข้าง มาก	มากที่สุด	สำหรับ ผู้วิจัย
14	ข้าพเจ้าพอใจกับชีวิตทางเพศของ ตนเอง (ไม่ว่าขณะนี้จะมีเพศสัมพันธ์ หรือไม่ก็ตาม)						
15	ข้าพเจ้ารู้สึกเศร้าใจ						
16	ข้าพเจ้ารู้สึกพอใจกับวิธีที่ข้าพเจ้า ปรับตัวกับอาการเจ็บป่วยของตนเอง						
17	ข้าพเจ้ารู้สึกหมดหวังในการต่อสู้กับ การเจ็บป่วยของตนเอง						
18	ข้าพเจ้ารู้สึกกระวนกระวายใจ						
19	ข้าพเจ้ากังวลเกี่ยวกับความตาย						
20	ข้าพเจ้ากังวลว่าอาการจะแย่ลง						
21	ข้าพเจ้าสามารถทำงานทั่วไปได้ (รวมถึงงานบ้าน)						
22	ข้าพเจ้าพึงพอใจในผลสำเร็จของงาน (รวมถึงงานบ้าน)						
23	ข้าพเจ้ายังมีชีวิตที่สนุกสนานได้						
24	ข้าพเจ้ายอมรับการเจ็บป่วยที่เป็นอยู่ได้						
25	ข้าพเจ้านอนหลับสนิท						
26	ข้าพเจ้ายังคงสนุกสนานเหมือนเดิมกับ สิ่งที่เคยทำเพื่อความสำเร็จ						
27	ข้าพเจ้าพึงพอใจกับคุณภาพชีวิตของ ตนเองในขณะนี้						
28	ข้าพเจ้าหายใจไม่เต็มอิ่ม						
29	ข้าพเจ้าขาดความมั่นใจในการแต่งกาย						
30	แขนข้างใดข้างหนึ่งหรือทั้งสองข้าง ของข้าพเจ้าบวมหรือเจ็บตึง						

ครั้งที่ 1 ระยะก่อนได้รับเคมีบำบัด

ผู้รับการปรึกษาในขณะนี้คือ ผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับเคมีบำบัดและญาติ เมื่อแพทย์ลงความเห็นว่าคุณสมควรได้รับการรักษาด้วยเคมีบำบัด ผู้ป่วยและญาติจะได้รับคำปรึกษาทาง สุขภาพ ในระยะก่อนได้รับเคมีบำบัด เปิดโอกาสให้ผู้ป่วยและญาติตัดสินใจภายหลังจากการให้ ข้อมูลข้อดี ข้อเสียของเคมีบำบัด เมื่อตัดสินใจแล้วจึงให้ข้อมูลเกี่ยวกับ โรคมะเร็งเต้านม

จุดมุ่งหมายของการรักษาด้วยเคมีบำบัด ยาเคมีที่ใช้และระยะเวลาที่คาดว่าจะต้องรักษา ราคา ยาเคมีบำบัดต่อการรักษา 1 ครั้ง สิทธิในการรักษาพยาบาล อาการข้างเคียงจากยาเคมีบำบัด จะใช้เวลาในการให้ข้อมูลเรื่องต่างๆดังกล่าว ประมาณ 30 นาที เพื่อให้ผู้ป่วยและญาติเข้าใจ แผนการรักษา หากมีข้อสงสัยหรือต้องการทราบสิ่งใดเพิ่มเติมเปิดโอกาสให้ถาม รวมทั้งรับฟัง ความคิด ความรู้สึกต่อการเผชิญกับโรคมะเร็ง

จุดประสงค์ของการให้การปรึกษาทางสุขภาพ

1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ตัดสินใจก่อนทำการรักษา
2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจ ผลการตรวจวินิจฉัยอย่างถูกต้องรวมทั้งระยะของโรค

ข้อมูลเกี่ยวกับโรคมะเร็งเต้านม จุดมุ่งหมายของการรักษาด้วยเคมีบำบัด ยาเคมีที่ใช้และระยะเวลาที่คาดว่าจะต้องรักษา ราคา ยาเคมีบำบัด ต่อการรักษา 1 ครั้ง สิทธิในการรักษาพยาบาล อาการข้างเคียงจากยาเคมีบำบัด

3. เพื่อลดผลกระทบที่เกิดขึ้นทางจิตใจ อารมณ์และความรู้สึก ช่วยให้ผู้รับการปรึกษามี ความพร้อมที่จะเผชิญกับภาวะของโรคมะเร็งเต้านมและการรักษาด้วยเคมีบำบัด

4. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาปรับตัวกับภาวะโรคมะเร็งเต้านม แผนการรักษาและการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม

ขั้นตอนในการให้การปรึกษา

1. แนะนำตนเองและสร้างสัมพันธภาพกับผู้ป่วยและญาติ
 - ผู้วิจัยทักทายผู้ป่วยและญาติ แนะนำชื่อ นามสกุล สถานภาพการเป็นนิสิต และตำแหน่งหน้าที่ สถานที่ปฏิบัติงานในศูนย์ป้องกันและควบคุมโรคมะเร็ง จังหวัดชลบุรี
 - สร้างสัมพันธภาพและตกลงการปรึกษาในบรรยากาศที่เป็นกันเอง เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาไว้วางใจ
 - รับฟังความคิด ความรู้สึกต่อการเผชิญกับโรคมะเร็ง ประเมินผู้รับบริการต่อการได้รับทราบข้อมูล ผลการตรวจวินิจฉัย สังเกตอารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นของผู้รับการปรึกษา เปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้แสดงอารมณ์ความรู้สึกออกมาอย่างเต็มที่ ให้การยอมรับ เห็นอกเห็นใจ

- ให้ข้อมูลเกี่ยวกับผลการตรวจวินิจฉัยเป็นขั้น ๆ ว่าได้ทำอะไรไปบ้าง และมีผลยืนยันที่ไม่ผิดพลาด แจ้งผลการตรวจ ด้วยน้ำเสียงปกติ ชัดเจน กระชับรัด
- ให้ข้อมูลเกี่ยวกับแนวทางการรักษา ผลกระทบที่จะเกิดขึ้นจากการรักษา คือข้อมูลเกี่ยวกับโรคมะเร็งเต้านม จุดมุ่งหมายของการรักษาด้วยเคมีบำบัด ยาเคมีที่ใช้และระยะเวลาที่คาดว่าจะต้องรักษา ราคายาเคมีบำบัดต่อการรักษา 1 ครั้ง สิทธิในการรักษาพยาบาลอาการข้างเคียงจากยาเคมีบำบัด
- เปิดโอกาสให้ตัดสินใจ และยอมรับการตัดสินใจของผู้ป่วย

โรคมะเร็งเต้านม

มะเร็งเต้านมในหญิงไทยพบมากเป็นอันดับสองรองจากมะเร็งปากมดลูก เกิดจากเซลล์มีการแบ่งตัวอย่างผิดปกติ โดยที่ร่างกายไม่สามารถจะควบคุมการเจริญเติบโตได้ ถ้าไม่ได้รับการรักษาให้ทันทั่วถึงจะถูกตามออกไปทำลายเนื้อเยื่อและอวัยวะต่างๆ ที่อยู่ใกล้เคียง หรืออาจจะมีการแพร่กระจายไปตามหลอดเลือดและทางเดินน้ำเหลืองไปยังอวัยวะอื่นๆ ที่อยู่ไกลออกไป เมื่อเซลล์มีมากขึ้นก็จะไปทำลายอวัยวะเหล่านั้น จนในที่สุดร่างกายทนไม่ได้ผู้ป่วยก็จะเสียชีวิต เนื่องจากมะเร็งจะมีการแพร่กระจาย (micrometastasis) ร่วมด้วยซึ่งยังไม่สามารถตรวจพบได้ด้วยวิธีการต่างๆ ในปัจจุบันการใช้ยาเคมีบำบัด เป็นวิธีการที่รักษามะเร็งที่ได้ผลดีมากวิธีหนึ่ง โดยอาจจะรักษาด้วยการใช้ยาเคมีบำบัดอย่างเดียว หรือร่วมกับวิธีอื่น ๆ เช่น การผ่าตัดหรือการฉายแสงก็ได้

มะเร็งแต่ละชนิดตอบสนองต่อยาไม่เหมือนกัน แม้แต่มะเร็งเต้านมเหมือนกันก็อาจตอบสนองต่อยาไม่เท่ากัน แพทย์เท่านั้นที่สามารถจะกำหนดได้ว่าผู้ป่วยรายใดจะตอบสนองต่อยาชนิดไหนดีที่สุด ยาเคมีที่ใช้รักษาจะเข้าไปในกระแสเลือดและถูกสูบฉีดไปทั่วร่างกาย เมื่อยาเข้าไปในเซลล์แล้วก็จะไปออกฤทธิ์ขัดขวางการแบ่งตัว และการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งในที่สุดเซลล์มะเร็งก็จะถูกทำลายไป ส่วนจะถูกทำลายมากน้อยเพียงใด ก็ขึ้นอยู่กับชนิดของเซลล์มะเร็งและขนาดของยาที่ใช้

จุดมุ่งหมายของการรักษาด้วยเคมีบำบัด

ลดขนาด หรือระยะของมะเร็ง (Neo-adjuvant) เป็นการให้ยาเคมีบำบัดก่อนการผ่าตัด หรือรังสีรักษาในระยะที่ 2,3,4 โดยหวังว่าในผู้ป่วยที่ตอบสนองต่อยาเคมีบำบัดจะทำให้การผ่าตัด หรือรังสีรักษาครอบคลุมเนื้อที่น้อยลงไปได้

ป้องกันการกลับเป็นซ้ำ (Adjuvant Treatment) คือการรักษาด้วยเคมีบำบัดร่วมกับการรักษาด้วยวิธีอื่นในผู้ป่วยมะเร็งเต้านมระยะที่ 2, 3 เช่น หลังการผ่าตัด หรือรังสีรักษา วัตถุประสงค์เพื่อกำจัดเซลล์มะเร็งที่แพร่กระจาย (Micrometastasis) ซึ่งไม่สามารถตรวจพบได้

รักษาเพื่อให้หาย (Curative Treatment) มะเร็งบางชนิดสามารถรักษาให้หายได้ด้วยเคมีบำบัดอย่างเดียว หรือใช้ร่วมกับการรักษารูปแบบอื่น ๆ ในผู้ป่วยมะเร็งเต้านมระยะที่ 1, 2 เช่น การผ่าตัด หรือรังสีรักษา

รักษาเพื่อบรรเทาอาการ หรือรักษาเพื่อประคับประคอง (Palliative Treatment) เพื่อเพิ่มระยะเวลาการอยู่รอดกรณีที่ตอบสนองต่อการรักษา หรือลดความทุกข์ทรมานจากโรคมะเร็ง ในกรณีของโรคมะเร็งระยะลุกลาม ในผู้ป่วยมะเร็งเต้านมระยะที่ 4

ยาเคมีที่ใช้

สูตร CMF ทุก 3-4 สัปดาห์

C = Cyclophosphamide (Endoxan)

M = Metotrexate

F = 5 - FU (Fluorouracil)

สูตร FAC ทุก 3 สัปดาห์

F = 5 - FU (Fluorouracil)

A = Adriamycin (Doxorubicin)

C = Cyclophosphamine (Endoxan)

ราคายาเคมีต่อการรักษา 1 รอบ

สูตร CMF ราคา 2000 - 2500 บาท

สูตร FAC ราคา 5000 - 7000 บาท

สิทธิการรักษาพยาบาล

ผู้ป่วยสามารถใช้สิทธิในการรักษาพยาบาลตามระเบียบกระทรวงสาธารณสุขได้ ถ้ามาถูกต้องในระบบส่งต่อผู้ป่วย ในกรณีที่ไม่มีสิทธิในการรักษาพยาบาลและมีปัญหาการเงินจะส่งปรึกษาแผนกสังคมสงเคราะห์

วิธีให้ยาและระยะเวลาที่คาดว่าจะต้องรักษา

ในปัจจุบันนิยมที่จะให้ยาหลาย ๆ ชนิดร่วมกัน ทั้งนี้เพราะจะได้ผลดีกว่าการให้ยาชนิดเดียว ดังนั้นท่านอาจจะได้รับยาทั้งยาชนิดรับประทานและยาฉีดร่วมกัน และมักจะให้เป็นระยะ ๆ โดยจะมีระยะพักอยู่ด้วย เพื่อให้ร่างกายสามารถซ่อมแซมส่วนที่ถูกทำลายไป ร่างกายจะได้แข็งแรงพอที่จะรับยาชุดต่อไปได้ ระยะเวลาจะนานแค่ไหนขึ้นอยู่กับชนิดของมะเร็ง ชนิดของยา และสถานะของผู้ป่วยเอง โดยปกติแล้วมักจะให้ยาทุก 3-4 สัปดาห์ ส่วนจะให้ไปนานเท่าใดก็ขึ้น

อยู่กับว่าผู้ป่วยมีผลตอบสนองต่อนั้นเพียงไร ถ้าไม่ได้ผลก็อาจจะต้องไปใช้ยาอื่น หรือการรักษาอื่น

ผู้ป่วยที่ได้รับยาเคมีบำบัดส่วนใหญ่จะดำเนินกิจวัตรประจำวันได้ตามปกติ ไปทำงาน อยู่กับครอบครัวและเข้าสังคมได้ตามปกติ ส่วนใหญ่แล้วมักจะให้ยาเป็นแบบผู้ป่วยนอก ก่อนให้ยาเคมีบำบัดจะได้รับการตรวจเลือด Complete Blood Count เพื่อดูจำนวนเม็ดเลือดขาว เม็ดเลือดแดง และเกร็ดเลือดก่อน ถ้าผลเลือดปกติก็จะได้รับยาเคมีบำบัดตามแผนการรักษา

ในระหว่างที่กำลังรักษา มีความสำคัญอย่างยิ่งที่จะต้องรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เพื่อช่วยซ่อมแซมและเสริมสร้างเนื้อเยื่อที่ถูกทำลายไปให้กลับคืนสู่สภาพเดิมโดยเร็ว ร่างกายยังแข็งแรงเหมือนเดิมและสามารถทนต่อผลข้างเคียงที่อาจจะเป็นผลจากยาได้ดีขึ้น

ยาเคมีบำบัดทุกชนิดอาจทำให้เกิดผลข้างเคียง เช่น คลื่นไส้ อาเจียน เบื่ออาหาร เจ็บปาก เจ็บคอ ผื่นร่วน ท้องผูก ท้องเสีย มีไข้ เม็ดเลือดขาว เม็ดเลือดแดงและเกร็ดเลือดต่ำ แต่ในผู้ป่วยบางรายที่ได้รับยาอาจไม่มีอาการเลยก็ได้ บางรายอาจมีอาการเพียงเล็กน้อย แต่ในบางรายก็อาจทำให้เกิดอาการรุนแรง ซึ่งขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคลและขนาดของยาที่ใช้ และยาต่างชนิดกันก็อาจทำให้เกิดอาการข้างเคียงแตกต่างกันออกไป แต่ข้อสำคัญที่ควรระลึกถึงก็คือผลข้างเคียงส่วนใหญ่จะเป็นเพียงชั่วคราวและจะค่อยๆ หายไป เมื่อการรักษาเสร็จสิ้นลงไปแล้ว

2. เพื่อขอความร่วมมือในการเข้าร่วมการศึกษาวิจัย

เพื่อให้การปฏิบัติตามหัวข้อดังกล่าวดำเนินไปด้วยดี จะขออนุญาตติดตามไปให้การดูแลสุขภาพที่บ้าน 2 ครั้ง ภายหลังจากได้รับเคมีบำบัดรอบที่ 1 และ 2 นาน 7-14 วัน ในวันที่ผู้ป่วยสะดวกโดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น นัดหมายวันที่ผู้ป่วยสะดวกในการให้ผู้วิจัยไปให้การดูแลสุขภาพที่บ้าน ขอทราบรายละเอียดในการเดินทางไปที่บ้านและทำแผนที่โดยละเอียด

ครั้งที่ 2 และ 3 ระยะรับการรักษาด้วยเคมีบำบัด

การปฏิบัติการพยาบาลให้คำปรึกษาทางสุขภาพ ผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับเคมีบำบัดและญาติ ที่บ้านผู้ป่วยจำนวน 2 ครั้ง ภายหลังจากได้รับยาเคมีบำบัด คือรอบที่ 1 และรอบที่ 2 นาน 7-14 วัน ในกลุ่มทดลอง จะใช้เวลาประมาณ 45 นาที - 1 ชั่วโมงของแต่ละครั้ง เพื่อพูดคุยให้ คำปรึกษาทางสุขภาพแก่ผู้ป่วยและญาติ

จุดประสงค์ของการให้คำปรึกษาในระยะนี้

1. ให้ผู้ป่วยและญาติ ร่วมมือในการรักษา
2. ให้ผู้ป่วยได้รับการรักษาอย่างต่อเนื่อง จนถึงสิ้นสุดการรักษา

3. ให้ผู้ป่วยเผชิญกับผลกระทบทางร่างกาย จิตใจ สังคม ที่เกิดในระหว่างการรักษาได้อย่างเหมาะสม

4. ให้ผู้ป่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่อาจเป็นอุปสรรคต่อการรักษา

ขั้นตอนการปฏิบัติการให้คำปรึกษาญาติและ ผู้ป่วยระยะการบำบัดรักษา ประกอบด้วย 5

ขั้นตอน คือ

1. สร้างสัมพันธภาพและตกลงบริการ เป็นการเริ่มสนทนาด้วยบรรยากาศที่อบอุ่น มีไมตรียิ้มแย้ม แจ่มใส ผู้ให้คำปรึกษาจะทักทายเรื่องทั่วๆ ไปในทางบวก สร้างบรรยากาศการสนทนาด้วยท่าทีและภาษาที่เป็นกันเอง โดยใช้เวลาไม่มากนัก เพื่อให้ผู้ป่วยเกิดความไว้วางใจ สบายใจ ผ่อนคลาย ลดความตึงเครียด อึดอัดใจ และเชื่อมั่นในผู้ให้การปรึกษาว่าจะช่วยเหลือเขาให้ดีขึ้นได้ เกิดความร่วมมือในการแก้ปัญหา

