



คู่มือสำหรับประชาชน

ศูนย์วิจัยศึกษาและบำบัดโรคมะเร็ง

สถาบันวิจัยจุฬาภรณ์

อาการปวดจากโรคมะเร็ง







พระดำรัส

“ข้าพเจ้ามีความยินดีที่ได้จัดตั้งศูนย์วิจัยศึกษาและบำบัดโรคมะเร็ง สถาบันวิจัยจุฬาภรณ์ เพื่อช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ที่ได้รับคามทุกข์ทรมานจากโรคมะเร็ง และเป็นการยกระดับการรักษาให้ได้มาตรฐานสากล ช่วยพัฒนาบุคลากรผู้เชี่ยวชาญ รวมถึงการค้นคว้าวิจัยทางด้านวิชาการ ตลอดจนเทคโนโลยีใหม่ ๆ ให้ทัดเทียมนานาประเทศ สมดังปณิธานที่ข้าพเจ้าได้ตั้งไว้

คุณหมอประเวศฯ ที่ได้จัดทำขึ้นนี้ เพื่อให้ได้ศึกษาข้อมูลเรื่องโรคมะเร็งชนิดต่าง ๆ และเป็นประโยชน์สำหรับผู้สนใจศึกษาและผู้ป่วยที่เป็นโรคมะเร็ง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นแนวทางในการดูแลสุขภาพ และปฏิบัติตัวได้อย่างถูกต้อง ให้มีโอกาสหายขาดจากอาการเจ็บป่วยด้วยโรคมะเร็ง ทั้งนี้ข้าพเจ้าหวังเป็นอย่างยิ่งว่า คุณหมอประเวศฯ นั้นจะเป็นประโยชน์ต่อท่านทั้งหลาย และขออวยพรให้ผู้ป่วยโรคมะเร็งทุกท่านได้รับการรักษาที่ได้มาตรฐานและดีที่สุด พร้อมทั้งมีกำลังใจและกำลังใจที่เอื้อต่อผู้กับโรคมะเร็งต่อไป”

ศาสตราจารย์ ดร.สมเด็จพะเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารี
ประธานศูนย์วิจัยศึกษาและบำบัดโรคมะเร็ง สถาบันวิจัยจุฬาภรณ์



สารบัญ

หน้า

อาการปวดจากโรคเมะเร็ง

อาการปวดที่พบในผู้ป่วยเมะเร็งมีสาเหตุจากอะไร	5
ลักษณะของอาการปวดจากเมะเร็งเป็นอย่างไร	6
วิธีที่ใช้วัดขนาดความรุนแรงของอาการปวดจากโรคเมะเร็ง	7
แนวทางการรักษาเพื่อทุเลาอาการปวด	8
ชนิดของยาบรรเทาปวด	9
อาการข้างเคียงจากการใช้ยาบรรเทาปวด	11
วิธีการอื่น ๆ ที่ช่วยบรรเทาปวดได้ด้วยตนเอง	13
ทำอย่างไรเมื่ออาการปวดไม่ทุเลา	13

อาการปวดที่พบในผู้ป่วยมะเร็งมีสาเหตุจากอะไร

อาการเจ็บปวดที่พบในผู้ป่วยโรคมะเร็งเกิดได้จากหลายสาเหตุ ส่วนใหญ่เป็นผลมาจากการที่มีก้อนเนื้อออกลุกลามไปกดทับ เบียดที่กระดูก หรือเส้นประสาท หรืออวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกาย อาการปวดบางครั้งอาจเป็นผลจากการรักษาโรคมะเร็งที่ผู้ป่วยได้รับ หรือพบว่าผู้ป่วยโรคมะเร็งอาจมีความเจ็บปวดที่ไม่เกี่ยวข้องกับการเป็นโรคมะเร็งเลยก็ได้ และเป็นอาการปวดที่พบได้กับบุคคลทั่ว ๆ ไป เช่น ปวดศีรษะเมื่อเป็นไข้ ปวดข้อจากข้อเสื่อม หรือปวดกล้ามเนื้อเนื่องจากการใช้งาน อาการปวดเหล่านี้ผู้ป่วยโรคมะเร็งสามารถรับการรักษารบรรเทาอาการปวดร่วมไปกับการรักษาโรคมะเร็งที่เป็นอยู่ได้

