

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา

1. ศาสตราจารย์เกียรติคุณ แพทย์หญิงพวงทอง ไกรพิบูลย์
ผู้เชี่ยวชาญด้านรังสีรักษาและเวชศาสตร์นิวเคลียร์
2. ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร.สมจิต หนูเจริญกุล
อาจารย์ประจำภาควิชาพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามธิบดี
3. อาจารย์นายแพทย์เอกภพ หมั่นนุช
ผู้เชี่ยวชาญด้านรังสีรักษา ศูนย์มหาวชิราลงกรณ รัชบุรี
4. อาจารย์อรสา อัครวัชรานุกุล
หัวหน้าหอผู้ป่วยรังสีรักษา สถาบันมะเร็งแห่งชาติ
5. อาจารย์สายหยุด เชาลัดดา
พยาบาลวิชาชีพ หน่วยรังสีรักษา โรงพยาบาลรามธิบดี

ภาคผนวก ข
หนังสือแสดงความยินยอม

หนังสือแสดงความยินยอม

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ข้าพเจ้า นางวรรณ ฉายอรุณ หัวหน้าโครงการวิจัยเรื่อง “ ผลของโปรแกรมการจัดระบบ
บริการพยาบาลต่อความพึงพอใจและพฤติกรรมในการดูแลตนเอง เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากรังสี
รักษาในผู้ป่วยมะเร็งศีรษะและคอ ศูนย์มหาวชิราลงกรณ รัชบุรี ” ซึ่งโครงการนี้เป็นส่วนหนึ่งของ
การศึกษาในระดับปริญญาโท มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ผลที่ได้จากการวิจัยในครั้งนี้ จะช่วยลด
และป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากการฉายรังสี ในผู้ป่วยมะเร็งศีรษะและคอ

หากท่านยินยอมหรือเต็มใจเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ ข้อมูลต่างๆ ของท่านจะถือเป็นความลับ
ไม่ถูกนำมาเปิดเผยให้ผู้อื่นทราบ ข้อมูลที่ได้มาทั้งหมดจะถูกนำมาวิเคราะห์และเปิดเผยในภาพรวม
เท่านั้น และไม่ว่าท่านจะปฏิเสธ หรือยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยในครั้งนี้ ก็จะไม่มีผลใดๆ ต่อการรับ
การรักษายาพยาบาลของท่าน และถ้าท่านมีข้อสงสัยใดๆ ในระหว่างการเข้าร่วมโครงการ ท่านสามารถ
สอบถามข้อสงสัยของท่านได้ที่ นางวรรณ ฉายอรุณ ศูนย์มหาวชิราลงกรณ รัชบุรี โทร 02-5461960-
66 ต่อ 1016, 1017 หรือสอบถามได้ที่ รองศาสตราจารย์ ดร.สมใจ พุทธาพิทักษ์ผล อาจารย์ประจำ
สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช โทร 02-5048036-7

ลงนาม..... หัวหน้าโครงการวิจัย

(นางวรรณ ฉายอรุณ)

ก่อนที่จะลงนามยินยอมให้ทำการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายและได้อ่านข้อความ
ข้างต้นแล้ว มีความเข้าใจดีทุกประการ ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่างๆ ที่ข้าพเจ้าสงสัยด้วยความเต็ม
ใจ ไม่ปิดบังซ่อนเร้น ข้าพเจ้าจึงเข้าร่วมโครงการนี้โดยสมัครใจและมีสิทธิ์ที่จะบอกเลิกการเข้าร่วม
โครงการวิจัยนี้เมื่อไรก็ได้ จึงได้ลงนามในใบยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม.....ผู้ให้ความยินยอม

(.....)

ลงนาม.....พยาน

(.....)

ลงนาม.....พยาน

(.....)

ภาคผนวก ค

แผนการสอน เรื่อง การปฏิบัติตัวเมื่อได้รับการรักษาด้วยรังสีรักษาบริเวณศีรษะและคอ

แผนการสอน

เรื่อง การปฏิบัติตัวเมื่อได้รับการรักษาด้วยรังสีรักษาบริเวณศีรษะและคอ ครั้งที่ 1

- วัตถุประสงค์**
1. เพื่อให้ผู้ป่วยมะเร็งเรื้องศีรษะและคอ มีความเข้าใจเรื่องรังสีรักษาอย่างถูกต้อง
 2. เพื่อให้ผู้ป่วยมีความรู้ ความเข้าใจอย่างถูกต้อง เกี่ยวกับอาการข้างเคียงและวิธีการปฏิบัติตัวขณะรับรักษา

ผู้สอน พยาบาลวิชาชีพ งานพยาบาลผู้ป่วยนอกรังสีรักษา

กลุ่มเป้าหมาย ผู้ป่วยมะเร็งเรื้องศีรษะและคอที่ได้รับการรักษาด้วยการฉายรังสี
จำนวน 5-10 ราย

ระยะเวลาในการสอน 45 นาที

สถานที่ ห้องมิตรภาพบำบัด ศูนย์มหาวชิราลงกรณ รัชบุรี

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	วิธีการ ประเมินผล
- เพื่อสร้างสัมพันธภาพกับผู้ป่วย และให้ผู้ป่วยเข้าใจถึง วัตถุประสงค์ในการสอน	สวัสดีค่ะ คิฉิน (ชื่อ-สกุล) พยาบาลประจำแผนกรังสี เนื่องจากท่านจะได้รับ การรักษาด้วยการฉายรังสี คิฉินคิดว่า ท่านอาจมีความ สงสัยและวิตกกังวล เพราะ ไม่ทราบว่าการฉายรังสีคือ อะไร ขณะฉายรังสีจะเป็น อย่างไร จะร้อนหรือไม่ เส้น ดำๆที่ขีดไว้คืออะไร และ จะต้องทำตัวอย่างไรในขณะ ฉายรังสี ซึ่งวันนี้เราจะมาคุย กันในเรื่อง เหล่านี้	- แนะนำตนเอง - กล่าวนำเข้าสู่เนื้อหา	-	- สังเกตจาก ความสนใจ ของผู้ป่วย
- เพื่อเสริมสร้างกำลังใจ และให้ผู้ป่วยเกิดความมั่นใจในการรักษา	ปัจจุบันการรักษาโรค เนื้องอก ได้มีการพัฒนาไปจาก สมัยก่อนมาก การรักษาได้ผล ค่อนข้างดี ผู้ป่วยมีโอกาส หายขาดสูง ผู้ป่วยบางคนอาจ เคยได้รับการผ่าตัด บางคน อาจได้รับเคมีบำบัด หรือการ ฉายรังสี หรืออาจได้รับการ รักษาร่วมกันหลายอย่าง เช่น ได้รับการผ่าตัดร่วมกับการฉาย รังสี ซึ่งแพทย์จะเป็นผู้ พิจารณาว่าแต่ละคนควรได้รับ การรักษาอย่างไรจึงจะดีที่สุด หลายๆ ท่านอาจเคยได้ยิน หรือเข้าใจว่าการฉายรังสี จะ ทำในผู้ป่วยที่เป็นมากแล้ว	- สนทนา	-	- สังเกตจาก ความสนใจ ของผู้ป่วย

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	วิธีการ ประเมินผล
- เพื่อให้ผู้ป่วยทราบ ความหมายของ การฉายรังสี และทบทวน แผนการรักษา	ซึ่งจริงๆแล้วเป็นการเข้าใจผิด เพราะปัจจุบันการฉายรังสีเป็นการรักษาที่ได้ผลดีมากวิธีหนึ่ง โดยเฉพาะมะเร็งบริเวณศีรษะและคอ ถึงแม้จะอยู่ในระยะแรกๆ แพทย์ก็จะพิจารณาให้ฉายรังสี เพราะมีการตอบสนองของโรคดีและได้ผลเป็นที่น่าพอใจ ดังนั้นจึงขอให้ท่านมั่นใจได้ว่า แพทย์ได้พิจารณาการรักษาที่ดีที่สุดให้กับท่านแล้ว และตลอดระยะเวลาที่ท่านรับการรักษาอยู่ ถ้าท่านมีปัญหาหรือข้อสงสัยสามารถมาพบหรือปรึกษาได้โดยไม่ต้องรอให้ถึงวันนัดค่ะ การรักษาด้วยรังสีมีหลายวิธี แต่วิธีที่ท่านจะได้รับเรียกว่า การฉายรังสี หรือการฉายแสง ซึ่งตัวต้นกำเนิดรังสีจะอยู่ห่างจากตัวท่าน คืออยู่ในเครื่องฉายรังสี ไม่ได้สอดใส่เข้าไปในตัวท่าน ดังนั้นท่านจึงไม่มีรังสีตกค้างอยู่ภายในร่างกาย ดังนั้นคิดว่าทุกท่านคงเคยตรวจเอ็กซเรย์มาแล้ว การฉายรังสี จะคล้ายๆ กับการเอ็กซเรย์ คือ เจ้าหน้าที่จะให้ท่านนอนบนเตียง ได้เครื่องฉายรังสี (ให้ดูภาพ ประกอบ) ขณะฉายแสงท่านจะรู้สึกร้อนหรือเจ็บปวดแต่อย่างไร แต่การรักษาด้วยการฉายรังสี	- บรรยาย	ภาพพลิก	- สังเกตจาก ความสนใจ ของผู้ป่วย - การมีส่วนร่วม ของผู้ป่วย

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	วิธีการ ประเมินผล
- เพื่อให้ผู้ป่วยมีความรู้และทราบถึงอาการข้างเคียงขณะรับการรักษาด้วยการฉายรังสี	จะใช้เวลารักษาคิดต่อกันค่อนข้างนานหลายสัปดาห์ (ตามผู้ป่วย) คุณ (ชื่อ-สกุล) ทราบหรือเปล่าค่ะว่าต้องฉายรังสีทั้งหมดกี่ครั้ง.....(ให้ผู้ป่วยตอบ)ให้ข้อมูลกับผู้ป่วย ถ้าผู้ป่วยไม่ทราบหรือตอบไม่ถูกต้อง..... ค่ะส่วนใหญ่จะอยู่ประมาณ 30-36 ครั้ง หรือประมาณ 6-7 สัปดาห์ ซึ่งท่านจะต้องมารับการฉายรังสีทุกวันติดต่อกัน ยกเว้นเฉพาะวันหยุดราชการ หรือตามแพทย์สั่งเท่านั้น อย่างไรก็ดี ถึงแม้การฉายรังสีจะเป็นวิธีการรักษาที่ได้ผลดีมากวิธีหนึ่ง แต่เมื่อฉายรังสีไปแล้วระยะหนึ่งก็อาจทำให้เกิดอาการผิดปกติหรืออาการข้างเคียงบางอย่างได้ ซึ่งความรุนแรงของอาการข้างเคียง ในแต่ละคนจะแตกต่างกันไป แต่ถ้าท่านปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างสม่ำเสมอ ก็จะสามารถป้องกันหรือลดความรุนแรงของอาการต่างๆ นั้นได้ อาการข้างเคียงจะเกิดขึ้นได้ 2 ระยะ คือ ในระยะที่ท่านกำลังฉายรังสีอยู่ และในระยะหลังคือภายหลังครบการรักษา	- บรรยาย	ภาพพลิก	- สังเกตจากความสนใจของผู้ป่วยและการมีส่วนร่วมของผู้ป่วย