2. สำรวจปัญหา เป็นระยะของการประเมินสภาพปัญหาและความต้องการของผู้ป่วยและญาติ ใช้การพูดคุยและการสังเกตเพื่อประเมินปัญหาและค้นหาข้อมูล ต่างๆ เกี่ยวกับผลข้างเคียงของยาเคมีบำบัดและพฤติกรรมอาการของตนเอง เปิดโอกาสให้ผู้ป่วยสำรวจปัญหาสุขภาพของตนเอง คว้าสิ่งใดเป็นข้อสงสัยและพูดถึงปัญหาของตนเองตามสภาพความเป็นจริง โดยใช้ทักษะการฟัง การถาม การเรียบ การทวนคำ การสะท้อนเนื้อหา การสรุปความ และรอยติดตามความคิดของผู้ป่วย

3. ทำความเข้าใจปัญหา สาเหตุของปัญหา ความต้องการ เป็นการช่วยให้ผู้ป่วยเข้าใจปัญหา สาเหตุ ความต้องการของตนเอง เพื่อให้สามารถเปลี่ยนแปลง แก้ปัญหาของเขา ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทักษะที่ใช้ คือ เจาะจงถึงประเด็นต่างๆ ที่พูดคุย สรุป และการให้ความกระจ่างในประเด็นที่เป็นปัญหาของผู้ป่วย

4. วางแผนการแก้ปัญหา และการนำไปปฏิบัติ เป็นระยะให้ความช่วยเหลือผู้ป่วยโดยเปิดโอกาสและกระตุ้นให้ผู้ป่วยได้พูดระบายความทุกข์ ความวิตกกังวล ความไม่สบายใจในเรื่องต่างๆ ช่วยให้ผู้ป่วยได้มีโอกาสสำรวจและประเมินปัญหาที่มีอยู่ แล้วจัดลำดับความสำคัญของปัญหา และค้นหาแนวทางแก้ปัญหาที่เหมาะสม และเริ่มให้ความช่วยเหลือให้เหมาะสมกับปัญหา และความต้องการผู้ป่วย รู้เป้าหมายวิธีแก้ปัญหาที่เหมาะสมสำหรับตนเอง และลงมือปฏิบัติให้เกิดพฤติกรรมใหม่ โดยผู้วิจัยใช้คู่มือการดูแลตนเองสำหรับผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับเคมีบำบัด ประกอบเป็นแนวทางในการปฏิบัติ สนับสนุนให้กำลังใจ ทักษะที่ใช้คือ การให้ข้อมูล การพิจารณาทางเลือก การเสนอแนะ และให้กำลังใจ

5. ยุติบริการปรึกษา เป็นระยะการประเมินผลการปฏิบัติตามแผนการให้คำปรึกษาทางสุขภาพ ซึ่งจะเปิดโอกาสให้ผู้ป่วยและญาติได้ซักถามปัญหาและข้อข้องใจต่างๆ แล้วผู้วิจัยสรุป

เนื้อหาที่เป็นประเด็นสำคัญที่ได้พูดคุยกัน สังเกตพฤติกรรมการเปลี่ยนแปลง ชักถามถึงความสามารถ และความเชื่อมั่นในการที่จะดูแลตนเองต่อไปโดยการสังเกตและชักถามให้ผู้ป่วยประเมินตนเองว่ามีความเข้าใจเกี่ยวกับโรคมะเร็งเต้านม การดูแลตนเองเมื่อได้รับเคมีบำบัด และการกระทำเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง

โรคมะเร็งเต้านม และการรักษาด้วยเคมีบำบัด ถือว่าเป็นภาวะคุกคามต่อผู้ป่วย เนื่องจากอาการของโรคและผลข้างเคียงจากการรักษาส่งผลกระทบต่อผู้ป่วยทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ทำให้ผู้ป่วยมีข้อจำกัดในการปฏิบัติกรดูแลตนเองได้อย่างเพียงพอ ก่อให้เกิดความรู้สึกอึดอัดไม่สบายใจ และวิตกกังวล ซึ่งความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในผู้ป่วยแต่ละรายจะมีความรุนแรงไม่เท่ากัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสิ่งกระตุ้น ความหมายของเหตุการณ์ และบุคลิกภาพของผู้ป่วยแต่ละคน

ปัญหาที่สำคัญและพบบ่อยในผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับเคมีบำบัด

1. ปัญหาทางด้านจิตใจและสังคม

ผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับเคมีบำบัด ส่วนมากจะมีความวิตกกังวลในเรื่องต่างๆ ซึ่งสาเหตุส่วนใหญ่เนื่องมาจากการสูญเสียภาพลักษณ์ของตนเอง เพราะเต้านมเป็นสัญลักษณ์ที่ บ่งบอกถึงความเป็นเพศหญิง เป็นส่วนที่เสริมสร้างความมีเสน่ห์ ทำให้ผู้หญิงรู้สึกภาคภูมิใจ และรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า แต่ผู้ป่วยมะเร็งเต้านมเกิดการเปลี่ยนแปลงในภาพลักษณ์ของตน เนื่องจากภาวะของโรคต้องสูญเสียเต้านมอันเนื่องมาจากการรักษาด้วยวิธีการผ่าตัด และร่องรอยของการผ่าตัดยังก่อให้เกิดแผลเป็นบนหน้าอกเป็นทางยาวอีกด้วย นอกจากการรักษาด้วยวิธี ผ่าตัดแล้วผู้ป่วยส่วนมากยังได้รับการรักษาด้วยเคมีบำบัดต่อ ซึ่งผลข้างเคียงบางอย่างของเคมีบำบัดก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อภาพลักษณ์ของผู้ป่วยมากขึ้น เช่น ผอมลง มีการเปลี่ยนแปลงของสีผิวและเล็บ รวมถึงการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักและรูปร่างของผู้ป่วย ด้วยสาเหตุเหล่านี้ทำให้ผู้ป่วยเกิดความวิตกกังวล ผู้ป่วยบางรายจะรู้สึกว่าคุณค่าในตนเองต่ำลง มีความภาคภูมิใจในตนเองลดลง รู้สึกว่าตนเองไม่มีความหมาย ไม่สามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติ

นอกจากนี้ผู้ป่วยส่วนมากจะมีความรู้สึกไม่มั่นใจเกี่ยวกับการดำเนินของโรคและการรักษา กลัวว่าเมื่อเป็นโรคนี้อันแล้วจะรักษาไม่หาย กลัวว่าโรคจะกลับมาเป็นซ้ำ สาเหตุเนื่องจากความเชื่อและการรับรู้ต่อโรคมะเร็งเต้านมในด้านลบ เพราะผู้ป่วยจะรับรู้โรคมะเร็งเต้านมเป็นโรคที่ น่ากลัวและอันตรายมาก เป็นแล้วต้องตายทุกคน รักษาไม่หาย ไร้ทางช่วยเหลือ ซึ่งการรับรู้ เหล่านี้ก่อให้เกิดความรู้สึกท้อแท้และสิ้นหวัง นอกจากนี้การรักษาโรคมะเร็งเต้านมด้วยเคมีบำบัดต้องใช้เวลานาน ปัญหาที่ตามมาคือค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล เนื่องจากการรักษาด้วยเคมีบำบัดมีค่าใช้จ่ายค่อนข้างสูง ประกอบกับผู้ป่วยบางรายไม่ได้ประกอบอาชีพจึง ไม่มีรายได้ หรือบางคนมีฐานะทางเศรษฐกิจที่ไม่ค่อยมั่นคง นอกจากนี้ผู้ป่วยบางรายบ้านอยู่ไกล แต่ก็จำเป็นต้องเดินทางมารับ

การรักษาให้ตรงตามกำหนดนัด ซึ่งในบางครั้งพบว่ามีความยากลำบากในการเดินทาง ผู้ป่วยต้องเสียค่าใช้จ่ายในการเดินทางมาโรงพยาบาลในแต่ละครั้งเป็นจำนวนเงินค่อนข้างมาก ซึ่งสาเหตุเหล่านี้ทำให้ผู้ป่วยเกิดความวิตกกังวลมากขึ้น

ปัญหาสำคัญอีกประการหนึ่งที่ส่งผลกระทบต่อผู้ป่วย นั่นก็คือความกลัวผลลัพท์หรืออาการที่จะเกิดขึ้นเกี่ยวเนื่องกับการได้รับยาเคมีบำบัดทางหลอดเลือดดำ และผลข้างเคียงของยาเคมีบำบัด ปัจจุบันเป็นที่ทราบกันดีอยู่แล้วว่ายาเคมีบำบัดได้เข้ามามีบทบาทเพิ่มมากขึ้นในการรักษาโรคมะเร็งเต้านม แต่เนื่องจากโรคมะเร็งเต้านมเป็นโรคเรื้อรังที่ต้องใช้เวลาในการบำบัดรักษาเป็นเวลานาน และการรักษาด้วยยาเคมีบำบัดก่อให้เกิดอาการข้างเคียงของยา ทำให้ผู้ป่วยเกิดความทุกข์ทรมาน ยิ่งผู้ป่วยมีความทุกข์ทรมานทางด้านร่างกายมากเท่าใดก็ยิ่งส่งผลให้ผู้ป่วยมีความทุกข์ใจมากขึ้นตามไปด้วย ซึ่งจะเป็นผลทำให้ผู้ป่วยเกิดความท้อแท้ หดหู่กำลังใจในการรับการรักษา มารับการรักษาย่างไม่ต่อเนื่องหรือปฏิเสธการรักษา ทำให้การรักษาไม่ได้ผลตามที่ต้องการ ดังนั้นการเข้าใจถึงแผนการรักษาและผลข้างเคียงของยาเคมีบำบัดจะช่วยให้ ผู้ป่วยได้เตรียมพร้อมทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจในการเผชิญกับปัญหาที่จะเกิดขึ้นได้

สำหรับผู้ป่วยโรคมะเร็งเต้านมที่ได้รับยาเคมีบำบัด โดยวิธีฉีดหรือหยดเข้าทางหลอดเลือดดำ ผู้ป่วยจะมีความรู้สึกล้าหรือวิตกกังวล เนื่องจากยาเคมีบำบัดบางชนิดมีฤทธิ์ในการทำลายเนื้อเยื่อรุนแรงถ้าหากมีการรั่วซึมออกนอกเส้นเลือด เช่น ยา doxorubicin ในผู้ป่วยบางรายยังพบว่ามีความวิตกกังวลสูง โดยไม่สามารถที่จะระบุสาเหตุของความวิตกกังวลได้แน่ชัด และบางครั้งรุนแรงถึงกับเกิดอาการซึมเศร้าได้ ซึ่งถือว่าเป็นภาวะวิกฤตทางอารมณ์ ผู้ป่วยอาจคิดฆ่าตัวตายได้

จากปัญหาดังกล่าวข้างต้น ล้วนก่อให้เกิดผลกระทบต่อจิตใจและสังคมของผู้ป่วย โดยตรง ผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับยาเคมีบำบัดมิใช่จะต้องเผชิญกับปัญหาทางด้านจิตใจหรือสังคมแต่เพียงอย่างเดียว แต่ผลข้างเคียงของยาเคมีบำบัดที่ทำให้เกิดปัญหาและความทุกข์ทรมานด้านร่างกายนั้นยังเป็นผลให้ผู้ป่วยเกิดปัญหาทางด้านจิตใจโดยทางอ้อมอีกด้วย

2. ปัญหาทางด้านร่างกาย

อาการคลื่นไส้ อาเจียนและเบื่ออาหาร

อาการคลื่นไส้ อาเจียนและเบื่ออาหารนี้นับว่าเป็นปัญหาที่พบได้บ่อยในผู้ป่วยมะเร็งที่ได้รับการเคมีบำบัดแทบทุกราย สำหรับกลไกการเกิดอาการคลื่นไส้ อาเจียนนั้นยังไม่เป็นที่เข้าใจชัดเจน แต่เชื่อว่ายาเคมีบำบัดไปกระตุ้นที่ chemoreceptor trigger zone แล้วส่งกระแสประสาทไปยังศูนย์ควบคุมการอาเจียน (vomiting center) ซึ่งตั้งอยู่ในสมองที่เป็นส่วนของ medullary reticular formation ยาเคมีบำบัดส่วนใหญ่จะทำให้เกิดอาการคลื่นไส้ อาเจียนภายใน 1-6 ชั่วโมง หลังได้รับยา และอาการอาจหายภายใน 36 ชั่วโมง ในผู้ป่วยบางรายอาจมีอาการก่อนได้รับยาเคมีบำบัดที่

เรียกว่าอาการคลื่นไส้จากการคาดคะเน (anticipatory nausea / vomiting) เนื่องจากเกิดการถูกกระตุ้นด้วยสิ่งที่เกี่ยวข้องกับการให้ยาเคมีบำบัด ผ่านระบบประสาทรับรู้ความรู้สึก เช่น การเห็นการฉีกลิ้นและความวิตกกังวล นอกจากนี้ยาเคมีบำบัดยังมีผลทำให้การรับรสอาหารเปลี่ยนแปลง ความอยากรับประทานอาหารลดลง อาการนี้จะเกิดขึ้นชั่วคราวและหายไปภายในเวลา 2-6 สัปดาห์หลังได้รับยา

อาการที่เกิดจากการกดการทำงานของไขกระดูก ผู้ป่วยจะเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ เช่น

1. ภาวะเม็ดเลือดขาวต่ำ (leukopenia) หมายถึง ภาวะที่มีเม็ดเลือดขาวในกระแสเลือดต่ำกว่า 2,500 เซลล์ต่อเลือด 1 ลูกบาศก์มิลลิเมตร เกิดขึ้นเนื่องจากสารเคมีบำบัดไปกดการทำงานของไขกระดูกในส่วนที่สร้างเม็ดเลือดขาวโดยเฉพาะ granulocytes และ neutrophils ภาวะเม็ดเลือดขาวต่ำ เป็นภาวะแทรกซ้อนที่พบได้บ่อยที่สุดในผู้ป่วยที่ได้รับยาเคมีบำบัด ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้เกิดการติดเชื้อตามมา ความสำคัญของภาวะเม็ดเลือดขาวต่ำนี้ขึ้นอยู่กับค่าของ neutrophils เป็นส่วนใหญ่ เพราะว่าเป็นตัวที่ป้องกันการติดเชื้อเป็นด่านแรก ดังนั้นการค้นหาภาวะการติดเชื้อของผู้ป่วยจึงนิยมใช้ค่า neutrophils มากกว่าค่าของเม็ดเลือดขาวทั้งหมด ภาวะเม็ดเลือดขาวต่ำมักเกิดขึ้นภายหลังได้รับยา 7-14 วัน แล้วเม็ดเลือดขาวจะค่อย ๆ เพิ่มขึ้นใน 2-3 สัปดาห์

2. ภาวะเกร็ดเลือดต่ำ (thrombocytopenia) เป็นภาวะที่มีการลดลงอย่างผิดปกติของเกร็ดเลือด (platelets) ในกระแสเลือดซึ่งนับว่าเป็นปัญหารุนแรงในการที่จะทำให้เลือดออกได้ง่ายในผู้ป่วย โดยปกติแล้วเกร็ดเลือดจะมีค่าประมาณ 150,000 - 300,000 เซลล์ต่อเลือด 1 ลูกบาศก์มิลลิเมตร มีอายุประมาณ 9-10 วัน ในกรณีที่เกิดภาวะเกร็ดเลือดต่ำคือค่าของเกร็ดเลือดต้องต่ำกว่า 100,000 เซลล์ต่อเลือด 1 ลูกบาศก์มิลลิเมตร ภาวะเกร็ดเลือดต่ำจะเกิดขึ้นภายใน 2 สัปดาห์ หลังได้รับยาเคมีบำบัด

3. ภาวะเม็ดเลือดแดงต่ำ (Anemia) ค่าของเม็ดเลือดแดงโดยปกติประมาณ 4.5-5 ล้านเซลล์ต่อเลือด 1 ลูกบาศก์มิลลิเมตร ค่าฮีโมโกลบิน 12-14 กรัมเปอร์เซ็นต์ และค่าฮีมาโตคริต 40-45 เปอร์เซ็นต์ เซลล์เม็ดเลือดแดงจะมีอายุอยู่ได้ประมาณ 120 วัน แต่เนื่องจากยาเคมีบำบัดมีฤทธิ์ในการยับยั้งการสร้างเซลล์เม็ดเลือดแดง ทำให้มีการสร้างเม็ดเลือดแดงผิดปกติไปและยังมีการทำลายเซลล์เม็ดเลือดแดง ทำให้เกิดภาวะเม็ดเลือดแดงต่ำ โดยค่าของฮีโมโกลบินและค่าฮีมาโตคริตในกระแสเลือดมีค่าต่ำกว่าปกติ ส่งผลให้ผู้ป่วยเกิดภาวะซีดตามมา ซึ่งภาวะเม็ดเลือดแดงต่ำนี้จะเกิดขึ้นหลังได้รับยาเคมีบำบัดประมาณ 7 วัน

อาการแทรกซ้อนต่อระบบทางเดินปัสสาวะ อาการสำคัญที่พบบ่อยคือ

1. กระเพาะปัสสาวะอักเสบมีเลือดออก (hemorrhagic cystitis) เกิดจากยาที่ถูกขับออกทางปัสสาวะยังอยู่ในรูปที่ไม่ได้ถูก metabolized จึงทำให้เกิดการระคายเคืองต่อเยื่อบุกระเพาะปัสสาวะ ทำให้มีการอักเสบและเกิดแผลขึ้น

