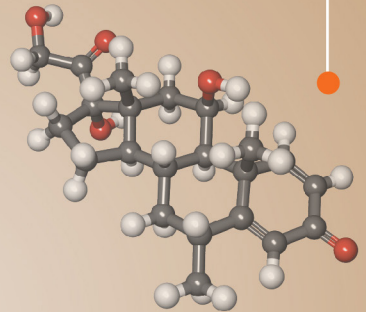


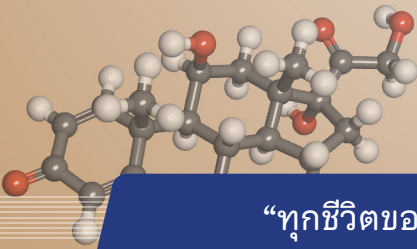


โรงพยาบาลจุฬารัตน์
CHULABHORN HOSPITAL

การฟื้นฟูในผู้ป่วยที่มีภาวะเส้นประสาทส่วนปลาย ได้รับผลกระทบจากยาเคมีบำบัด

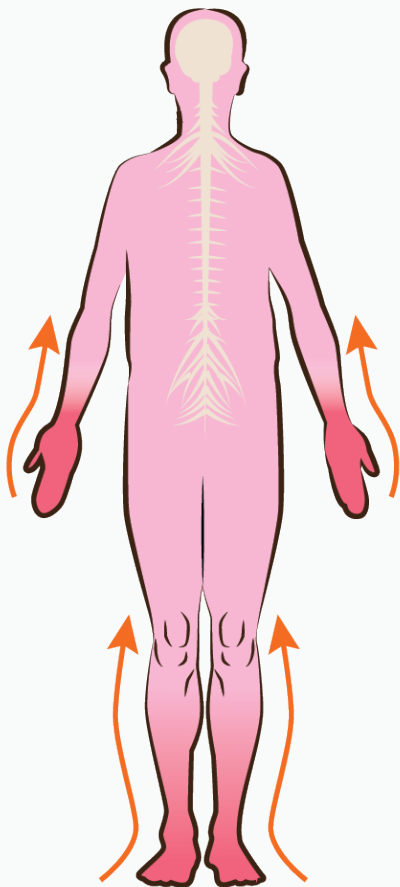
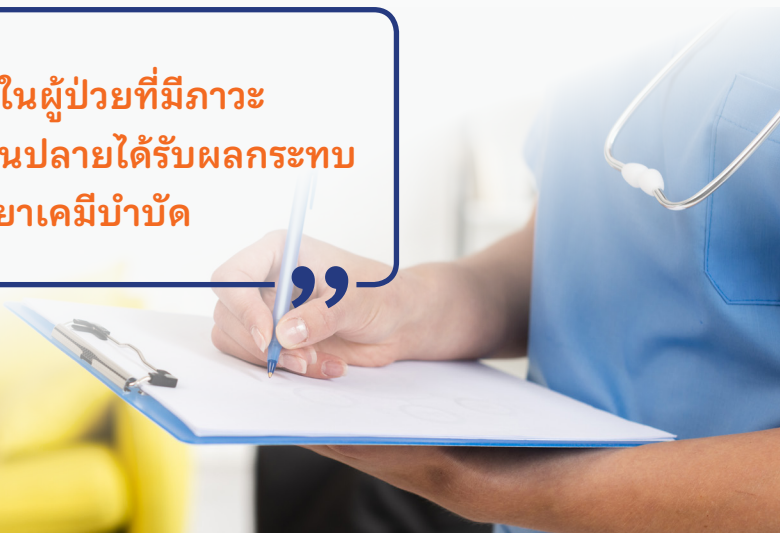


Peripheral Neuropathy



“ทุกชีวิตของคนไข้คือหัวใจของเรา”

“
การฟื้นฟูในผู้ป่วยที่มีภาวะ
เส้นประสาทส่วนปลายได้รับผลกระทบ
จากยาเคมีบำบัด
”



ภาวะดังกล่าวคืออะไร?

