

เคปไซตาไบน์และออกซาลิพลาทิน (Capecitabine and oxaliplatin) (CAPOX) สำหรับมะเร็งทางเดินน้ำดี

หากคุณจำเป็นต้องใช้ยา เคปไซตาไบน์และออกซาลิพลาทิน (CAPOX) ร่วมกันในการรักษาโรคมะเร็งตามคำแนะนำของแพทย์ ท่านจำเป็นต้องทราบข้อมูลสำคัญบางอย่างเกี่ยวกับยาเหล่านี้

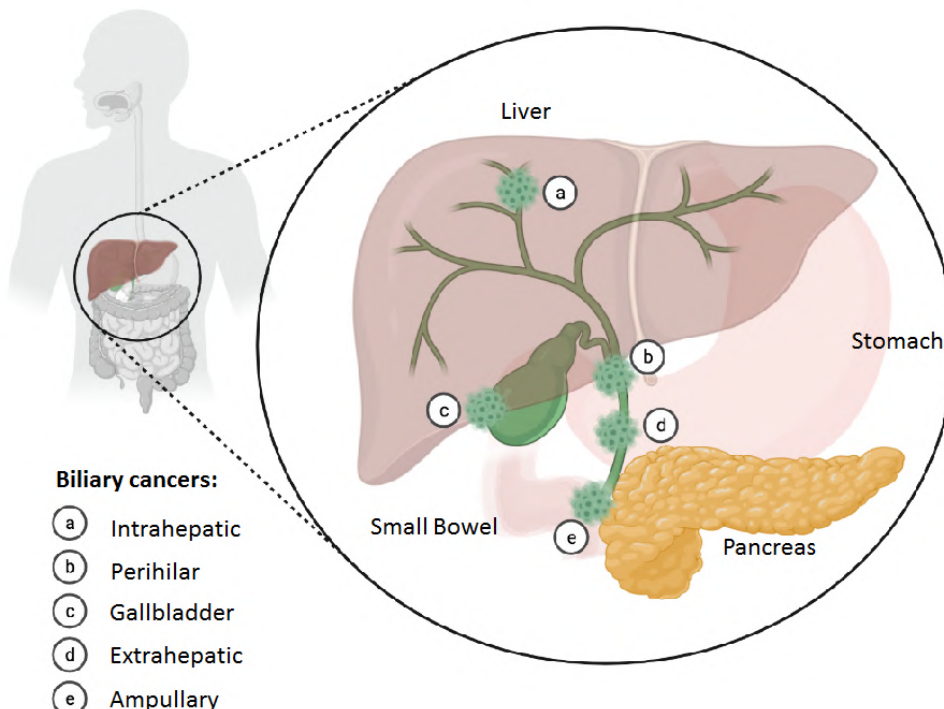
มะเร็งในทางเดินน้ำดี Biliary tract cancer

มะเร็งในทางเดินน้ำดีก่อตัวจากเซลล์ (ชื่อว่า cholangiocytes) ซึ่งปกติเป็นเซลล์ที่ประกอบขึ้นเป็นเยื่อในในระบบท่อน้ำดี (ส่วนที่เป็นสีเขียวในภาพด้านล่าง) ท่อน้ำดีเป็นท่อนขนาดเล็กที่ส่งน้ำดีซึ่งใช้ในการย่อยอาหารจากตับและถุงน้ำดีไปสู่ลำไส้เล็ก

มะเร็งในทางเดินน้ำดี ได้แก่ มะเร็งท่อน้ำดี มะเร็งถุงน้ำดี และมะเร็งกระเพาะปัสสาวะส่วนปลายท่อน้ำดีรวม

- มะเร็งท่อน้ำดี (Cholangiocarcinoma)** - ซึ่งเรียกอีกอย่างว่า bile duct cancer มะเร็งชนิดนี้แบ่งได้เป็น 3 ประเภท ขึ้นอยู่กับว่าเกิดที่ใดภายในท่อน้ำดี:
 - **มะเร็งท่อน้ำดีในตับ intrahepatic cholangiocarcinoma** - เมื่อมะเร็งก่อตัวขึ้นในท่อน้ำดีภายในตับ
 - **มะเร็งท่อน้ำดีขั้วตับ perihilar cholangiocarcinoma** - เมื่อมะเร็งก่อตัวในท่อน้ำดีที่ขั้วตับ
 - **มะเร็งท่อน้ำดีส่วนปลาย/มะเร็งท่อน้ำดีนอกตับ distal/extrahepatic cholangiocarcinoma** - เมื่อมะเร็งก่อตัวในท่อน้ำดีที่ยาวออกไปจากด้านนอกตับ
- มะเร็งถุงน้ำดี (Gallbladder cancer)** เกิดขึ้นในเยื่อถุงน้ำดี
- มะเร็งกระเพาะปัสสาวะส่วนปลายท่อน้ำดีรวม (Ampullary cancer)** เกิดขึ้นที่รอยต่อระหว่างท่อน้ำดีกับลำไส้เล็ก