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	วิธีการ ประเมินผล
	ไปแล้ว ซึ่งสามารถเกิดขึ้นในช่วงใดก็ได้ อาจใช้ระยะเวลาเป็นเดือนหรือเป็นปี ซึ่งอาการต่างๆเหล่านี้สามารถป้องกันหรือลดความรุนแรงได้ ถ้าท่านมีความรู้และสามารถปฏิบัติตัวได้อย่างถูกต้องทั้งในขณะที่รับการรักษา และมีการเตรียมความพร้อมเพื่อให้ท่านสามารถปฏิบัติตัวได้อย่างถูกต้อง เมื่อท่านครบการรักษาไปแล้ว และต้องกลับไปใช้ชีวิตอยู่ที่บ้านหรือในสังคมตามปกติ อาการที่เกิดขึ้นระหว่างการฉายรังสี ส่วนใหญ่จะเริ่มมีอาการในสัปดาห์ที่ 2 ของการรักษา ซึ่งอาการข้างเคียง แบ่งได้ 2 ลักษณะ คือ 1. อาการทั่วไป เช่น อาการคลื่นไส้ อาเจียน เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย ซึ่งอาจเกิดหรือไม่เกิดก็ได้ 2. อาการเฉพาะที่ เป็นอาการที่เกิดขึ้นบริเวณอวัยวะหรือตำแหน่งที่ได้รับการฉายแสงซึ่งก็คือบริเวณผิวหนังส่วนที่ตีเส้นไว้ทั้งหมด ในช่วงแรก อาจจะยังไม่มีอาการผดผื่นเกิดขึ้น เมื่อฉายรังสีไประยะหนึ่งจะค่อยๆ			

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	วิธีการ ประเมินผล
	เกิดอาการผิปกติและอาจมี อาการมากขึ้นในสัปดาห์ท้ายๆ ของการรักษา เช่น การ เปลี่ยนแปลงของผิวหนัง บริเวณที่ฉายแสง, อาการเยื่อ ช่องปากอักเสบ,อาการปากแห้ง , ต่อมน้ำลาย อักเสบ หรือ การ รับรสผิดปกติ เป็นต้น อาการ ต่างๆ ดังกล่าวเหล่านี้ จะ หายไป ภายใน 4-8 สัปดาห์ หลังครบการรักษา			
- เพื่อให้ผู้ป่วย ทราบถึงวิธีการ ปฏิบัติตัวขณะ รับการรักษา ด้วยการฉาย รังสี	ดังนั้นนอกจากเราจะต้อง มารับการฉายรังสีติดต่ กันทุกวันแล้ว ขณะฉายรังสี เรายังควรต้องปฏิบัติตัว ดังนี้ 1. การรักษาโดยวิธีการ ฉายรังสี ทางโรงพยาบาลจะให้ ท่านรับการรักษาแบบผู้ป่วย นอก คือ ฉายรังสีแบบไป-กลับ เนื่องจากการฉายรังสีครั้งหนึ่ง จะใช้เวลาเพียง ประมาณ 5-10 นาที และการรักษาโดยวิธีนี้ จะไม่มีรังสีอยู่ในตัวท่าน และ โรคนี้ก็ไม่ใช่วิโรคติดต่อ ดังนั้นท่านจึงสามารถใช้ชีวิตอยู่ ในสังคม อยู่กับครอบครัว พ่อ แม่ ลูกหลาน หรือคนที่ท่านรัก ได้ตามปกติ	- บรรยาย	ภาพพลิก	- สังเกตจาก ความสนใจ และการ ซักถามของ ผู้ป่วย

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	วิธีการ ประเมินผล
	แต่ถ้าท่านใดมีปัญหาบ้านอยู่ไกลและไม่มีบ้านญาติอยู่ใกล้ สามารถมาปรึกษาพยาบาลได้ค่ะ 2. ขณะฉายรังสี ท่านต้องนอนนิ่ง ๆ หายใจเข้าออกช้าๆ สม่ำเสมอ ตามปกติ ในท่าที่เจ้าหน้าที่จัดให้ เพื่อให้รังสีตรงตามตำแหน่งที่ต้องการ (ให้ดูภาพประกอบ) 3. เจ้าหน้าที่จะติดเส้นสีม่วงไว้บนผิวหนัง แสดงขอบเขตของบริเวณที่ต้องการจะฉายรังสี เพื่อให้ฉายรังสีได้ถูกต้อง และตรงกันทุกครั้ง ดังนั้นท่านจะต้องดูแลผิวหนังบริเวณที่ฉายรังสี ดังนี้ 3.1 ระวังไม่ให้เส้นที่ขีดไว้ลบ ถ้าเส้นเริ่มจางลงให้แจ้งเจ้าหน้าที่ห้องฉายแสงเพื่อขีดเส้นใหม่ ห้ามขีดเส้นเองโดยเด็ดขาด เพราะถ้าท่านขีดเส้นเอง อาจทำให้ตำแหน่งการฉายรังสีคลาดเคลื่อนและการรักษาไม่ได้ผล 3.2 หลีกเลี่ยงการใช้ครีมหรือยาต่างๆ เช่น ครีมบำรุงผิว ครีมกันแดด ยาหม่อง ฯลฯ ทาผิวหนังบริเวณที่ฉายรังสี			

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	วิธีการ ประเมินผล
	3.3 ระวังไม่ให้ผิวหนังบริเวณที่ฉายรังสีถูกน้ำ ถ้าเปียกชื้นหรือถูกน้ำ ให้ใช้ผ้านุ่มๆ ซับเบาๆ ส่วนอวัยวะบริเวณต่ำกว่าที่ฉายรังสีให้อาบน้ำและทำความสะอาดได้ตามปกติ (ดูภาพประกอบ) 3.4 ห้ามวางกระเป๋าน้ำร้อนหรือน้ำแข็งบริเวณผิวหนังที่ฉายรังสี และระวังไม่ให้ผิวหนังที่ฉายรังสีถูกความร้อนหรือแสงแดดจัด ๆ โดยตรงในช่วงเวลากลางวันเป็นเวลา นาน เพราะจะทำให้เกิดการระคายเคือง กรณีมีความจำเป็นควรสวมหมวก หรือกางร่ม 3.5 ห้ามใช้แปรงทาผิวหนังบริเวณที่ฉายรังสี เนื่องจากแปรงอาจจะมีโลหะหนักผสมอยู่ทำให้เกิดปฏิกิริยาต่อผิวหนังรุนแรงขึ้น 3.6 หลีกเลี่ยงการโกนขนหรือผมบริเวณฉายรังสี เพราะอาจทำให้เกิดแผล ซึ่งแผลที่เกิดบริเวณที่ฉายรังสีจะหายช้า 3.7 ห้ามใช้วัสดุเหนียวต่างๆ เช่น พลาสติกหรือเทปติดผิวหนังบริเวณฉายรังสี เพราะจะทำให้เกิดการระคายเคือง เป็นแผลได้ง่าย			

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	วิธีการ ประเมินผล
	3.8 ไม่ใส่เครื่องประดับ เช่น สร้อยคอ เพื่อลดการเสียดสีผิวหนังส่วนที่ได้รับการฉายรังสี เพราะผิวหนังส่วนนั้นจะเป็นแผลถลอกได้ง่าย			
	4. ระหว่างรับการฉายรังสี ควรแต่งกายด้วยเสื้อผ้าที่สะดวกต่อการถอดและสวมใส่ เช่น เสื้อคอกลมกว้าง หรือเสื้อผ่าหน้า เนื้อผ้าอ่อนนุ่มไม่ระคายเคือง หรือไม่รัดแน่นจนเกินไป โดยเฉพาะบริเวณที่ฉายแสง เพราะอาจทำให้เสียดสีผิวหนัง ทำให้เกิดแผล และมีการติดเชื้อได้ 5. การทำความสะอาดช่องปากและฟัน 5.1 ท่านจะต้องดูแลช่องปากและฟันให้สะอาดอยู่เสมอ โดยการแปรงฟันหลังอาหารทุกครั้ง หรืออย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง คือตื่นนอนตอนเช้าและก่อนเข้านอน 5.2 เลือกใช้แปรงสีฟันที่มีขนแปรงอ่อนนุ่ม เพื่อลดการระคายเคือง และเลือกใช้ยาสีฟันที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์			

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	วิธีการ ประเมินผล
- เพื่อให้ผู้ป่วยสามารถแปรงฟันได้อย่างถูกวิธี	5.3 บ้วนปากหลังรับประทานอาหารทุกครั้งด้วยน้ำยาบ้วนปากที่ไม่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ เช่น น้ำเกลือ หรือน้ำสะอาด ธรรมดา ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว ข้างต้นว่า ท่านควรแปรงฟันหลังรับประทานอาหารทุกครั้ง โดยเฉพาะการแปรงฟันอย่างถูกวิธี จะช่วยทำให้ได้ผลดียิ่งขึ้น (ถามผู้ป่วย) ท่านใดทราบบ้างว่าการแปรงฟันอย่างถูกวิธีทำอย่างไร (ให้ผู้ป่วยยกมือ) ถ้าผู้ป่วยทราบ ให้มีส่วนร่วมในการช่วยอธิบาย สรุป : การแปรงฟันอย่างถูกวิธี ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนที่ 1 การแปรงฟันด้านใกล้แก้ม ☺ วางปลายขนแปรงบริเวณขอบเหงือกทำมุม 45 องศา กับฟัน ขยับแปรงไปมาหลายๆครั้ง (ให้เลื่อนแปรงได้ไม่เกินครึ่งหนึ่งของซี่ฟัน) ☺ ก่อนปิดลง (สำหรับฟันบน)และปิดขึ้น (สำหรับฟันล่าง)	- บรรยาย - ประกอบการสาธิต - ให้ผู้ป่วยฝึกปฏิบัติ	- ภาพพลิก - Model ฟัน	- ความตั้งใจและการมีส่วนร่วม

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	วิธีการ ประเมินผล
	ขั้นตอนที่ 2 การแปร่งฟัน ด้านใกล้ลิ้น การแปร่งฟันด้านใกล้ลิ้น นั้นกระทำเช่นเดียวกับการ แปร่งฟันด้านใกล้แก้ม ขั้นตอนที่ 3 การแปร่งฟัน ด้านที่ใช้บดเคี้ยว ☺ วางปลายขนแปรงให้ตั้ง ฉากกับด้านบดเคี้ยวกดเพียง เบาๆแล้วลากไปมาหลายๆครั้ง บนฟันทุกซี่ทั้งฟันบนและฟัน ล่าง ขั้นตอนที่ 4 การแปร่งฟัน หน้าด้านในทั้งบนและล่าง ☺ วางตำแหน่งของแปรงไป ทางยาว ให้ขนแปรงทางด้าน หัวแปรงอยู่ตรงบริเวณขอบ เหงือกและขยับขึ้นลงหลายๆ ครั้ง - แปรงฟันให้ครบทุกซี่ ทุกด้าน ซ้ำกันหลายๆครั้ง ใช้ เวลานานอย่าง น้อย 3 นาที - ถ้าท่านไม่มีแปรงที่ลิ้น หลังจากแปรงฟันแล้วควร แปรงลิ้นด้วย			

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	วิธีการ ประเมินผล
- เพื่อให้ผู้ป่วยสามารถใช้ไหมขัดฟันได้อย่างถูกต้อง	นอกจากการแปรงฟันแล้ว การใช้ไหมขัดฟันก็เป็นสิ่งจำเป็น เพราะเศษอาหารที่ติดอยู่ตามซอกฟัน อาจไม่สามารถกำจัดออกได้ด้วยวิธีการแปรงฟันเพียงอย่างเดียว การใช้ไหมขัดฟันร่วมกับการแปรงฟัน จะช่วยทำความสะอาดได้ดียิ่งขึ้น ซึ่งควรทำอย่างน้อยวันละครั้ง ก่อนนอน การใช้ไหมขัดฟันอย่างถูกวิธี มีวิธีการ ดังนี้ 1. คึงเส้นไหมขัดฟันยาวประมาณ 12 นิ้ว แล้วพันปลายแต่ละข้าง กับนิ้วกลางของมือทั้งสองข้าง 2. ใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ เป็นนิ้วที่บังคับเส้นไหมให้สอดแทรก เข้าไปในช่องปาก ระหว่างซี่ฟัน 3. จับเส้นไหมให้แน่นแล้วพาดเส้นไหมบนซอกระหว่างซี่ฟัน ขยับไปมาให้เส้นไหมผ่านเข้าไปในซอกฟัน ระวังอย่ากดเส้นไหมแรงเกินไป จะทำให้บาดเจ็บและเกิดเป็นแผลได้ 4. เมื่อเส้นไหมผ่านจุดสัมผัสระหว่างซี่ฟันได้แล้ว คึงเส้นไหมให้แนบติดฟันเล็กน้อยลงไปตามปลายรากฟัน จนติดเหงือก	- บรรยายประกอบการสาธิต - ให้ผู้ป่วยฝึกปฏิบัติ	- ภาพพลิก - Model ฟันและไหมขัดฟัน	- ความตั้งใจและการมีส่วนร่วม