ปกติเมื่อมีก้อนเนื้อเบียดทับอวัยวะใดอวัยวะหนึ่งมากผิดปกติ จนทำให้เกิดสัญญาณเคมีวิ่งไปตามเส้นประสาทภายในร่างกาย และส่งให้สมองศูนย์กลางรับทราบสมองจะประมวลผลและรับรู้ว่ามีอาการเจ็บปวดทรมานเกิดขึ้นที่จุดใดจุดหนึ่ง หรือกระจายไปทั่วร่างกาย



ลักษณะของอาการปวดจากมะเร็งเป็นอย่างไร

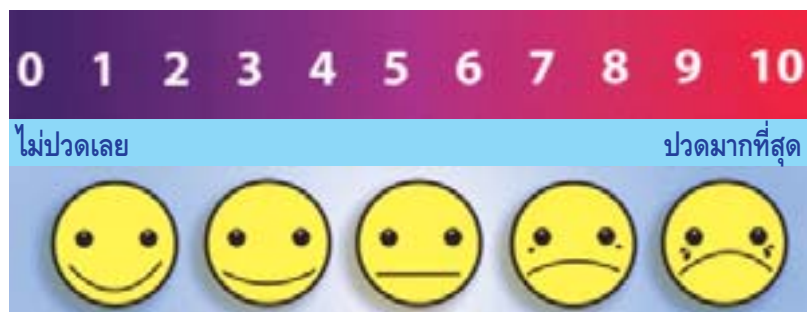
มีได้หลายแบบ เช่น ปวดขึ้นแบบลุกลามขึ้นมาทันทีครั้งเดียวแล้วหายไป ปวดเป็นพัก ๆ หรือปวดนานต่อเนื่องหลาย ๆ ชั่วโมงหรือเป็นวัน ๆ บางครั้งปวดจนนอนไม่ได้ทั้งคืน บางรายระบุบริเวณปวดได้ชัดเจนว่ามี 1, 2 หรือ 3 แห่งบนร่างกาย แต่บางรายระบุตำแหน่งที่ปวดได้ไม่ชัดเจน คลุมเครือ หรืออาจบอกว่ามีกระจายไปทั่วตัว อาการปวดอาจแสดงออกมาแบบปวดร้าวไปที่อื่น ปวดตื้อ ๆ ปวดบิดเกร็ง ปวดตื้อ ๆ ปวดเส็บปวดร้อน ปวดเหมือนถูกไฟฟ้าดูด ปวดเหมือนมีปลายเข็มแทง หรือปวดเสียว ซึ่งจะแตกต่างกันไปในแต่ละราย บางครั้งอาการปวดรุนแรงที่เกิดขึ้นและรู้สึกได้ อาจไม่สามารถเห็นได้ด้วยตา เนื่องจากเกิดขึ้นจากอวัยวะภายในร่างกาย

อย่างไรก็ตาม เมื่อมีการรักษาควบคุมความปวดไปแล้ว ผู้ป่วยอาจมีอาการปวดแทรกซ้อน หรือปะทุรุนแรงขึ้นมาได้ครั้งคราว หรือบางครั้งความปวดจะเกิดขึ้นเฉพาะเวลาทำแผล หรือการขยับตัวย้ายเตียงนอน

วิธีที่ใช้วัดขนาดความรุนแรงของอาการปวดจากโรคเมเร็ง

ถ้าผู้ป่วยพอนับเลข “0” ถึง “10” ได้ แพทย์มักจะให้ผู้ป่วยกะประมาณความเจ็บปวดด้วยตัวเลขเพื่อเป็นการประเมินความรุนแรง (เหมือนกับการให้คะแนนนางงาม) และบันทึกเอาไว้เปรียบเทียบกับผลหลังการรักษาทุกวัน เช่น ระดับ “0” เทียบเท่ากับผู้ป่วยไม่มีความเจ็บปวดเหลืออยู่เลย ขณะที่อาการปวดเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ตามตัวเลข จนถึงระดับ “10” เทียบเท่ากับอาการปวดที่รุนแรงที่สุดที่เคยพบมาในชีวิตของผู้ป่วย ผู้ป่วยควรจะเป็นผู้แจ้งแพทย์ ให้ทราบถึงขนาดความรุนแรงของอาการปวดที่มีอยู่เองด้วยตัวเลขตั้งแต่ 0 ถึง 10