คือ ผลข้างเคียงของยาเคมีบำบัดที่มีต่อเส้นประสาทที่ควบคุมความรู้สึก และการเคลื่อนไหวของมือและเท้า

ความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะนี้ อาจเพิ่มขึ้น

1. ผู้ที่ได้รับยาเคมีบำบัดบางชนิด เช่น ยากลุ่มแท็กเซน (Taxane) ผู้ที่ได้รับยา เคมีบำบัดในขนาดที่สูง หรือผู้ที่ได้รับยาเคมีบำบัดหลายรอบต่อเนื่องเป็นระยะเวลานาน
2. โรคเบาหวาน ที่มีการควบคุมระดับน้ำตาลได้ไม่ดี
3. ภาวะติดเชื้อเรื้อรัง
4. โรคไตเรื้อรัง ที่มีการควบคุมโรคได้ไม่ดี
5. ภาวะขาดสารอาหารรุนแรง
6. ผู้ที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าเป็นโรคทางระบบประสาทส่วนปลาย

อาการของภาวะนี้เป็นอย่างไร?

อาการสำคัญ ได้แก่

ชา ปวด หรืออ่อนแรง โดยอาการจะเริ่มตั้งแต่บริเวณปลายมือหรือปลายเท้าขึ้นไป

ลักษณะอาการ ได้แก่

1. ชา ลักษณะขาดความรู้สึก หรือรู้สึกหนาวๆ เหมือนใส่ถุงมือหรือ ถุงเท้าอยู่ตลอดเวลา
2. ปวด ลักษณะแสบร้อน เหน็บชา ไฟช็อต หรือรู้สึกเหมือนมีเข็มทิ่มที่บริเวณแขนขา
3. อ่อนแรง โดยเฉพาะบริเวณมือหรือเท้า ส่งผลให้อาจเดินลำบาก หรือทำงานที่ต้องใช้ทักษะของมือลำบากมากขึ้น

อาการดังกล่าวอาจส่งผลให้ผู้ป่วยเสียความสามารถในด้านต่อไปนี้

1. เดินทรงตัวลำบาก เสี่ยงต่อการหกล้ม
2. ใช้มือเขียนหนังสือ หรือหยิบจับของลำบาก
3. ไม่สามารถประกอบกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตัวเอง ต้องมีคนช่วย

ดังนั้น หากท่านมีอาการดังกล่าวหลังจากได้รับยาเคมีบำบัด จนส่งผลให้เกิดการเสียความสามารถดังที่กล่าวข้างต้น โปรดแจ้งพยาบาลหรือแพทย์ที่ท่านตรวจติดตามอยู่ เพื่อให้ท่านได้รับการรักษา หรือฟื้นฟูต่อไป



วิธีป้องกันจากภาวะดังกล่าวอย่างไร?

จากหลักฐานการศึกษาที่ปรากฏในปัจจุบัน ยังไม่มียาหรือผลิตภัณฑ์อาหารเสริมใดที่สามารถป้องกันภาวะดังกล่าวได้

วิธีปฏิบัติตัวที่อาจลดความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะดังกล่าว ได้แก่

1. ลด หรือเลิกการดื่มสุรา
2. ทานอาหารให้ครบ 5 หมู่
3. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการออกกำลังกายแบบแอโรบิค ได้แก่ การเดินหรือวิ่ง ความหนักระดับเหนื่อยปานกลาง วันละ 30-60 นาที อย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์
4. เฉพาะผู้ป่วยโรคเบาหวานควรควบคุมระดับน้ำตาลให้ดี โดยทานอาหารในปริมาณและสัดส่วนที่เหมาะสม ออกกำลังกายสม่ำเสมอ รับประทานตามแพทย์แนะนำและพบแพทย์ตามนัดอย่างสม่ำเสมอ
5. เฉพาะผู้ป่วยไตเรื้อรัง หรือโรคทางระบบประสาทส่วนปลายอื่น ๆ รับประทานและพบแพทย์ตามนัดอย่างสม่ำเสมอ

หากได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นภาวะดังกล่าว มีวิธีการรักษาหรือฟื้นฟูอย่างไร

1. แจ้งให้แพทย์หรือพยาบาลที่ท่านตรวจติดตามอยู่รับทราบ เพื่อให้ท่านได้รับการรักษาหรือฟื้นฟูต่อไป
2. ลด หรือเลิก การดื่มสุรา
3. ทานอาหารให้ครบ 5 หมู่
4. ใส่รองเท้าที่เหมาะสม
5. การปฏิบัติตัวเพื่อลดความเสี่ยงต่อการหกล้ม ได้แก่
 - 5.1 ออกกำลังกายอย่างเหมาะสม
 - 5.2 การปรับสภาพแวดล้อมในบ้าน เพื่อลดความเสี่ยงหกล้ม
 - 5.3 หากจำเป็นต้องใช้อุปกรณ์พยุงเดิน ควรเลือกชนิดที่เหมาะสม
6. การฝึกแขนและมือ เพื่อเพิ่มความแข็งแรงและความคล่องแคล่วในการใช้งาน