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	วิธีการ ประเมินผล
	ดึงเส้นไหมขัดฟันด้านใดด้าน หนึ่ง แล้วดึงเฉียงออกจาก ด้านข้าง จนไม่มีเศษอาหารค้าง อยู่ท่าเช่นนี้กับชอกฟัน จน ครบทุกซี่ * งดใช้ไหมขัดฟัน ถ้าท่านมี แผลในช่องปาก หรือมีภาวะ เลือดออกง่าย 6. รับประทานอาหารที่มี ประโยชน์และมีคุณค่าต่อ ร่างกายได้ทุกชนิด เช่น เนื้อสัตว์ ไข่ นม ผัก ผลไม้ ไม่มีอาหารแสลง - รับประทานอาหาร โปรตีนสูงเช่น เนื้อสัตว์ ไข่ หรืออาหารที่ทำจากถั่วเหลือง - งดรับประทานอาหาร หมักดอง และ อาหารที่มีรส จัดทุกชนิด - หลีกเลี่ยงการ รับประทานอาหารที่ร้อน 7. ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวัน ละ 8-10 แก้ว (2,000 – 3,000 ซีซี) หรือ ไม่น้อยกว่า 3 ขวด แม่โขง - ควรจิบน้ำบ่อยๆ เพื่อ ลดอาการปากแห้ง และควร รับประทานอาหารที่มีน้ำ ประกอบอยู่ด้วย เช่น แองจืด ต่างๆ ไข่ตุ๋น ขนมน และ			

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	วิธีการ ประเมินผล
- เพื่อให้ผู้ป่วยตระหนักถึงความสำคัญ และสามารถบริหารคอและช่องปากได้อย่างถูกต้อง	เครื่องมือ เช่น ช่างเสริม ไอศกรีม น้ำผลไม้ ฯลฯ อมลูก อม หรือเคี้ยวหมากฝรั่งที่มีรส เปรี้ยว แต่ไม่หวานจัดเพื่อ กระตุ้นต่อมน้ำลาย และ ดึง ปากทุกครั้งหลังอมลูกอมหรือ รับประทานของหวาน 8. งดหมาก พลู และสิ่งเสพติด ทุกชนิด เช่น สุรา บุหรี่ 9. ออกกำลังกายอย่าง สม่ำเสมอพอสมควร ทำที่ ร่างกายจะทนได้ ท่านสามารถ เดินทางไปพักผ่อน หรือ ท่องเที่ยวได้ ถ้าสภาพร่างกาย แข็งแรงพอ 10. การบริหารช่องปากและคอ เนื่องจากผิวหนังบริเวณที่ได้รับ การฉายแสงจะสูญเสียความยืด หยุ่น เกิดเป็นพังผืดโดยเฉพาะ กล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องกับการอ้า ปาก หุบปาก และกลืนเนื้อ บริเวณลำคอ ซึ่งจะทำให้ท่าน มีปัญหาเรื่องการอ้าปาก และ การเอียงคอไปมา ได้น้อยกว่า ปกติ ปัญหาเหล่านี้สามารถ ป้องกันได้ด้วยการทำการ บริหาร โดยจะต้องปฏิบัติอย่าง เคร่งครัดและทำทุกวัน ดังนี้	- บรรยาย - สาธิต - ฝึกปฏิบัติ	ภาพพลิก	- ผู้ป่วยปฏิบัติ ตามได้อย่าง ถูกต้อง

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	วิธีการ ประเมินผล
	(บรรยาย ประกอบการสาธิต) 1) การบริหารปาก 1.1 อ้าปากให้กว้างที่สุด และหุบปากให้สนิท วันละ 50 ครั้ง 1.2 คาบห่อค็อกที่มี ขนาดพอดีกับช่องปาก โดย คาบไว้ระหว่างฟันบนและฟันล่าง วันละประมาณ 3-4 ครั้งๆ ละ 1-2 นาที จะช่วยป้องกันไม่ให้ช่องปากแคบได้ 2) การบริหารคอ 2.1 ก้มหน้าให้สุด และเงยหน้าให้สุด สลับกัน อย่างน้อย 10 ครั้ง 2.2 หันหน้าไปทาง ด้านซ้ายและด้านขวาจนสุด สลับกันอย่างน้อย 10 ครั้ง 11. การมีเพศสัมพันธ์ การฉวยรังสีบริเวณศีรษะและคอ ไม่เป็นข้อจำกัดหรือข้อห้ามแต่อย่างใด แต่ควรมีการคุมกำเนิดไว้ตลอดระยะเวลาที่ได้รับการรักษา เพราะในระหว่างการรักษาเช่น การฉายแสง และการให้เคมีบำบัด อาจมีผลทำให้ทารกในครรภ์พิการได้ ดังนั้น จึงต้องวางแผนครอบครัวไว้ก่อน			

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	วิธีการ ประเมินผล
- เพื่อทบทวน ความรู้สรุป และปิดการ บรรยาย	12. การเข้าสังคม เนื่องจาก มะเร็งไม่ใช่โรคติดต่อและการ ฉายแสงนั้นท่านจะมีรังสีอยู่ เฉพาะขณะเปิดเครื่องฉายรังสี เท่านั้น จึงไม่มีรังสีตกค้างอยู่ ในตัว ดังนั้นจึงปลอดภัยและ สามารถติดต่อลูกกลีได้กับ ทุกๆ คน รวมทั้งเด็กทารก เช่นเดียวกับคนปกติทั่วไป 13. ถ้าท่านมีโรคร่วมด้วย เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ หรือ ความดันโลหิตสูง ให้ท่าน รับประทานยาต่างๆ เหล่านั้น และไปรับการตรวจรักษาอย่าง ต่อเนื่องกับแพทย์เฉพาะทาง เหล่านั้นตามนัดอย่างสม่ำเสมอ ทั้ง 13 ข้อ ที่กล่าวมาแล้ว เป็นคำแนะนำในการปฏิบัติตัว ขณะที่ท่านรับการฉายแสง เมื่อ ท่านฉายแสงไประยะหนึ่ง ท่าน อาจเริ่มมีอาการเจ็บปากเจ็บคอ หรืออาจรู้สึกว่าผิวหนังบริเวณ ที่ฉายแสงเริ่มแห้งและเป็นสี คล้ำ ซึ่งอาการเหล่านี้เป็น อาการข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้นได้ ในขณะที่รับการฉายแสง ถ้า ท่านปฏิบัติตามคำแนะนำ ดังกล่าวข้างต้น ก็จะสามารถ ป้องกันหรือบรรเทาความ รุนแรงของอาการดังกล่าวได้	- บรรยาย - ทบทวนความรู้ ผู้ป่วย โดยให้ ผู้ป่วยสลับกัน อธิบาย ถึงการ ปฏิบัติตัว - เปิดโอกาสให้ ผู้ป่วยได้ซักถาม - กล่าวปิดการ บรรยาย	-	- สังเกตจาก ความสนใจ ของผู้ป่วย - ความ ร่วมมือ การมี ส่วนร่วม และ การซักถามของ ผู้ป่วย

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	วิธีการ ประเมินผล
	(ถามผู้ป๋วย) มีท่านใดมี ข้อสงสัยและอยากซักถาม เพิ่มเติมไหมคะ ?..... สำหรับวันนี้ขอขอบคุณ ทุกท่าน ที่ให้ความร่วมมือเป็น อย่างดี และพบกันในสัปดาห์ หน้า ระหว่างนี้ถ้าท่านใดมี ปัญหาหรือข้อสงสัยก็สามารถ มาพูดคุยหรือสอบถามได้ทุก วัน ที่แผนกรังสีรักษา..... ขอบคุณค่ะ			

แผนการสอน

เรื่อง การปฏิบัติตัวเมื่อได้รับการรักษาด้วยรังสีรักษาบริเวณศีรษะและคอ ครั้งที่ 2

วัตถุประสงค์	เพื่อให้ผู้ป่วยมะเร็งศีรษะและคอที่ได้รับการรักษาด้วยการฉายรังสี มีความรู้ ความเข้าใจ และสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้องภายหลังครบการรักษา
ผู้สอน	พยาบาลวิชาชีพ งานพยาบาลผู้ป่วยนอกรังสีรักษา
กลุ่มเป้าหมาย	ผู้ป่วยมะเร็งศีรษะและคอที่ได้รับการรักษาด้วยการฉายรังสี จำนวน 5-10 ราย
ระยะเวลาในการสอน	30 นาที
สถานที่	ห้องมัลติมีเดีย ศูนย์หาวชิราลงกรณ รัษฎบุรี

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	วิธีการ ประเมินผล
- เพื่อกล่าว นำเข้าสู่เนื้อหา และให้ผู้ป่วยได้ ทราบถึงอาการ ข้างเคียงภาย หลังครบการ รักษา	สวัสดีค่ะ คิฉัน (ชื่อ-สกุล) พยาบาลประจำแผนกรังสีรักษา วันนี้เราก็มีโอกาสมานพบ กันอีกครั้งหนึ่ง เนื่องจากท่าน ได้รับการฉายรังสีมาแล้วระยะ หนึ่ง เหลืออีกไม่กี่ครั้งก็จะครบ การรักษา ซึ่งจากที่เคยทราบแล้ว ว่าถึงแม้เราจะหยุดฉายรังสีแล้ว แต่ผลของรังสีที่เราเคยได้รับไป ก็อาจทำให้เกิดปัญหากับเราได้ ดังนั้นถ้าท่านปฏิบัติตามคำ แนะนำอย่างเคร่งครัด อาการ ต่างๆ ก็จะไม่เกิดขึ้น หรือถ้า เกิดขึ้นก็จะอยู่ในระดับที่ไม่ รุนแรง อาการข้างเคียงที่เกิดขึ้นใน ระยะหลัง จะเกิดขึ้นภายหลังที่ ท่านครบการรักษาไปแล้ว อาจใช้ ระยะเวลาเป็นเดือนหรือเป็นปี ซึ่งอาการข้างเคียงนี้จะเกิดเฉพาะ ตรงตำแหน่งของอวัยวะที่ได้รับ การฉายแสงเท่านั้น เช่น การเกิด พังผืดบริเวณกล้ามเนื้อที่ได้รับ รังสี (Fibrosis) , ภาวะคอแข็ง , ภาวะช่องปากแคบ (Trismus) และการติดเชือบริเวณกระดูก ग्रามหรือขากรรไกร	- แนะนำ ตนเอง - กล่าว นำเข้าสู่ เนื้อหา	-	- สังเกตจาก ความสนใจ ของผู้ป่วย