หรือแพทย์อาจใช้วิธีซักถาม กำหนดขนาดความรุนแรงของอาการปวด เป็นแบบตัวเลือก เช่น ไม่ปวดเลย ปวดนิดหน่อย ปวดปานกลาง ปวดมาก และปวดมากที่สุด



นอกจากนี้แพทย์จะใช้วิธีการตรวจร่างกายของผู้ป่วยเพิ่มเติมเพื่อประกอบการวินิจฉัยระดับความรุนแรงของความปวดที่เกิดขึ้น เช่น ถ่ายภาพเอกซเรย์

และแพทย์จะซักถามถึงยาแก้ปวดเดิมที่ใช้ หรือรับประทานก่อนมาพบแพทย์ หรือถามถึงวิธีปฏิบัติตนเองเพื่อลดความเจ็บปวดก่อนมาพบแพทย์ว่าทำอะไรไปบ้าง ทั้งนี้เพื่อเป็นข้อมูลประกอบการตัดสินใจในการเลือกวิธีที่จะใช้รักษาให้ผู้ป่วยต่อไปได้เหมาะสม

แนวทางการรักษาเพื่อทุเลาอาการปวด

ปัจจุบันมีวิวัฒนาการทางการแพทย์เกิดขึ้นมากมาย ทำให้การรักษาอาการปวดของผู้ป่วยโรคมะเร็งดีขึ้นมากกว่าในอดีต ปกติแพทย์จะเลือกวิธีการรักษาบรรเทาความปวดด้วยวิธีการที่จะทำให้ผู้ป่วยเจ็บตัวน้อยที่สุดก่อนเสมอ เช่น การให้ยารับประทาน ให้ยาแปะผิวหนัง และพยายามหลีกเลี่ยงวิธีการฉีดยาหรือผ่าตัดที่ไม่จำเป็น ทั้งนี้ปริมาณยาที่ต้องใช้เพื่อบรรเทาอาการ อาจต้องปรับเปลี่ยนตามอาการปวดที่มีอยู่ ยาแก้ปวดชนิดเดียวกันอาจให้ผลแตกต่างกันในผู้ป่วยแต่ละคน แพทย์จะพยายามเลือกยาที่เหมาะสมที่สุดเพื่อให้ได้ผลทุเลาอาการปวดของผู้ป่วย ผู้ป่วยเองควรบอกแพทย์หรือพยาบาลว่า ยาชนิดใดที่เคยใช้ได้ผลดี หรือยาชนิดใดที่เมื่อใช้ยาไปแล้วไม่ได้ผลหรือเกิดอาการข้างเคียงจากยาหรือแพ้ยา ถ้าหากมีความวิตกกังวล ไม่แน่ใจเกี่ยวกับยาแก้ปวดที่จะใช้ ควรซักถามให้เข้าใจก่อนเริ่มใช้ยา



ชนิดของยาบรรเทาปวด

มียามากมายหลายชนิดที่ใช้ได้ดีในการบรรเทาความเจ็บปวดของผู้ป่วยโรค
มะเร็ง ผู้ป่วยไม่ควรซื้อยากินเองโดยไม่ได้ปรึกษาแพทย์หรือพยาบาล เพราะนอกจากจะ
ไม่ได้ผลในการรักษาแล้ว ยังอาจเกิดอาการข้างเคียงจากยาได้ หรือมีผลรบกวนการ
รักษาโรคมะเร็งที่ผู้ป่วยได้รับอยู่ ยาที่ใช้บรรเทาอาการปวดแบ่งได้เป็นกลุ่มใหญ่ ๆ ดังนี้