2. การเปลี่ยนแปลงของสีปัสสาวะ ยาเคมีบำบัดบางตัวที่ขับออกทางปัสสาวะจะทำให้ปัสสาวะเปลี่ยนสีไป เช่น adriamycin ทำให้ปัสสาวะเป็นสีแดงส้ม methotrexate ทำให้ปัสสาวะเป็นสีเหลืองเข้ม

3. การทำหน้าที่ของไตผิดปกติ เนื่องจากยาเคมีบำบัดบางชนิดผลทำลาย glomerular และ tubular ของไต ทำให้เกิดภาวะ tubular necrosis นอกจากนี้อาจเกิดจากเซลล์มะเร็งที่ถูกทำลายด้วยยา ทำให้เกิดการครยุรินในเลือดสูง กรดยูริกที่สูงขึ้นจะตกผลึกในท่อไต ทำให้เกิดภาวะไตวายได้ ยาเคมีบำบัดที่สำคัญที่ทำให้เกิดภาวะไตวายได้ เช่น methotrexate ในขนาดที่สูง

นอกจากอาการข้างเคียงของยาเคมีบำบัดดังกล่าวข้างต้นที่พบได้บ่อยและเป็นอาการสำคัญที่เกิดขึ้นในผู้ป่วยแล้ว ยังพบว่ามีอาการข้างเคียงอื่น ๆ อีกที่สามารถพบได้ดังต่อไปนี้

การอักเสบของเยื่อในช่องปากและหลอดอาหาร และการมีแผลในช่องปาก

เยื่อช่องปากอักเสบและเป็นแผล เกิดเนื่องมาจากยาเคมีบำบัดมีผลต่อการแบ่งตัวของเซลล์เยื่อช่องปาก ทำให้การสังเคราะห์ DNA สำหรับเซลล์ใหม่ลดลง เซลล์เก่าหลุดออกไปตามอายุ ไม่มีเซลล์ใหม่ทดแทนเกิดเป็นแผลขึ้น และอาการแสดงของการอักเสบและแผลนี้ จะปรากฏให้เห็นภายหลังจากที่ผู้ป่วยได้รับยาเคมีบำบัดไปแล้ว 7-14 วัน เนื่องจากอัตราการสร้างเยื่อในช่องปากกับเม็ดเลือดขาวนั้นเหมือนกัน ดังนั้นเม็ดเลือดขาวจึงมีส่วนสัมพันธ์กับการเกิดแผลในช่องปาก โดยพบว่า 2-3 วันก่อนที่ค่าเม็ดเลือดขาวจะลดลงถึงค่าต่ำสุด เยื่อในช่องปากก็จะถูกทำลายอย่างรวดเร็ว และเมื่อค่าเม็ดเลือดขาวลดลงมากที่สุด เยื่อในช่องปากก็ถูกทำลายมากขึ้น นอกจากนี้ยาเคมีบำบัดยังมีผลต่อเซลล์เยื่อหลอดอาหาร ทำให้เยื่อหลอดอาหารอักเสบร่วมด้วย

อาการท้องเสีย

ยาเคมีบำบัดส่วนใหญ่ทำให้เกิดอาการท้องเสียได้ เนื่องจากยาไปทำลายความระคายเคืองต่อเยื่อของผนังลำไส้โดยตรง และกระตุ้นให้มีการเคลื่อนไหวของลำไส้เพิ่มขึ้น การย่อยและการดูดซึมอาหารลดลง นอกจากนี้อาการท้องเสียอาจเกิดจากความวิตกกังวลหรือความเครียด ซึ่งอาการนี้จะเป็นอยู่ชั่วคราวและจะดีขึ้นเมื่อหมดฤทธิ์ของยา หรือเมื่อเยื่อทางเดินอาหารเจริญขึ้นมา ทดแทน

แผนการพยาบาลผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับเคมีบำบัด

จากภาวะของโรคและการรักษาด้วยเคมีบำบัดได้ก่อให้เกิดปัญหาแก่ผู้ป่วยอย่างหลีกเลี่ยง

ไม่ได้ ทำให้ผู้ป่วยมีความต้องการในการดูแลตนเองเพิ่มขึ้น ดังนั้นจึงมีความจำเป็นที่พยาบาลจะต้องรู้และเข้าใจในปัญหาและความต้องการของผู้ป่วยอย่างลึกซึ้งและนำวิธีการช่วยเหลือต่าง ๆ มาปฏิบัติต่อผู้ป่วยได้อย่างเหมาะสม เนื่องจากปัญหาที่เกิดขึ้นกับผู้ป่วยนั้นมีได้มีแต่ปัญหาทางด้าน ร่างกายเท่านั้น แต่ยังรวมถึงปัญหาที่เกิดขึ้นกับจิตใจของผู้ป่วยด้วย ซึ่งวิธีการให้ คำปรึกษาเป็นวิธีหนึ่งที่น่ามาใช้ในการให้การพยาบาลแก่ผู้ป่วย เพื่อช่วยกระตุ้นให้ผู้ป่วยได้สำรวจปัญหาของตนเอง และหาแนวทางในการแก้ปัญหาด้วยวิธีที่เหมาะสม โดยพยาบาลจะต้องยึดหลักสำคัญในการให้ คำปรึกษา คือความเต็มใจที่จะฟังอย่างตั้งใจและการกระตุ้นให้ผู้ป่วยรับผิดชอบในการแก้ปัญหาของตนเองให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

นอกจากนี้พยาบาลยังสามารถส่งเสริมให้ผู้ป่วยได้มีพัฒนาการด้านเรียนรู้ และสามารถดูแลตนเองได้อย่างถูกต้องเหมาะสมโดยการประดับประคองด้วยวิธีการช่วยเหลือต่าง ๆ คือ การสอนเพื่อให้ผู้ป่วยมีความรู้เรื่อง โรคมะเร็งเต้านม ยาเคมีบำบัด ผลข้างเคียงของยาเคมีบำบัด และแผนการรักษาของแพทย์ การสนับสนุนและให้กำลังใจแก่ผู้ป่วย เพื่อช่วยให้ผู้ป่วยมีความมั่นใจและเห็นคุณค่าในความสามารถของตนที่ปฏิบัติการดูแลตนเองได้ ให้การชี้แนะแนวทางในการปฏิบัติตัวขณะรับการรักษาด้วยเคมีบำบัด และข้อควรปฏิบัติในกรณีที่เกิดอาการข้างเคียงจากยารวมถึงการแนะนำแหล่งประโยชน์ต่าง ๆ เมื่อผู้ป่วยมีความจำเป็นต้องการความช่วยเหลือ นอกจากนี้การจัดหาคู่มือการดูแลตนเองสำหรับผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับเคมีบำบัดมาให้อ่าน จะช่วยส่งเสริมให้ผู้ป่วยได้รับความรู้และประสบการณ์มากขึ้น จากวิธีการช่วยเหลือผู้ป่วย ดังกล่าวได้ถูกกำหนดออกมาเป็นแผนการพยาบาลผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับเคมีบำบัดที่บ้าน โดยพิจารณาตามสภาพปัญหาและความต้องการของผู้ป่วยที่มีความสำคัญและพบบ่อยดังนี้คือ

ระยะก่อนได้รับการรักษาด้วยเคมีบำบัด

1. ปัญหาและความต้องการของผู้ป่วยที่มีความรู้สึกไม่มั่นใจเกี่ยวกับการดำเนินโรคและการรักษา

2. ปัญหาและความต้องการของผู้ป่วยที่มีความวิตกกังวลสูง มีความรู้สึกท้อแท้สิ้นหวัง ซึมเศร้า

ระยะรับการรักษา

1. ปัญหาและความต้องการของผู้ป่วยที่มีความรู้สึกกลัวผลลัพท์ / อาการที่จะเกิดขึ้น เกี่ยวเนื่องกับการได้รับยาเคมีบำบัดทางหลอดเลือดดำ และผลข้างเคียงของยาเคมีบำบัด

2. ปัญหาและความต้องการของผู้ป่วยที่มีภาพลักษณ์เปลี่ยนแปลง

3. ปัญหาและความต้องการของผู้ป่วยที่มีอาการคลื่นไส้ อาเจียน และเบื่ออาหาร

4. ปัญหาและความต้องการของผู้ป่วยที่เสี่ยงต่อการเกิดแผลภายในช่องปากและหลอดอาหาร

5. ปัญหาและความต้องการของผู้ป่วยที่เสี่ยงต่อภาวะเม็ดเลือดขาวต่ำ ภาวะเกร็ดเลือดต่ำ และภาวะเม็ดเลือดแดงต่ำ

6. ปัญหาและความต้องการของผู้ป่วยที่เสี่ยงต่อภาวะแทรกซ้อนของระบบทางเดินปัสสาวะ

7. ปัญหาและความต้องการของผู้ป่วยที่มีอาการท้องเสีย

8. ปัญหาและความต้องการของผู้ป่วยที่มีอาการท้องผูก

9. ปัญหาและความต้องการของผู้ป่วยที่มีความไม่แน่ใจเกี่ยวกับเรื่องเพศสัมพันธ์
ระยะหลังการบำบัดรักษา

ปัญหาการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน และการเฝ้าระวังโรค

แผนการพยาบาลให้คำปรึกษาทางสุขภาพผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่บ้าน
ระยะก่อนได้รับการรักษาด้วยเคมีบำบัด

1. ปัญหาและความต้องการของผู้ป่วยและญาติที่มีความรู้สึกไม่มั่นใจเกี่ยวกับการดำเนินโรคและการรักษา

เป้าหมายของการพยาบาล (Nursing Goals)	แผนการปฏิบัติการพยาบาล (Nursing Intervention)
1. เพื่อให้ผู้ป่วยและญาติ มีความรู้เรื่องโรคมะเร็ง เต้านม ผลการตรวจวินิจฉัย ระยะของโรค ยาเคมีบำบัด ผลข้างเคียงของยาเคมีบำบัด และ แผนการรักษาของแพทย์ 2. เพื่อให้ผู้ป่วยและญาติ มีความคิดทางบวกเกี่ยวกับการเจ็บป่วย และมีความหวังในชีวิต	1. สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้ป่วย โดยการทักทายผู้ป่วยด้วยท่าทางยิ้มแย้มแจ่มใส สร้างบรรยากาศเป็นกันเอง และอบอุ่นระหว่างพยาบาลกับผู้ป่วยและญาติ 2. ประเมินความรู้ และความคิดเกี่ยวกับ โรคของผู้ป่วยและญาติ ได้แก่ - การพูดคุยซักถาม เช่น “คุณเคยได้ยินได้ฟังเกี่ยวกับการเจ็บป่วยก่อนการรักษามาอย่างไรบ้างคะ” “คุณเคยเห็นคนอื่นที่ป่วยด้วยโรคนี้มาก่อนไหมคะ ลองเล่าให้ฟังซิคะ” เป็นต้น - สังเกตจากพฤติกรรมของผู้ป่วย เช่น ผู้ป่วยไม่ค่อยยินดีให้ความร่วมมือในการรักษาพยาบาล หรือปฏิเสธการรักษา 3. กระตุ้นให้ผู้ป่วยได้มีการระบายความรู้สึกของตนเองออกมาอย่างอิสระ เช่น พูดว่า “คุณมีความรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับการเจ็บป่วยและการรักษา” “คุณได้วางแผนว่าจะทำอะไรต่อไปคะ ขณะที่รับการรักษา” หรือ “คุณคิดว่า การดำเนินชีวิตของคุณจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรบ้าง” 4. ให้ข้อมูลที่ถูกต้องและชัดเจนตามความเหมาะสม โดยอธิบายพยาธิสภาพของโรคมะเร็งเต้านม การตรวจวินิจฉัย ระยะของโรค และขั้นตอนในการรักษาด้วยเคมีบำบัด 5. ส่งเสริมให้ผู้ป่วยมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคและการรักษามากขึ้น โดยอ่านได้จากคู่มือการดูแลตนเองผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับเคมีบำบัด ซึ่งได้จัดเตรียมไว้ให้ผู้ป่วย

เป้าหมายของการพยาบาล (Nursing Goals)	แผนการปฏิบัติการพยาบาล (Nursing Intervention)
	6. เป็นสื่อกลางระหว่างผู้ป่วยกับแพทย์ ในกรณีที่ผู้ป่วยไม่สามารถซักถามปัญหาจากแพทย์ได้โดยตรง โดยการถ่ายทอดคำถามจากผู้ป่วยไปยังแพทย์หรือจากแพทย์มาให้ผู้ป่วยเป็นต้น 7. สนับสนุนและให้กำลังใจผู้ป่วยเพื่อให้ผู้ป่วยมีความหวังในการต่อสู้กับภาวะเจ็บป่วย โดยยกตัวอย่างผู้ป่วยที่เป็นโรคและได้รับการรักษาเช่นเดียวกัน ปัจจุบันเขาสามารถมีชีวิตอยู่ได้อย่างปกติสุข 8. สนับสนุนให้ทำบุญ สวดมนต์ ทำสมาธิเพื่อเป็นสิ่งยึดเหนี่ยวด้านจิตใจ

2. ปัญหาและความต้องการของผู้ป่วยที่มีความวิตกกังวลสูง มีความรู้สึกท้อแท้ ลึนหวัง ซึมเศร้า

เป้าหมายของการพยาบาล (Nursing Goals)	แผนการปฏิบัติการพยาบาล (Nursing Intervention)
1. ผู้ป่วยคลายความวิตกกังวล และจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยตนเองได้ 2. เพื่อให้ผู้ป่วยมีกำลังใจในการแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง	1. ให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล โดย - สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้ป่วย โดยการทักทายผู้ป่วยด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้ม เป็นกันเอง - สนทนากับผู้ป่วย โดยเริ่มจากการพูดคุยเรื่องทั่ว ๆ ไปเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับผู้ป่วย ตั้งแต่แวดล้อม หรือผู้ที่เกี่ยวข้องกับผู้ป่วย - แสดงท่าทีสนใจและยอมรับพฤติกรรมของผู้ป่วยที่แสดงออก - ช่วยให้ผู้ผู้ป่วยค้นหาปัญหาที่ทำให้ผู้ป่วยไม่สบายใจ เช่น พยาบาลอาจพูดว่า “ลองเล่าให้พยาบาลฟังสิคะว่าตอนนี้คุณกำลังไม่สบายใจเรื่องอะไร” เป็นต้น - ร่วมมือกับผู้ป่วยในการหาแนวทางแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้น พร้อมทั้งให้ข้อมูลหรือคำแนะนำที่เหมาะสมตามความจำเป็นกับสภาพปัญหาของผู้ป่วย 2. แนะนำให้ผู้ผู้ป่วยหาวิธีผ่อนคลายความวิตกกังวลด้วยตนเอง เช่น การฟังวิทยุ ดูรายการทีวี หรือเดินเล่น เป็นต้น 3. อธิบายให้ผู้ผู้ป่วยและญาติเข้าใจถึงผลเสียของการวิตกกังวลที่จะก่อให้เกิดปัญหาทางด้านร่างกาย เช่น ทำให้นอนไม่หลับ ท้องผูก เบื่ออาหาร หรือเป็นแผลในกระเพาะอาหาร เป็นต้น 4. ร่วมมือกับญาติสนับสนุน และคอยให้กำลังใจผู้ป่วยในการแก้ไขความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น 5. ส่งเสริมบรรยากาศให้ผู้ผู้ป่วยและญาติได้ทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น รับประทานอาหาร พูดคุย

ระยะรับการบำบัดรักษาด้วยเคมีบำบัด

1. ปัญหาและความต้องการของผู้ป่วยที่มีความรู้สึกลัวต่อผลลัพธ์ / อาการที่เกิดขึ้น เกี่ยวเนื่องกับการได้รับยาเคมีทางหลอดเลือดดำ และผลข้างเคียงของยาเคมีบำบัด

เป้าหมายของการพยาบาล (Nursing Goals)	แผนการปฏิบัติการพยาบาล (Nursing Intervention)
ผู้ป่วยคลายความวิตกกังวล ขณะให้ยาเคมีบำบัดและผลข้าง เคียงของยาเคมีบำบัด	- ประเมินภาวะวิตกกังวลของผู้ป่วยโดยสังเกตจากพฤติกรรมที่แสดงออก เช่น การเรียกร้องขอความช่วยเหลือ ไม่ช่วยเหลือตนเองแม้ว่าจะสามารถทำได้ ผู้ป่วยมีสีหน้าแสดงความไม่สบายใจ หรืออาจซักถามจากผู้ป่วยโดยตรง เช่น ถามว่า “กลัวไหม” เป็นต้น - ให้ข้อมูลเกี่ยวกับผลข้างเคียงอื่น ๆ ของยาเคมีบำบัด เช่น อาจทำให้เกิดอาการคลื่นไส้ อาเจียน เบื่ออาหาร ช่องปากอักเสบ เป็นต้น - แสดงความเอาใจใส่ ซักถามถึงความรู้สึกของผู้ป่วยขณะได้รับยาเคมีบำบัด - แนะนำเกี่ยวกับการปฏิบัติตัว เพื่อป้องกันและบรรเทาอาการข้างเคียงจากยาเคมีบำบัด เช่น ดื่มน้ำมาก ๆ ก่อนได้รับยาเคมีบำบัด รับประทานอาหารครั้งละน้อย ๆ ไม่เร่งรีบรับประทานอาหาร เป็นต้น - เปิดโอกาสให้ผู้ป่วยซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับเคมีบำบัด และอธิบายแก้ไขความเข้าใจผิดของผู้ป่วยตามความเหมาะสม - เสริมสร้างความรู้ในการปฏิบัติตัวที่ถูกต้องระหว่างการรักษาด้วยเคมีบำบัด ในกรณีที่ไปรักษาและได้พบผู้ป่วยที่ได้รับเคมีบำบัดเหมือนกัน และให้ผู้ป่วยอ่านคู่มือการดูแลตนเองผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับเคมีบำบัดและกระตุ้นให้ ผู้ป่วยซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ ที่อาจมี ทั้งที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหาในคู่มือ หรือ เรื่องอื่น ๆ ที่อยู่ในความสนใจของผู้ป่วย