ลักษณะรองเท้าที่เหมาะสม

- น้ำหนักเบา
- พื้นกันลื่นได้ดี
- ลักษณะหุ้มทั้งเท้า
- วัสดุนุ่ม และยืดออกได้
- ขนาดและความกว้างพอดีเท้าไม่คับหรือหลวม

รองเท้าที่ควรหลีกเลี่ยง

1. รองเท้าสลิปเปอร์
2. รองเท้าแตะแบบคิบบ



วิธีเช็คขนาด (size) ของรองเท้า

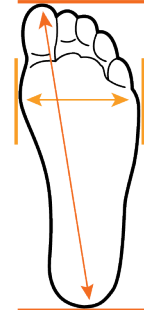
1. ใส่รองเท้า
2. ตรวจสอบว่าขณะใส่ ส้นเท้าชิดกับด้านหลังของรองเท้าพอดี
3. ใช้นิ้วโป้งของมือข้างหนึ่งกดเบา ๆ ลงไปยังส่วนหน้าสุดของรองเท้า
4. บอกให้ผู้สวมใส่รองเท้ากระดกนิ้วเท้าขึ้น

ขนาดรองเท้า (Size) ที่เหมาะสม คือขนาดรองเท้าที่ทำให้

1. ช่องว่างระหว่างนิ้วเท้าที่ยาวที่สุดกับส่วนหน้าสุดของรองเท้า **กว้างเท่ากับ** ความกว้างของนิ้วหัวแม่โป้งพอดี
2. ความกว้างของรองเท้าพอดี ใส่แล้วไม่รู้สึกลูกกดในแนวซ้าย-ขวา เมื่อสวมใส่แล้วลองเดินดู รู้สึกสบาย ไม่อึดอัดเท้า หลังจากถอดรองเท้าแล้วเท้าไม่มีรอยแดงจากการกดของรองเท้า

หมายเหตุ*

- นิ้วเท้าที่ยาวที่สุด อาจเป็นนิ้วหัวแม่โป้งหรือนิ้วชี้ของเท้าก็ได้
- ก่อนใส่รองเท้าทุกครั้ง ให้สำรวจภายในรองเท้าก่อนว่าไม่มีเศษเสี้ยนหนาม และไม่ควรใส่รองเท้าแบบเหยียบส้น
- หากมีอาการขาบริเวณเท้ามาก แนะนำให้ใส่รองเท้าทั้งภายในและภายนอกบ้าน **หลีกเลี่ยง** การเดินเท้าเปล่าภายในบ้าน



• ความยาวเท้า • ความกว้างเท้า

ความกว้างเท้า Foot Length (CM)	หน้าเท้า Width Foot (CM)	ไซส์รองเท้า Size (CM)
21	7.5 - 8	32
21.1 - 21.5	8	33
21.6 - 22	8 - 8.5	34
22.1 - 22.5	8.5	35
22.6 - 23	8.5 - 9	36
23.1 - 23.5	9	37
23.6 - 24	9 - 9.5	38
24.1 - 24.5	9.5	39
24.6 - 25	9.5 - 10	40
25.1 - 25.5	10	41
25.6 - 26	10 - 10.5	42
26.1 - 26.5	10.5	43
26.6-27	10.5-11	44

อุปกรณ์พุงเดิน หรือไม้เท้าที่เหมาะสม

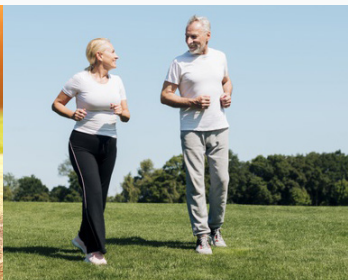
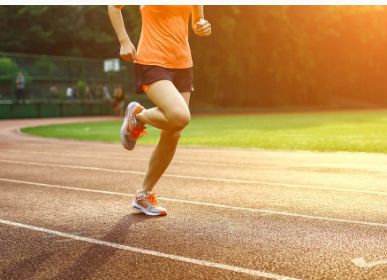
หากท่านต้องการใช้อุปกรณ์พุงเดินหรือไม้เท้า ควรปรึกษาแพทย์เวชศาสตร์ฟื้นฟูหรือนักกายภาพบำบัด ถึงชนิดของอุปกรณ์ที่เหมาะสมก่อนใช้ **ควรพยายามหลีกเลี่ยง** การใช้ร่มเป็นไม้เท้า เนื่องจากร่มบางประเภท เช่น ส่วนปลายเป็นโลหะแหลม หากใช้แล้วเสี่ยงหกล้มได้