ท่านจะได้รับเอกสารนี้เมื่อท่านได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นมะเร็งทางเดินน้ำดี ผู้เชี่ยวชาญด้านเนื้องอกวิทยาที่ดูแลท่านอยู่จะอธิบายให้เข้าใจว่าท่านเป็นมะเร็งทางเดินน้ำดีชนิดใดและครอบคลุมไปถึงส่วนใด



CAPOX คืออะไร?

CAPOX คือยาเคมีบำบัดที่เป็นส่วนผสมระหว่างยา Capecitabine และยา Oxaliplatin โดยยาทั้งสองชนิดเป็นยาเคมีบำบัดที่มีสรรพคุณในการยับยั้งการกระจายของเซลล์เนื้องอก อย่างไรก็ตามยาทั้งสองชนิดสามารถทำลายเซลล์ปกติได้ จึงสามารถทำให้เกิดผลข้างเคียงบางอย่างได้

การใช้ยา CAPOX มีขั้นตอนอย่างไร?

CAPOX ประกอบด้วยยาสองชนิดที่มีวิธีในการบริหารจัดการที่แตกต่างกันแบ่งเป็นสองวิธี

คุณจะได้รับออกซาลิพลาทินในโรงพยาบาลในหน่วยเคมีบำบัด Oxaliplatin ถูกฉีดเข้าเส้นเลือดดำ โดยใช้ cannula ซึ่งเป็นหลอดบางสั้น ๆ ซึ่งพยาบาลจะใส่เข้าไปในเส้นเลือดที่แขนหรือมือของคุณ โดยหลอดดังกล่าวจะถูกนำออกหลังจากที่คุณได้รับยาออกซาลิพลาทินเรียบร้อยแล้ว

Capecitabine เป็นยาเม็ดใช้รับประทาน (ทางปาก) คุณจะรับประทาน Capecitabine จากร้านขายยาของโรงพยาบาลเมื่อเริ่มต้นแต่ละรอบของการรักษา โดยจะใช้ Capecitabine ที่บ้านเป็นเวลาสองสัปดาห์ติดต่อกัน โดยปกติจะต้องทานวันละสองครั้งในตอนเช้าและตอนเย็น

ปรกติการใช้ยาจะใช้ในเวลาที่ห่างกันประมาณ 12 ชั่วโมง โดยอาจจะปรับให้เป็นช่วงห่างกัน 10-11 ชั่วโมงได้ตามความเหมาะสม แต่ห้ามห่างกันน้อยกว่า 8 ชั่วโมง

ต้องรับประทานยาเม็ดนี้พร้อมดื่มน้ำตามปริมาณมากๆ ภายใน 30 นาทีพร้อมอาหาร (สามารถทานร่วมกับขนมขบเคี้ยวได้หากคุณไม่สามารถรับประทานอาหารแบบปรกติได้) ตามหลักการแล้วยาเม็ดเหล่านี้ควรถูกกลืนโดยไม่ต้องเคี้ยวหรือบด แต่ถ้าคุณมีปัญหาในการกลืน คุณอาจละลายพวกมันในน้ำได้ หากคุณลืมทานยา ให้ข้ามมื้อที่ลืมไปและดำเนินการตามตารางปรกติของคุณ อย่ารับประทานยาสองมือควบกันและอย่าเพิ่มปริมาณยา

แพทย์ของคุณจะเป็นผู้กำหนดปริมาณที่แน่นอนของ CAPOX ที่คุณจะได้รับโดยพิจารณาจากหลายปัจจัย เช่น ส่วนสูง น้ำหนัก อายุ สุขภาพ โดยทั่วไป และภาวะแวดล้อมของผู้ป่วย