2. ปัญหาและความต้องการของผู้ป่วยที่มีภาพลักษณ์เปลี่ยนแปลง

เป้าหมายของการพยาบาล (Nursing Goals)	แผนการปฏิบัติการพยาบาล (Nursing Intervention)
1. ผู้ป่วยสามารถปรับตัวได้ เนื่องจากผลของการรักษา ที่ เกิดขึ้น ได้แก่ ผมหงอก ร่วง กายอ่อนแอ การไม่มีเต้านม	1. สร้างสัมพันธภาพที่ดีแก่ผู้ป่วย โดยการทักทายผู้ป่วย ด้วย ท่าที่ยิ้มแย้มแจ่มใสเป็นกันเอง 2. ประเมินสภาพจิตใจและอารมณ์ของผู้ป่วย โดย - การพูดคุยซักถามกระตุ้นให้ผู้ป่วยได้แสดงความรู้สึกอัด คับข้องใจออกมา เช่น พยาบาลอาจพูดว่า “คุณมีเรื่องอะไรไม่ สบายใจหรือเปล่าคะ และถ้ามีคุณอยากจะเล่าให้พยาบาลฟัง พยาบาลยินดีรับฟัง แต่ถ้าคุณไม่อยากจะเล่าก็ไม่เป็นไร” “ตอน นี้พยาบาลอยู่เป็นเพื่อนคุณ ถ้าคุณมีปัญหาอะไรก็เล่าให้ พยาบาลฟังได้นะคะ” หรือ “ถ้าคุณจะเล่าในสิ่งที่ทำให้คุณรู้ สึกอัดคับข้องใจ หรืออะไรก็ตามที่คุณไม่สบายใจ สงสัย ก็ เชิญค่ะ” - สังเกตพฤติกรรมที่ผู้ป่วยแสดงออกถึงความวิตกกังวล เช่น ครุ่นคิด ถอนหายใจบ่อยๆ เหงื่อลอย สีหน้าแสดงความ วิตกกังวล ถามคำถามซ้ำๆ เป็นต้น 3. ทำความเข้าใจปัญหาและความต้องการของผู้ป่วย โดย เปิดโอกาสให้ผู้ป่วยได้พูด ระบายความรู้สึกคับข้องใจต่าง ๆ รับฟังปัญหาของผู้ป่วยอย่างตั้งใจ เข้าใจและยอมรับ พฤติกรรมของผู้ป่วยทั้งทางกิริยาท่าทางตลอดจนคำพูด โดยไม่แสดงความรู้สึกต่อต้านหรือขัดแย้ง และไม่หลีกเลี่ยง ผู้ป่วย 4. ส่งเสริมและกระตุ้นให้ผู้ป่วยได้พูดถึงความรู้สึกของตนเอง ออกมา เช่น “คุณรู้สึกอย่างไรหลังจากได้รับยาเคมีบำบัดไป แล้ว” 5. สนับสนุนและให้กำลังใจผู้ป่วย แทนคำพูดในสิ่งที่เป็น จริงของผู้ป่วยขณะนั้น โดยการสัมผัสแขนหรือข้อมือผู้ป่วย ตามความเหมาะสม

เป้าหมายของการพยาบาล (Nursing Goals)	แผนการปฏิบัติการพยาบาล (Nursing Intervention)
2. ผู้ป่วยมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองมากขึ้น	6. วางแผนในการหาแนวทางแก้ไขปัญหา โดยให้ผู้ป่วย จัดการเกี่ยวกับตนเอง เช่น การแต่งตัว และให้ข้อเสนอแนะเมื่อผู้ป่วยต้องการ เช่น การจัดหาเสื้อเสริมทรง การใส่ผมปลอม การโกนผม เป็นต้น 7. ให้ข้อมูลที่จำเป็นแก่ผู้ป่วย เช่น อธิบายให้ผู้ป่วยเข้าใจว่าผลข้างเคียงของยาเคมีบำบัดสามารถทำให้ผมร่วงได้ แต่เมื่อรักษาจนเสร็จสิ้นแล้วผลก็จะขึ้นมามาทดแทนได้เหมือนเดิม 8. ส่งเสริมให้ผู้ป่วยมีความรู้และความสามารถปฏิบัติการดูแลตนเองได้โดยไม่เกินความสามารถของผู้ป่วย โดยมอบคู่มือการดูแลตนเองผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับเคมีบำบัด ให้ผู้ป่วยใช้เป็นแนวทางในการดูแลตนเองอย่างสม่ำเสมอ 9. แนะนำให้ผู้ป่วยได้พบปะพูดคุยกับกลุ่มผู้ป่วยที่ได้รับผลกระทบจากการรักษาล้ำๆ กันในวันที่แพทย์นัด 10. พยาบาลตรวจสอบว่าผู้ป่วยสามารถแก้ปัญหาได้หรือไม่ โดยถามกลับให้ผู้ผู้ป่วยประเมินตนเองว่ารู้สึกอย่างไรพอใจหรือเกิดความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นไหม ที่จะดูแลตนเอง เช่น ถามว่า “เมื่อคุณอยู่บ้านแล้ว คุณสามารถไปซื้อของในตลาดด้วยตนเองได้ไหม” หรือ “คุณสามารถพูดหรือเล่าเกี่ยวกับประสบการณ์การเจ็บป่วยของคุณให้ผู้อื่นฟังได้ไหม” เป็นต้น 11. เปิดโอกาสให้ผู้ผู้ป่วยได้ซักถามข้อข้องใจเกี่ยวกับผลกระทบของการรักษาต่ออาการของโรคของผู้ป่วย เช่น ผลของยาเคมีบำบัดต่อ อาการผมร่วง ร่างกายอ่อนแอ 1. แสดงการยอมรับผู้ป่วย โดย - เรียกชื่อผู้ป่วย ได้ถูกต้องและทักทาย - ไม่แสดงท่าทีคุกคาม ดำหนิ หัวเราะขบขัน วิพากษ์วิจารณ์

เป้าหมายของการพยาบาล (Nursing Goals)	แผนการปฏิบัติการพยาบาล (Nursing Intervention)
	- เอาใจใส่รับฟังเรื่องราวของผู้ป่วยด้วยท่าทีที่จริงใจ และเป็นมิตร 2. ส่งเสริมให้ผู้ป่วยมีส่วนร่วมในการวางแผนเกี่ยวกับการดูแลตนเอง ได้แก่ เปิดโอกาสให้ผู้ป่วยได้ตัดสินใจ

3. ปัญหาและความต้องการของผู้ป่วยที่มีอาการกลืนลำบากและเบื่ออาหาร

เป้าหมายของการพยาบาล (Nursing Goals)	แผนการปฏิบัติการพยาบาล (Nursing Intervention)
1. ผู้ป่วยได้รับสารอาหารและน้ำอย่างเพียงพอตามความต้องการของร่างกาย	1. ประเมินสภาพของผู้ป่วยและความสามารถที่จะรับประทานอาหารทางปากได้ เช่น ผู้ป่วยอยู่ในภาวะกลืนลำบากหรือมีพยาธิสภาพภายในช่องปากเป็นต้น 2. อธิบายให้ผู้ป่วยเห็นความสำคัญในการรับประทานอาหารและดื่มน้ำให้เพียงพอตามความต้องการของร่างกาย 3. ส่งเสริมบรรยากาศให้ผู้ป่วยได้ทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น เช่น รับประทานอาหาร หรือการให้ผู้ป่วยได้พูดคุยกับผู้อื่นเป็นต้น 4. ร่วมมือกับญาติ โดยแนะนำให้ญาติคอยให้กำลังใจ แสดงความห่วงใย ชมเชย 5. แนะนำผู้ป่วยและญาติ จัดสิ่งแวดล้อมที่ช่วยส่งเสริมให้ผู้ป่วยรู้สึกอยากรับประทานอาหาร เช่น เปิดหน้าต่าง เปิดพัดลมเพื่อให้อากาศถ่ายเทสะดวก ไม่ให้มีกลิ่นเหม็น 6. แนะนำญาติ ในการจัดเตรียมอาหารที่มีประโยชน์ เช่น ไข่ นม อาจเลือกใช้นมผงที่มีโปรตีนสูง มีไขมัน วิตามิน เกลือแร่ โดยจัดให้ในรูปของอาหารเหลวหรือเครื่องดื่มน้ำเย็นเป็นต้น 8. แนะนำให้ผู้ป่วยรับประทานอาหารช้า ๆ และเคี้ยวให้ละเอียด และควรดื่มน้ำก่อนรับประทานอาหาร 9. ชักถามปริมาณอาหารที่ผู้ป่วยสามารถรับประทานได้ว่าเพียงพอแก่ความต้องการของร่างกายหรือไม่ โดยสังเกตจากอาการและอาการแสดงต่าง ๆ ที่บ่งถึงการขาดอาหารหรือน้ำ เช่น ชี้น อ่อนเพลีย น้ำหนักลด ปากแห้ง ผิวหนังแห้ง

เป้าหมายของการพยาบาล (Nursing Goals)	แผนการปฏิบัติการพยาบาล (Nursing Intervention)
2. เพื่อป้องกันและบรรเทา อาการคลื่นไส้ อาเจียน	1. อธิบายให้ผู้ป่วยเข้าใจถึงผลข้างเคียงของยาเคมีบำบัดที่ ผู้ป่วยได้รับ อาจทำให้เกิดอาการคลื่นไส้ อาเจียนได้ 2. ให้กำลังใจผู้ป่วยในทางที่ดี เช่น ใช้คำพูดว่า “อาการคลื่นไส้ อาเจียนนี้ไม่ใช่ภาวะเจ็บป่วยแต่อย่างใด” 3. แนะนำญาติจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อลดสิ่งกระตุ้นที่จะทำให้ผู้ป่วยเกิดอาการคลื่นไส้ อาเจียน เช่น จัดสิ่งปฏิญู เปิดหน้าต่าง หรือพัดลมให้อากาศถ่ายเทได้สะดวก เป็นต้น 4. ดูแลให้ผู้ป่วยได้รับการผ่อนคลาย เช่น ชวนผู้ป่วยพูดคุยในเรื่องที่เบาสมอง สนทนากันเรื่องการท่องเที่ยว เป็นต้น ส่งเสริมให้ผู้ป่วยได้ดูรายการทีวีที่สามารถช่วยให้ผู้ป่วยผ่อนคลายได้ เช่น รายการเพลง หรือรายการเกี่ยวกับธรรมชาติ ตลอดจนแนะนำให้ผู้ป่วยหาวิธีผ่อนคลายด้วยตนเอง เช่น การไปเดินเล่น 5. แนะนำให้ผู้ป่วยเคลื่อนไหวร่างกายหรือเปลี่ยนท่าช้า ๆ หลีกเลี่ยงการมองสิ่งที่เคลื่อนไหวเร็ว ๆ ไปมา และควรได้นอนพักในท่าศีรษะสูง หลังทานิ่ง ๆ หลังรับประทานอาหาร 6. สอนให้ผู้ป่วยสูดหายใจเข้าออกลึก ๆ ยาว ๆ เมื่อรู้สึกคลื่นไส้ 7. แนะนำให้ผู้ป่วยบ้วนปากกลั้วคอด้วยน้ำอุ่น / น้ำเปล่า บ้วนปากบ่อยๆ เพื่อให้รู้สึก สะอาด และชุ่มคอ จะช่วยบรรเทาอาการคลื่นไส้ อาเจียนได้ทั้งในระยะก่อน / หลังการอาเจียน แนะนำญาติ และผู้ป่วย จัดเตรียมภาชนะที่สะอาดและว่างเปล่าให้พร้อม เช่น กระโถน สำหรับรองรับอาเจียน เมื่อผู้ป่วยเกิดการอาเจียน 8. แนะนำญาติอยู่เป็นเพื่อนขณะที่ผู้ป่วยกำลังอาเจียน ควรเฝ้าดูด้วยความเห็นใจ สงบ ไม่ตื่นเต้น ช่วยพุดลอบใจด้วยน้ำเสียงที่นุ่มนวล ไม่แสดงท่าทีรังเกียจช่วยประคองที่หลัง

เป้าหมายของการพยาบาล (Nursing Goals)	แผนการปฏิบัติการพยาบาล (Nursing Intervention)
3. ผู้ป่วยได้รับความสุขสบาย หลังจากคลื่นไส้อาเจียน	และอุบหลังให้ ซึ่งจะช่วยให้ผู้ป่วยรู้สึกอบอุ่นใจ และช่วยทำ ให้กล้ามเนื้อผ่อนคลายได้บ้าง 9. ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการรับประทานอาหารเช่น รับ ประทานอาหารครั้งละน้อย ๆ แต่บ่อยครั้งขึ้น ไม่เร่งรัดในการ รับประทานอาหาร ไม่รับประทานอาหารปริมาณมาก ๆ ใน ระยะที่ไข้ยาเคมีบำบัด หรือระยะที่มีอาการคลื่นไส้อาเจียน ไม่ดื่มน้ำพร้อมกับรับประทานอาหาร หยุดพักการรับประทานอาหาร อาหารไว้ก่อนเมื่อเริ่มรู้สึกคลื่นไส้ หรืออยากอาเจียน เป็นต้น 10. แนะนำญาติ สังเกต และบันทึกเกี่ยวกับอาการของ ผู้ป่วย เช่น - ลักษณะของอาเจียน ได้แก่ สี กลิ่น ที่ปนมากับอาเจียน เป็นต้น จำนวนครั้งของการอาเจียน 11.แนะนำญาติให้จัดหาอาหารให้แตกต่าง และหลากหลายใน แต่ละวัน 1. สนับสนุนให้ผู้ป่วยได้ดูแลตนเองเกี่ยวกับความสะอาดของ ร่างกาย เช่น ให้ผู้ป่วยได้บ้วนปากหรือทำความสะอาดปาก และฟัน ล้างหน้า ล้างมือ หรือใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดให้สะอาด เพื่อให้ผู้ป่วยรู้สึกสดชื่น 2. จัดสิ่งแวดล้อมให้ผู้ป่วยรู้สึกผ่อนคลาย พักผ่อนได้ เช่น เปิดหน้าต่าง เปิดพัดลม เปิดม่าน วางของให้เป็นระเบียบ พยายามลดการรบกวนผู้ป่วยโดยไม่จำเป็น

4. ปัญหาและความต้องการของผู้ป่วยที่เสี่ยงต่อการเกิดแผลภายในช่องปากและหลอดอาหาร

เป้าหมายของการพยาบาล (Nursing Goals)	แผนการปฏิบัติการพยาบาล (Nursing Intervention)
ป้องกันการเกิดแผลและภาวะแทรกซ้อนภายในช่องปากและหลอดอาหาร	1. ดูแลและแนะนำให้ผู้ป่วยรักษาความสะอาดของปากและฟันอย่างสม่ำเสมอ ควรใช้แปรงสีฟันที่มีขนอ่อนนุ่มหรือบ้วนปากด้วยน้ำสะอาดทุก 2 – 3 ชั่วโมง และหลังรับประทานอาหารทุกครั้ง 2. แนะนำให้ผู้ป่วยและญาติเข้าใจว่าควรหลีกเลี่ยงอาหารที่จะทำให้เกิดการระคายเคืองได้ เช่น อาหารร้อน รวมทั้งผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวจัด 3. ดูแลและแนะนำให้ผู้ป่วยดื่มน้ำให้มากพอ อย่างน้อย 2,500 ซีซี ต่อ วัน 4. ตรวจสอบสุขภาพภายในช่องปากของผู้ป่วย เพื่อประเมินการเปลี่ยนแปลงของเยื่อช่องปากในระยะเริ่มแรก และแนะนำให้ผู้ป่วยตรวจสอบสุขภาพภายในช่องปากของตนเองทุกวัน

5. ปัญหาและความต้องการของผู้ป่วยที่เสี่ยงต่อภาวะเม็ดเลือดขาวต่ำ เกร็ดเลือดต่ำ และเม็ดเลือดแดงต่ำ

เป้าหมายของการพยาบาล (Nursing Goals)	แผนการปฏิบัติการพยาบาล (Nursing Intervention)
1. ผู้ป่วยปลอดภัยจากการติดเชื้อ	1. อธิบายให้ผู้ป่วยเข้าใจถึงผลข้างเคียงของยาเคมีบำบัดที่กดการทำงานของไขกระดูก ทำให้เกิดภาวะเม็ดเลือดขาวต่ำ ซึ่งจะทำให้ผู้ป่วยติดเชื้อได้ง่าย 2. ประเมินความรุนแรงของภาวะเม็ดเลือดขาวต่ำ โดยติดตามค่าของเม็ดเลือดขาว 3. แนะนำผู้ป่วยหรือผู้ดูแลจัดสิ่งแวดล้อมให้ปลอดภัยจากการติดเชื้อ ได้แก่ - เรื่องความสะอาดของเครื่องใช้ส่วนตัวผู้ป่วย เช่น เสื้อผ้า เครื่องนอน - เปิดพัดลม หน้าต่าง เพื่อให้มีการถ่ายเทอากาศได้สะดวก - จัดสิ่งของเครื่องใช้ต่าง ๆ ของผู้ป่วย และอุปกรณ์ที่นำมาใช้กับผู้ป่วย ให้อยู่ในตำแหน่งที่เรียบร้อยเหมาะสม เพื่อป้องกันการเกิดอุบัติเหตุ 4. แนะนำญาติ จำกัดหรือห้ามบุคคลที่เป็นโรคติดต่อโดยเฉพาะโรคในระบบทางเดินหายใจเข้าเยี่ยมผู้ป่วย 5. แนะนำผู้ป่วยเกี่ยวกับสุขวิทยาส่วนบุคคล ได้แก่ - ความสะอาดของร่างกาย โดยทั่ว ๆ ไป เช่น ผิวหนัง ผม เล็บ และที่สำคัญ คือรักษาความสะอาดปากฟันบ้วนขึ้น อวัยวะสืบพันธุ์และทวารหนักต้องดูแลเป็นพิเศษ โดยการล้างและขับให้แห้งหลังขับถ่ายทุกครั้ง - ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหาร 6. แนะนำให้ผู้ป่วยสังเกตอาการผิดปกติที่เป็นอาการแสดงของการติดเชื้อ ที่ควรมารับการตรวจรักษาได้แก่ - ระบบทางเดินหายใจ ผู้ป่วยจะมีอาการไข้ ไอจาม

