

### การฉายรังสีบริเวณช่องท้องส่วนล่างและอุ้งเชิงกราน

การฉายรังสีบริเวณนี้จะมีผลกระทบต่อลำไส้เล็กบางส่วน กระเพาะปัสสาวะ ลำไส้ใหญ่ และทวารหนัก โดยเฉพาะบริเวณลำไส้เล็ก ซึ่งมีความไวต่อรังสี ทำให้การดูดซึมอาหารลดลง ลำไส้มีการเคลื่อนไหวมากขึ้นอาจทำให้ผู้ป่วยมีอาการเบื่ออาหาร ปวดท้อง คลื่นไส้ ท้องอืด ท้องเสีย หรืออาจเกิดอาการปวดท้องบริเวณทวารหนัก อาการเหล่านี้เกิดจากการที่ผู้ป่วยได้รับรังสีเป็นบริเวณกว้างและมีปริมาณมากพอควร มีผลให้ผนังลำไส้อักเสบ บวม ทำให้การย่อยและการดูดซึมไม่ดี ความรุนแรงของอาการนี้ขึ้นอยู่กับตำแหน่งและขอบเขตการฉายรังสีที่ได้รับรังสีโดยตรง

#### อาการของระบบทางเดินอาหารส่วนล่าง

- **อาการท้องเสีย** ผู้ป่วยควรปฏิบัติดังนี้
  - รับประทานอาหารครั้งละน้อย แต่บ่อยครั้ง
  - รับประทานอาหารอ่อนที่ดูดซึมง่าย เช่น น้ำซุป น้ำหวาน ขนมปังกรอบ ข้าวต้ม โจ๊ก เป็นต้น
  - หลีกเลี่ยงอาหารที่ทำให้ท้องเสียมากขึ้น เช่น นม พริก พลัม อาหารรสจัด อาหารหมักดอง เป็นต้น
  - ควรดื่มน้ำสะอาด หรือเครื่องดื่มผสมเกลือแร่ ORS (โอ อาร์ เอส)
- **อาการเบื่ออาหาร คลื่นไส้ ท้องอืด** ผู้ป่วยควรปฏิบัติดังนี้
  - รับประทานอาหารอ่อน ย่อยง่าย
  - ควรรับประทานอาหารครั้งละน้อยๆ แต่บ่อยครั้ง เลือกรับประทานอาหารอ่อนที่มีพลังงานสูง ประดูแต่งอาหารให้น้ำรับประทาน
  - หลีกเลี่ยงอาหารที่ทำให้ท้องอืด เช่น น้ำอัดลม เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ถั่ว กระหล่ำปลี เป็นต้น

- ควรรับประทานอาหารเสริม เช่น น้ำหวาน น้ำผลไม้ น้ำขิง หรืออาหารเสริมสำหรับผู้ป่วยตามคำแนะนำของแพทย์
- **ปวดท้องบริเวณทวารหนัก** ผู้ป่วยควรปฏิบัติดังนี้
  - ควรถ่ายอุจจาระให้เป็นเวลา ไม่ควรให้ท้องผูก เพราะอุจจาระที่แข็งจะทำให้ลำไส้ที่กำลังอักเสบเกิดแผลและเลือดออกได้
  - หลีกเลี่ยงยาที่อาจระคายเคืองต่อกระเพาะอาหารและลำไส้ เช่น ยาแก้ปวด หรือยาบำรุงเลือดบางชนิด เพราะอาจทำให้เกิดการอักเสบหรือระคายเคืองได้
  - หลีกเลี่ยงการนั่งยองๆ เพราะจะทำให้เลือดคั่งบริเวณทวารหนัก เส้นเลือดดำโป่งพอง ทำให้ปวดมากขึ้น

#### อาการของระบบอวัยวะสืบพันธุ์

การฉายรังสีบริเวณช่องท้องและอุ้งเชิงกราน จะมีผลกระทบต่ออวัยวะสืบพันธุ์ได้แก่ รังไข่ มดลูก ช่องคลอด และต่อมพิลาเรียในช่องคลอด ทำให้เกิดอาการช่องคลอดแห้ง คัน อาจมีตกขาวหรือน้ำใสๆ ไหลออกมาทางช่องคลอด อาจมีการอักเสบและเลือดออกได้ ต่อมาเมื่อมีเนื้อเยื่อพังพืดงอกออกมาช่องช่องจะทำให้ช่องคลอดแคบลงหรือยึดติดกัน นอกจากนี้รังไข่ซึ่งเป็นอวัยวะที่ได้รับรังสีด้วย จะหยุดทำงาน ทำให้ปริมาณฮอร์โมนเอสโตรเจนและโปรเจสเตอโรนลดลง ประจำเดือนจะหยุดและอาจเป็นหมันได้ในที่สุด ข้อควรปฏิบัติขณะได้รับการฉายรังสีบริเวณช่องท้องและอุ้งเชิงกราน ได้แก่

- ไม่ควรสวมใส่กางเกงหรือกางเกงชั้นในที่บีบรัดหรือรัดแน่นจนเกินไป ควรเลือกกางเกงหรือกางเกงชั้นในที่นิ่ม พ้านุ่ม ระบายความร้อนได้ดี เพื่อป้องกันการระคายเคืองของผิวหนังบริเวณที่ฉายรังสี

- หลังการถ่ายอุจจาระหรือปัสสาวะทุกครั้ง ควรทำความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์ด้วยน้ำสะอาด และซับเบาๆให้แห้ง ไม่ควรเช็ดแรงๆ เนื่องจากอาจทำให้เนื้อเยื่อบริเวณนั้นเป็นแผลได้
- รักษาความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์ด้วยการล้างน้ำสะอาดหรือฟอกสบู่อ่อนๆ แล้วซับให้แห้งอยู่เสมอ
- ในกรณีที่มีตกขาวหรือน้ำเหลืองไหลออกมาทางช่องคลอด ควรใส่ผ้าอนามัยและหมั่นเปลี่ยนบ่อยๆ ผ้าอนามัยที่ใช้ควรเป็นชนิดแถบขาวที่ติดกับกางเกงชั้นใน โดยเลือกใช้กางเกงชั้นในที่กระชับพอดี ควรงดมีเพศสัมพันธ์ระหว่างการฉายรังสี เพราะระหว่างการฉายรังสีช่องคลอดจะแห้ง ทำให้เจ็บช่องคลอดเวลามีเพศสัมพันธ์และเกิดแผลอักเสบภายในทำให้ติดเชื้อได้ง่าย

และที่สำคัญต้องคุมกำเนิดระหว่างการฉายรังสี ควรปรึกษาแพทย์เกี่ยวกับการคุมกำเนิด