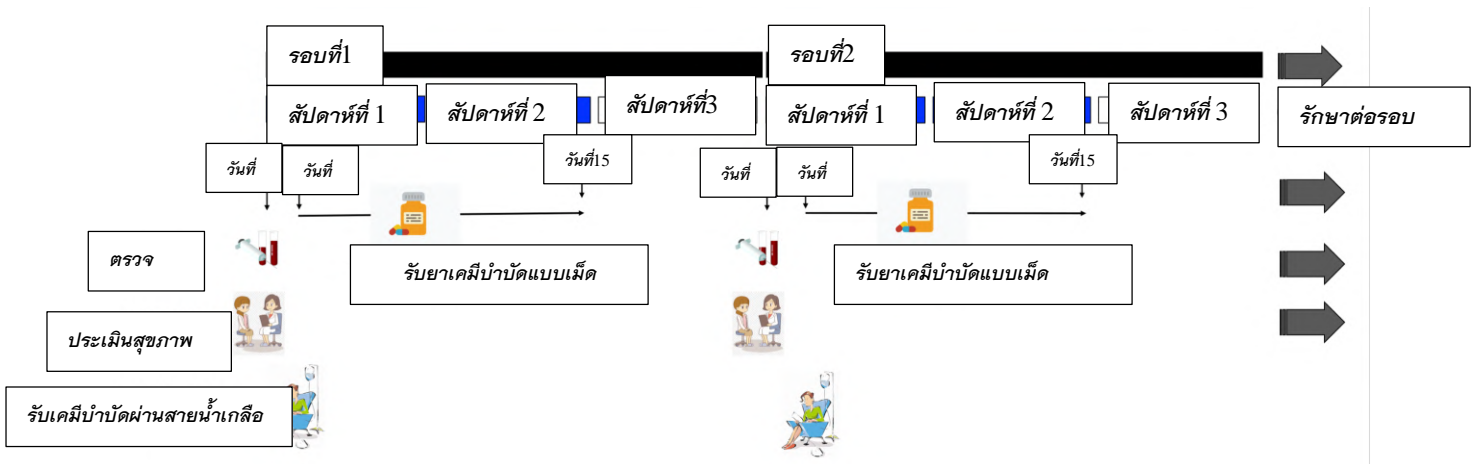
ตารางการรักษาด้วย CAPOX

คุณจะได้รับ CAPOX ในรอบการรักษาต่างๆ จะใช้เวลารอบละสามสัปดาห์ แผนการรักษาในแต่ละรอบประกอบด้วยทำให้เคมีบำบัดทางหลอดเลือดดำหนึ่งวัน ทานยา Capecitabine ในช่องปากติดต่อกันสิบสี่วัน ตามด้วยการพักผ่อนหนึ่งสัปดาห์

ในช่วงเริ่มต้นของแต่ละรอบของเคมีบำบัด คุณจะได้รับการประเมินโดยทีมเนื้องอกวิทยา ก่อนทำเคมีบำบัดแต่ละครั้ง คุณจะต้องตรวจเลือดและทีมเนื้องอกวิทยาจะตรวจสอบว่าคุณแข็งแรงพอสำหรับรอบการทำเคมีบำบัดหรือไม่ คุณจะต้องรายงานอาการและปัญหาที่คุณพบนับตั้งแต่การปรึกษาครั้งสุดท้ายของคุณ เพื่อให้สามารถปรับขนาดยา/ตารางและปรับเปลี่ยนให้เหมาะกับคุณได้โดยเฉพาะ

ในวันที่ 1 ของสัปดาห์แรกของแต่ละรอบของการทำเคมีบำบัด คุณจะมาโรงพยาบาลเพื่อพบทีมเนื้องอกวิทยาเพื่อทำการประเมินและตรวจเลือด คุณจะกลับมาโรงพยาบาลในอีก 1 หรือ 2 วันต่อมาเพื่อรับเคมีบำบัด คุณจะไม่ได้พบแพทย์ยกเว้นกรณีที่คุณจะมีปัญหาบางอย่าง ขั้นตอนการทำเคมีบำบัดจะใช้เวลา 2 ถึง 3 ชั่วโมง ในตอนท้ายของขั้นตอนนี้ พยาบาลจะให้ยาเคปไซตาบินกับคุณเพื่อนำกลับบ้าน คุณไม่จำเป็นต้องนอนโรงพยาบาลข้ามคืน แพทย์อาจจะขอให้คุณตรวจเลือดที่ห้องปฏิบัติ หนึ่งวันก่อนนรับเคมีบำบัด

กิจกรรมในรอบการรักษา CAPOX : เข้าย 2 สัปดาห์, พัก 1 สัปดาห์



ระยะเวลาการรักษา CAPOX

แพทย์จะหารือเกี่ยวกับระยะเวลาการรักษาของคุณ โดยทั่วไปรอบ CAPOX แต่ละรอบจะใช้เวลาสามสัปดาห์ หากรักษาได้ดีสามารถทำซ้ำได้ 8 รอบ คุณจะได้รับเคมีบำบัดอย่างน้อย 4 รอบก่อนที่แพทย์จะแนะนำให้ทำการสแกนซ้ำเพื่อตรวจสอบว่าเคมีบำบัดนั้นได้ผลหรือไม่ หากผลการสแกน หลังการรักษา 3 เดือนแรกแสดงให้เห็นว่ามะเร็งของคุณคงที่หรือลดลง แพทย์ของคุณอาจแนะนำให้ทำเคมีบำบัดต่อไปอีก 3 เดือนหลังจาก 6 เดือนแรกของการรักษา แพทย์ของคุณจะเป็นผู้วินิจฉัยว่าคุณควรหยุดพักจากการทำเคมีบำบัดหรือคุณควรทำต่อไป

ผลข้างเคียงของการรักษาด้วย CAPOX คืออะไร?