เป้าหมายของการพยาบาล (Nursing Goals)	แผนการปฏิบัติการพยาบาล (Nursing Intervention)
2. ป้องกันการเกิดภาวะเลือดออกง่าย	น้ำมูกไหล เสมหะมาก เป็นต้น - ระบบทางเดินอาหาร เช่น มีแผลในช่องปาก ท้องเสียเกิน 2 วัน เป็นต้น - ระบบทางเดินปัสสาวะ เช่น มีไข้ หนาวสั่น ปัสสาวะ แสบขัด ปวดเบ่ง ปัสสาวะกระปิบกระปอย ปัสสาวะขุ่น เป็นต้น - บริเวณผิวหนัง เช่น บาดแผลที่ผิวหนัง มีอาการปวด บวม แดง มีหนอง หรืออาการบวม แดง ร้อน ของผิวหนัง บริเวณที่ฉีดยาหรือให้สารน้ำทางหลอดเลือด เป็นต้น 7. ร่วมมือกับญาติ จัดอาหารที่มีประโยชน์ให้ผู้ป่วยเท่าที่จะทำได้ เพื่อให้ได้รับสารอาหารเพียงพอแก่ความต้องการของร่างกาย 8. ดูแลแนะนำให้ผู้ป่วย ได้ออกกำลังกายอย่างเหมาะสม ตามความสามารถที่จะทำได้ เช่น การเดินภายในบ้าน เป็นต้น 9. แนะนำให้ผู้ป่วยได้นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอตามความต้องการของร่างกายวันละ 6-8 ชั่วโมง 1. อธิบายให้ผู้ป่วยเข้าใจถึงผลข้างเคียงของยาเคมีบำบัดที่ทำให้เกิดภาวะเกร็ดเลือดต่ำ ซึ่งจะทำให้เกิดภาวะเลือดออกง่าย 2. แนะนำประเมินความก้าวหน้าของเกร็ดเลือดต่ำ ได้แก่ - สังเกตภาวะเลือดออกง่าย เช่น การมีจ้ำเขียวบริเวณผิวหนังของผู้ป่วย - ติดตามผลการตรวจเกร็ดเลือดของผู้ป่วย 3. แนะนำผู้ป่วยหรือผู้ดูแล จัดสิ่งแวดล้อมให้ปลอดภัย จากอุบัติเหตุ โดยการจัดเก็บอุปกรณ์ของใช้ต่าง ๆ ให้เป็นระเบียบเรียบร้อย

เป้าหมายของการพยาบาล (Nursing Goals)	แผนการปฏิบัติการพยาบาล (Nursing Intervention)
3. ส่งเสริมการสร้างเม็ดเลือดแดงของร่างกาย	4. หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมหรือขจัดสิ่งที่จะส่งเสริมภาวะเลือดออกง่ายในผู้ป่วย ได้แก่ - แนะนำและดูแลให้ผู้ป่วยใช้ไม้พ่นสาลี หรือแปรงสีฟันที่ขนอ่อนนุ่ม แปรงฟันเบาๆ 2. แนะนำผู้ป่วยหลีกเลี่ยงการฉีกขาดกล้ามเนื้อหรือได้ ผิวหนังโดยไม่จำเป็น 2. ถ้าจำเป็นต้องเจาะเลือดหรือฉีกขาด เมื่อดึงเข็มออก กดบริเวณที่ฉีกหรือเจาะด้วยสำลีแห้งนานประมาณ 5-10 นาที หรือจนแน่ใจว่าเลือดหยุด 2. แนะนำให้ผู้ป่วยระมัดระวังอุบัติเหตุต่างๆ เช่น การกระแทกกระแทกที่จะทำให้เกิดแผลและมีเลือดออก 2. แนะนำให้ผู้ป่วยดูแลการขับถ่ายให้เป็นไปตามปกติ ระวังอย่าให้ท้องผูก 7. แนะนำให้ผู้ป่วยสังเกตอาการเตือนเริ่มแรกของการมีภาวะเลือดออกง่าย และมาตรวจพบแพทย์ได้แก่ 2. เลือดกำเดาไหล 2. ตาพร่ามัว 2. มีอาการฟกช้ำและเขียวง่าย แม้จะได้รับบาดเจ็บเพียงเล็กน้อย 2. มีจ้ำเลือดใต้ผิวหนัง 2. ปัสสาวะหรืออุจจาระมีเลือดปน 2. มีเลือดออกตามไรฟันหรือเหงือก 2. มีประจำเดือนมากผิดปกติ 2. อธิบายให้ผู้ป่วยเข้าใจถึงผลข้างเคียงของยาเคมีบำบัด ที่กีดการทำงานของไขกระดูก ทำให้เกิดภาวะซีดได้ 2. ร่วมมือกับญาติจัดหาอาหารที่มีประโยชน์ให้ผู้ป่วยรับประทานอย่างเพียงพอตามความต้องการของร่างกาย

เป้าหมายของการพยาบาล (Nursing Goals)	แผนการปฏิบัติการพยาบาล (Nursing Intervention)
	3. ดูแลให้ผู้ป่วยได้รับยาที่ช่วยเสริมสร้างเม็ดเลือดแดงตามแผนการรักษา 4. ติดตามผลการตรวจเลือด โดยเฉพาะค่าฮีโมโกลบินและฮีมาโตคริต 5. ประเมินภาวะซีดของผู้ป่วย โดยสังเกตลักษณะต่างๆ ไปของผู้ป่วย เช่น ฝ่ามือ สีผิว เล็บ ริมฝีปาก เยื่อบุตาข้างด้านใน 6. แนะนำญาติและผู้ป่วย จัดสิ่งแวดล้อมให้ปลอดภัยจากอุบัติเหตุ 7. แนะนำให้ผู้ป่วยสังเกตอาการผิดปกติ และมารับการตรวจ ได้แก่ - อ่อนเพลีย ไม่มีแรง - ปวดศีรษะ มึนงง - เหนื่อยง่าย ใจสั่น - หายใจหอบถี่

6. ปัญหาและความต้องการของผู้ป่วยที่เสี่ยงต่ออาการแทรกซ้อนของระบบทางเดินปัสสาวะ

เป้าหมายของการพยาบาล (Nursing Goals)	แผนการปฏิบัติการพยาบาล (Nursing Intervention)
ป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนของระบบทางเดินปัสสาวะ	1. อธิบายให้ผู้ป่วยเข้าใจถึงผลข้างเคียงของยาเคมีบำบัดที่อาจทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนของระบบทางเดินปัสสาวะได้ 2. ประเมินภาวะเสี่ยงที่จะเกิดภาวะแทรกซ้อนของระบบทางเดินปัสสาวะ เช่น ภาวะการขาดน้ำ ปริมาณปัสสาวะลดลงและลักษณะผิดปกติ 3. แนะนำให้ผู้ผู้ป่วยดื่มน้ำให้มากกว่า 2,500 ซีซี ต่อวัน 4. แนะนำให้ผู้ผู้ป่วยและผู้ดูแลสังเกตอาการผิดปกติต่าง ๆ เช่น อาการถ่ายปัสสาวะลำบาก ปัสสาวะกระปริดกระปรอย ปัสสาวะออกน้อย ลักษณะของปัสสาวะผิดปกติ รวมถึงแนะนำผู้ป่วย ไม่ให้กลั้นปัสสาวะเป็นต้น

7. ปัญหาและความต้องการของผู้ป่วยที่มีอาการท้องเสีย

เป้าหมายของการพยาบาล (Nursing Goals)	แผนการปฏิบัติการพยาบาล (Nursing Intervention)
1. บรรเทาอาการท้องเสีย	1. ประเมินความรุนแรงของอาการท้องเสีย เช่น ตามจำนวนครั้งของการถ่ายอุจจาระ ลักษณะของอุจจาระเป็นต้น 2. สังเกตอาการแสดงที่เกิดจากความไม่สมดุลของน้ำและเกลือแร่ เช่น อ่อนเพลีย เยื่อบุต่าง ๆ และผิวหนังแห้ง น้ำหนักตัวลดลง 3. อธิบายให้ผู้ป่วยเข้าใจถึงผลข้างเคียงของยาเคมีบำบัดที่อาจเกิดอาการท้องเสียได้ 4. ค้นหาสาเหตุอื่น ที่ทำให้ผู้ป่วยเกิดอาการท้องเสีย เช่น อาหารมีการปนเปื้อนเชื้อโรค และให้การช่วยเหลือผู้ป่วยตามสาเหตุ 5. แนะนำญาติให้จัดเตรียมอาหารที่ไม่มีกากและเส้นใยน้อย รสไม่จัด เช่น ข้าวต้ม ซุป แกงจืด เป็นต้น สำหรับผู้ป่วย 6. แนะนำให้ผู้ป่วยหลีกเลี่ยงการดื่มนม หรือผลิตภัณฑ์จากนม และอาหารเผ็ดจัด

8. ปัญหาและความต้องการของผู้ป่วยที่มีอาการท้องผูก

เป้าหมายของการพยาบาล (Nursing Goals)	แผนการปฏิบัติการพยาบาล (Nursing Intervention)
เพื่อป้องกันและบรรเทาอาการท้องผูก	1. อธิบายให้ผู้ป่วยเข้าใจถึงผลข้างเคียงของยาเคมีบำบัดที่ทำให้เกิดอาการท้องผูกได้ 2. ประเมินความรุนแรงของอาการท้องผูก โดยการสอบถามถึงสุขนิสัยในการขับถ่ายของผู้ป่วย 3. ขอความร่วมมือจากญาติ ในการจัดเตรียมอาหารให้ผู้ป่วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารที่มีเส้นใยและกากมาก ได้แก่ ผักชนิดต่าง ๆ ผลไม้ เช่น มะละกอสุก กุ้ง ส้ม เป็นต้น รวมถึงน้ำผลไม้บางอย่างเช่น น้ำส้ม 4. แนะนำและกระตุ้นให้ผู้ป่วยได้รับน้ำอย่างเพียงพอ มากกว่า 2,500 ซีซี ต่อวัน ถ้าไม่มีข้อห้ามใด ๆ 5. สอนผู้ป่วยบริหาร กล้ามเนื้อหน้าท้อง โดยการเกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้องและกล้ามเนื้อผีเสื้อ หรือออกกำลังกายด้วยวิธีอื่นตามความสามารถของผู้ป่วย เช่น การเดินเร็ว ๆ เป็นต้น 6. แนะนำให้ผู้ผู้ป่วยฝึกถ่ายอุจจาระให้เป็นเวลา เช่น การถ่ายอุจจาระในช่วงเวลาหลังอาหารเช้า เป็นต้น 7. แนะนำให้ผู้ป่วยหาวิธีผ่อนคลายความวิตกกังวลด้วยตนเอง เช่น การดูรายการทีวี หรืออ่านหนังสือ เป็นต้น หรือโดยพูดคุยกับญาติ ผู้ใกล้ชิด

9. ปัญหาและความต้องการของผู้ป่วยที่มีความไม่แน่ใจเกี่ยวกับเรื่องเพศสัมพันธ์

เป้าหมายของการพยาบาล (Nursing Goals)	แผนการปฏิบัติการพยาบาล (Nursing Intervention)
ผู้ป่วยมีความเข้าใจและเลือกวิถีทางการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสมและมีความสุข	1. สร้างสัมพันธภาพกับผู้ป่วย โดยการพูดคุยทักทาย แสดงความเป็นกันเองกับผู้ป่วย เพื่อให้ผู้ป่วยเกิดความไว้วางใจ ประเมินความต้องการความช่วยเหลือของผู้ป่วย โดยพูดคุยซักถามผู้ป่วย เช่น “คุณมีเรื่อง ไม่สบายใจหรือเปล่าคะ” “คุณมีอะไรที่อยากจะพูดให้พยาบาลฟังไหมคะ เกี่ยวกับคุณสมรส” 2. สนับสนุนและให้กำลังใจแก่ผู้ป่วย ตามความเหมาะสม เช่น การพูดคุยปลอบใจในสิ่งที่ไม่เกินจริง หรือการสัมผัสมือ แขน อย่างเป็นธรรมชาติ 3. ให้ข้อมูลและอธิบายชี้แจงในสิ่งที่ผู้ป่วยเข้าใจผิด ตามความเหมาะสม 4. ให้กำลังใจผู้ป่วยในการหาแนวทางแก้ปัญหา เช่น ให้ความเห็นชอบในการที่ผู้ป่วยจะได้พูดคุยอธิบายเพื่อทำความเข้าใจกับคู่ครองของตนเกี่ยวกับภาวะของโรค 5. ส่งเสริมสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ป่วย และคู่ครอง ส่งเสริมให้สามีเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในสมาชิกทีมผู้ดูแล โดยเตรียมสามีให้มีความรู้ ความเข้าใจถึงปัญหาของผู้ป่วย และวิธีการดูแลตามบทบาทของสามี เช่น การเอาใจ จัดหา จัดซื้ออาหารที่ชอบมาให้ การมาพูดคุย ปลอบโยนให้กำลังใจ และแสดงการยอมรับผู้ป่วยที่มีภาพลักษณ์เปลี่ยนแปลงไป เช่น การโอบกอด / ลูบศีรษะ การหยอกล้อเล่นที่เคยปฏิบัติมาก่อนเป็นต้น 6. ให้ความรู้และคำแนะนำเกี่ยวกับการคุมกำเนิดสำหรับสตรีที่อยู่ในวัยเจริญพันธุ์

ระยะหลังการบำบัดรักษา

ปัญหาการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน และการเฝ้าระวังโรค

เป้าหมายของการพยาบาล (Nursing Goals)	แผนการปฏิบัติการพยาบาล (Nursing Intervention)
เพื่อให้ผู้ป่วยสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน และมีการเฝ้าระวังโรคได้ถูกต้อง	แนะนำผู้ป่วยเรื่องการปฏิบัติกิจวัตร ประจำวัน ดังนี้ 1. ควรรักษาสุขภาพให้แข็งแรง 2. อยู่ในบริเวณที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก 3. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ คืออาหารหลัก 5 หมู่ ได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน แกลือแร่ และวิตามิน 4. ดื่มน้ำสะอาดวันละ 8-12 แก้วหรือมากกว่า 2,500 ซีซี 5. ฝึกการขับถ่ายให้เป็นปกติ ควรรับประทานอาหารที่มีกากใยอาหาร ได้แก่ ผัก ผลไม้ ทุกวัน 6. ออกกำลังกายทุกวันตามความสามารถในแต่ละราย เช่น เดิน วิ่งเหยาะ ๆ บริหารแขนและไหล่ 7. ตรวจเต้านมด้วยตนเองทุกเดือน ถ้าพบสิ่งผิดปกติควรรีบมาพบแพทย์ตรวจ 8. มาตรวจตามนัดทุกครั้ง เพื่อดูอาการอย่างต่อเนื่องภายหลังการรักษา

3. เครื่องมือประเมินสภาพของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับเคมีบำบัดที่บ้าน

3.1 บันทึกการซักประวัติและประเมินสภาพ

ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับเรื่องส่วนตัวของผู้ป่วย

ชื่อ.....นามสกุล..... อายุ.....ปี
 สถานภาพสมรส.....เชื้อชาติ.....ศาสนา.....
 อาชีพ.....การศึกษา.....
 การวินิจฉัยโรค.....ระยะที่.....

ข้อมูลพื้นฐานการดำรงชีวิต

แผนในการดำรงชีวิต

- กิจกรรมประจำวัน ได้แก่
 - การนอน.....
 - การขับถ่าย.....
 - การรับประทานอาหาร.....
 - การรักษาความสะอาดของร่างกาย.....
- ชนิดของงานที่ทำ ชั่วโมงการทำงาน
 -
- สิ่งเสพติด (สุรา บุหรี่ ยาเสพติดอื่นๆ ชา กาแฟ หมาก เมี่ยง ยาสูบ)
 -

ฐานะทางเศรษฐกิจและสังคม

- อาชีพ รายได้ ความพอเพียง
 -
- สภาพความเป็นอยู่ในครอบครัว
 -
 -
- สัมพันธภาพต่อเพื่อนบ้าน ผู้ร่วมงาน
 -
- กิจกรรมทางศาสนาที่ปฏิบัติ
 -

การใช้บริการด้านสุขภาพ

- การตรวจร่างกายประจำปี

.....

- สถานบริการสุขภาพที่ใช้บริการ

.....

- การใช้ยาโดยไม่ได้รับการรักษาจากแพทย์

.....

ประวัติความเจ็บป่วย

- อาการปัจจุบัน (อาการหรืออาการแสดงที่ผู้วิจัยพบในวันแรก)

.....

.....

- ประวัติการเจ็บป่วยในอดีต

.....

.....

ข้อมูลที่ได้จากการตรวจร่างกาย (Physical exam)

สัญญาณชีพ : T.....P.....R.....BP.....

สภาวะร่างกายและจิตใจทั่วไป

(ลักษณะสุขภาพทั่วไปเท่าที่เห็น แข็งแรง สมบูรณ์ อ้วน ผอม ชีต เหลือง การเคลื่อนไหว การทรงตัว ลักษณะหน้าตา การแต่งกาย ความรู้สึกตัว ลักษณะการพูด อารมณ์ การหายใจ พฤติกรรม ความคิด การรับรู้เวลา สถานที่ บุคคล)

.....

.....

ผิวหนัง (ดูว่าซีดเหลือง คล้ำ มีผื่น จ้ำเลือด การบวม)

.....

ศีรษะ หน้า ตา หู คอ จมูก

.....

.....

