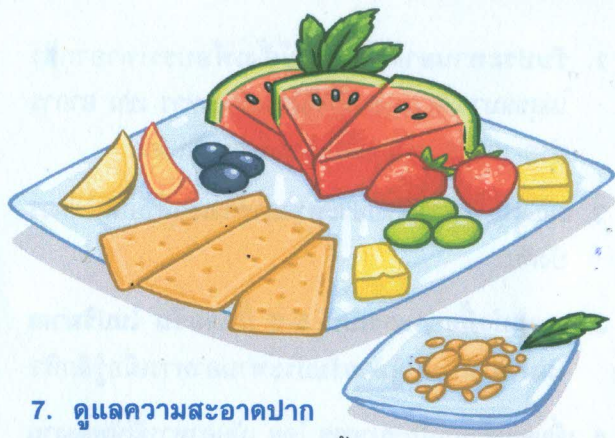




7. ดูแลความสะอาดปาก

และฟัน รักษาความชุ่มชื้น

ในช่องปากถ้าปากแห้ง หรือน้ำลายเหนียวให้อม
เกล็ดน้ำแข็ง หรือ รับประทานผลไม้แช่เย็น ถ้า
แปรงฟัน หรือ บ้วนปากไม่ไหว ให้ใช้ลำลี หรือ
ผ้าสะอาดชุบน้ำเช็ดในปากและฟัน หลีกเลี่ยง
การใช้น้ำยาบ้วนปากที่มีขายในท้องตลาดเพราะมี
ส่วนผสมของแอลกอฮอล์ที่เป็นสาเหตุให้ปากแห้ง
ควรใช้ลิ้นฟอง หรือลิปมันทาริมฝีปาก

8. หากมีแผลในปากควรหลีกเลี่ยง อาหารรสจัด หรือ
ผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว เช่น น้ํามะนาว น้ําล้ม ให้รับประทาน
อาหารอ่อน เช่น นม โจ๊กหมูสับใส่ไข่ ซุปผักทอง
ไอศกรีม เป็นต้น



ในกรณีที่ผู้ป่วย

ได้รับอาหารทางสายยางอยู่แล้ว

ควรพิจารณาปริมาณอาหาร

ตามความต้องการของร่างกาย

หากมีอาหารเหลือค้างในกระเพาะ

มากหรือผู้ป่วยบ่นแน่นอึดอัด

ควรลดปริมาณอาหาร

หรือลดจำนวนมื้อลง

ไขผู้ป่วยระยะท้าย

การรับประทานอาหารและน้ำให้อย่าง

ไม่ได้ทำให้ผู้ป่วยทรมานจากความหิว

ร่างกายจะหลั่งสารเคมีบางชนิด

ที่จะทำให้ผู้ป่วยรู้สึกสบายขึ้น

และบรรเทาอาการเจ็บปวดได้

ครอบครัวควรดูแลความสุขสบายทั่วไป

มากกว่าห่วงเรื่องการรับประทานอาหาร



ศูนย์รักษาศีรษะ

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

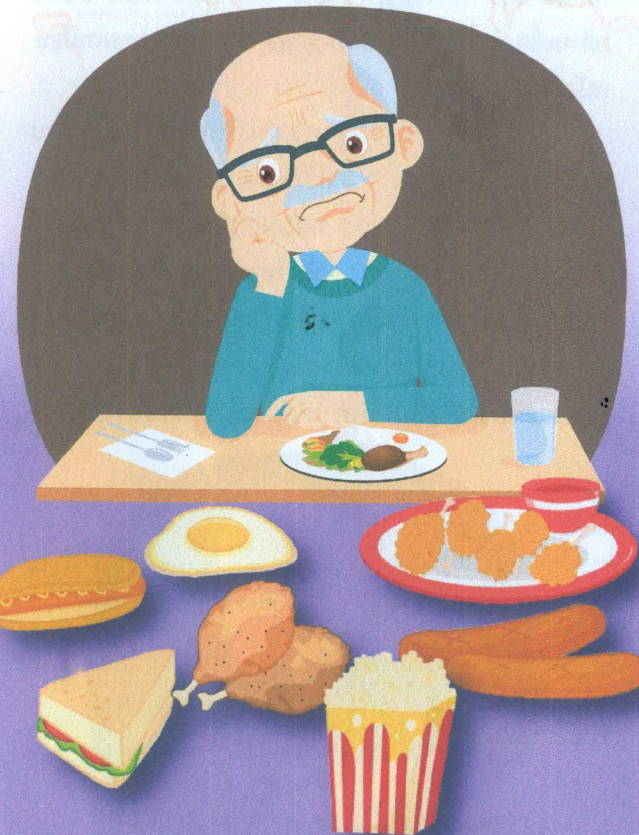
มหาวิทยาลัยมหิดล

Tel. 02-419-9679-80



มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ภาวะเบื่ออาหาร
หิวหิวกลด
และผอมผอง