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	วิธีการ ประเมินผล
- เพื่อให้ผู้ป่วยมีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องการปฏิบัติตัวภายหลังครบการรักษาด้วยการฉายแสง	ดังนั้นท่านจะต้องมีความรู้ อย่างถูกต้องในการดูแลตนเอง เพื่อให้ร่างกายฟื้นคืนสู่สภาพปกติ โดยเร็ว และลดอาการข้างเคียงในระยะยาวที่อาจเกิดขึ้นได้ รวมทั้งการสังเกตอาการผิดปกติต่างๆ ที่ควรมาพบแพทย์ ดังนี้ 1. ท่านจะต้องดูแลผิวหนังบริเวณที่ได้รับการฉายรังสี เช่นเดียวกับขณะฉายรังสีต่อไปอีก 4-8 สัปดาห์ 2. ถ้าบริเวณผิวหนังที่ได้รับการฉายรังสี ไม่มีแผล ไม่ว่าจะเป็นแผลที่เกิดจากโรคหรือแผลที่เกิดจากการฉายแสง ภายหลังครบการฉายรังสีได้ 1 สัปดาห์ ท่านสามารถอาบน้ำได้ และใช้ผ้านุ่มซับเบาๆ ให้แห้ง แต่ต้องไม่ใช่สบู่หรือจัดดูบริเวณผิวหนังที่ได้รับการฉายรังสี นานประมาณ 4 สัปดาห์ - กรณีที่มีผิวหนังหลุดลอกหรือเป็นสะเก็ด ห้ามแกะหรือดึง ผิวหนังบริเวณนั้นออก ปลดปล่อยให้ผิวหนังบริเวณนั้นค่อยๆ หลุดไปเอง 3. ภายหลังครบการฉายรังสีไปแล้ว ประมาณ 4 สัปดาห์ และไม่มีแผลบริเวณผิวหนังที่ได้รับ	- บรรยาย - ให้ผู้ป่วยมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น และตอบข้อคำถามต่างๆ	-	- สังเกตจาก ความสนใจ การมีส่วนร่วม และการซักถาม ของผู้ป่วย - ผู้ป่วยสามารถอธิบายถึงการปฏิบัติตัวหลังครบการรักษาได้อย่างถูกต้อง

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	วิธีการ ประเมินผล
	การฉายแสง ให้ใช้ครีมหรือโลชั่น (สำหรับใช้ทาตัว) นวดบริเวณผิวหนังที่ได้รับการฉายรังสี อย่างน้อย 2 เวลา คือเช้าและเย็น หลังอาบน้ำ และต้องทำทุกวันอย่างสม่ำเสมอตลอดไป 4. รับประทานอาหารที่มีแคลอรีสูง เช่น อาหารประเภทเนื้อสัตว์ ไข่ หรือผลิตภัณฑ์ที่ทำจากนมถั่วเหลือง และดื่มน้ำสะอาดอย่างเพียงพอ อย่างน้อยวันละ 2,000 – 3,000 ซีซี ต่อวัน (ประมาณ ไม่น้อยกว่า 3 ขวด แม่โจง) 5. พักผ่อนอย่างเพียงพอ อย่างน้อยวันละ 6-8 ชั่วโมง เพื่อให้ร่างกายฟื้นคืนสภาพโดยเร็ว 6. ท่านจะต้องทำการบริหารช่องปากและลำคอ เช่นเดียวกับระหว่างฉายรังสี เพื่อให้ช่องปากคงความกว้างปกติ เพราะภาวะช่องปากแคบและภาวะคอติดแข็ง อาจเกิดขึ้นในระยะเวลาใดก็ได้ภายหลังกการฉายรังสีแล้ว โดยท่านจะต้องปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ และตลอดไปจนตลอดชีวิต			

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	วิธีการประเมินผล
	7. ตรวจรักษาช่องปากและฟัน จากทันตแพทย์โดยสม่ำเสมอ อย่างน้อยทุก 2 – 3 เดือน โดยไม่ต้องรอให้มีปัญหาก่อน และต้องรักษาความสะอาดของช่องปาก สม่ำเสมอเช่นเดียว กับในระหว่างฉายรังสี 8. สังเกตความคิดผิดปกติต่าง ๆ ที่ อาจเกิดได้ในระยะยาวหลังการฉายรังสี ที่ผู้ป่วยต้องมาพบแพทย์ ก่อนวันนัด เช่น การมีเลือดออก การมีไข้สูงและติดเชื้อ คลื่นไส้ อาเจียนรุนแรง คลำพบก้อน บริเวณคอ หรืออวัยวะต่าง ๆ เป็นต้น 9. ท่านต้องมารับการตรวจเพื่อ ติดตามผลการรักษา ตามแพทย์ นัดโดยสม่ำเสมอและตลอดไป 10. กรณีที่ท่านมีอาการผิดปกติ หรือมีปัญหาที่ต้องการพบแพทย์ ก่อนถึงวันนัด ท่านสามารถโทร ติดต่อมาก่อนล่วงหน้า ตาม หมายเลขโทรศัพท์ ที่ระบุไว้ ด้านหลังสมุดคู่มือการดูแลตนเอง 11. เนื่องจากศูนย์หาวชิราลงกรณ รัชบุรี ไม่มีแผนกฉุกเฉิน หรือการให้บริการนอกเวลา กรณีที่ท่านมีปัญหาฉุกเฉินและอาการผิดปกติที่ต้องรับการดูแล			

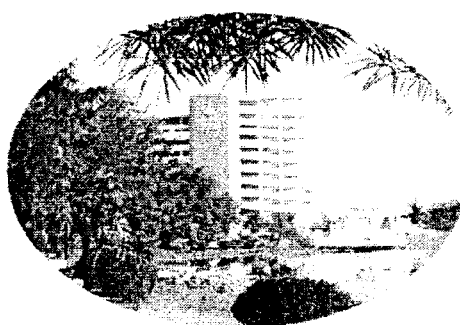
วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	วิธีการ ประเมินผล
	จากแพทย์แบบเร่งด่วน ให้ท่าน ไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาลใกล้ บ้านก่อน โดยนำสมุดคู่มือการ ดูแลตนเองฯไปด้วย เนื่องจาก ด้านหลังสมุดจะบันทึกประวัติ การรักษาของท่านไว้			
- เพื่อประเมิน ความรู้และการ ปฏิบัติตัวของ ผู้ป่วย	ที่กล่าวมาทั้งหมดเป็น วิธีการปฏิบัติตัว เมื่อท่านครบ การรักษาแล้ว มีท่านใดมีข้อ สงสัยและอยากซักถามเพิ่มเติม บ้างค่ะ.....(เปิดโอกาสให้ ผู้ป่วยซักถาม) ถ้าทุกท่านจำได้แล้วเรา ลองมาทบทวนกันดูนะคะว่าหลัง รับการรักษาครบแล้วเราจะมีวิธี ปฏิบัติตัวอย่างไรบ้าง..... (กระตุ้นให้ผู้ป่วยช่วยกันตอบจน ครบทุกข้อ) ดิฉันคิดว่าทุกๆท่านจะ สามารถปฏิบัติตัวได้อย่างถูกต้อง และถ้าท่านใดมีปัญหาหรือข้อ สงสัย สามารถมาพบพยาบาลได้ ตลอดเวลา นะคะ สำหรับวันนี้ ขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ความ สนใจ และให้ความร่วมมือเป็น อย่างดี.....ขอบคุณค่ะ	- การ บรรยาย - ให้ผู้ป่วยมี ส่วนร่วมโดย การแสดง ความคิดเห็น และเปิด โอกาสให้ ซักถามข้อ สงสัยต่างๆ	-	- สังเกตความ สนใจของ ผู้ป่วย

ภาคผนวก ง

คู่มือ การดูแลตนเองเมื่อได้รับการฉายรังสีบริเวณศีรษะและคอ

คู่มือ

การดูแลตนเองเมื่อได้รับการฉายรังสี บริเวณศีรษะและคอ



รพ.รามาธิบดี
ศูนย์มะเร็งวิทยา รพ.รามาธิบดี

ที่ปรึกษา

1. นายแพทย์อนันต์เดช สันตสุข

ผู้อำนวยการศูนย์มะเร็งวิทยา รพ.รามาธิบดี

2. รองศาสตราจารย์ ดร.สมใจ พุทพาพิทักษ์ผล

อาจารย์สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
วิธีปฏิบัติตัวเมื่อได้รับการฉายรังสีบริเวณศีรษะและคอ	1
การดูแลผิวหนังในระหว่างฉายรังสีบริเวณศีรษะและคอ	6
การทำความสะอาดช่องปากและฟัน	8
การแปรงฟันอย่างถูกวิธี	9
การใช้ไหมขัดฟัน	12
การบริหารช่องปากและคอ	14
การปฏิบัติตัวภายหลังครบการฉายรังสี	16
บันทึกประวัติการรักษา	18
เอกสารอ้างอิง	24

คำนำ

มะเร็งศีรษะและคอเป็นมะเร็งที่พบมากใน 10 อันดับแรก ของประเทศไทย ปัจจุบันเทคโนโลยีการรักษาก้าวหน้าขึ้นมาก ซึ่งทำให้การรักษาด้วยวิธีรังสีรักษาเป็นวิธีการหนึ่งที่ใช้รักษาผู้ป่วยกลุ่มนี้ ซึ่งขณะและหลังรับการรักษาผู้ป่วยส่วนใหญ่จะเกิดอาการแทรกซ้อน ซึ่งอาจเกิดขึ้นได้ทั้งในระยะเฉียบพลันและระยะยาว อย่างไรก็ตามการปฏิบัติอย่างถูกต้องแก่ผู้ป่วย ตั้งแต่ก่อนการฉายรังสี ระหว่างรับการรักษา และหลังรับการรักษา จะสามารถป้องกันหรือลดความรุนแรงของการเกิดภาวะแทรกซ้อนดังกล่าวได้

คู่มือฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาในระดับปริญญาโท สาขาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช จัดทำขึ้นสำหรับผู้ป่วยมะเร็ง ที่ได้รับการรักษาด้วยวิธีฉายรังสีบริเวณศีรษะและลำคอ เพื่อให้ผู้ป่วยใช้เป็นคู่มือประกอบในการปฏิบัติตัว ซึ่งจะช่วยให้ผู้ป่วยสามารถปฏิบัติตัวได้อย่างถูกต้อง ช่วยป้องกันหรือลดความรุนแรงของผลข้างเคียง และมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

ข้าพเจ้า ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.สมใจ พุทพาพิทักษ์ผล อาจารย์ประจำสาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช และนายแพทย์อนันต์เดช สันตสุข ผู้อำนวยการศูนย์มะเร็งวิทยา รพ.รามาธิบดี ที่ได้ทำปรึกษาแนะนำ จนกระทั่งคู่มือฉบับนี้สำเร็จลงด้วยดี

วรรณภา ฉายอรุณ

การดูแลตนเองเมื่อได้รับการฉายรังสี
บริเวณศีรษะและคอ

รังสีรักษาคืออะไร

รังสีรักษา คือการนำรังสีชนิดไอโซโทป มาใช้ในการรักษาโรค ซึ่งอาจเป็นโรคทั่วไป โรคเนื้องอกชนิดไม่ร้ายแรงและเนื้องอกมะเร็ง

วิธีการรักษา มีวิธีการหลัก 2 วิธี คือ การฉายรังสี และการผ่าตัด ซึ่งอาจใช้วิธีการใดวิธีการหนึ่ง หรือ 2 วิธีร่วมกันก็ได้



มีวิธีปฏิบัติตัวอย่างไร

เมื่อได้รับการฉายรังสีบริเวณศีรษะและคอ



1. ท่านจะต้องมารับการฉายรังสีทุกวัน
ติดต่อกัน ยกเว้นวันหยุดราชการ วันหยุด
นักขัตฤกษ์ หรือตามแพทย์กำหนด

2. การฉายรังสีบริเวณศีรษะและคอ ต้องใช้เวลาในการคิดคำนวณ
อย่างน้อย 4-8 สัปดาห์ และมักเป็นการรักษาแบบผู้ป่วยนอก
ท่านควรเตรียมตัวในเรื่องของการทำงาน สาธารณ การเดินทางมา
และกลับเนื่องจากต้องฉายรังสีทุกวัน