1. ยาบรรเทาปวดสำหรับอาการปวดที่ความรุนแรงระดับน้อยถึงปานกลาง ได้แก่
ยาพาราเซตามอล (ไทลินอล) รวมทั้งยาต้านการอักเสบข้อกระดูก เช่น ไอบูโพรเฟน
2. ยาบรรเทาปวดสำหรับอาการปวดที่รุนแรงระดับปานกลางถึงรุนแรงมาก ได้แก่
ยากลุ่มมอร์ฟีน กลุ่มเฟนทานิล กลุ่มโคเดอีน ซึ่งมีให้เลือกใช้หลายขนาดและมีให้เลือก
ใช้ทั้งเป็นแบบยาเม็ดรับประทาน ยาแผ่นแปะผิวหนัง ยาน้ำ หรือเป็นยาฉีด
3. ยาบรรเทาอาการปวดกลุ่มอาการปวดแสบปวดร้อน หรือปวดแบบเข็มทิ่มแทง
ได้แก่ ยาในกลุ่มที่ใช้รักษาโรคซิมเพล็กซ์หรือโรคลมชัก
4. ยาบรรเทาปวดสำหรับอาการปวดที่เกิดจากการกดเบียดของก้อนเนื้อออก แล้ว
ทำให้เกิดการบวมของอวัยวะภายในหรือเส้นประสาท ได้แก่ ยาในกลุ่มสเตียรอยด์

ผู้ป่วยบางรายอาจต้องใช้ยาหลายกลุ่มนี้ร่วมกันในขนาดต่าง ๆ กัน ขึ้นอยู่กับ
ลักษณะของอาการปวดหรือสาเหตุของความเจ็บปวด ควรสอบถามวิธีการใช้ยาให้เข้าใจ
โดยเฉพาะยาชนิดใดที่ผู้ป่วยสามารถรับประทานยาเพิ่มได้เป็นครั้งคราว ถ้ากรณีมี
อาการปวดแทรกซ้อนระหว่างการรักษาตัวที่บ้าน

ตัวอย่างยาที่ใช้บ่อยในการบรรเทาอาการปวดจากมะเร็ง

ประเภทตามความแรง	ตัวอย่าง	วิธีใช้
1. กลุ่มยาแก้ปวดพื้นฐาน	พาราเซตามอล (ไทลินอล)	รับประทานครั้งละ 500-1,000 มิลลิกรัม ทุก 6 ชั่วโมง
	ไอบูโพรเฟน	รับประทานครั้งละ 400 มิลลิกรัม ทุก 6 ชั่วโมง
2. กลุ่มยาแก้ปวดระดับกลาง	โคเดอีน	รับประทานครั้งละ 15-90 มิลลิกรัม ทุก 6 ชั่วโมง
	ทรามาดอล	รับประทานครั้งละ 50-100 มิลลิกรัม ทุก 6 ชั่วโมง
3. กลุ่มยาแก้ปวดอย่างแรง	มอร์ฟีน ชนิดน้ำรับประทาน	รับประทานครั้งละ 5-30 มิลลิกรัม ทุก 4 ชั่วโมง
	เฟนทานิล ชนิดแปะผิวหนัง	แปะผิวหนังครั้งละ 25-100 ไมโครกรัมต่อชั่วโมง เปลี่ยนแผ่นใหม่ทุก 3 วัน

อาการข้างเคียงจากการใช้ยาบรรเทาปวด

พึงระลึกเสมอว่ายาทุกตัวมีข้อดี-ข้อเสียในตัวเอง ยาตัวเดียวกันในขนาดเท่ากัน แต่แสดงอาการข้างเคียงได้แตกต่างกันในผู้ป่วยแต่ละคน ควรแจ้งให้แพทย์หรือพยาบาล ทราบว่ามีอาการข้างเคียงอะไรเกิดขึ้น เพื่อแพทย์จะตัดสินใจปรับขนาดยาหรือเปลี่ยนชนิด ยาให้เหมาะสมกับผู้ป่วยต่อไป อาการข้างเคียงที่พบได้บ่อยจากการใช้ยาบรรเทาปวดได้แก่