การออกกำลังกายที่เหมาะสม แบ่งออกเป็น 3 ประเภท

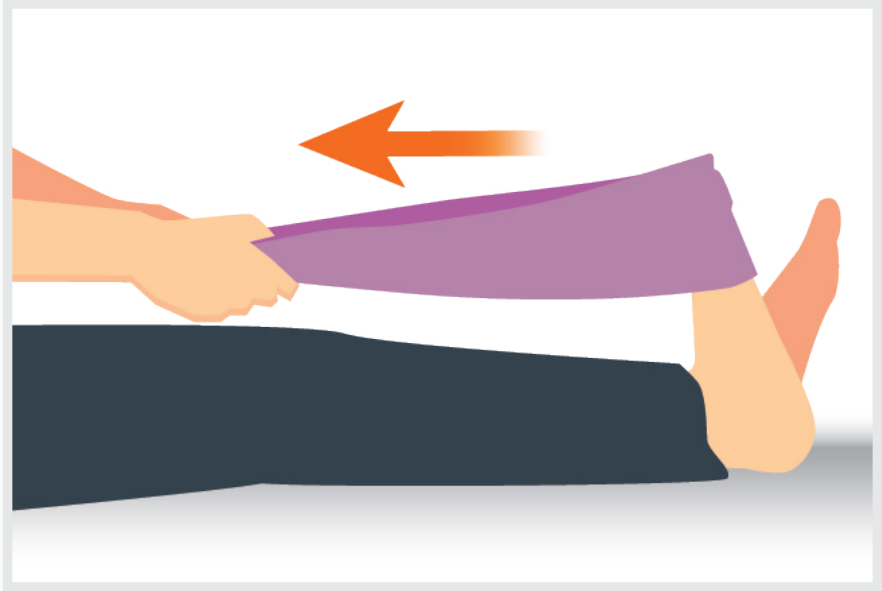
1. การออกกำลังกายแบบแอโรบิก

- **จุดประสงค์** คือ เพื่อเพิ่มสมรรถภาพของร่างกาย โดยเฉพาะระบบหัวใจและหลอดเลือดส่งผลให้ระบบของร่างกายทุกระบบมีการทำงานที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น
- ชนิดของการออกกำลังกายที่เหมาะสม คือ การเดิน หรือวิ่งช้า ๆ
- ความหนักของการออกกำลังกายที่เหมาะสม คือ ความเหนื่อยระดับปานกลาง หมายถึงขณะออกกำลังกายไม่เหนื่อยมากเกินไปจนไม่สามารถพูดเป็นประโยคสั้น ๆ ได้ และต้องไม่มีอาการปวดศีรษะ เวียนศีรษะ หน้ามืด หายใจหอบหรือแน่นหน้าอกขณะออกกำลังกาย
- ระยะเวลาและความถี่ของการออกกำลังกายที่เหมาะสม คือ วันละ 30-60 นาที อย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์
- ควรออกกำลังกายแบบยืดกล้ามเนื้อก่อนและหลังการเดินหรือวิ่งช้า ๆ (หัวข้อที่ 2)
- ใส่รองเท้าที่เหมาะสมก่อนเดินหรือวิ่งช้า ๆ (ดูคำแนะนำเรื่องรองเท้าที่เหมาะสมได้ในหัวข้อก่อนหน้า)



2. การออกกำลังกายแบบยืดกล้ามเนื้อ

- จุดประสงค์ คือ เพื่อให้กล้ามเนื้อที่มีความยืดหยุ่นดีขึ้น ลดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อจากการออกกำลังกายประเภทอื่น
- ท่าบริหารที่แนะนำ ได้แก่ ทำยืดกล้ามเนื้อน่อง