ระบบทางเดินอาหาร ปาก คอ

.....

ระบบหายใจ ทรวงอก

.....

ระบบประสาท

.....

ตำแหน่งข้างที่ทำผ่าตัด (ลักษณะแผล การติดของแผล สี อาการบวม)

.....

ตำแหน่งข้างที่เหลือ

.....

การเคลื่อนไหวของข้อไหล่แขนข้างเดียวกับที่ทำผ่าตัดด้านม

.....

ข้อมูลเกี่ยวกับภาวะจิตใจ

ปกติมีสภาพอารมณ์เป็นอย่างไร (โกรธง่าย หงุดหงิด ก้าวร้าว ใจน้อย อารมณ์
เปลี่ยนแปลงง่าย)

.....

ขณะนี้รู้สึกไม่สบายใจ หรือวิตกกังวลอะไร

.....

วิธีแก้ไขเมื่อรู้สึกไม่สบายใจ หรือวิตกกังวลใจ

.....

ข้อมูลอาการข้างเคียงจากการรักษาด้วยเคมีบำบัด

.....

.....

3.2 แบบบันทึกบริการการให้คำปรึกษาทางสุขภาพ

วันที่.....ชื่อ.....HN.....ครั้งที่.....

ข้อมูลเกี่ยวกับภาวะทางสุขภาพ

การวินิจฉัยโรค.....ระยะที่.....

การผ่าตัด.....ที่โรงพยาบาล.....

ผลชิ้นเนื้อ.....

.....

การรักษา.....

กระบวนการให้คำปรึกษา

ปัญหาและความต้องการ

.....

.....

.....

.....

.....

แนวทางและการให้ความช่วยเหลือ

.....

.....

.....

.....

.....

การประเมินผล

.....

.....

.....

.....

ข้อคิดเห็นของผู้ให้บริการ

.....

.....

ลงชื่อ.....

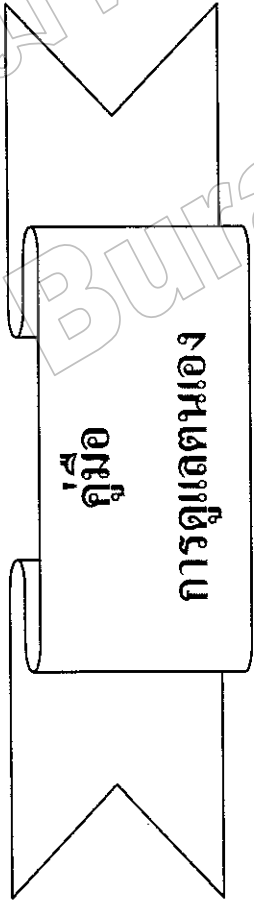
ผู้ให้คำปรึกษา

3.3 ที่อยู่ปัจจุบันที่สามารถติดต่อได้ และแผนที่บ้านผู้ป่วย

บ้านเลขที่.....หมู่.....ถนน.....ซอย.....
 ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัด.....
 รหัสไปรษณีย์.....เบอร์โทรศัพท์.....
 สถานที่ใกล้เคียง.....

แผนที่บ้านผู้ป่วยอย่างละเอียด

มหาวิทยาลัยบูรพา
 Burapha University



คำนำ

มะเร็งเต้านมจัดเป็นโรคเรื้อรัง เนื่องจากระยะเวลาการดำเนินโรคค่อนข้างจะยาวนาน และการรักษาต้องกระทำติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน การรักษาโดยการให้เคมีบำบัดมีบทบาทสำคัญ ยาเคมีจะเข้าไปในกระแสเลือด และถูกสูบน้ำออกไปทั่วร่างกายเพื่อฆ่าเซลล์มะเร็ง แต่ในขณะที่ยาก็จะทำลายเซลล์ปกติบางส่วนไปด้วย ทำให้เกิดการข้างเคียงขึ้นมา ฉะนั้นผู้ป่วยจึงควรมีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการรักษาโรคมะเร็งเต้านมด้วยเคมีบำบัด ผู้ป่วยจะต้องรู้จักการดูแลสุขภาพตนเอง เพื่อบรรเทาความรุนแรงของโรครวมทั้งผลข้างเคียงจากเคมีบำบัด ดังนั้นจึงพอสรุปการดูแลตนเองของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับเคมีบำบัดไว้ดังนี้



ผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่รับการรักษาด้วยเคมีบำบัด

คำห้รับ



ผู้จัดทำ

นนทพร พิษะยะ

นิสิตปริญญาโท คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ความรู้เกี่ยวกับโรคมะเร็งเต้านม

มะเร็งเต้านมคืออะไร ?

มะเร็งเต้านม คือ เซลล์ที่แบ่งตัวอย่างผิดปกติ ภายในเต้านมโดยที่ร่างกายไม่สามารถควบคุมได้ คุกคามไปทำลายเนื้อเยื่อและอวัยวะใกล้เคียง หรือแพร่กระจายไปตามหลอดเลือด และทางเดินน้ำเหลืองไปยังอวัยวะต่างๆทั่วร่างกาย

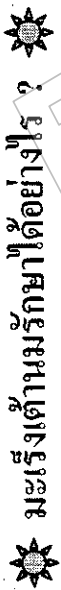
มะเร็งเต้านม พบมากในสตรีไทยเป็นอันดับที่สองรองจากมะเร็งปากมดลูก

อะไรคือสาเหตุของมะเร็งเต้านม ?

1. สาเหตุที่แท้จริงยังไม่ทราบแน่นอน
2. สาเหตุส่งเสริม ได้แก่
 - การรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง
 - การได้รับสัมผัสกับรังสี หรือการได้รับฮอร์โมนบางชนิด
 - มักพบในหญิงที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป และพบมากในหญิงที่ไม่มีบุตร หรือหญิงที่ตั้งครรภ์ครั้งแรกเมื่ออายุมากกว่า 30 ปี และในหญิงที่มีประวัติญาติพี่น้องเคยเป็นมะเร็งเต้านม

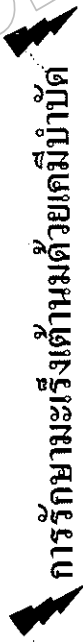
เมื่อเป็นมะเร็งเต้านมแล้วจะมีอาการเป็นอย่างไร ?

1. เริ่มด้วยการมีก้อนเนื้อเล็ก ๆ ขึ้นที่เต้านมก่อน ส่วนมากจะไม่มีอาการเจ็บปวด
2. ก่อนจะโตขึ้นอย่างรวดเร็ว ทำให้เต้านมมีรูปลักษณะผิดไป อาจทำให้เต้านมใหญ่ขึ้น หรือบางชนิดทำให้เต้านมแข็ง หดตัวเล็ก หรือแบนลงได้
3. ก้อนของมะเร็งอาจจะคั่งรังไข่ให้น้ำนมพุ่งเข้าไประยะใดระยะหนึ่ง ทำให้ผิวหนังบริเวณเต้านมบวมแดง ขรุขระ หรือมีลักษณะหยาบเหมือนผิวส้ม ในบางรายเมื่อปีบริเวณหัวนมจะมีน้ำเหลือง หรือน้ำเลือดไหลซึมออกมา
4. มะเร็งจะลุกลามแพร่กระจาย จากตำแหน่งที่เกิดโรคได้อย่างรวดเร็ว ไปตามหลอดเลือด และน้ำเหลืองสู่อวัยวะอื่นๆ บริเวณที่พบการแพร่กระจายได้เร็วและบ่อยที่สุดได้แก่ บริเวณต่อมน้ำเหลืองที่รักแร้
5. ในระยะหลัง เนื่องมะเร็งบางส่วนจะเน่าตาย ทำให้เกิดเป็นแผลชยายกว้างออกไป และมีกลิ่นเหม็น



มะเร็งเต้านมรักษาได้อย่างไร ?

1. การผ่าตัด
2. เคมีบำบัด
3. การฉายรังสี
4. ออร์โมนบำบัด
5. ใช้หลายวิธีร่วมกัน ขึ้นอยู่กับระยะของโรค



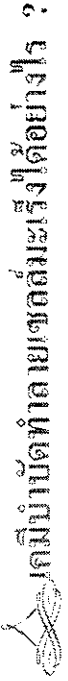
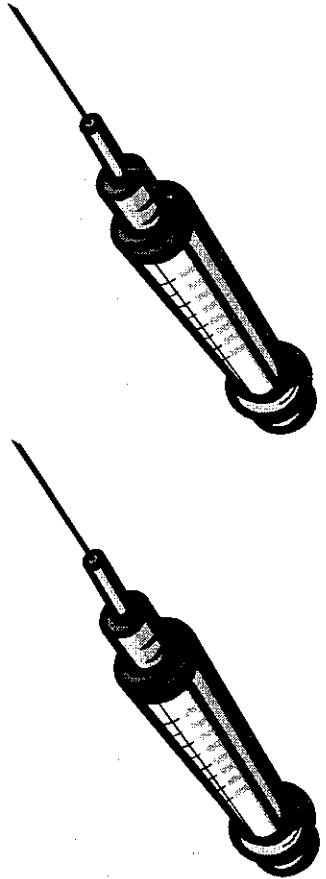
การรักษาจะเร่งเต้านมด้วยเคมีบำบัด

เคมีบำบัดคืออะไร ?

เคมีบำบัด คือ การบำบัดรักษาโรคด้วยยาเคมี

เคมีบำบัดมีวิธีการรักษาอย่างไร ?

1. โดยการบริหารประทานยาทางปาก
2. โดยการฉีดยา ซึ่งแบ่งเป็น 2 วิธี
 - 2.1 การฉีดเข้ากล้ามเนื้อ
 - 2.2 การฉีดเข้าทางหลอดเลือดดำ ซึ่งฉีดได้ 2 วิธี คือ ฉีดเข้าหลอดเลือดดำโดยตรง หรือผสมกับน้ำเกลือแล้วค่อยๆหยดเข้าหลอดเลือดดำ



เคมีบำบัดทำลายเซลล์มะเร็งได้อย่างไร ?

เคมีบำบัดเมื่อเข้าสู่ร่างกายแล้ว ยากจะผ่านเข้าสู่กระแสเลือดแล้วกระจายไปตามส่วนต่างๆของร่างกาย เซลล์ต่างๆในร่างกายที่มีการแบ่งตัวเร็ว เช่น เซลล์มะเร็งก็จะถูกหรือเกือบเอาตายนี้ไว้ และยาจะออกฤทธิ์ขัดขวางการเจริญเติบโต และการแบ่งตัวของเซลล์มะเร็ง มีผลทำให้เซลล์มะเร็งหยุดการแบ่งตัว ในที่สุดเซลล์มะเร็งก็จะถูกทำลายไป ส่วนอัตราความเร็วในการทำลายเซลล์มะเร็งจะช้าหรือเร็วขึ้นอยู่กับ ชนิดของเซลล์มะเร็ง และชนิดของยา

การรักษาด้วยเคมีบำบัดจะใช้เวลานานเท่าใด ?

ระยะเวลาของการรักษาคือเคมีบำบัด ขึ้นอยู่กับ การตอบสนองต่อยาของผู้ป่วยแต่ละราย โดยแพทย์จะเป็นผู้ตัดสินใจและกำหนดเวลา และเลือกยาที่ได้ผลดีที่สุดต่อผู้ป่วย ส่วนใหญ่แล้วมักจะให้ยาเป็นแบบผู้ป่วยนอก โดยให้ทุก 3-4 สัปดาห์เพื่อให้ร่างกายมีเวลาพัก และให้ร่างกายสามารถซ่อมแซมเซลล์ให้แข็งแรงพอที่จะรับยาชุดต่อไปได้



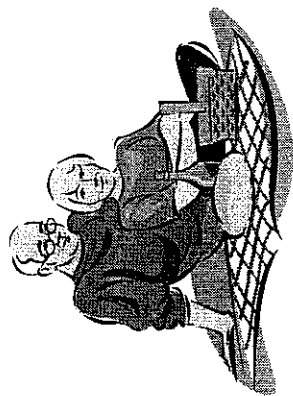
การดูแลตนเองระหว่างการรักษาด้วยเคมีบำบัด

ผู้ป่วยควรดูแลตนเองในเรื่องต่าง ๆ ดังนี้

1. อาหารและน้ำ ควรรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ อาหารหลักที่จำเป็นสำหรับร่างกายคือ อาหารหลัก 5 หมู่ ได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน แคลเซียม และวิตามิน เพราะจะทำให้ร่างกายแข็งแรง มีความทนทานต่อการรักษาด้วยเคมีบำบัดได้ ช่วยซ่อมแซมเซลล์ให้เป็นปกติ เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันโรค ทำให้รู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า พ้นตัวจากการรักษาเร็วขึ้น และช่วยลดปัญหาน้ำหนักลดจากยาเคมีบำบัดได้

การรับประทานอาหาร ผู้ป่วยควรปฏิบัติดังนี้

- ก) รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ได้แก่ เนื้อสัตว์ ถั่ว ไข่ นม ข้าว ผักและผลไม้
- ข) รับประทานอาหารครั้งละน้อยแต่บ่อยครั้ง
- ค) ดื่มน้ำไม่น้อยกว่าวันละ 8 - 10 แก้ว หรือ มากกว่า 3,000 ซีซี

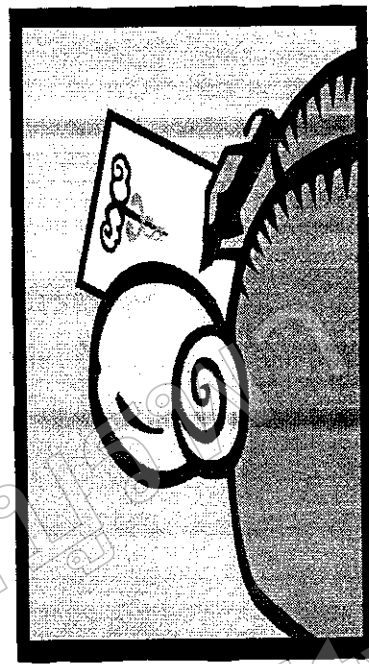


2. อากาศ เนื่องจากยาเคมีบำบัดมีผลต่อไขกระดูก ทำให้ระดับเม็ดเลือดขาวต่ำ เสี่ยงต่อการติดเชื้อได้ง่าย จึงควรอยู่ในบริเวณที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก เพื่อให้ร่างกายได้รับอากาศที่บริสุทธิ์ ป้องกันการติดเชื้อทางเดินหายใจ

3. การขับถ่ายของเสีย

- ดื่มน้ำมาก ๆ ไม่น้อยกว่าวันละ 8 - 10 แก้ว เพื่อป้องกันการรวมตัวหรือการตกผลึกของกรดยูริก ที่เป็นสาเหตุของการเกิดนิ่วในท่อไต กระเพาะปัสสาวะ และอาจเกิดภาวะไตวายจากการอุดตันของผลึกยูริกได้ ถ้าผู้ป่วยไม่ได้ดื่มน้ำอย่างเพียงพอ

- ควรรับประทานอาหารที่มีกากใยอาหารมาก ๆ ได้แก่ ผัก ผลไม้ เพื่อให้การขับถ่ายอุจจาระเป็นไปตามปกติ



6. การผ่อนคลาย จะช่วยให้จิตใจได้มีโอกาสพักฟื้นจากภาวะเครียด การตัดสินใจ และการควบคุมตัวเองจะดีขึ้น และช่วยลดอาการข้างเคียงของยาได้ การผ่อนคลายสามารถกระทำได้หลายวิธี เช่น

- ฟังดนตรีเบา ๆ หรือเสียงต่าง ๆ ในธรรมชาติ เช่น เสียงนก
- นั่งสมาธิ หรือเดินจงกรม

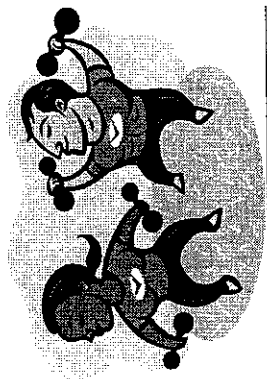
7. การทำตัวให้สนุกสนาน การรักษาคำพูดมีบาปได้ไม่ได้หมายความว่าผู้ป่วยจะต้องถึงความสนุกสนานต่าง ๆ ในชีวิต ยังสามารถสนุกกับเรื่องตลก โกลัศติดสนิทกับเพื่อน และสมาชิกในครอบครัว มีเพศสัมพันธ์ มีความสุขกับการทำงาน และงานอดิเรก ดูโทรทัศน์หรือเลี้ยงสัตว์ได้ตามปกติ การมีอารมณ์ดีจะช่วยปลดปล่อยปัญหาภายในจิตใจได้ และยังมีผลดีต่อสุขภาพของเราด้วย

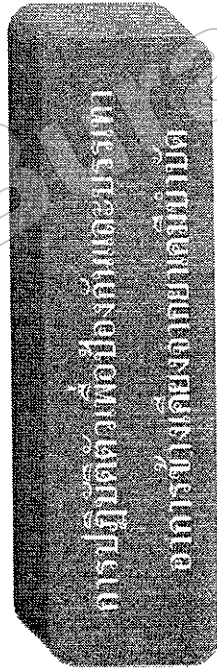
4. การนอนหลับ ในระหว่างที่รับเคมีบำบัด รูปแบบการนอนหลับอาจเปลี่ยนไป ผู้ป่วยอาจนอนง่ายกว่าปกติ แต่กลับนอนหลับยาก หรือหลับได้น้อย แต่จำเป็นต้องนอนหลับให้เพียงพอ เพื่อช่วยเร่งการฟื้นตัวของร่างกาย การปฏิบัติเพื่อช่วยให้นอนหลับได้ง่ายขึ้นคือ

- ง) ทำจิตใจให้สบาย
- จ) หลีกเลี่ยงเครื่องสิ่งที่มีคาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ
- ฉ) ป้องกันเสียงรบกวนต่าง ๆ เช่นเสียงโทรทัศน์
- ช) รับประทานยานอนหลับตามคำสั่งแพทย์