การรักษานี้มีผลข้างเคียงบางอย่าง แต่คุณอาจไม่พบอาการเหล่านี้ การที่คุณไม่มีอาการข้างเคียงไม่ได้หมายความว่า การรักษาไม่ได้ผล เพราะการมีหรือไม่มีอาการข้างเคียงและความรุนแรงของอาการข้างเคียงไม่ใช่ตัวบ่งชี้ของประสิทธิภาพของยา

อาจจะเกิดผลข้างเคียงเพียงบางอย่างกับคุณ จำไว้ว่าผลข้างเคียงมักจะคาดเดาได้ในแง่ของการเริ่มมีอาการ ระยะเวลา และความรุนแรง ซึ่งอาการข้างเคียงจะหายเป็นปกติได้เกือบทั้งหมด ยกเว้นอาการที่เกี่ยวข้องกับ ออกซาลิพลาทิน ซึ่งจะหายไปอย่างสมบูรณ์หลังการรักษา อย่างไรก็ตาม ความถี่และความรุนแรงของอาการข้างเคียงแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล

เช่นเดียวกับยาเคมีบำบัดอื่น ๆ เคปไซตาบินและออกซาลิพลาทินฆ่าเซลล์มะเร็งเนื่องจากพวกมันมีความสามารถในการหยุดการแบ่งตัวและการเพิ่มจำนวนของเซลล์ นำเสียดายที่ยาเคมีบำบัดไม่สามารถแยกแยะความแตกต่างระหว่างเซลล์มะเร็งและเซลล์ปกติได้ ดังนั้น เคมีบำบัดยังทำลายเซลล์ปกติที่แบ่งตัวอย่างรวดเร็ว เช่น เซลล์เม็ดเลือด เซลล์ในปาก กระเพาะอาหาร ลำไส้ และส่วนอื่น ๆ ซึ่งเป็นสาเหตุของผลข้างเคียงบางอย่าง เมื่อการรักษาสิ้นสุดลง เซลล์ปกติเหล่านั้นจะกลับมาเติบโตและแข็งแรงดังเดิม มียาหลายชนิดที่สามารถใช้ได้ระหว่างการทำเคมีบำบัดเพื่อควบคุมและลดผลกระทบจากผลข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้นกับคุณ

ผลข้างเคียงที่พบบ่อยจากการใช้ยา CAPOX

ความเป็นพิษต่อเม็ดเลือด: ผลข้างเคียงต่อเซลล์เม็ดเลือดประกอบด้วย

จำนวนเม็ดเลือดขาวต่ำและเสี่ยงต่อการติดเชื้อ

การรักษาโดยเคมีบำบัดมักจะลดจำนวนเม็ดเลือดขาว ซึ่งช่วยต่อสู้กับการติดเชื้อ หากจำนวนเม็ดเลือดขาวของคุณต่ำเกินไป (เรียกว่าภาวะนิวโทรพีเนีย) คุณอาจเสี่ยงต่อการติดเชื้อ ดังนั้นในเวลานี้ คุณต้องระมัดระวังและเพื่อหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่อาจเพิ่มความเสี่ยงในการติดเชื้อ เช่น อยู่ในที่แออัด และอยู่ใกล้ชิดกับผู้อื่นที่เป็นหวัด

การลดลงของจำนวนของเซลล์เม็ดเลือดขาวพบมากที่สุดระหว่างวันที่ 7 และวันที่ 10 ของแต่ละรอบของการทำเคมีบำบัด ในระหว่างวันเหล่านี้ สิ่งสำคัญอย่างยิ่งคือต้องหลีกเลี่ยงความเสี่ยงของการติดเชื้อ

การตรวจนับจำนวนของเซลล์เม็ดเลือดขาวเป็นสิ่งจำเป็นที่ต้องทำก่อนที่คุณจะได้รับยาเคมีบำบัดในครั้งถัดไป เพื่อให้แน่ใจว่ามีจำนวนเซลล์เม็ดเลือดขาวเพียงพอที่จะป้องกันคุณจากการติดเชื้อในขณะที่คุณรับเคมีบำบัด