สาเหตุ

ภาวะเบื่ออาหารอาจเกิดได้จาก อาการปวด คลื่นไส้ อาเจียน ท้องผูก ปัญหาในช่องปาก เช่น การกลืนลำบาก มีการอุดตันของทางเดินอาหาร แผลในช่องปาก ภาวะเหนื่อย หายใจลำบาก ภาวะเครียด หรือซึมเศร้าซึ่งหากสามารถบรรเทาอาการเหล่านี้ได้อาจช่วยให้ความอยากรับประทานอาหารของผู้ป่วยดีขึ้นบ้าง

ในผู้ป่วยโรคมะเร็งระยะลุกลาม อาการเบื่ออาหาร ผอมแห้ง เป็นผลจากการ สร้างสารเคมีบางชนิดของเซลล์มะเร็ง ส่งผลให้เกิดอาการเบื่ออาหาร ร่วมกับการบวนการเผาผลาญอาหารเพิ่มมากขึ้น และเกิดการสลายของกล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้อลีบเล็กลง ร่างกายซูบผอมเหมือนหนังหุ้มกระดูก

จากการศึกษาพบว่า ความเบื่ออาหารในผู้ป่วยระยะท้ายมีผลตึ่มากกว่า ผลเสีย เพราะร่างกายจะปรับตัวด้วยการใช้พลังงานลดลง หลับมากขึ้น นอกจากนี้ยังมีหลายการศึกษาเกี่ยวกับการให้อาหารทางสายยางหรือทางหลอดเลือดดำสำหรับผู้ป่วยระยะท้าย พบว่าไม่มีหลักฐานทางคลินิกที่แสดงประโยชน์ของสารอาหารเหล่านี้ว่าจะช่วยให้ภาวะของโรคดีขึ้นหรือทำให้ผู้ป่วยมีชีวิตยืนยาวขึ้น



ผลกระทบ

อาการเบื่ออาหารน้ำหนักลด และผอมแห้งมักเพิ่มความวิตกกังวล ต่อผู้ป่วย และผู้ดูแล และเกิดความตึงเครียด ระหว่างผู้ป่วย และครอบครัว ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย



การดูแลและการปฏิบัติตัว

เมื่อผู้ป่วยมีอาการเบื่ออาหาร หรือร่างกายผอมแห้ง ผู้ป่วยและครอบครัวควรทำความเข้าใจว่าเป็นธรรมชาติของโรคและค่อยๆปรับพฤติกรรมมารับประทานอาหารให้เหมาะสมกับอาการ และสภาวะของโรค

1. **รับประทานยาตามแพทย์สั่ง** เพื่อบรรเทาอาการ ไม่สุขสบายที่อาจส่งผลให้ผู้ป่วยเบื่ออาหาร เช่น อาการปวด เหนื่อย หรือคลื่นไส้ อาเจียน เป็นต้น
2. **สนับสนุนผู้ป่วยให้รับประทานอาหารเท่าที่รับได้** ไม่ควรบังคับ
3. **อาจแบ่งมื้ออาหารเป็น 5-6 มื้อต่อวัน ในปริมาณไม่มาก** หรือให้ผู้ป่วยรับประทานอาหารเมื่อรู้สึกหิว
4. **เพิ่มคุณค่าทางโภชนาการ** โดย เน้นอาหารที่ให้พลังงาน เน้นอาหารที่เป็นโปรตีน เช่น ปลา ไข่ ถั่วเหลือง เป็นต้น
5. **ระวังไม่ให้ท้องผูก** รับประทานอาหารที่มีกากใย เช่น ข้าวกล้อง ขนมปัง ผสมธัญพืช ผลไม้ เช่น กล้วยน้ำว้า แอปเปิ้ล ส้ม หากยังไม่ถ่ายอุจจาระควรรับประทาน ยาระบายตามแพทย์สั่ง
6. **ถ้ามีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ควรรับประทานอาหาร ครั้งละน้อยๆ** แต่บ่อยครั้ง หลีกเลี่ยงอาหารที่มีกลิ่นฉุน อาหารที่ฉ่ำรสหวานจัด อาหารทอดๆมันๆ ควรรับประทานอาหารแห้ง เช่น แครกเกอร์ ขนมปังกรอบ