- ท้องผูกหรือถ่ายอุจจาระลำบาก วิธีแก้ไขคือ พยายามดื่มน้ำมาก ๆ หรือรับประทานอาหารพวกผักและผลไม้ หรือนมเปรี้ยวเพื่อช่วยระบาย การออกกำลังกาย หรือบริหารร่างกายเบา ๆ อยู่สม่ำเสมอจะช่วยลดอาการท้องผูก บางครั้งแพทย์หรือพยาบาลอาจจะให้ผู้ป่วยรับประทานยาระบาย ร่วมไปกับการใช้ยาบรรเทาปวด
- อาการคลื่นไส้หรืออาเจียน ซึ่งอาการนี้จะพบได้เฉพาะช่วงแรกเมื่อเริ่มใช้ยาบรรเทาปวด เมื่อผู้ป่วยใช้ยาบรรเทาปวดไปสักระยะเวลาอาการเหล่านี้จะทุเลาลงได้เอง
- อาการง่วงซึม ซึ่งพบได้เช่นกันในช่วงแรก ๆ เมื่อเริ่มใช้ยาบรรเทาปวด อาการมักจะหายไปได้เอง
- หายใจช้าลง อาการนี้อาจพบได้บางครั้งเมื่อต้องใช้ยาบรรเทาปวดในขนาดที่สูงขึ้น อย่างไรก็ตาม ควรแจ้งให้แพทย์ทราบว่ามีอาการนี้เกิดขึ้น เพื่อแพทย์จะได้เตรียมปรับระดับยา

อาการข้างเคียงที่รุนแรง เช่น การแพ้ยาบรรเทาปวดพบได้น้อยมาก ผู้ป่วยควรปรึกษา หรือแจ้งแพทย์หรือพยาบาลทราบทันทีเมื่อมีปัญหาเหล่านี้เกิดขึ้น

ข้อควรรู้เมื่อมีความจำเป็นต้องใช้ยาบรรเทาปวดอย่างแรง เช่น กลุ่มมอร์ฟีน

1. อย่างกังวลที่ต้องใช้ยากกลุ่มมอร์ฟีนเมื่อมีอาการปวดจากโรคมะเร็ง การรักษาเพื่อลดอาการปวดด้วยยาที่มีประสิทธิภาพสูงนี้มักจะรักษาได้ผลดี ถ้าเริ่มการรักษาแต่เนิ่น ๆ
2. อย่าวิตกกังวลว่าจะ “ติดยา” ยากกลุ่มมอร์ฟีนได้รับการอนุมัติยาจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาเพื่อใช้ประโยชน์ในทางการแพทย์ มีการใช้อย่างกว้างขวางมานานหลายสิบปี นอกจากนี้องค์การอนามัยโลกยังให้การรับรองและแนะนำในการนำมาใช้บรรเทาปวดในผู้ป่วยทั่วโลก ปัจจุบันแพทย์มีวิธีการใช้ยาอย่างเหมาะสม จะทำให้ผู้ป่วยได้รับอย่างต่อเนื่องโดยไม่ก่อให้เกิดปัญหาการติดยา และหากจำเป็นต้องหยุดยาในภายหลังก็สามารถทำได้โดยง่าย
3. ผู้ป่วยต้องมีหน้าที่คอยรายงานผลประสิทธิภาพการระงับปวดให้แพทย์ทราบอย่างสม่ำเสมอ หากไม่ได้ผลเมื่อใช้ยาไปแล้วอาการไม่ทุเลา หรือเคยได้ผลดีแต่มาวันนี้กลับไม่ได้ผล ทั้งแพทย์และพยาบาลมีความห่วงใยที่จะคอยปรับเปลี่ยนขนาดหรือชนิดยา รวมทั้งวิธีการรักษาอื่นเพื่อบรรเทาอาการปวดของผู้ป่วยให้ดีขึ้น