จำนวนเซลล์สีขาวมักจะกลับมาเป็นปกติก่อนการรักษาครั้งต่อไปของคุณ แต่ในบางครั้งจำนวนเซลล์เม็ดเลือดขาวอาจจะต่ำเกินไปที่จะรับเคมีบำบัดในรอบการรักษาตามที่ได้กำหนดไว้ แพทย์ของคุณจะชะลอการรักษาของคุณเป็นเวลาสั้น ๆ จนกว่าจำนวนเซลล์จะกลับสู่ปกติ

ระหว่างรับการรักษาด้วยยานี้ คุณจะต้องเฝ้าระวังถึงสัญญาณและอาการของการติดเชื้อ และต้องติดต่อสายด่วนของโรงพยาบาลทันทีหากคุณพบอาการผิดปกติอย่างใดอย่างหนึ่งต่อไปนี้

- อุณหภูมิร่างกายของคุณสูงกว่า 38°C (100.4°F) แม้จะใช้ยาพาราเซตามอล
- รู้สึกตัวสั่นหรือไม่สบาย
- คุณมีอาการเจ็บคอ, ไอ, ท้องร่วง, ปัสสาวะบ่อยขึ้น

จำนวนเม็ดเลือดแดงต่ำ

เคมีบำบัดสามารถลดจำนวนเซลล์เม็ดเลือดแดงได้ บทบาทที่สำคัญที่สุดของเซลล์เม็ดเลือดแดงคือการนำออกซิเจนไปยังทุกส่วนของร่างกาย หากจำนวนเซลล์เม็ดเลือดแดงต่ำเกินไป (เรียกว่าโรคโลหิตจาง หรือ *anaemia*) คุณจะรู้สึกเหนื่อยและหายใจไม่ออก หากภาวะโลหิตจางของคุณรุนแรง คุณจะต้องได้รับการถ่ายเลือด

จำนวนเกล็ดเลือดต่ำ และเสี่ยงต่อการช้ำหรือเลือดออก

เคมีบำบัดสามารถลดจำนวนเกล็ดเลือดได้ เกล็ดเลือดมีประโยชน์ในการช่วยให้เลือดแข็งตัว หากจำนวนเกล็ดเลือดของคุณต่ำเกินไป (เรียกว่า *thrombocytopenia*) คุณจะไม่สามารถรับเคมีบำบัดได้ และแพทย์จะชะลอการรักษาเป็นเวลาสั้น ๆ จนกว่าจำนวนเกล็ดเลือดจะดีขึ้น หากมีรอยช้ำหรือมีเลือดออก เช่น เลือดกำเดา เหงือกมีเลือดออก จุดสีแดงหรือสีม่วงเล็ก ๆ บนผิวหนัง โปรดแจ้งให้แพทย์ทราบ

โรคท้องร่วง: คุณต้องติดต่อกับทีมผู้รักษาของคุณหากพบอาการอุจจาระเหลว ตั้งแต่ 4 ครั้งต่อวันขึ้นไปใน แพทย์ของคุณจะให้ยาเม็ดแก้ท้องร่วง (Loperamide) แก่คุณ คุณต้องทาน Loperamide 1 เม็ดทุกครั้งที่มีอาการท้องเสีย อย่าลืมหดน้ำปริมาณมากเพื่อทดแทนของเหลวที่สูญเสียไป หากคุณมีอาการท้องร่วง คุณควรรับประทานอาหารที่มีกากใยต่ำและหลีกเลี่ยงผลไม้ดิบ น้ำผลไม้ ซีเรียล และผัก ช่วงนี้ต้องหลีกเลี่ยงการทานเหล้า กาแฟ ผลิตภัณฑ์จากนม และอาหารที่มีไขมันสูง

อาการชาหรือรู้สึกเสียวซ่าในนิ้วมือและนิ้วเท้า (เส้นประสาทส่วนปลาย): เคมีบำบัดที่ใช้ oxaliplatin อาจส่งผลต่อเส้นประสาทโดยทำให้เกิดอาการชา รู้สึกเสียวซ่า หรือปวดที่มือหรือเท้า อาการชาหรือรู้สึกเสียวซ่าที่นิ้วและนิ้วเท้า อาการเหล่านี้อาจทำให้เกิดกิจกรรมง่าย ๆ เช่น การผูกเชือกรองเท้าหรือการติดกระดุมเป็นเรื่องที่ลำบากขึ้น อาการเหล่านี้อาจเกิดขึ้นภายในสองสามวันหรือหลายสัปดาห์และอาจจะใช้เวลาสองสามเดือน เพื่อกลับสู่ภาวะปกติ ส่วนใหญ่จะไม่ใช้การชวยอย่างถาวร หากเกิดอาการเหล่านี้กับคุณ โปรดปรึกษาคำแนะนำเฉพาะด้านล่างเพื่อช่วยลดอาการเหล่านี้ได้

