

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

ข้อแนะนำการปฏิบัติตัวทั่วไปคือ

- 1. การรับประทานอาหารและน้ำ**
ควรรับประทานอาหารที่มีแคลอรีสูงและดื่มน้ำมากๆ อย่างน้อย 2,000 - 3,000 มิลลิลิตรต่อวัน
- 2. ควรพักผ่อนอย่างเพียงพอ** เพื่อให้ร่างกายฟื้นคืนสภาพโดยเร็ว
- 3. การดูแลผิวหนัง** ผิวหนังบริเวณที่เคยได้รับการฉายรังสี จะยังอ่อนแอหรือหลุดลอกได้ ดังนั้นให้ดูแลผิวหนังเช่นเดียวกับเมื่อเวลาฉายรังสีต่อไปอีกประมาณ 1 เดือน หลังจากนั้นควรใช้ครีมหรือโลชั่นนวดในบริเวณที่ฉายรังสีเพื่อเพิ่มการไหลเวียนและป้องกันการยึดติดของเนื้อเยื่อในบริเวณนั้นๆ ควรทำเป็นประจำและต่อเนื่องตลอดไป
- 4. ควรออกกำลังกายบ้างแต่พอควร** เช่น เดินเล่น ทำงานบ้าน ที่ไม่ต้องออกแรงมากนัก เป็นต้น
- 5. ควรอยู่ในสถานที่ที่อากาศถ่ายเทสะดวก** ไม่ควรอยู่ในสถานที่แออัด
- 6. ควรมาตรวจตามนัดอย่างสม่ำเสมอ** เพื่อติดตามอาการและประเมินผลการรักษา

การออกกำลังกาย

สำหรับผู้ป่วยที่ฉายรังสีบริเวณช่องปากและลำคอ เมื่อผู้ป่วยได้รับการฉายรังสีครบตามแผนการรักษาแล้ว ควรแนะนำการบริหารร่างกาย โดยให้ผู้ป่วยฝึกบริหารเมื่อกลับบ้าน เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อน ได้แก่ ปากแคบ ขากรรไกรยึด และป้องกันการเกิดเนื้อเยื่อพังพืดมายึดบริเวณลำคอ

การบริหารปากและขากรรไกร

ท่าที่ 1



- อ้าปากกว้างๆ และหุบปาก ประมาณ 20 ครั้ง

ท่าที่ 2

- อมท่อพลาสติกหรือจุกไม้ก๊อกที่สะอาดครั้งละ 1 นาที อย่างน้อย 5 ครั้ง ท่อพลาสติกหรือจุกไม้ก๊อก ควรมีขนาดใหญ่ ให้อ้าปากกว้างๆ ได้เต็มที่ และควรเพิ่มขนาดที่ใหญ่ขึ้นเรื่อยๆ

การบริหารบริเวณลำคอ

การบริหารบริเวณลำคอนั้น ให้ทำเป็นประจำทุกวัน วันละประมาณ 10-15 นาที ตามที่แสดงด้านล่าง



ท่าที่ 1

- หันหน้าไปทางซ้ายจนสุด และค่อยๆ หันไปทางขวาจนสุด ทำซ้ำประมาณ 20 ครั้ง



ท่าที่ 2

- ก้มศีรษะจนคางชิดอก แล้วค่อยๆ เงยศีรษะขึ้นระดับเดิม ทำซ้ำ ประมาณ 20 ครั้ง



ท่าที่ 3

- เอียงศีรษะให้ชิดไหล่ จนรู้สึกคอตึง ทำสลับข้างกัน ประมาณ 20 ครั้ง