วิธีทำ

1. นำผ้าขนหนูความยาวเหมาะสม คล้องที่ฝ่าเท้าส่วนหน้า (บริเวณนิ้วเท้า) ของขาข้างหนึ่ง
2. ใช้มือของท่านจับที่ปลายของผ้าขนหนูแต่ละข้าง
3. ค่อย ๆ ดึงผ้าขนหนูเข้าหาตัว จนข้อเท้ากระดกขึ้นและรู้สึกว่าน่องขาตึงเพิ่มขึ้นเล็กน้อย จากนั้นให้ค้างไว้ในท่าดังกล่าว นานประมาณ 30 วินาที นับเป็น 1 ครั้ง
4. ให้ทำวันละ 2 รอบ เข้า-เย็น รอบละ 5-10 ครั้ง
5. ขณะยืดกล้ามเนื้อควรค่อย ๆ ออกแรงดึงผ้า ไม่ดึงอย่างรวดเร็วหรือกระชาก และไม่ดึงแรงเกินไป จนรู้สึกปวดน่อง ควรดึงเข้าหาตัวจนรู้สึกตึงเพิ่มขึ้นเล็กน้อยเท่านั้น

3. ออกกำลังกายเพื่อเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาและช่วยเรื่องการทรงตัว

- จุดประสงค์ คือ เพื่อให้กล้ามเนื้อขามีความแข็งแรงมากขึ้น และเพื่อให้ร่างกายทรงตัวดีขึ้น ลดความเสี่ยงในการหกล้ม
- ทำบริหารที่แนะนำ มีทั้งหมด 2 ท่า ได้แก่



วิธีทำ

1. ทำเริ่มต้น คือนั่งบนเก้าอี้ที่เหมาะสม คือ มีพนักพิงมั่นคง ไม่เตี้ยเกินไป (เท้า 2 ข้างสัมผัสพื้นได้) และไม่มีล้อ
2. ลุกขึ้นยืน สลับกับลงนั่ง นับเป็น 1 ครั้ง
3. ให้ทำ 5-10 ครั้งต่อรอบ, 1-2 รอบต่อวัน (เช้า-เย็น)
4. หากท่านลุกยืนไม่ไหว ให้นำหนังสือหน้าเข้าหาโต๊ะ จากนั้นใช้มือช่วยประคองในการลุกขึ้นยืนได้



วิธีทำ

1. ขึ้นบันได 1 ขั้น โดยก้าวเท้าแรก แล้วก้าวเท้าอีกข้างหนึ่งขึ้นมาเสมอกัน โดยพยายามไม่มองขึ้นบันได
2. จากนั้นเดินถอยหลังลงบันได 1 ขั้น โดยก้าวเท้าทีละข้าง เพื่อกลับสู่ท่าเริ่มต้น โดยพยายามไม่มองขึ้นบันไดเช่นเดียวกัน

การปรับสภาพแวดล้อมในบ้าน เพื่อลดความเสี่ยงหกล้ม ควรปฏิบัติตามข้อแนะนำดังต่อไปนี้

1. พื้นบ้านและขั้นบันได หลีกเลี่ยงการวางพรมบนพื้นและขั้นบันได และหลีกเลี่ยงการวางของหรือสายไฟบนพื้น

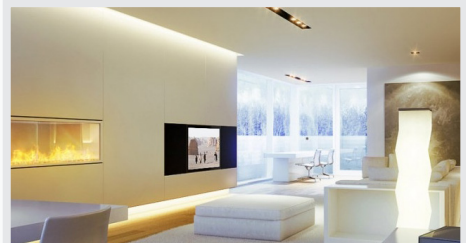


2. ห้องน้ำ

- ควรติดตั้งราวจับในบริเวณที่เสี่ยงหกล้ม (หากเป็นไปได้)
- ควรแยกส่วนเปียกและส่วนแห้ง ออกจากกันให้ชัดเจน
- ควรติดแผ่นกันลื่นที่มีคุณภาพ



3. บริเวณบ้านที่เดินบ่อย ๆ ควรมีแสงไฟส่องสว่างเพียงพอ มีทางเดินที่กว้างเพียงพอ ไม่ถูกขวางด้วยเฟอร์นิเจอร์และพื้นควรเรียบเสมอกัน พยายามให้มีทางต่างระดับให้น้อยที่สุด