โรคมือเท้า: มือหรือเท้าของคุณอาจกลายเป็นสีแดง เจ็บ แห้ง หรือบวมได้ คล้ายกับการถูกแดดเผา ผิวหนังบนฝ่ามือและฝ่าเท้าอาจเริ่มลอก โดยทั่วไปอาการจะไม่รุนแรงและแทบจะไม่เกิดขึ้นในช่วงสองสัปดาห์แรกของการรักษา อาจมีอาการชาหรือรู้สึกเสียวซ่าที่มือหรือเท้า แพทย์จะให้ข้อมูลเรื่องอาการของโรคมือเท้าและผลกระทบต่อการดำเนินกิจกรรมในชีวิตประจำวันของคุณ อาจต้องมีการลดขนาดยาและบางครั้ง เมื่อการเปลี่ยนแปลงของผิวหนังรุนแรงขึ้น อาจจะต้องหยุดการรักษา การป้องกันเป็นสิ่งสำคัญมากในการพยายามลดความรุนแรงของโรคมือเท้า โปรดศึกษาคำแนะนำในหัวข้อ “เคล็ดลับระหว่างการรักษา” ด้านล่าง

คลื่นไส้: บางครั้งมีอาการอาเจียนร่วมด้วย แต่มักควบคุมได้ดีด้วยยาแก้อาเจียน (ยาชนิดและยาเม็ด) อาการคลื่นไส้สามารถพบได้ตั้งแต่สองสามชั่วโมงแรกจนถึงสองสามวันหลังการรักษา จำเป็นต้องใช้ยาแก้คลื่นไส้แม้ว่าคุณจะรู้สึกป่วยก็ตาม เพราะการป้องกันการเจ็บป่วยง่ายกว่าการรักษาเมื่อเริ่มป่วยแล้ว ติดต่อแพทย์หรือพยาบาลของคุณทันทีหากคุณรู้สึกไม่สบายมากกว่าหนึ่งครั้งในหนึ่งวัน

แผลในปากและแผลพุพอง: คุณควรแปรงฟันหลังรับประทานอาหารทุกครั้งเพื่อหลีกเลี่ยงการเติบโตของเชื้อโรค และเพื่อเป็นการป้องกันหรือช่วยรักษาอาการแผลในปาก ควรใช้แปรงสีฟันขนนุ่มและบ้วนปากวันละ 3 ครั้งด้วยน้ำผสมเบกิ้งโซดาในอัตราส่วน 1/2 ถึง 1 ช้อนชา ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่เป็นกรด เช่น ส้ม มะนาว และเกรปฟรุต แจ้งให้แพทย์หรือพยาบาลทราบหากคุณมีแผลพุพอง เนื่องจากอาจช่วยป้องกันหรือรักษาแผลในปากได้

ความเหนื่อยล้า: อาการเหนื่อยล้าเป็น ผลข้างเคียงที่พบบ่อยมาก ซึ่งอาการอาจเพิ่มขึ้นในระหว่างการรักษา

อาการไม่ย่อยรับประทาน: การหมดความรู้สึกอยากกิน ทำให้คุณทานน้อยลงดังนั้น อย่างกังวลถ้าคุณไม่รู้สึกว่ายากรับประทานอาหารในหนึ่งหรือสองวัน

เอนไซม์ตับสูง: หากคุณมีทรานส์อะมิเนสสูง (โปรตีนที่สร้างโดยตับ) มันจะไม่ส่งผลกระทบต่อการทำงานระหว่างวันหรือระดับพลังงานของคุณ แพทย์จะทำการตรวจเลือดและเขาจะตัดสินใจว่าจะปรับขนาดยาเคมีบำบัดหรือไม่

การแข็งตัวของเลือด: ติดต่อโรงพยาบาลหากขาของคุณบวม แดง และเจ็บ หรือหากคุณมีอาการหายใจลำบาก

ผลข้างเคียงของการใช้ยา CAPOX ที่เกิดขึ้นน้อย

ปฏิกิริยาการแพ้: บางครั้งเกิดขึ้นระหว่างหรือหลังการให้ออกซาลิพลาตินไม่นาน บ่อยครั้งที่อาการไม่รุนแรงแต่อาจรุนแรงได้ แจ้งให้แพทย์หรือพยาบาลทราบทันทีหากคุณมีอาการกะทันหันเหล่านี้

- ผื่น
- หายใจถี่
- หน้าแดงหรือบวม
- รู้สึกร้อน
- อาการเวียนศีรษะ
- ต้องปัสสาวะ

อาการคล้ายไข้หวัดใหญ่: คุณอาจพบอาการเหล่านี้ในระหว่างหรือไม่นานหลังการรักษาด้วยเคมีบำบัด