5. การออกกำลังกาย ช่วยให้รู้สึกสดชื่น อารมณ์ดี และลดความเครียด นอกจากนี้ยังช่วยเสริมระบบภูมิคุ้มกันโรคให้ทำงานดีขึ้น การออกกำลังกายควรปฏิบัติดังนี้

- ก) เดิน แล้วค่อย ๆ เพิ่มเป็นวิ่งเหยาะ ๆ
- ข) ถีบจักรยาน





อาการข้างเคียงของยาเคมีบำบัดเป็นอาการที่เกิดขึ้นเพียงชั่วคราวและจะค่อยๆ หายไป เมื่อหยุดการรักษา อาการข้างเคียงที่สำคัญและพบบ่อย ได้แก่ คลื่นไส้ อาเจียน ควรปฏิบัติดังนี้

1. ทำให้จิตใจให้สบาย ผ่อนคลาย
2. รับประทานอาหารอ่อน ในตอนเช้าของวันที่จะให้ยาเคมีบำบัด
3. รับประทานอาหารครั้งละน้อยๆ แต่บ่อยครั้ง ไม่เร่งรีบ และไม่จำเป็นที่ต้องรับประทานตามเวลา
4. หลังรับประทานอาหารควรนั่งพักหรือนอนศีรษะสูงประมาณ 2 ชั่วโมง
5. ถ้ามีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ควรรับประทานอาหารประเภทเหลวใส เช่น น้ำส้ม น้ำจิง โดยการจิบทีละน้อยๆ แต่บ่อยๆ
6. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีกลิ่นแรง หรือมีมันมากๆ หลีกเลี่ยงอาหาร กลิ่นที่กระตุ้นอาการอาเจียน
7. หลีกเลี่ยงการดื่มน้ำพร้อมกับรับประทานอาหาร
8. ถ้าอาเจียนควรบ้วนปากด้วยน้ำอุ่นๆ
9. รับประทานยาแก้อาเจียนตามแผนการรักษาของแพทย์
10. ถ้าอาเจียนบ่อยๆ เป็นเวลานานเกิน 8 ชั่วโมง ควรปรึกษาแพทย์

เพื่ออาหาร ควรปฏิบัติดังนี้

1. รับประทานอาหารครั้งละน้อยๆ แต่บ่อยครั้ง รับประทานอาหารช้าๆ เคี้ยวให้ละเอียด
2. มีขนม น้ำหวาน น้ำผลไม้ และของว่างอื่นๆ วางไว้ใกล้ตัวพอที่จะหยิบรับประทานได้
3. ส่งเสริมบรรยากาศในการรับประทานอาหาร เช่น รับประทานอาหารกับบุคคลที่เป็นที่รัก หรือสถานที่ที่สบายใจ
4. ถ้าอาการเบื่ออาหารไม่ดีขึ้น ควรปรึกษาแพทย์

เจ็บปวดหรือมีแผลที่เยื่อช่องปาก การปฏิบัติดังนี้

1. ใช้แปรงสีฟันที่มีขนอ่อนนุ่ม แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง
2. บ้วนปากด้วยน้ำเกลือหรือน้ำอุ่นทุก 2-3 ชั่วโมง และหลังรับประทานอาหารทุกครั้ง
3. รับประทานอาหารอ่อน เช่น โจ๊ก ข้าวต้ม ไข่ เป็นต้น
4. หลีกเลี่ยงอาหารร้อนหรือเย็นจัด รสจัดทุกชนิด
5. งดดื่มสุรา และสูบบุหรี่โดยเด็ดขาด
6. ตรวจสอบสุขภาพช่องปากทุกวัน เพื่อตรวจสอบการติดเชื้อและการเปลี่ยนแปลงในช่องปาก
7. ถ้าเจ็บปวดบาดแผลในปากมาก ควรแจ้งให้แพทย์ทราบ

ข้อผูก การปฏิบัติดังนี้

1. ทำจิตใจให้สบาย ไม่วิตกกังวล
2. รับประทานอาหารที่มีกลไกมากมาย เช่น ผัก และผลไม้สด
3. ดื่มน้ำมาก ๆ วันละ 2-3 ลิตร ดื่มน้ำผลไม้เพิ่ม
4. ออกกำลังกาย หรือเคลื่อนไหวร่างกายตามความสามารถที่จะทำได้
5. ถ้าไม่ถ่ายอุจจาระจากวันที่ถ่ายตามปกติ ควรปรึกษาแพทย์หรือพยาบาล

ข้อเสีย การปฏิบัติดังนี้

1. ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร
2. รับประทานอาหารอ่อน ย่อยง่าย สุก สะอาด มีกลไกน้อย เช่น โจ๊ก ข้าวต้ม
3. ไม่รับประทานอาหารรสจัด อาหารหมักดอง หรืออาหารที่ทำให้เกิดลมในท้องมาก เช่น น้ำอัดลม ถั่ว กะหล่ำปลี
4. หลีกเลี่ยงการดื่มนมสด หรือผลิตภัณฑ์จากนม
5. ถ้ามีอาการรุนแรง ควรปรึกษาแพทย์

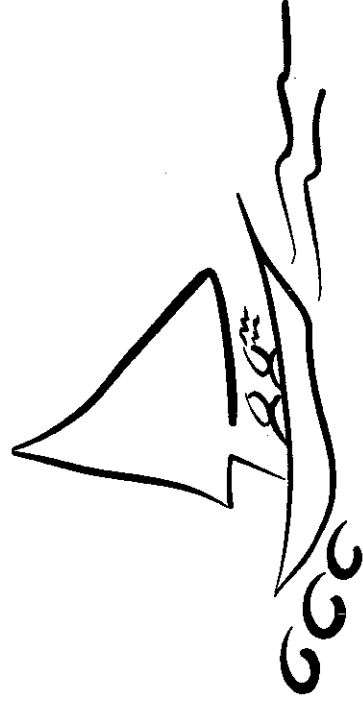
ภาวะชืด ควรปฏิบัติดังนี้

1. สังเกตสีผิว เล็บ ริมฝีปาก เหงือก และเปลือกตาล่าง เพื่อค้นหาภาวะชืด
2. รับประทานอาหารที่เสริมสร้างเม็ดเลือดแดง เช่น ตับ เมื่อสัตว์ ไข่
3. พักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อลดการใช้ออกซิเจน การนอนหลับวันละ 8-10 ชั่วโมง
4. ลดกิจกรรมที่ทำให้เกิดอาการวิงเวียน
5. ควรปรึกษาแพทย์เมื่อมีอาการผิดปกติ เช่น อ่อนเพลีย ไม่มีแรง ปวดศีรษะ มึนงง เหนื่อยง่าย ใจสั่น หายใจหอบตื้น เป็นต้น

ป้องกันกรติดเชื้อ ควรปฏิบัติดังนี้

1. อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่สะอาด
2. ดูแลความสะอาดของร่างกายเสมอ
3. ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร
4. หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่แออัด เช่น โรงภาพยนตร์
5. ไม่อยู่ใกล้ชิดกับบุคคลที่เป็นโรคติดต่อ เช่น ไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ วัณโรค
6. ระวังการเกิดบาดแผล ต่อผิวหนังและอวัยวะต่าง ๆ
7. สังเกตอาการที่แสดงถึงการติดเชื้อ ได้แก่
 - มีไข้ ไอ เจ็บคอ มีเสมหะ
 - มีอาการปวด บวม แดง เป็นหนองที่ผิวหนังหรืออวัยวะต่าง ๆ
 - ปัสสาวะแสบขัดหรือถ่ายอุจจาระปริboseปรอย
 - ถ่ายอุจจาระเหลวเกิน 2 วัน

ถ้ามีอาการอย่างใดอย่างหนึ่งดังกล่าว ควรรีบปรึกษาแพทย์



ผลต่อกล้ามเนื้อและระบบประสาท

1. ผลต่อระบบกล้ามเนื้อ อาจมีอาการอ่อนเพลีย ไม่มีแรง ควรออกกำลังกายเบา ๆ เช่น เดิน
2. ผลต่อระบบประสาท อาจมีอาการชาตามปลายมือ ปลายเท้า ควรหลีกเลี่ยงการหยิบจับของที่ร้อน และรับประทานยา

ผลต่อผิวหนังและเล็บ

เคมีบำบัดบางชนิดทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อผิวหนังและเล็บ คือ ผิวและเล็บมีสีคล้ำกว่าปกติ มีผื่นคัน เกิดรอยดำตามแนวเส้นเลือด ซึ่งจะเป็นอยู่ชั่วคราวเท่านั้น ควรปฏิบัติดังนี้

1. รักษาความสะอาดของผิวหนัง
2. ไม่เกาหรือฉีกผิวหนังแรง ๆ
3. ทาผิวหนังด้วยครีมหรือโลชั่นอ่อน ๆ
4. หลีกเลี่ยงการถูกแสงแดด โดยสวมหมวก ใส่เสื้อแขนยาว กางร่ม

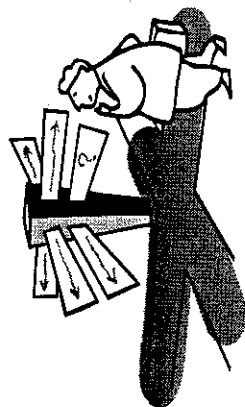


ป้องกันภาวะเลือดออกง่าย ควรปฏิบัติดังนี้

1. ใช้แปรงขนอ่อนนุ่มหรือไม้ฟันสาลี ทำความสะอาดปากหรือฟัน
 2. ไม่แกะจมูกหรืออวัยวะอื่น ๆ
 3. หลีกเลี่ยงการถูกระบะแช่ หรือของมีคม
 4. ถ้ามีบาดแผล ควรกดบาดแผลนาน 5 นาที หรือจนกว่าเลือดจะหยุด
 5. ไม่ใช้ยาแอสไพริน
 6. สังเกตภาวะเลือดออกง่าย เช่น มีจ้ำเลือด ถ่ายเป็นเลือด เลือดกำเดาไหล เลือดออกตามไรฟัน มีประจำเดือนมาผิดปกติ
- ถ้ามีอาการอย่างใดอย่างหนึ่งควรรับประทานยา

แผนร่าง ควรปฏิบัติดังนี้

1. ใส่หมวกคลุม ใส่หมวก หรือใช้ผ้าคลุม
2. ยอมรับว่าผมจะขึ้นใหม่เหมือนเดิมเมื่อหยุดให้เคมีบำบัด



ผลต่ออารมณ์

อาจมีอารมณ์แปรปรวน หงุดหงิดง่าย ควรปฏิบัติดังนี้

1. หางานอดิเรกทำ เช่น ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ รดน้ำต้นไม้ ฯลฯ
2. ไม่สบายใจ ควรพูดคุยกับผู้ที่ไว้ใจได้ฟัง
3. ทำสมาธิ เพื่อให้จิตใจสงบ
4. ยอมรับภาวะสุขภาพของตนเอง

การรับรู้ถึงผลที่เกิดจากการรักษาพยาบาล

1. สังเกตอาการผิดปกติบริเวณเต้านม
2. ถ้าคลำพบก้อนแม้แต่เพียงเล็กน้อยก็ตาม ควรรีบไปพบแพทย์ โดยเร็ว
3. มาตรวจตามแพทย์นัดทุกครั้ง

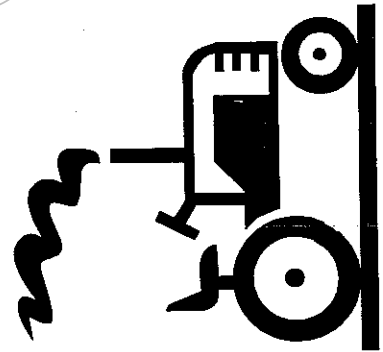


ผลต่อวัยะสืบพันธุ์

อาจมีประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอ หน้าแดง ร้อนวูบวาบ เป็นหมันชั่วคราวหรือถาวร อาจารเหล่านี้อาจได้พบในผู้หญิงทุกคน สำหรับหญิงวัยเจริญพันธุ์ควรปรึกษาแพทย์ เพื่อหาวิธีคุมกำเนิดที่เหมาะสม

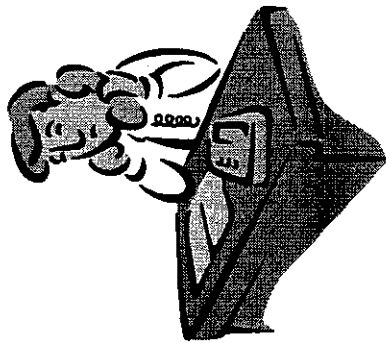
ผลต่อระบบทางเดินปัสสาวะ ควรปฏิบัติดังนี้

1. ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 - 10 แก้ว
2. สังเกตสี และลักษณะปัสสาวะ ถ้าผิดปกติ เช่น มีสีน้ำตาลเนือปัสสาวะแสบขัด กระปริดกระปรอยให้รีบปรึกษาแพทย์
3. ไม่กลั้นปัสสาวะ



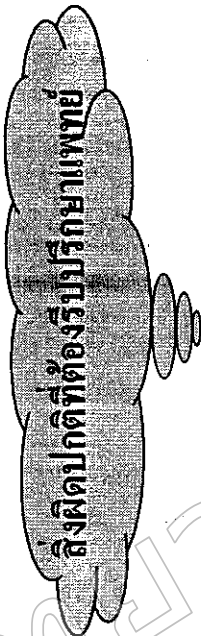
อาการผิดปกติหลังให้ยาเคมีบำบัดควรปรึกษาแพทย์

1. เป็นแผล หรือแฉ่นผ้าในปาก หรือในลำคอ
2. มีไข้สูง หนาวสั่น
3. มีคลื่นไส้ตามตัว
4. ท้องผูก หรือท้องเสียอย่างรุนแรง
5. น้ำหนักลด หรือเพิ่มจึ้นทันทีทันใด
6. มีจุดเลือดตามตัว หรือเลือดออกไม่หยุด
7. ปวดศีรษะ ตาพร่า มือเท้าอ่อนแรง
8. หายใจลำบาก
9. คลื่นไส้ อาเจียนอย่างรุนแรง
10. ปวดเสบปวดครึ้น บวม แดง บริเวณที่ให้ยาเคมีบำบัด



ตรวจด้านด้วยตนเองเดือนละครั้งเพื่อค้นหาภาวะเรื้อรังด้านมะเร็งเริ่มแรก

ช่วงเวลาที่เหมาะสมสำหรับการตรวจคือ 7 วัน นับจากเริ่มมีประจำเดือน ส่วนสตรีวัยหมดประจำเดือนให้กำหนดวันที่จดจำง่ายแล้วตรวจในวันเดียวกันทุกเดือน



- พบก้อน หรือเนื้อที่แข็งเป็นไตผิดปกติ
- มีน้ำเหลือง หรือเลือดไหลออกจากหัวนม
- ผิวหนัง บริเวณเต้านมมีรอยไหม
- หัวนมถูกดึงรั้งจนผิดปกติ
- เต้านมทั้งสองข้างไม่อยู่ในระดับเดียวกัน
- ขนาดและรูปร่างของเต้านมต่างกันอย่างผิดปกติ

ตรวจด้านมด้วยตนเองทำอย่างไร?

1. ดูการเปลี่ยนแปลงในกระดกเงาในขณะที่ยืนทั้ง 2 ข้าง

☞ แนวลำตัว

☞ ยกขึ้น

☞ เท้าเอว

ดูการเปลี่ยนแปลง

☞ ขนาด , สีของผิวหนัง

☞ รอยปุ่มของผิวหนังและที่ห้วนม

2. คลำบริเวณด้านในนัทข้างหรือบน

☞ ยกมือขวาไว้ด้านหลังของศีรษะ

☞ ใช้มือซ้ายตรวจวด้านมขวาโดย

- แบนมือออก

- ใช้นิ้วชี้ นิ้วกลาง และนิ้วนางกดลงบนเต้านมเบา ๆ

เพื่อค้นหาก้อนหรือความหนาที่ผิดปกติของเต้านม แล้ววนเป็นวงกลม

เล็ก ๆ ไปรอบ ๆ จนถึงห้วนม

3. บีบที่ห้วนมโดยค่อย ๆ บีบเบา ๆ เพื่อตรวจดูว่ามีน้ำเหลืองหรือเลือดออกมาหรือไม่

ตรวจเต้านมข้างซ้าย โดยเริ่มทำตามข้อ 2 และข้อ 3

คำแนะนำป้องกันและลดอาการของมะเร็งเต้านมภายหลังผ่าตัดเต้านม

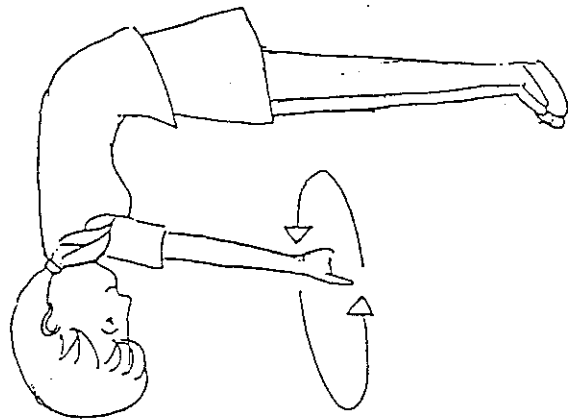
1. ป้องกันไหล่ แขน และมืออย่าให้ถูกความร้อน
2. ระวังอย่าให้วัสดุใด ๆ ปรัดแขนข้างที่ทำผ่าตัดไว้
 - หลีกเลี่ยงการสะสมของหนักบนบ่าข้างที่ทำผ่าตัดไว้
 - หลีกเลี่ยงการรัดความดันเลือดที่แขนข้างนั้น
 - ระวังป้องกันอย่าให้เกิดอุบัติเหตุหรือการติดเชืของแขนหรือมือข้างนั้น
 - หลีกเลี่ยงการฉีดยาหรือเจาะเลือดจากแขนข้างนั้น
3. ถ้ามีบาดแผลเกิดขึ้นต้องระวังดูแลเป็นพิเศษ เพราะอาจทำให้เกิดการติดเชื้อลุกลามไปได้มาก
4. ติดตามแพทย์ทันทีถ้ามีอาการของแขนบวม , ปวด , ร้อนหรือแดง
5. พยายามหลีกเลี่ยงที่จะยกของหนัก, การทำงานที่ต้องขยับแขนอย่างรวดเร็ว ๆ รุนแรงและซ้ำซาก
6. ควรปฏิบัติกิจวัตรประจำวันตามปกติ

