

ผลข้างเคียงของรังสีรักษาที่เกิดขึ้นอย่างเฉียบพลัน ส่วนใหญ่จะหมดไปภายใน 4-6 สัปดาห์ หลังฉายรังสีครบ เพราะเซลล์ของอวัยวะต่างๆ มีการซ่อมแซมตัวเองและกลับทำงานได้ตามปกติ สำหรับผลในระยะยาวจะตรวจพบได้ภายหลัง อาจใช้ระยะเวลาเป็นเดือนหรือเป็นปี หลังสิ้นสุดการรักษาแล้ว โดยจะเกิดเฉพาะอวัยวะหรือบริเวณที่ได้รับรังสี ดังนั้นการดูแลผู้ป่วยในระยะหลังการฉายรังสีจึงมุ่งเน้นที่เกี่ยวกับการดูแลตนเองเพื่อให้ร่างกายฟื้นคืนสู่สภาพปกติโดยเร็ว และลดอาการข้างเคียงในระยะยาวที่อาจเกิดขึ้นได้ รวมทั้งการสังเกตอาการผิดปกติที่ควรรีบมาพบแพทย์

ข้อแนะนำการปฏิบัติตัวทั่วไปคือ

1. การรับประทานอาหารและน้ำ

ควรรับประทานอาหารที่มีแคลอรีสูงและดื่มน้ำมากๆ อย่างน้อย 2,000 - 3,000 มิลลิลิตรต่อวัน

2. ควรพักผ่อนอย่างเพียงพอ

เพื่อให้ร่างกายฟื้นคืนสภาพโดยเร็ว

3. ควรออกกำลังกายบ้างแต่พอควร

เช่น เดินเล่น ทำงานบ้านที่ไม่ต้องออกแรงมากนัก เป็นต้น

4. ควรอยู่ในสถานที่อากาศถ่ายเทสะดวก

ไม่ควรอยู่ในสถานที่แออัด

5. ควรให้มาตรวจตามนัดอย่างสม่ำเสมอ เพื่อติดตามอาการและประเมินผลการรักษา

6. ควรให้สังเกตอาการผิดปกติต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ในระยะยาว หลังการฉายรังสี รวมทั้งอาการที่แสดงถึงการกลับเป็นซ้ำของโรคมะเร็งที่ผู้ป่วยต้องมาพบแพทย์ก่อนวันนัด เช่น การไอมีเลือดปน รับประทานอาหารได้ลำบาก การมีไข้สูง และติดเชื้อ การคลำพบก้อนในตำแหน่งเดิม หรือตำแหน่งอื่นๆ เป็นต้น

7. เมื่อได้รับการฉายรังสีครบตามกำหนด

แล้วควรบริหารร่างกาย โดยให้ผู้ป่วยพักบริหารเมื่อกลับบ้าน เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อน ได้แก่ แขนบวม ข้อไหล่ติด ปอดอักเสบ เป็นต้น

8. การบริหารปอด

ควรบริหารปอดเพื่อเพิ่มสมรรถภาพของปอด โดยปฏิบัติ ดังนี้



- วางมือทั้ง 2 ข้างที่ชายโครงด้านข้างเหนือเอว

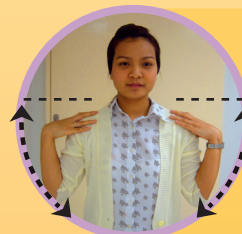
- เริ่มต้นด้วยการหายใจออกให้สุด แล้วหายใจเข้าช้าๆ ทางจมูก เพื่อให้ท้องป่องมากที่สุดเท่าที่จะทำได้
- กลั้นหายใจไว้สักครู่หนึ่ง จึงหายใจออกทางปากช้าๆ สังเกตว่าซี่โครงยุบตัวลงให้แขม่วท้องเข้าเต็มท่อนกระทั่งสุดลมหายใจ กระทำซ้ำอีก 4 ครั้ง การบริหารปอดควรทำอย่างน้อย วันละ 2 ครั้ง

9. บริหารแขน ดังนี้



ท่าที่ 1

- ยืนหันหน้าเข้าหาฟ๊าฟนัง ใช้ฝ่ามือทั้ง 2 ข้างแตะฟ๊าฟนังระดับเดียวกับหัวไหล่
- ค่อยๆ ไล่ฝ่ามือไปตามฟ๊าฟนังจนสุดแขน



ท่าที่ 2

- ยกมือทั้ง 2 ข้างขึ้นแตะที่หัวไหล่ ข้อศอกแนบกับลำตัว
- ยกข้อศอกให้แขนทั้ง 2 ข้างตั้งฉากกับลำตัว



ท่าที่ 3

- กางแขนทั้ง 2 ข้างออกไปในระดับเดียวกับหัวไหล่
- หมุนปลายแขนทั้ง 2 ข้างให้เป็นวงกลม



ท่าที่ 4

- มีฟ๊าเป็นอุปกรณ์ช่วยบริหาร โดยใช้มือทั้งสองข้างจับฟ๊าจากทางด้านหลัง มือข้างที่ฉายรังสีจับฟ๊าด้านบน มืออีกข้างจับฟ๊าบริเวณด้านล่าง
- ค่อยๆ ยับมือทั้งสองข้างที่จับฟ๊าไว้เข้าหากันให้ได้มากที่สุด



ท่าที่ 5

- งอแขนข้างที่ฉายรังสีไปข้างหลังไปข้างหลัง
- เลื่อนมือไปข้างหลังให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ หรือจะใช้มืออีกข้างช่วยผลักดันให้รู้สึกว่าจะตึง



ท่าที่ 6

- ยืนตัวตรง หันด้านข้างเข้าหาฟ๊าฟนัง
- ใช้มือข้างที่ฉายรังสีแตะฟ๊าฟนังระดับเดียวกับหัวไหล่ค่อยๆ ไล่ไปตามฟ๊าฟนังจนสุดแขน