วิธีการอื่น ๆ ที่ช่วยบรรเทาปวดได้ด้วยตนเอง

วิธีการบรรเทาปวดด้วยการไม่ใช้ยาสามารถใช้ร่วมไปด้วยในการรักษาที่ได้กล่าวไปแล้ว วิธีการรักษาแบบนี้ ได้แก่ การนวดคลึงบริเวณปวด การใช้สิ่งร้อนหรือเย็น ประคบบริเวณที่ปวด การพักผ่อน การฝึกจิตหรือสมาธิ การดูหนัง ฟังเพลง ซึ่งวิธีการเหล่านี้ใช้ได้ผลดีร่วมไปกับการใช้ยาบรรเทาปวดในผู้ป่วยบางราย ผู้ป่วยควรปรึกษาแพทย์หรือพยาบาลเพื่อศึกษาและทำความเข้าใจวิธีการรักษาอื่น ๆ เหล่านี้ทุกครั้งก่อนที่จะเริ่มการรักษาด้วยวิธีการเหล่านี้

ทำอย่างไรเมื่ออาการปวดไม่ทุเลา

ผู้ป่วยบางรายอาการปวดไม่ทุเลาแม้จะได้รับยาบรรเทาปวด แพทย์ที่รักษาอาจพิจารณาวิธีการรักษาอื่น ๆ เช่น การฉายรังสีเฉพาะบริเวณที่ปวด หรือให้ยาเคมีบำบัด ซึ่งเป็นการรักษาที่ช่วยลดขนาดของก้อนเนื้ออกที่กดเบียดกระดูกหรือเส้นประสาทที่ก่อให้เกิดอาการปวด อาการเจ็บปวดบางชนิดแพทย์อาจพิจารณาการรักษาด้วยการสกัดกั้นการเหนี่ยวนำความเจ็บปวดของเส้นประสาทด้วยการฉีดยาเข้าสู่เส้นประสาทเพื่อทำลายเส้นประสาทนั้น ๆ โดยตรง ซึ่งการรักษาเหล่านี้ต้องอาศัยแพทย์ผู้รักษาที่เชี่ยวชาญเฉพาะทางต่อไป

บทสรุป

ผู้ป่วยโรคมะเร็งควรให้ความร่วมมือกับแพทย์หรือพยาบาลในการรักษาบรรเทาอาการปวดเพื่อจะทำให้การรักษาได้ผลดีขึ้น

- ปัจจุบันอาการปวดจากโรคมะเร็ง ส่วนใหญ่สามารถรักษาบรรเทาได้ดีถึง 90%
- ขนาดยาที่ใช้บรรเทาปวดอาจจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนขนาดเป็นระยะ ๆ ตามแต่อาการปวดที่มีในขณะนั้น ๆ
- แพทย์และพยาบาลยินดีและเต็มใจที่จะช่วยเหลือผู้ป่วย ไม่ต้องเกรงใจในการรายงานผล การรายงานให้แพทย์ทราบถึงผลประสิทธิภาพ และอาการข้างเคียงที่พบของวิธีการรักษาปัจจุบันอย่างต่อเนื่อง การพูดคุยบอกเล่าอาการของผู้ป่วยจะช่วยให้การรักษามีประสิทธิภาพดีขึ้น
- การปฏิบัติตัวและการใช้ยาตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัดจะช่วยให้การรักษาดำเนินไปได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

พึงระลึกว่า ทีมแพทย์ พยาบาล และเภสัชกรทุกคนมีความยินดีและมุ่งมั่นที่จะรักษาบรรเทาอาการปวดของผู้ป่วยโรคมะเร็งอย่างเต็มที่



บรรณาธิการ : **ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.แพทย์หญิงจรัสยา เอื้อวรากล**

สามารถติดต่อขอข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

ศูนย์วิจัยศึกษาและบำบัดโรคมะเร็ง สถาบันวิจัยจุฬาภรณ์

54 หมู่ 4 ถนนวิภาวดีรังสิต หลักสี่ กรุงเทพฯ 10210

โทรศัพท์ 0-2574-0622-33 ต่อ 3943-3950, 0-2984-8650

โทรสาร 0-2984-8677 www.cccthai.org

สนับสนุนการพิมพ์โดย



JANSSEN · CILAG