ผู้ป่วยที่ได้รับการบำบัดบำบัดนั้น จะดำเนินกิจกรรมประจำวันได้ตามปกติไปทำงาน อยู่กับครอบครัว และเข้าสังคมได้ตามปกติ

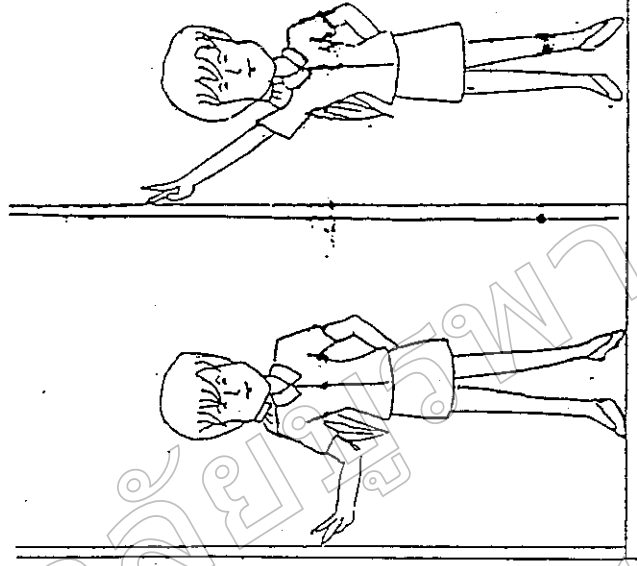
การออกกายบริหารแขนและไหล่ต่างๆ

1. หมุนเป็นวง โดยผู้ป่วยก้มตัวลงแล้วหมุนแขนเป็นวงกลมกว้าง ๆ

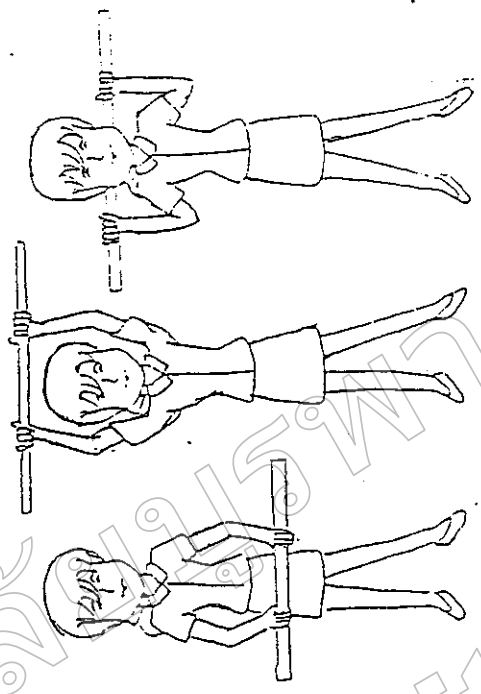
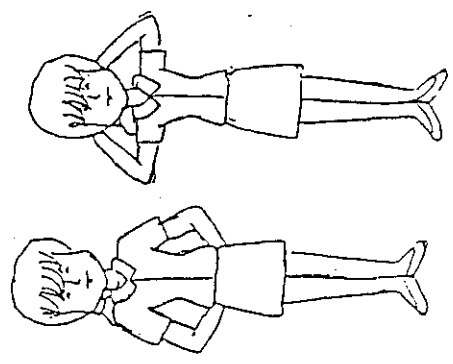
โดยให้ข้อศอกและข้อมือเหยียดตรง



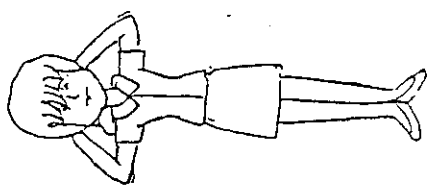
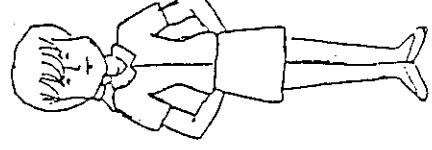
2. กางแขน ให้ผู้ป่วยยืนหันข้างด้านที่ทำผ่าตัดให้ข้างขวา หรือจะหันหน้าเข้าหาข้างผ่าตัดก็ได้แล้วใช้นิ้วได้ตามข้างขวาขึ้นไปเรื่อย ๆ พยายามทำให้ได้สูงขึ้นไปทุกวัน จนกระทั่งสามารถเหยียดแขนขึ้นไปเหนือศีรษะได้เต็มที่



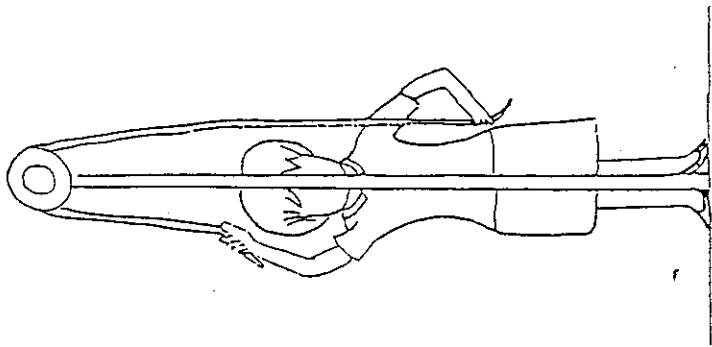
4. การบริหารกล้ามเนื้อแขนและไหล่ โดยใช้มือทั้งสองจับท่อนไม้ ให้มืออยู่ห่างกันประมาณ 18-24 นิ้ว แล้วใช้มือทั้งสองยกไม้ขึ้นขึ้นเหนือศีรษะโดยเหยียดแขนให้ตึง หลังจากนั้นก็ค่อยๆ ลดแขนลงไปตามด้านข้างของคอ แล้วเหยียดขึ้นเหนือศีรษะ แล้วจึงลดแขนมาไว้ข้างหน้าตัว ถือว่าครบ 1 รอบ พยายามทำครั้งละหลายๆ รอบ และวันละหลายๆ ครั้ง และเพิ่มมากขึ้นทุกวัน จนกระทั่งรู้สึกกล้ามเนื้อแข็งแรงเหมือนปกติ



3. บิดไหล่ ระหว่างที่เดินเล่นอยู่ในบ้านก็บริหารมือทั้ง 2 ไร่ที่เอว ด้านหลังหรือขึ้นมาไว้ที่ท้ายทอยบ้างสลับกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในขณะที่เขามือมาประสานไว้ที่ท้ายทอยนั้น ก็พยายามกางข้อศอกไปให้มากที่สุด



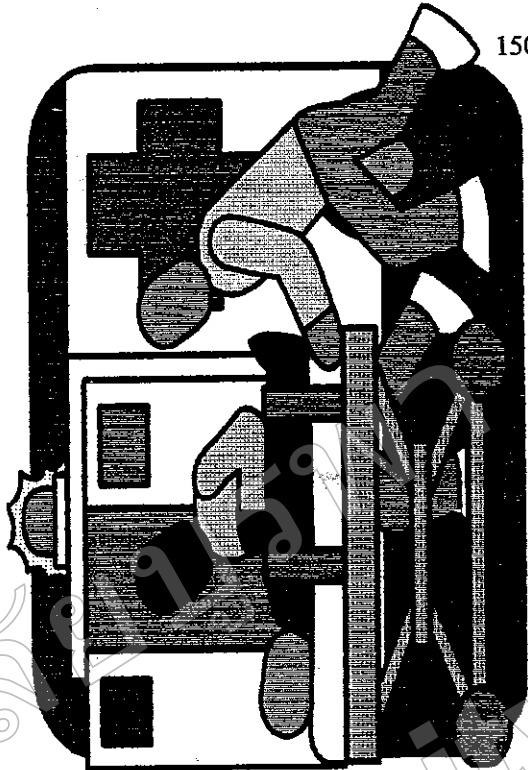
5. การออกกายบริหารโดยใช้ลูกบอล โดยใช้เชือกที่มีความยาวและแข็งแรงพอสมควรคล้องไว้กับรอกหรือราวที่อยู่ระดับสูงกว่าศีรษะ กางแขนทั้ง 2 ข้างออก จับปลายเชือกทั้ง 2 ด้าน ไว้ในระดับไหล่หรือสูงกว่าเล็กน้อย แล้วใช้แขนข้างปกติดึงปลายเชือกลงอย่างช้าๆ ก็จะเป็นการยกแขนข้างที่ทำมัดติดลงไปเรื่อยๆ ให้ได้สูงที่สุด แล้วให้แขนข้างที่ทำมัดติดดึงปลายเชือกลงเพื่อเป็นการออกกำลังกล้ามเนื้อของแขนข้างนั้น ทำสลับกันไปเรื่อย ๆ



“มะเร็งเต้านมยังไม่มียาที่จะป้องกันได้ แต่สามารถรักษาให้หายได้ ถ้าท่านมาหาแพทย์ตั้งแต่อยู่ในระยะเริ่มแรก ดังนั้นท่านสุขภาพสตรีทุกท่านจึงควรที่จะตรวจเต้านมด้วยตนเองอย่างถูกวิธีทุกเดือน”

เมื่อมีปัญหาปรึกษาได้ที่

ศูนย์ป้องกันและควบคุมโรคมะเร็งรังจังหวัดชลบุรี แผนกผู้ป่วยนอกคลินิกบำบัด
โทรศัพท์ (038) 784001-5 , 287801-5 ต่อ 173
(วันเวลาราชการ 8.00 - 16.00 น.)



ภาคผนวก ค

หนังสือขออนุญาตในการดำเนินการวิจัย

(สำเนา)

ที่ ทม 2002/2667

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

8 ตุลาคม 2544

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
เรียน นายแพทย์อาคม เชียรศิลป์
สิ่งที่ส่งมาด้วย คำร้องขอวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวนันท์พร พิชะยะ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรพยาบาลศาสตร
มหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลชุมชน มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง ผลของการดูแลสุขภาพที่บ้านโดยการให้คำปรึกษาทางสุขภาพ ต่อพฤติกรรมการดูแล
ตนเองและคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับเคมีบำบัด ในความควบคุมดูแลของ
ดร.ฉันทนา จันทวงศ์ ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย
ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึง
ขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ เพื่อการวิจัยของนิสิตใน
ครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะ
ได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

(สำเนา)

ที่ ทม 2002/2863

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

26 พฤศจิกายน 2544

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
เรียน ผู้อำนวยการศูนย์ป้องกันและควบคุมโรคมะเร็ง จังหวัดชลบุรี
สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวนันทพร พิษะยะ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรพยาบาลศาสตร
มหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลชุมชน มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง ผลของการดูแลสุขภาพที่บ้าน โดยการให้คำปรึกษาทางสุขภาพ ต่อพฤติกรรมการดูแล
ตนเอง และคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับเคมีบำบัด ในความควบคุมดูแลของ
ดร.ฉันทนา จันทวงศ์ ประธานกรรมการ มีความประสงค์ขออำนาจความสะดวกในการเก็บ
รวบรวมข้อมูลจากผู้ป่วยมะเร็งเต้านมระยะที่ 2 และ 3 ที่ได้รับเคมีบำบัดในแผนกผู้ป่วยนอกเคมี
บำบัดศูนย์ป้องกันและควบคุมโรคมะเร็ง จังหวัดชลบุรี โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูล
ด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ 28 พฤศจิกายน 2544 ถึงวันที่ 15 ธันวาคม 2544

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะ
ได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

(สำเนา)

ที่ ทม 2002/004

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

2 มกราคม 2545

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการศูนย์ป้องกันและควบคุมโรคมะเร็ง จังหวัดชลบุรี

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวนันท์พร พิษะยะ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลชุมชน มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง ผลของการดูแลสุขภาพที่บ้านโดยการให้คำปรึกษาทางสุขภาพ ต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองและคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับเคมีบำบัด ในความควบคุมดูแลของ ดร.ฉันทนา จันทวงศ์ ประธานกรรมการ มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์จากท่านเพื่ออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจาก ผู้ป่วยมะเร็งเต้านมระยะที่ 2 และ 3 ที่ได้รับเคมีบำบัด โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ 2 มกราคม 2545 ถึงวันที่ 30 ตุลาคม 2545

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

ภาคผนวก ง

ใบพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

การพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมการวิจัย

เนื่องด้วยดิฉันนางสาวนันทพร พิชะยะ เป็นนักศึกษาพยาบาลปริญญาโท สาขาวิชาการพยาบาลชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา กำลังทำการศึกษาวิจัยเรื่อง ผลของการดูแลสุขภาพที่บ้าน โดยการให้คำปรึกษาทางสุขภาพต่อพฤติกรรม的自我ดูแลตนเองและคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับเคมีบำบัด ดิฉันใคร่ขอความร่วมมือจากท่านในการ เข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้ โดยการตอบแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบสอบถามพฤติกรรม的自我ดูแลตนเอง และแบบสอบถามคุณภาพชีวิต ซึ่งท่านสามารถเลือกตอบตามความรู้สึก ความคิดเห็นหรือการปฏิบัติจริงของท่าน ซึ่งการเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้ไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อท่าน รวมทั้งการรักษาพยาบาลแต่อย่างใด ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลนี้ไว้เป็นความลับโดยไม่มีการเปิดเผยชื่อของท่าน ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ในการนำมาเป็นข้อมูลและเป็นแนวทางในการปรับปรุงและพัฒนารูปแบบในการให้บริการแก่ผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับเคมีบำบัดให้มีประสิทธิภาพต่อไป

หากท่านมีข้อสงสัยประการใดเกี่ยวกับงานวิจัยครั้งนี้ ดิฉันยินดีให้ท่านซักถามและยินดีตอบข้อสงสัยของท่านตลอดเวลา ไม่ว่าท่านจะเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้หรือไม่ก็ตาม ท่านยังคงได้รับการรักษาพยาบาลจากเจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาลอย่างปกติ ท่านมีสิทธิที่จะตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้ และถึงแม้ท่านยินดีเข้าร่วมในวิจัยแล้ว ท่านมีสิทธิที่จะยกเลิกการวิจัยได้ตลอดเวลา โดยไม่มีข้อแม้ใด ๆ และโดยไม่มีผลกระทบต่อการรักษาพยาบาลหรือบริการที่ท่านจะได้รับ ดิฉันหวังว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

นันทพร พิชะยะ

ผู้วิจัย

สำหรับผู้เข้าร่วมวิจัย

ข้าพเจ้าได้อ่านและได้รับคำอธิบายตามรายละเอียดข้างบนอย่างครบถ้วน และมีความเข้าใจเป็นอย่างดี

☐ ยินดีเข้าร่วมวิจัย

☐ ไม่ยินดีเข้าร่วมวิจัย

ลงชื่อ

วันที่ เดือน พ.ศ. 2545

การพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมวิจัย

เนื่องด้วยดิฉันนางสาวนันทพร พิชะยะ เป็นนักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาการพยาบาลชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา กำลังทำการศึกษาวิจัยเรื่อง ผลของการดูแลสุขภาพที่บ้าน โดยการให้คำปรึกษาทางสุขภาพต่อพฤติกรรม的自我ดูแลตนเองและคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับเคมีบำบัด ดิฉันใคร่ขอความร่วมมือจากท่านในการ เข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้ โดยการตอบแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบสอบถามพฤติกรรม的自我ดูแล ตนเอง และแบบสอบถามคุณภาพชีวิต ซึ่งท่านสามารถเลือกตอบตามความรู้สึก ความคิดเห็นหรือการปฏิบัติจริงของท่าน และติดตามให้บริการดูแลสุขภาพที่บ้าน 2 ครั้ง ห่างกันครั้งละ 3-4 สัปดาห์ ซึ่งการเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้ไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อท่าน รวมทั้งการรักษาพยาบาลแต่ อย่างใด ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลนี้ไว้เป็นความลับโดยไม่มีการเปิดเผยชื่อของท่าน ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ในการนำมาเป็นข้อมูลและเป็นแนวทางในการปรับปรุงและพัฒนารูปแบบในการให้บริการแก่ผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับเคมีบำบัดให้มีประสิทธิภาพต่อไป

หากท่านมีข้อสงสัยประการใดเกี่ยวกับงานวิจัยครั้งนี้ ดิฉันยินดีให้ท่านซักถามและยินดีตอบข้อสงสัยของท่านตลอดเวลา ไม่ว่าท่านจะเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้หรือไม่ก็ตาม ท่านยังคงได้รับการรักษาพยาบาลจากเจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาลอย่างปกติ ท่านมีสิทธิที่จะตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้ และถึงแม้ท่านยินดีเข้าร่วมในวิจัยแล้ว ท่านมีสิทธิที่จะยกเลิกการวิจัยได้ตลอดเวลา โดยไม่มีข้อแม้ใด ๆ และโดยไม่มีผลกระทบต่อการรักษาพยาบาลหรือบริการที่คุณจะได้รับ ดิฉันหวังว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

นันทพร พิชะยะ

ผู้วิจัย

สำหรับผู้เข้าร่วมวิจัย

ข้าพเจ้าได้อ่านและได้รับคำอธิบายตามรายละเอียดข้างบนอย่างครบถ้วน และมีความเข้าใจเป็นอย่างดี

☐ ยินดีเข้าร่วมวิจัย

☐ ไม่ยินดีเข้าร่วมวิจัย

ลงชื่อ

วันที่ เดือน พ.ศ. 2545