การฝึกแขนและมือ เพื่อเพิ่มความแข็งแรงและความคล่องแคล่วในการทำงาน

1. การฝึกกล้ามเนื้อเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของนิ้วมือ

ฝึกโดยวิธีใช้นิ้วมือหนีบลูกบอลซิลิโคน หรือดินน้ำมัน ตามท่าทางต่าง ๆ ดังรูป

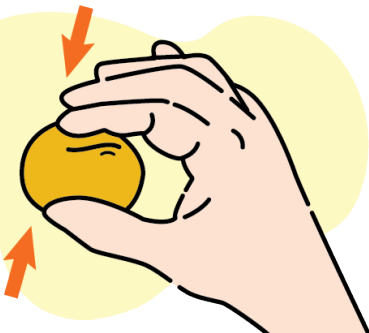
1. กำมือรอบลูกบอลซิลิโคน



2. นิ้วโป้งหนีบดินน้ำมัน ดันขีดนิ้วชี้



3. ปลายนิ้วโป้งและนิ้วชี้ หนีบดินน้ำมันเข้าหากัน



4. ใช้นิ้วโป้ง นิ้วชี้ นิ้วกลาง ดึงดินน้ำมัน

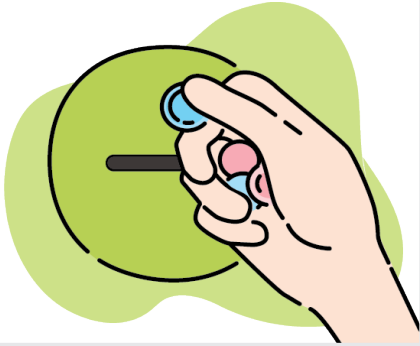


2. การฝึกกล้ามเนื้อเพื่อเพิ่มความคล่องแคล่วของนิ้วมือ

ฝึกโดยวิธีใช้นิ้วมือหยิบของชิ้นเล็กๆ เช่น เมล็ดถั่วเขียว หรือลูกปัดจากภาชนะที่ใส่ แล้วนำไปหยอดในรูใส่หลอดของแก้วน้ำที่มีฝาปิด (ถ้าขนาดยังเล็กจะเพิ่มความยากขึ้น) ดังรูป

1.

หยอดเหรียญ



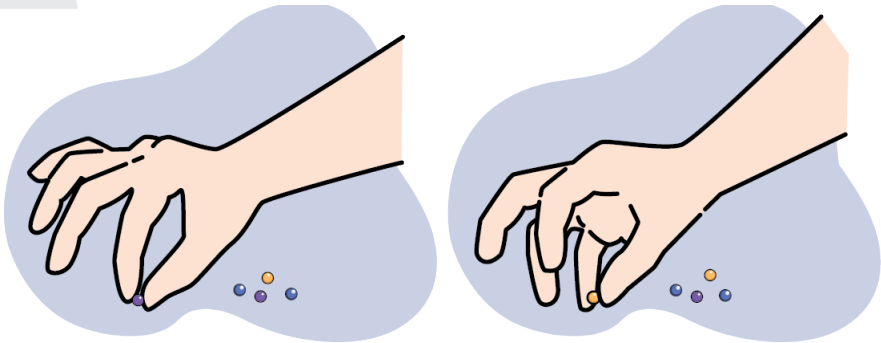
2.

หยอดในรูใส่หลอด
ของแก้วน้ำที่มีฝาปิด



3.

หยิบเม็ดถั่ว ใช้ถั่วลิสง ถั่วเขียว หรือวัสดุที่เป็นเม็ดกลม



ใช้นิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้ นิ้วหัวแม่มือกับนิ้วกลาง นิ้วหัวแม่มือกับนิ้วนาง
และนิ้วหัวแม่มือกับนิ้วก้อย หยิบสลับกันเป็นลำดับ



เวชศาสตร์ฟื้นฟู ชั้น 12 ศูนย์การแพทย์มะเร็งวิทยาจุฬาลงกรณ์
 เวชศาสตร์ฟื้นฟู ชั้น 1 โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ขนาด 400 เตียง



โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์
 906 ถนนกำแพงเพชร 6 แขวงตลาดบางเขน เขตหลักสี่ กรุงเทพมหานคร 10210
 โทรศัพท์ 0 2576 6000
www.chulabhornhospital.com

PR66009

“ทุกชีวิตของคนไข้คือหัวใจของเรา”