- รู้สึกร้อน เย็น หรือตัวสั่น
- ไข้
- ปวดศีรษะ
- เจ็บกล้ามเนื้อ
- ความเหนื่อยล้า

Extravasation หรือ การรั่วไหลของเคมีบำบัด: ในขณะที่กำลังให้ยา เคมีบำบัด ยาสามารถรั่วออกนอกเส้นเลือดและทำให้เนื้อเยื่อรอบๆ เสียหายได้ บอกรักษาพยาบาลของคุณทันทีหากคุณมีอาการแสบ ปวด แดง หรือบวมรอบเส้นเลือด

ปวดหน้าท้อง: คุณอาจจะมีอาการปวดเมื่อยหรือเป็นตะคริวที่ท้องได้ อาการเหล่านี้มักเกี่ยวข้องกับเคมีบำบัด หากคุณมีอาการปวดรุนแรง เรือจริงให้ติดต่อแพทย์ของคุณ

อาการท้องผูก: ควรรับประทานอาหารที่มีเส้นใยสูง (ผัก ผลไม้ ขนมปังโฮลเมิล) และการดื่มน้ำอย่างน้อย 2 ลิตรเพื่อลดอาการท้องผูก คุณอาจต้องใช้ยาระบายหากมีอาการท้องผูกเป็นเวลานานกว่าสอง/สามวัน

อาการง่วงนอน: เคมีบำบัดอาจทำให้คุณรู้สึกง่วงมาก และประกอบกับอาการเหนื่อย ดังนั้นควรหลีกเลี่ยงการขับรถหรือใช้เครื่องจักร

ปวดหัว: หากมีอาการปวดหัวมาก ควรรับประทานยาแก้ปวดอย่างเช่น พาราเซตามอล

นอนไม่หลับ: คุณสามารถทานยานอนหลับได้หากต้องการ

การสะสมของของเหลว: เมื่อมีการคลั่งของของเหลวทำให้น้ำหนักของคุณมากขึ้นและใบหน้าหรือข้อเท้าหรือขาของคุณอาจจะบวม ลองยกขาสูงโดยการวางขาของคุณบนเบาะ อาจจะช่วยลดอาการบวมได้ และอาการจะดีขึ้นหลังจากการรักษาของคุณสิ้นสุดลง

ผมร่วง: ผมของคุณอาจบางลง แต่ไม่น่าเป็นไปได้ที่คุณจะผมร่วงจนหมด

ยาที่ช่วยควบคุมผลข้างเคียง

อย่าลืมแจ้งให้แพทย์ทราบถึงผลข้างเคียง มียาที่มีประโยชน์ในการควบคุมอาการ

ฉันควรทานยาตามปกติต่อไปหรือไม่?

ถูกต้อง คุณต้องใช้ยาตามปกติต่อไป โปรดแจ้งต่อทีมเนื้องอกวิทยาของคุณเกี่ยวกับยาทั้งหมดที่คุณใช้อยู่ เพื่อให้พวกเขาสามารถแนะนำได้

ฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่ได้ไหม?

ได้ แนะนำให้ฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่ก่อนเริ่มทำเคมีบำบัด หากคุณได้เริ่มทำเคมีบำบัดแล้ว โปรดสอบถามแพทย์ผู้ที่สามารถแนะนำช่วงเวลาที่ดีที่สุดในการฉีดวัคซีน