3. การฉายรังสีบริเวณศีรษะและคอ
ครั้งหนึ่งใช้เวลาไม่เกิน 5-15 นาที
ขณะฉายรังสีท่านต้องนอนนิ่งๆ เพื่อให้อาการ
ฉายตรงกับตำแหน่งที่แพทย์กำหนดไว้

4. ระหว่างมารับการฉายรังสี

บริเวณศีรษะและคอ ท่านควร
แต่งกายด้วยเสื้อผ้าที่สะอาด
สะดวกต่อการถอดและสวมใส่
เช่น เสื้อผ้าหน้าหรือคอกระดุม
หน้าหลวมๆ คอกลมกว้าง เนื้อผ้า
อ่อนนุ่ม และไม่รัดแน่น
จนเกินไป เพื่อป้องกันการ
ระคายเคือง และไม่ให้เกิดรอย
เสียดสีกับผิวหนังที่ได้รับรังสี

5. ไม่ใช้

เครื่องประดับเช่น
สร้อยคอสร้อย เพื่อ
สะดวกการเสียดสี
ผิวหนัง ส่วนที่
ได้รับรังสี เพราะ
ผิวหนังส่วนนั้นจะ
เป็นแผลลอกได้

6. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และ
มีคุณค่าต่อร่างกายได้ทุกชนิด เช่น
เนื้อสัตว์ ไข่ นม ผัก ผลไม้
ในปริมาณพอควร



↓ งดรับประทานอาหารหมักดอง
และ อาหารที่มีรสจัดทุกชนิด



↓ หลีกเลี่ยงอาหารรสหวาน
เพื่อป้องกันฟันผุ



↓ หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่ร้อน หรือ
อาหารที่มีลักษณะเป็นกรด เช่น มะนาว เป็นต้น

↓ รับประทานอาหารโปรตีนสูงเช่น เนื้อสัตว์ ไข่
หรืออาหารที่ทำจากถั่วเหลือง

7. งดตาก พลุ และสิ่ง
เสพติดทุกชนิด เช่น สุรา
บุหรี่



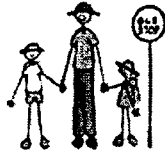
8. ดื่มน้ำ
สะอาดอย่างน้อย
วันละ 6-8 แก้ว
(2,000-3,000 ซีซี)

9. ควรออกกำลังกายสม่ำเสมอ
เท่าที่ร่างกายจะทนได้ การไปเล่นกีฬา
การเดินทางท่องเที่ยวไปยังสถานที่ต่างๆ
ไม่มีข้อจำกัด ถ้าสภาพร่างกายแข็งแรงพอ



10. การฉายรังสีบริเวณศีรษะและคอ ไม่เป็นข้อจำกัดหรือข้อห้าม
ในเรื่องการมีเพศสัมพันธ์อย่างใด แต่ควรมีการคุมกำเนิดไว้
ตลอดระยะเวลาที่ได้รับการรักษา เพราะในระหว่าง
การรักษา เช่น การฉายรังสี และการให้เคมีบำบัด
อาจมีผลทำให้ทารกในครรภ์พิการได้





11. ท่านสามารถติดต่อลูกค้าได้กับทุก คน รวมถึงเด็ก ๆ หาก เช่นเดียวกับคนปกติทั่วไป เนื่องจากจะแจ้งให้โรคติดต่อ และการฉีดยาในบริเวณที่ระบุและ คอยนั้น ผู้ป่วยจะมีรังสีอยู่เฉพาะขณะ เปิดเครื่องฉายรังสีเท่านั้น ซึ่งไม่มี รังสีตกค้างอยู่ในตัวผู้ป่วย

12. ถ้าท่านมีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน หรือโรคหัวใจ ฯลฯ ให้ รับประทานยาตามเวลาที่แพทย์สั่ง และรับการตรวจร่างกายอย่าง ละเอียดเกี่ยวกับแพทย์เฉพาะทางที่ท่าน รับประทานยาเป็นประจำและแจ้งให้ แพทย์ทางรังสีทราบพร้อมทั้งนำยาที่ รับประทานอยู่มาให้แพทย์ทางรังสี ดูด้วยทุกครั้ง



การดูแลผิวหนัง
ในระหว่างฉายรังสีบริเวณศีรษะและคอ

1. ระมัดระวังไม่ให้ผิวหนังสัมผัสกับน้ำเย็นหรือร้อนเกินไป แพทย์เพื่อฉีดเส้นไหม ค้ำยันเส้นเสียงโดยเด็ดขาด ถ้าผู้ป่วยมีเส้นเสียง จะทำให้การทำงานของหลอดลมหายใจและการหายใจไม่ปกติ

2. หลีกเลี่ยงการใช้แปรง ไม้กวาด หรือยาทาผิว เช่น ครีมนวดผิว ครีมกันแดด ยาทาผิว รังสี บริเวณที่ฉายรังสี



3. สามารถทำความสะอาดร่างกายได้ ตามปกติ แต่ต้องระวังไม่ให้บริเวณที่ฉายรังสี หรือที่ฉีดเส้นไหมน้ำ ถ้าผิวหนังบริเวณที่ฉาย รังสีเป็นก้อนหรือตุ่มน้ำ ให้ใช้น้ำอุ่น ซับเบาๆ โปะแห้ง

4. ห้ามวางกระเป๋าน้ำร้อนหรือน้ำแข็งบริเวณผิวหนังที่ฉายรังสี

5. ระวังไม่ให้ผิวหนังที่ฉายรังสีถูกความร้อนหรือ แสงแดดจัดๆ โดยตรงในช่วงเวลากลางวัน เป็นเวลานาน เพราะจะทำให้ผิวหนังแดง แดง ค่อยผิวแห้งได้ กรณีที่มีความจำเป็นควรสวมหมวก หรือกางร่ม



6. ไม่สวมเสื้อผ้าที่คับและรัดกุม หรือผ้าที่มีเนื้อหยาบกระด้าง หรือ ใยเคร่ง ดุกระด้าง เช่น เสื้อใยทอ เข็มขัด ฯลฯ เพราะ จะทำให้ผิวหนังเกิดการเสียดสี ระคายเคืองทำให้ เกิดแผล และมีอาการคันได้

7. ห้ามใช้แป้งทาผิวหรือบริเวณที่ฉายรังสี เนื่องจากแป้งอาจจะมีโลหะหนักปนอยู่ เมื่อฉายรังสีจะ ทำให้ปฏิกิริยาเคมีผิวหนังรุนแรงขึ้น

8. หลีกเลี่ยงการโดนลมหรือหมวกบริเวณที่ฉายรังสี เพราะอาจทำให้เกิดแผลขึ้น ซึ่งแผลที่เกิดขึ้น จะหายช้า



9. ห้ามใช้วัตถุแหลมคมต่างๆ เช่น พาสเจอร์หรือแปรงสีฟันบริเวณที่ฉายรังสี เพราะจะทำให้เกิดการระคายเคือง เป็นแผลได้ง่าย



การทำความสะอาด
ช่องปากและฟัน

1. รักษาช่องปากและฟันให้สะอาดอยู่เสมอ โดยการแปรงฟัน หลังอาหารทุกครั้งหรืออย่างน้อย 2 ครั้ง คือตื่นนอนตอนเช้าและก่อน เข้านอน ร่วมกับการใช้ไหมขัดฟัน

2. ขูดปากหลังรับประทานอาหารทุกครั้งด้วยน้ำยาขูดปากที่ ไม่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ เช่น น้ำเกลือ หรือน้ำสะอาดธรรมดา

3. แปรงสีฟันที่ใช้ควรเปลี่ยนแปรงสีฟันใหม่ เพื่อลดการระคาย เคืองต่อเยื่อเมือกในช่องปาก

4. ในกรณีที่มีเชื้อราช่องปากอักเสบแล้ว การทำความสะอาด โดยแปรงสีฟันอาจทำให้เกิดความระคายเคืองอย่างมากได้ ควรใช้น้ำ สะอาดพ่นน้ำมู๋ เช็ดทำความสะอาดฟัน เหงือก และช่องปากแทนแปรง สีฟัน

5. ในระหว่างการฉายรังสีที่หน้าผากและคาง ถึงแม้ว่าจะดูแลช่องปาก แล้วแต่ไม่คิดหรือคิดช้า ซึ่งมีโอกาสทำให้เกิดการติดเชื้อ และลุกลามเข้า กระดูกขากรรไกร ได้ง่าย

6. การอักเสบของเยื่อเมือกช่องปาก ห้ามใช้เงินเช่นไม้อัด หรือ ขาปียปากสังกะสี เพราะจะทำให้ริมฝีปากแห้งมากขึ้น และจะทำให้ ลุกลามเป็นแผลได้ ควรใช้ก๊อชหรือยาจึงอยู่ในภาวะเป็นครีเม ด่างๆ ทาแทน ทั้งนี้ควรปรึกษาแพทย์หรือได้รับอนุญาตจากแพทย์ก่อน

7. การอักเสบของเยื่อในช่องปาก เช่น ที่กระพุ้งแก้ม ลิ้น หรือเพดาน ใช้เงินเย็บไหมโธสเตลาได้เพราะสามารถป้องกันการติดเชื้อได้ดี

8. ควรดื่มน้ำบ่อยๆ เพื่อลดอาการปากแห้ง และควรรับประทานอาหารที่มีน้ำประกอบอยู่ด้วย เช่น แอปเปิ้ลคั้นๆ ไข่ต้ม ซอสมะเขือเทศ เช่น ข้าวต้ม ใสศกรม น้ำผลไม้รสอ่อน อมลูกอม หรือเครื่องดื่มที่รสเปรี้ยว แต่ไม่ควรจืดเพื่อกระตุ้นต่อมน้ำลาย และล้างปากทุกครั้งหลังรับประทานอาหารหรือรับประทานของหวาน

การแปรงฟันอย่างถูกวิธี

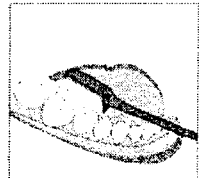
การแปรงฟันด้านในลิ้น

- ⊙ วางปลายขนแปรงบริเวณขอบเหงือกทำมุม 45 องศา กับฟัน
- ⊙ ขยับแปรงไปมาหลายครั้ง (ให้เลื่อนแปรงได้ไม่เกินครึ่งหนึ่งของฟัน) ก่อนปัดลง(สำหรับฟันบน) และปัดขึ้น (สำหรับฟันล่าง) พยายามแปรงฟันให้ทั่วทุกซี่ที่มีอยู่ในปาก



การแปรงฟันด้านในลิ้น

- ⊙ การแปรงฟันด้านในลิ้นนั้นกระทำเช่นเดียวกับการแปรงฟันด้านในลิ้น

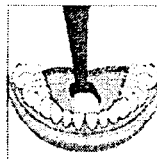
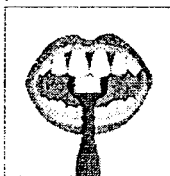


การแปรงฟันด้านที่ใช้บดเคี้ยว

- ⊙ วางปลายขนแปรงให้ตั้งฉากกับสันบดเคี้ยว
- ⊙ กดแปรงเบาๆแล้วลากไปมาหลายครั้งบนฟันทุกซี่ทั้งฟันบนและฟันล่าง

การแปรงฟันหน้าด้านใน ทั้งบนและล่าง

- ⊙ วางตำแหน่งของแปรงไปทางขวาให้ขนแปรงทางซ้ายหันไปทางขวาบริเวณขอบเหงือก และขยับขึ้นลงหลายครั้ง



ข้อมูล : ศาสตราจารย์เกียรติคุณ แพทย์หญิงสุภาวดี นกทิพย์สันติคุณ
ภาพประกอบ : Siamhealth.net