เคล็ดลับระหว่างการรักษา

- ดื่มน้ำปริมาณมาก (อย่างน้อย 2 ลิตรต่อวัน) และปกป้องไตของคุณ
- บำรุงโภชนาการที่ดี การรับประทานอาหารมื้อเล็ก ๆ น้อย ๆ อาจช่วยลดอาการคลื่นไส้ได้ คุณควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันหรือของทอด คุณสามารถใช้ยาต้านการเจ็บป่วยได้หากต้องการ
- หลีกเลี่ยงแสงแดด ใช้ครีมกันแดด SPF 15 (หรือสูงกว่า) และเสื้อผ้าที่ใช้ป้องกันผิวจากแสงแดด
- พักผ่อนให้เพียงพอ
- สิ่งที่ต้องทำเพื่อป้องกันโรคมือเท้า:
 - ลดแรงเสียดทาน แรงกด และความร้อนที่มือและเท้าของคุณ
 - หลีกเลี่ยงการสัมผัสน้ำร้อนเป็นเวลานาน เช่น ล้างจาน อาบน้ำฝักบัวนาน ๆ หรืออาบน้ำในอ่าง
 - ห้ามใช้ถุงมือล้างจานเพราะจะทำให้ผิวฝ่ามืออุ่น
 - หลีกเลี่ยงการเดินระยะไกล หรือการกระโดดเพื่อลดการลอกของผิวหนังบริเวณฝ่าเท้า
 - ไม่ควรใช้เครื่องมือทำสวน/ของใช้ในครัวเรือนที่บีบมือของคุณบนพื้นผิวที่แข็ง
 - หลีกเลี่ยงการถูโลชั่นบนมือและเท้า แต่ควรรักษาผิวให้ชุ่มชื้น
- เพื่อช่วยลดอาการข้างเคียง คุณสามารถใช้ครีมและยาแก้ปวดที่ทำให้ผิวหนังเพื่อบรรเทาอาการปวดได้ หรือปรึกษาแพทย์ของคุณเกี่ยวกับการใช้ยาแก้อาการที่เหมาะสม
- เพื่อป้องกันหรือลดอาการชาและรู้สึกเสียวซ่า:
 - หลีกเลี่ยงการให้มือหรือเท้าสัมผัสกับการเปลี่ยนแปลงของอุณหภูมิอย่างกะทันหัน ด้วยการสวมถุงมือเมื่อคุณไปเดินเล่นในฤดูหนาวหรือไม่แตะอาหาร/เครื่องดื่มแช่แข็ง
 - ใช้ถุงมือเตาอบเมื่อทำอาหาร และใช้ถุงมือป้องกันเมื่อทำสวน
 - รักษามือและเท้าให้อบอุ่น และสวมรองเท้าป้องกันที่เหมาะสม
 - ระวังเมื่อใช้น้ำร้อน เพราะคุณอาจจะไม่รู้สึกลงถึงความร้อนและอาจโดนไฟไหม้ได้
 - ตัดเล็บด้วยความระมัดระวัง
 - ให้ความชุ่มชื้นแก่ผิวของคุณอย่างน้อยวันละสองครั้ง
- เกือบที่คุณอาจต้องใช้ไว้ที่บ้านเพื่อช่วยควบคุมอาการ
- คุณอาจมีอาการง่วงซึมหรือเวียนศีรษะ; หลีกเลี่ยงการขับรถหรือมีส่วนร่วมในงานที่ต้องตื่นตัวตลอดเวลา จนกว่าจะทราบการตอบสนองต่อเคมีบำบัดของคุณ
- ใช้มิดโกลไฟฟ้าเมื่อโกนหนวดและแปรงสีฟันขนนุ่มเพื่อลดอาการเลือดออก
- ก่อนเริ่มทำเคมีบำบัด แจ้งให้แพทย์ทราบเกี่ยวกับยาที่คุณกำลังใช้อยู่ บางครั้งผลข้างเคียงอาจมาจากยาของคุณ ไม่ใช่ผลจากเคมีบำบัด
- หากอาการของคุณรุนแรงหรือไม่ดีขึ้นหลังจากผ่านไป 24 ชั่วโมง ให้ติดต่อโรงพยาบาลทันที
- ให้ความสนใจกับอาการของลิ้มเลือด: เช่นอาการปวด แดง บวมที่แขนหรือขา หอบหรือเจ็บหน้าอก หากคุณมีอาการเหล่านี้โปรดติดต่อแพทย์ของคุณ
- ห้ามรับการฉีดวัคซีนใด ๆ โดยไม่ได้รับอนุญาตจากแพทย์ขณะทำเคมีบำบัด
- หากคุณเป็นผู้หญิงในวัยเจริญพันธุ์:
 - แจ้งแพทย์ของคุณหากคุณกำลังตั้งครรภ์หรืออาจจะตั้งครรภ์ก่อนเริ่มการรักษา
 - หลีกเลี่ยงการตั้งครรภ์ระหว่างทำเคมีบำบัด
 - ห้ามให้นมขณะทำเคมีบำบัด

เมื่อใดควรติดต่อโรงพยาบาล?

หากอาการของคุณรุนแรงหรือไม่ดีขึ้นหลังจากผ่านไป 24 ชั่วโมง อย่าลังเลที่จะติดต่อโรงพยาบาล

หมายเลขโทรศัพท์ฉุกเฉินของโรงพยาบาล:

สามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ไหน?

หากคุณต้องการข้อมูลเพิ่มเติมในด้านนี้ คุณสามารถไปที่เว็บไซต์ ESMO สำหรับมะเร็งทางเดินน้ำดี: คู่มือสำหรับผู้ป่วย และบนเว็บไซต์

AMMF The Cholangiocarcinoma Charity คุณสามารถค้นหาข้อมูลจากลิงค์ที่เกี่ยวข้องด้านล่าง:

<https://www.esmo.org/for-patients/patient-guides/biliary-tract-cancer>

<https://ammf.org.uk/cholangiocarcinoma/>