- ⊙ แปรงฟันครบทุกซี่ ทุกด้านเข้ากันหลายครั้ง ใช้เวลานานอย่างน้อย 3 นาที
- ⊙ ถ้าผู้ป่วยไม่มีแปรงสีฟัน หลังจากแปรงฟันแล้วควรแปรงลิ้นด้วย

การใช้ไหมขัดฟัน

เส้นไหมขัดฟันจะช่วยกำจัดเศษอาหารที่ติดอยู่ตามซอกฟัน ได้หลุดออกอย่างง่ายดาย และ มีประสิทธิภาพ ดังนั้นจึงควรใช้เส้นไหมขัดฟันร่วมกับการแปรงฟันอย่างน้อยวันละครั้งก่อนเข้านอน จะช่วยให้การทำความสะอาดฟันสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

การใช้งานเส้นไหมขัดฟัน ควรเลือกชนิดที่เคลือบไฮโดรเจล และควรขัดฟัน ถ้ามีภาวะช่องปากอักเสบ นิ่วจากการเจริญของหินปูน หรือเนื้อเยื่อในภาวะเรื้อรัง

ดึงเส้นไหมขัดฟันยาวประมาณ 12 นิ้ว แล้วพันปลายแต่ละข้าง กับนิ้วกลางของมือทั้งสองข้าง



นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้เป็นนิ้วที่บังคับเส้นไหมให้สอดแทรก เข้าไปในช่องปากจะทวนซี่ฟัน



จับเส้นไหมให้แน่น
แล้วพาเส้นไหมบนชอก
ระหว่างซี่ฟัน ซอเข้าไปมา
ให้เส้นไหมผ่านเข้าไปใน
ชอกฟัน จะรู้ว่ายากดเส้น
ไหมแรงเกินไป จะทำให้
บาดเจ็บ



เมื่อเส้นไหมผ่านจุดสัมผัสระหว่างซี่ฟันได้ แล้วดึงเส้นไหม
โคนบนคดฟันอีกลงไปทางปลายรากฟัน จนคดเหงือก
ดึงเส้นไหมขึ้นด้านใดด้านหนึ่ง
แล้วดึงเฉียงออกจากด้านข้าง
จนไม่มีเศษอาหารค้างอยู่
ทำเช่นนี้กับชอกฟันทุกซี่
แม้แต่ด้านหลังของฟันซี่สุดท้าย



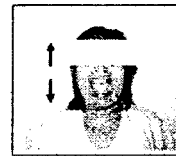
ข้อควรระวังภาพประกอบ
ข้อมูลส่งเสริมสุขภาพ สบระแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

การบริหารช่องปาก และคอ

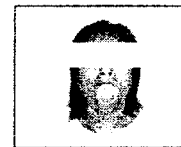


ขณะและหลังรับการฉายรังสี ท่านต้องบริหารช่องปากและคอ
อย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง ทั้งนี้เพื่อช่วยลดโอกาสการเกิดผลข้างเคียง
จากการฉายรังสี ได้แก่

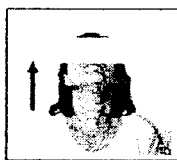
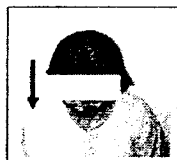
1. การบริหารปาก โดยการอ้าปากให้กว้างที่สุด และ
หุบปากให้สนิท วันละ 50 ครั้ง



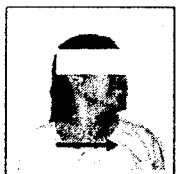
2. คาบข้อก๊อกที่มีขนาดพอดีกับช่องปาก โดยคาบไว้ระหว่างฟัน
บนและฟันล่าง วันละประมาณ 3-4 ครั้ง ระยะเวลา 1-2 นาที จะช่วย
ป้องกันไม่ให้ช่องปากแคบได้



3. การบริหารคอ ก้มหน้าให้สุด และเงยหน้าให้สุด สลับกัน
อย่างน้อย 10 ครั้ง ต่อวัน



และคันทันไปทางด้านซ้าย และด้านขวาจนสุดสลับกันอย่างน้อย 10 ครั้ง
ต่อวัน



ต้องปฏิบัติตัวอย่างไร ภายหลังจบการฉายรังสี



ผลข้างเคียงที่เกิดขึ้นขณะฉายรังสีบริเวณศีรษะและคอ ส่วนใหญ่
จะหมดไปภายใน 4-8 สัปดาห์หลังฉายรังสีครบ อย่างไรก็ตามก็อาจมี
ผลข้างเคียงบางอย่างเกิดอาการผิดปกติซึ่งเป็นผลระยะยาวได้ อาจใช้
ระยะเวลาเป็นเดือนหรือเป็นปี หลังสิ้นสุดการรักษาแล้ว ดังนั้นเจ้าท่าน
มีความรู้ในการดูแลตนเองอย่างถูกต้อง ร่างกายก็จะฟื้นคืนสู่สภาพ
ปกติได้เร็ว และสามารถลดอาการข้างเคียงในระยะยาวที่อาจเกิดขึ้นได้
จึงท่านควรปฏิบัติตาม ดังนี้

1. ดูแลผิวหนังบริเวณที่ฉายรังสี เช่นเดียวกับขณะฉายรังสีต่อไปอีก
4-8 สัปดาห์ หรือตามคำแนะนำของแพทย์

2. หากผิวหนังบริเวณที่ได้รับรังสี ภายหลังฉายรังสีครบและเมื่อแพทย์
อนุญาตให้ดูน้ำหรืออาบน้ำ ให้ทำตามปกติ ใ้ใช้ครีมหรือโลชั่นสำหรับทา
ผิวหนังทุกครั้ง หลังอาบน้ำ

3. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และ ดื่มน้ำสะอาด
อย่างพอเพียง ให้ได้ปริมาณอย่างน้อยวันละ
1,000 ซีซีต่อวัน



18

โทร 02-5461960-66 fax 6016, 6019

11

[illegible]

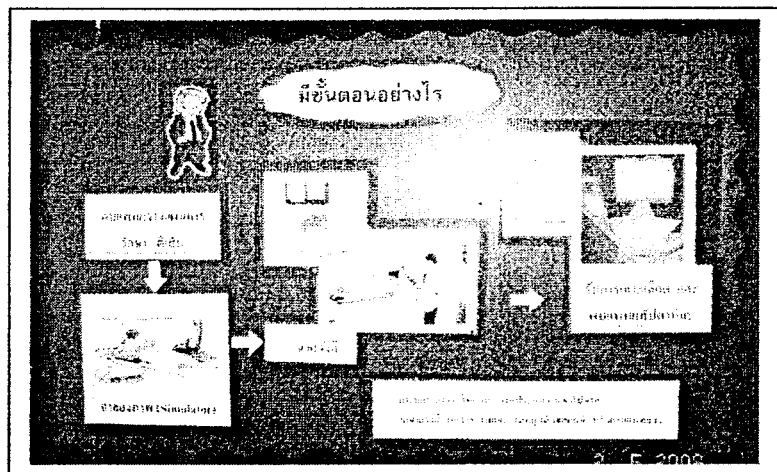
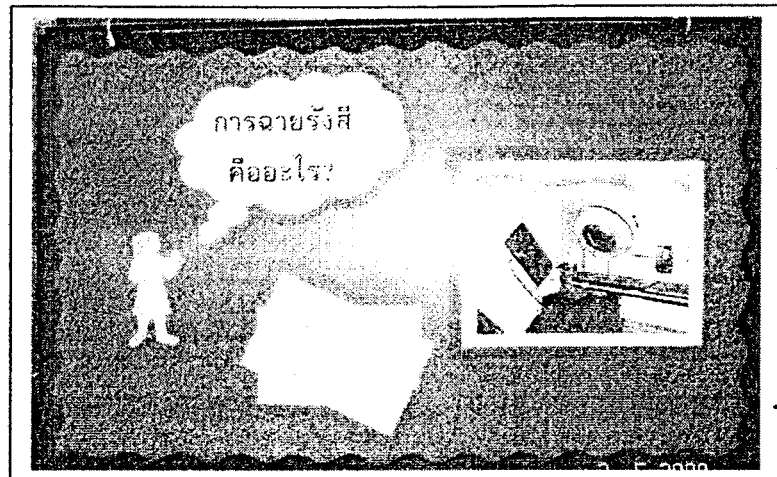
33

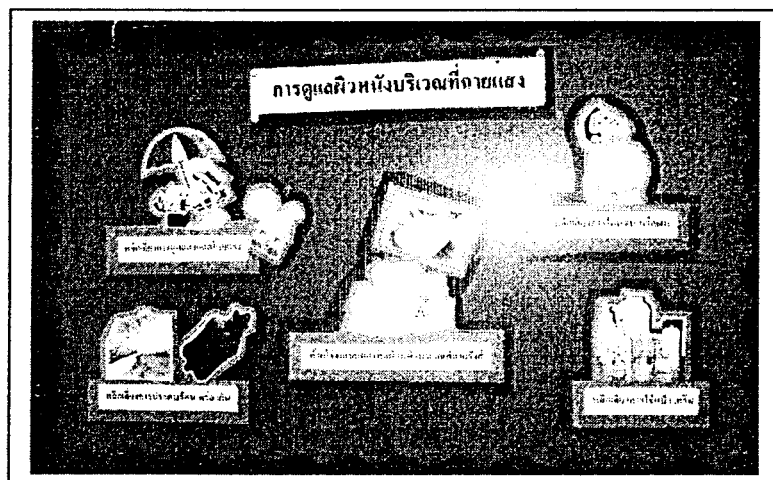
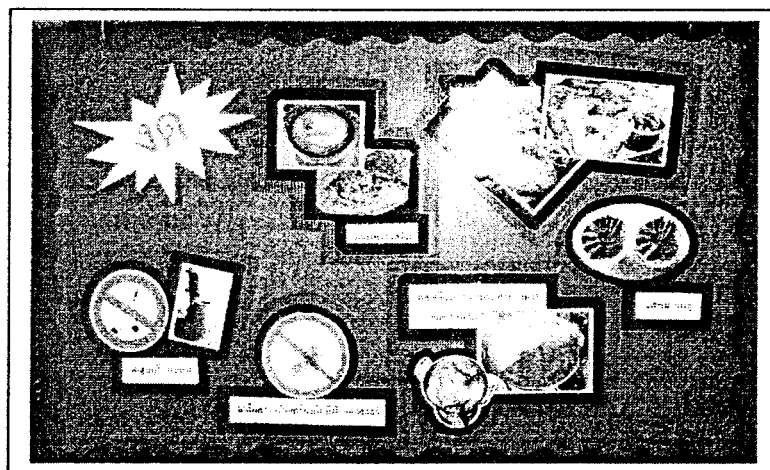
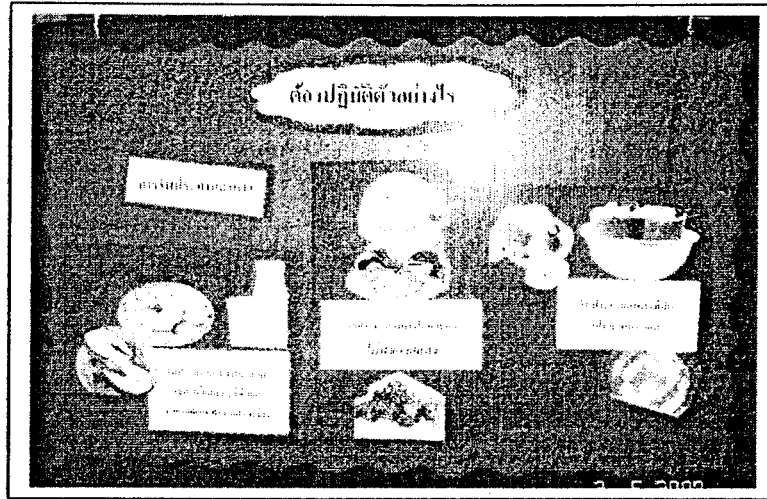
[illegible]

ภาคผนวก จ

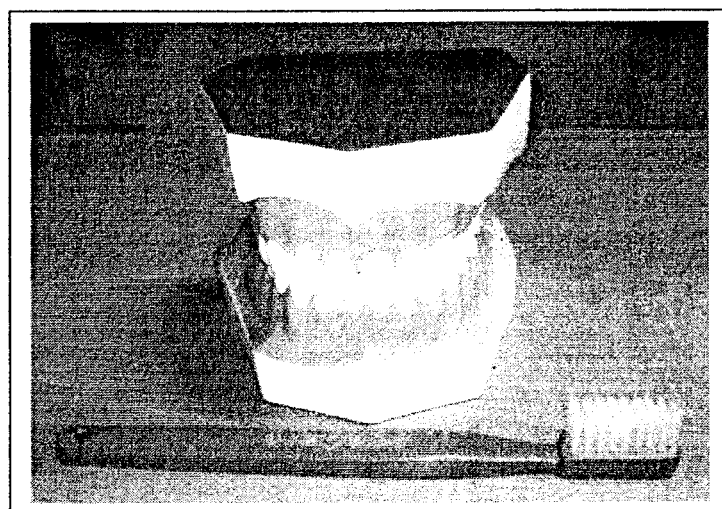
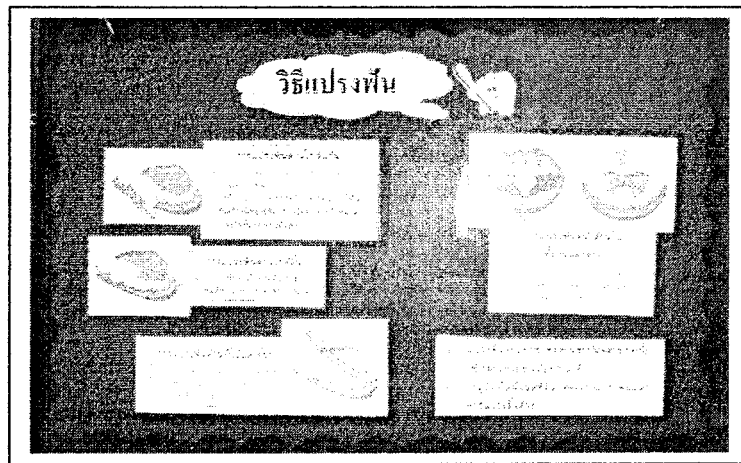
ภาพพลิก เรื่อง การปฏิบัติตัวเมื่อได้รับการฉายรังสีบริเวณศีรษะและคอ

ภาพพลิก เรื่องการปฏิบัติตัวเมื่อได้รับการฉายรังสีบริเวณศีรษะและคอ









ภาคผนวก ง

แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคลและการรักษาพยาบาล

แบบวัดความพึงพอใจต่อการบริการ

แบบวัดพฤติกรรมในการดูแลตนเองเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากรังสีรักษา

แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคลและการรักษาพยาบาล

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

1. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง
2. อายุ.....ปี
3. สถานภาพสมรส ☐ โสด ☐ คู่ ☐ หม้าย/หย่า/ร้าง
4. ศาสนา ☐ พุทธ ☐ คริสต์ ☐ อิสลาม ☐ อื่นๆ.....
5. ภูมิลำเนาเดิม (ที่อยู่เดิม)
6. ระดับการศึกษา.....
7. อาชีพปัจจุบัน.....
8. วิธีการชำระค่ารักษาพยาบาล

☐ ประกันสังคม ☐ ประกันสุขภาพถ้วนหน้า (บัตร 30 บาท) ☐ จ่ายเงินเอง
☐ เบิกค่ารักษาพยาบาลได้จาก () ข้าราชการ / รัฐวิสาหกิจ () ประกันชีวิต / อื่นๆ
☐ อื่นๆ (ระบุ).....

ส่วนที่ 2 ข้อมูลการรักษา (จากแฟ้มเวชระเบียน)

1. การวินิจฉัยโรค (Diagnosis).....
2. ระยะของโรค (Staging).....
3. ปริมาณรังสีที่ได้รับ.....cGys.....

แบบวัดความพึงพอใจต่อการบริการ

คำชี้แจง แบบวัดความพึงพอใจต่อการบริการงานพยาบาลผู้ป่วยนอกรังสีรักษา ประกอบด้วยคำถาม 19 ข้อ ให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด โดยเลือกได้เพียงข้อละ 1 ช่องเท่านั้น โดยจะแบ่งระดับความพึงพอใจเป็น 5 ระดับ ดังนี้

พึงพอใจมากที่สุด หมายถึง ท่านมีความพึงพอใจต่อเรื่องนั้นๆ อยู่ในระดับมากที่สุด
 พึงพอใจมาก หมายถึง ท่านมีความพึงพอใจต่อเรื่องนั้นๆ อยู่ในระดับมาก
 พึงพอใจปานกลาง หมายถึง ท่านมีความพึงพอใจต่อเรื่องนั้นๆ อยู่ในระดับปานกลาง
 พึงพอใจน้อย หมายถึง ท่านไม่ค่อยพึงพอใจ หรือมีความพึงพอใจต่อเรื่องนั้นๆ น้อย
 พึงพอใจน้อยที่สุด หมายถึง ท่านไม่ค่อยพึงพอใจ หรือมีความพึงพอใจต่อเรื่องนั้นๆ น้อยที่สุด

ลำดับ	เรื่อง	ระดับความพึงพอใจ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	การแนะนำ และการประชาสัมพันธ์การใช้บริการ					
2	การอธิบายขั้นตอนการตรวจรักษาของเจ้าหน้าที่					
3	การอำนวยความสะดวก เมื่อท่านมาพบแพทย์ ก่อนถึงวันนัด					
4	ความสะดวก สบาย และความสะอาดของสถานที่					
5	การติดต่อประสานของเจ้าหน้าที่ เมื่อท่านต้องไปรับการตรวจ หรือรักษาต่อแผนกอื่น					
6	เจ้าหน้าที่ซักถามประวัติ / ข้อมูลจากท่าน และมีการส่งต่อข้อมูล โดยท่านไม่ต้องถูกถามประวัติหรือข้อมูลเดิมซ้ำอีก					
7	แพทย์และพยาบาลมี การประเมิน ติดตาม และให้การดูแลท่านเป็นระยะๆ ขณะท่านรับการฉายแสง					
8	ความเอื้ออาทร และการดูแลเอาใจใส่ ของแพทย์					
9	ความเอื้ออาทร และการดูแลเอาใจใส่ ของพยาบาล					
10	ความเอื้ออาทร และการดูแลเอาใจใส่ ของ เจ้าหน้าที่อื่นๆ					
11	พยาบาลให้เวลากับท่านในการพูดคุย ซักถามปัญหา และความกังวลใจต่างๆ					

แบบวัดความพึงพอใจต่อการบริการ (ต่อ)

ลำดับ	เรื่อง	ระดับความพึงพอใจ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
12	การดูแลให้ความช่วยเหลือ หรือให้คำปรึกษา ของ พยาบาล					
13	การให้ข้อมูลเกี่ยวกับโรคและความเจ็บป่วยของท่าน					
14	การให้ข้อมูลเกี่ยวกับการรักษาที่ท่านจะได้รับ					
15	การให้ข้อมูลเกี่ยวกับอาการข้างเคียงที่เกิดจากการฉาย แสง					
16	การให้คำแนะนำเกี่ยวกับการปฏิบัติตัว ขณะที่ท่านรับ การรักษา					
17	เอกสารหรือคู่มือคำแนะนำที่ท่านได้รับ อ่านเข้าใจง่าย และสามารถนำไปปฏิบัติได้					
18	แพทย์ และพยาบาล ให้การดูแลท่านด้วยความเชี่ยวชาญ					
19	คุณภาพการบริการ โดยรวมที่ท่านได้รับ					

แบบวัดพฤติกรรมในการดูแลตนเอง เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากรังสีรักษา

คำชี้แจง แบบวัดพฤติกรรมในการดูแลตนเองเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากรังสีรักษา ประกอบด้วย
คำถาม 27 ข้อ ให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับท่านมากที่สุด โดยเลือกได้เพียงข้อละ 1
ช่องเท่านั้น โดยจะแบ่งเป็น 3 ระดับ ดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ หมายถึง กิจกรรมหรือสิ่งนั้นได้รับการปฏิบัติทุกครั้ง หรือทุกวันอย่างสม่ำเสมอ
ปฏิบัติเป็นบางครั้ง หมายถึง กิจกรรมหรือสิ่งนั้นได้รับการปฏิบัติเป็นบางครั้งหรือบางวัน
ไม่เคยปฏิบัติเลย หมายถึง กิจกรรมนั้นไม่เคยปฏิบัติเลย

ลำดับ	กิจกรรม	ระดับพฤติกรรมปฏิบัติ		
		เป็นประจำ / ทุกวัน	เป็นบางครั้ง / บางวัน	ไม่เคย ปฏิบัติเลย
1	ท่านรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ต่างๆ เช่น เนื้อปลา เนื้อหมู ฯลฯ หรือไข่ หรือนมถั่วเหลือง และผักผลไม้			
2	ท่านงดรับประทานอาหารแสลงทุกชนิด เช่น อาหารทะเล ข้าวเหนียว ฯลฯ			
3	ท่านรับประทานอาหารคอง ผักผลไม้คอง เช่น มะม่วงคอง ผักกาดคอง หน่อไม้คอง ฯลฯ			
4	ท่านรับประทานอาหารรสจัด			
5	ท่านรับประทานอาหารหรือดื่มเครื่องดื่มที่ขมหรือร้อนๆ			
6	ท่านดื่มน้ำมากกว่าวันละ 2,000 ซีซี (หรือมากกว่า วันละ 8 แก้ว)			
7	ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ เช่น เหล้า เบียร์ ฯลฯ			
8	ท่านสูบบุหรี่			
9	ท่านทำความสะอาดร่างกายโดยการอาบน้ำ บริเวณอวัยวะที่อยู่ต่ำกว่าส่วนที่ฉายแสง			
10	ท่านเดินเล่น หรือออกกำลังกาย เช่นเดียวกับก่อนที่ท่านจะได้รับการรักษาด้วยการฉายแสง			

แบบวัดพฤติกรรมในการดูแลตนเอง เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากรังสีรักษา (ต่อ)

ลำดับ	กิจกรรม	ระดับพฤติกรรมปฏิบัติ		
		เป็นประจำ / ทุกวัน	เป็นบางครั้ง / บางวัน	ไม่เคย ปฏิบัติเลย
11	เมื่อท่านต้องอยู่กลางแจ้ง ท่านกางร่มหรือสวมหมวก ทุกครั้ง			
12	ท่านใช้ครีมบำรุงหรือโลชั่น ทาผิวหนังบริเวณที่ฉายแสง			
13	ท่านใช้แป้งทาผิวหนัง บริเวณที่ฉายแสง			
14	ท่านใช้กระเป๋าน้ำเย็น หรือผ้าชุบน้ำเย็น วางหรือประคบ ผิวหนังบริเวณที่ฉายแสง			
15	ท่านสวมสร้อยคอ ขณะรับการฉายแสง			
16	ท่านแปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง			
17	ท่านใช้แปรงสีฟันที่มีขนอ่อน นุ่ม ในการแปรงฟัน			
18	ท่านใช้ยาสีฟันที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์ หรือยาสีฟัน สำหรับเด็ก			
19	ท่านบ้วนปากด้วยน้ำยาที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์			
20	ท่านใช้ไหมขัดฟันอย่างน้อยวันละครั้ง			
21	ท่านบ้วนปากหลังรับประทานอาหารทุกครั้ง			
22	ท่านใช้ยาสิมว่ง (เจนเชียนไวโอเล็ต) ทาริมฝีปาก			
23	ท่านจิบน้ำบ่อย อย่างน้อยทุก 1 ชั่วโมง			
24	ท่านบริหารช่องปาก ด้วยการอ้าปากจนกว้างสุด สลับกับ การหุบปาก			
25	ท่านคาบท่อกลิ้ง หรือท่อพลาสติก			
26	ท่านบริหารคอโดยวิธีการเอียงคอไปทางด้านซ้าย และ ด้านขวา สลับกัน			
27	ท่านบริหารคอโดยวิธี ก้มหน้า สลับกับเงยหน้าจนสุด			

ภาคผนวก ข

สถิติเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของความพึงพอใจต่อการบริการ
และพฤติกรรมในการดูแลตนเองเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากรังสีรักษา
ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองโดยจำแนกเป็นรายข้อ

เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความพึงพอใจต่อการบริการ
 ของกลุ่มควบคุม (กลุ่มที่ได้รับการดูแลตามปกติ)
 และกลุ่มทดลอง(กลุ่มที่ได้รับการดูแลตามโปรแกรมการจัดระบบบริการพยาบาล)
 เป็นรายชื่อ

ความพึงพอใจ ต่อการบริการ	(n = 20)				t	p
	กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง			
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
1. การแนะนำ และการประชาสัมพันธ์การใช้บริการ	4.00	0.649	4.35	0.75	1.584 ^{ns}	.60
2. การอธิบายขั้นตอนการตรวจรักษาของเจ้าหน้าที่	3.70	0.57	3.95	0.69	1.252 ^{ns}	.11
3. การอำนวยความสะดวก เมื่อท่านมาพบแพทย์ก่อนถึงวันนัด	3.45	1.05	4.00	0.73	1.927 *	.03
4. ความสะดวก สบาย และความสะอาดของสถานที่	4.60	0.60	4.60	0.60	0.000 ^{ns}	.50
5. การติดต่อประสานของเจ้าหน้าที่ เมื่อท่านต้องไปรับการตรวจ หรือรักษาต่อแผนกอื่น	3.65	0.67	4.05	0.76	1.766 *	.04
6. เจ้าหน้าที่ซักถามประวัติ / ข้อมูลจากท่าน และมีการส่งต่อข้อมูล โดยท่านไม่ต้องถูกถามประวัติหรือข้อมูลเดิมซ้ำอีก	3.55	0.83	4.05	0.61	2.185 *	.02
7. แพทย์และพยาบาลมีการประเมิน ติดตาม และให้การดูแลท่านเป็นระยะๆ ขณะท่านรับการรักษา	3.90	0.79	4.45	0.51	2.620 *	.01
8. ความเอื้ออาทร และการดูแลเอาใจใส่ของแพทย์	4.35	0.59	4.40	0.60	0.267 ^{ns}	.36

ความพึงพอใจ ต่อการบริการ	(n = 20)				t	p
	กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง			
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
9. ความเอื้ออาทร และการดูแลเอาใจใส่ ของ พยาบาล	4.50	0.69	4.55	0.51	0.261 ^{ns}	.40
10. ความเอื้ออาทร และการดูแลเอา ใจใส่ ของ เจ้าหน้าที่อื่นๆ	3.20	0.52	3.75	0.64	2.979 **	.002
11. พยาบาลให้เวลากับท่านในการพูดคุย ซักถามปัญหาและความกังวลใจต่างๆ	3.90	0.45	4.20	0.70	1.622 ^{ns}	.06
12. การดูแลให้ความช่วยเหลือ หรือให้ คำปรึกษา ของพยาบาล	3.80	0.70	4.40	0.68	2.757 **	.004
13. การให้ข้อมูลเกี่ยวกับโรคและความเจ็บป่วย ของท่าน	3.95	0.76	4.55	0.61	2.764 **	.004
14. การให้ข้อมูลเกี่ยวกับการรักษาที่ท่านจะ ได้รับ	4.05	0.95	4.65	0.59	2.413 *	.01
15. การให้ข้อมูลเกี่ยวกับอาการข้างเคียงที่เกิด จากการฉายแสง	4.15	0.59	4.75	0.44	3.644 ***	.000
16. การให้คำแนะนำเกี่ยวกับการปฏิบัติตัว ขณะที่ท่านรับการรักษา	3.80	0.62	4.75	0.44	5.596***	.000
17. เอกสารหรือคู่มือคำแนะนำที่ท่านได้รับ อ่านเข้าใจง่าย และสามารถนำไปปฏิบัติได้	2.45	1.10	4.70	0.47	8.418***	.000
18. แพทย์ และพยาบาล ให้การดูแลท่านด้วย ความเชี่ยวชาญ	4.50	0.51	4.70	0.47	1.285 ^{ns}	.10
19. คุณภาพการบริการโดยรวมที่ท่านได้รับ	4.40	0.60	4.55	0.69	0.737 ^{ns}	.23

เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของ
พฤติกรรมการดูแลตนเอง เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากรังสีรักษา
ของกลุ่มควบคุม (กลุ่มที่ได้รับการดูแลตามปกติ)
และกลุ่มทดลอง (กลุ่มที่ได้รับการดูแลตามโปรแกรมการจัดระบบบริการพยาบาล) เป็นรายข้อ

พฤติกรรม การดูแลตนเอง	(n = 20)				t	p
	กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง			
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
1. ท่านรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ต่างๆ เช่น เนื้อปลา เนื้อหมู ฯลฯ หรือไข่ หรือนมถั่วเหลือง และผัก ผลไม้	1.35	0.67	2.70	0.47	7.370***	.000
2. ท่านรับประทานอาหารทุกชนิด ไม่มีของ แสดง	1.75	0.97	2.90	0.31	5.070***	.000
3. ท่านงดรับประทานอาหารดอง ผักผลไม้ ดอง	2.90	0.31	2.90	0.31	0.000 ^{ns}	.50
4. ท่านงดรับประทานอาหาร รสจัด	2.90	0.31	2.95	0.25	0.588 ^{ns}	.28
5. ท่านงดรับประทานอาหารหรือดื่มเครื่องดื่ม ขณะที่ยังร้อนๆ	2.90	0.45	2.90	0.31	0.000 ^{ns}	.50
6. ท่านดื่มน้ำมากกว่าวันละ 2,000 ซีซี (หรือ มากกว่า วันละ 8 แก้ว)	2.70	0.57	2.95	0.23	1.823*	.04
7. ท่านงดดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ เช่น เหล้า เบียร์ ฯลฯ	2.95	0.22	2.95	0.22	0.000 ^{ns}	.50
8. ท่านงดสูบบุหรี่	2.95	0.22	2.95	0.22	0.000 ^{ns}	.50
9. ท่านทำความสะอาดร่างกายโดยการอาบน้ำ บริเวณอวัยวะที่อยู่ต่ำกว่าส่วนที่ฉายแสง	2.45	0.61	2.90	0.31	2.966**	0.003

พฤติกรรมการดูแลตนเอง	(n = 20)				t	p
	กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง			
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
10. ท่านเดินเล่น หรือออกกำลังกาย เช่นเดียวกับก่อนที่ท่านจะรับการรักษาด้วยการฉายแสง	2.05	0.69	2.65	0.49	3.183**	.001
11. เมื่อต้องอยู่กลางแจ้ง ท่านกางร่มหรือสวมหมวกทุกครั้ง	1.50	0.69	2.85	0.37	7.743***	.000
12. ท่านงูใช้ครีมบำรุงหรือโลชั่น ทาผิวหนังบริเวณที่ฉายแสง	2.95	0.22	3.00	0.00	1.000 ^{ns}	.16
13. ท่านงูใช้แป้งทาผิวหนัง บริเวณที่ฉายแสง	2.95	0.22	3.00	0.00	1.000 ^{ns}	.16
14. ท่านงูใช้กระเป๋าน้ำเย็น หรือผ้าชุบน้ำเย็น วางหรือประคบผิวหนังบริเวณที่ฉายแสง	2.95	0.22	3.00	0.00	1.000 ^{ns}	.16
15. ท่านไม่สวมสร้อยคอ ขณะรับการฉายแสง	2.95	0.22	3.00	0.00	1.000 ^{ns}	.16
16. ท่านแปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง	2.25	0.85	2.95	0.22	3.559**	.001
17. ท่านใช้แปรงสีฟันที่มีขนอ่อน นุ่ม ในการแปรงฟัน	2.60	0.82	2.95	0.22	1.840*	.04
18. ท่านใช้ยาสีฟันที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์ หรือยาสีฟันสำหรับเด็ก	2.30	0.98	2.90	0.31	2.615*	.01
19. ท่านงูใช้น้ำยาบ้วนปากที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์	2.95	0.22	3.00	0.00	1.000 ^{ns}	.16
20. ท่านใช้ไหมขัดฟันอย่างน้อยวันละครั้ง	1.00	0.00	2.40	0.50	12.457***	.000

พฤติกรรม的自我ดูแลตนเอง	(n = 20)				t	p
	กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง			
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
21. ท่านบ้วนปากหลังรับประทานอาหารทุกครั้ง	2.95	0.22	3.00	0.00	1.000 ^{ns}	.16
22. ท่านไม่ใช้ยาสีม่วง (เจนเชียนไวโอเล็ต) ทาริมฝีปาก	2.80	0.41	2.95	0.22	1.435*	.03
23. ท่านจิบน้ำบ่อย อย่างน้อยทุก 1 ชั่วโมง	2.80	0.41	2.95	0.22	1.435*	.03
24. ท่านบริหารช่องปาก ด้วยการอ้าปากจนกว้างสุด สลับกับการหุบปาก	2.85	0.37	3.00	0.00	1.831*	.04
25. ท่านคาบท่อถัก หรือท่อพลาสติก	1.75	0.85	2.85	0.37	5.311***	.000
26. ท่านบริหารคอโดยวิธีการเอียงคอไปทางด้านซ้าย และด้านขวา สลับกัน	2.90	0.31	3.00	0.00	1.453 ^{ns}	.08
27. ท่านบริหารคอโดยวิธี ก้มหน้า สลับกับเงยหน้าจนสุด	2.90	0.39	3.00	0.00	1.453 ^{ns}	.08

ภาคผนวก ซ
หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์



สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

ต.บางพูด อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี 11120

โทร. 02-5048036, 02-5048037 โทรสาร 02-5048096

School of Nursing, Sukhothai Thammathirat Open University Bangpood, Pakkred,
Nonthaburi 11120

Tel. (662) 5048036, 5048037 Fax : (662) 5048096

เอกสารรับรองโดยคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์
สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

เลขที่ ๑๑ / ๒๕๕๗

ชื่อโครงการวิจัย ผลของโปรแกรมการจัดระบบบริการพยาบาลต่อความพึงพอใจ และพฤติกรรมในการ
ดูแลตนเองเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากรังสีรักษาในผู้ป่วยมะเร็งศีรษะและคอ
ศูนย์มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

เลขที่โครงการ/รหัส ID 2485100552

ชื่อหัวหน้าโครงการวิจัย นางวรรณ ฉายอรุณ

ที่ทำงาน ศูนย์มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จ.ปทุมธานี

ขอรับรองว่าโครงการวิจัยดังกล่าวได้ผ่านการพิจารณาเห็นชอบจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย
ในมนุษย์ สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

ลงนาม
(อาจารย์ ดร.อารี ชิวเกษมสุข)

กรรมการและเลขานุการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

ลงนาม
(รองศาสตราจารย์ ดร.พุดสุข หิงถนันท)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

วันที่รับรอง ๑๑ กค ๒๕๕๗