



**คณะกรรมการฝ่ายประสานงาน – ระดับ
(กิจกรรมบำบัด)**

ข้อมูลสำหรับ

ผู้ป่วยหลังการผ่าตัดมะเร็งเต้านม

สิ่งที่คุณต้องรู้เกี่ยวกับการผ่าตัดเต้านม

การผ่าตัดมะเร็งเต้านม การฉายแสง และการใช้ยาเป็นวิธีการรักษาทั่วไปสำหรับมะเร็งเต้านม

เนื้อเยื่อที่ถูกนำออกในระหว่างการผ่าตัด รวมไปถึงเต้านมทั้งหมด หรือบางส่วน

ต่อมน้ำเหลืองบริเวณต่าง ๆ และเส้นเอ็นที่หน้าอกทั้งขนาดเล็ก และใหญ่

การประเมินค่าของเนื้อเยื่อที่ตัดออก

จะขึ้นอยู่กับขอบเขตของการแพร่กระจายของมะเร็ง

ดังนั้นโปรดปรึกษาแพทย์ของคุณสำหรับรายละเอียด

อาการที่อาจเกิดขึ้นหลังการผ่าตัด

1. อาการบวมเกี่ยวกับต่อมน้ำเหลืองของต้นแขน

◆ อาการบวมมักพบที่หลัง ต้นแขน ปลายแขน

และมีมือโดยแต่ละคนจะมีระดับความบวมแตกต่างกันไป

◆ อาการบวมที่ต้นแขนมักเกิดขึ้นประมาณหกสัปดาห์หลังการผ่าตัดแต่บางครั้งอาจเกิดขึ้นหล

ายปีหลังจากการผ่าตัด

◆ ผู้ป่วยที่ผ่าตัดเต้านมขนาดใหญ่ และผู้ที่ได้รับรังสีรักษามีแนวโน้มที่จะเกิดอาการบวมได้

◆ สาเหตุของอาการบวมที่ต้นแขน:

การกำจัดต่อมน้ำเหลืองในบริเวณที่ขัดขวางการไหลเวียนของน้ำเหลือง

และทำให้การดูดซึมน้ำ และของเหลวในต้นแขนช้าลงซึ่งส่งผลให้เกิดอาการบวม นอกจากนี้

การรักษาด้วยรังสีปริมาณสูง และการฉายรังสีที่รักรับบ่อย ๆ อาจเพิ่มพังผืด (เช่น

ผิวหนาขึ้น และแข็งขึ้น)

ซึ่งอาจทำให้การไหลของน้ำเหลือง ไปยังแขนขาที่ได้รับผลกระทบถูกปิดกั้นซึ่งนำไปสู่การสะสม

ของน้ำเหลือง และอาการบวมของต้นแขน

- ◆ อาการบวมของต้นแขนไม่เพียงแต่ส่งผลต่อรูปลักษณะของต้นแขนเท่านั้นแต่ยังลดช่วงการเคลื่อนไหวของต้นแขนอีกด้วยซึ่งจะส่งผลต่อการใช้ชีวิตประจำวัน
และอาจนำไปสู่โรคเนื้อเยื่อเซลล์อักเสบ และต่อมน้ำเหลืองอักเสบ ดังนั้นการรักษาแต่เนิ่น ๆ จึงมีความจำเป็นเพื่อลดขอบเขตของอาการบวม และลดโอกาสของภาวะแทรกซ้อนที่ตามมา
- 2. แผลเป็นจากการผ่าตัด
ผู้ป่วยบางรายจะพัฒนาไปเป็นแผลที่มีลักษณะแข็ง หนา คับ หลังจากแผลหายแล้ว
- 3. อาการบวมจะลดระยะการเคลื่อนไหวของข้อต่อต้นแขนซึ่งทำให้กล้ามเนื้อต้นแขนอ่อนล้า และอ่อนแรง รวมถึงส่งผลต่อการทำงาน และการใช้ชีวิตประจำวันในระยะยาว
- 4. หลังการผ่าตัดเต้านม
ผู้ป่วยบางรายอาจรู้สึกว่เต้านมที่ตัดออกไปนั้นยังคงอยู่ในระยะเวลาสั้น ๆ
- 5. ภาวะแทรกซ้อนทางระบบประสาท
ภาวะช่ายประสาทเกี่ยวกับระบบประสาทผิดปกติ (Neurological plexopathy) เป็นภาวะแทรกซ้อนทางระบบประสาทที่พบได้บ่อยในผู้ป่วยมะเร็งเต้านม
ผู้ป่วยมะเร็งเต้านมอาจมีอาการชา รู้สึกผิดปกติ เจ็บปวด อ่อนแรง และแม้กระทั่งกล้ามเนื้อลีบในต้นแขนอันเป็นผลมาจากเนื้องอกโจมตีเนื้อเยื่อเส้นประสาทใกล้บริเวณรักแร้ (brachial plexus)
- 6. ผิวหนัง
หนังกำพร้าของผนังทรวงอก หรือส่วนของเต้านมที่ได้รับรังสีอาจกลายเป็นพังผืดเล็กน้อย
หลอดเลือดขนาดเล็กขยายตัว และผิวหนังอาจมีสีคล้ำ หรือซีดลงเล็กน้อย
- 7. อาการเจ็บหน้าอก

คุณอาจรู้สึกเจ็บเล็กน้อยที่หน้าอกหลังการผ่าตัดเนื่องจากอาการบวมตึงของกล้ามเนื้อ และผิวหนังขาดความยืดหยุ่น อย่างไรก็ตาม หากความเจ็บปวดเพิ่มขึ้น หรือยังคงอยู่หลังการผ่าตัด คุณควรไปพบแพทย์ทันที

8. เนื่องจากความไม่สมดุลของน้ำหนักตัวหลังการผ่าตัดเต้านมอาจทำให้กล้ามเนื้อคอ ไหล่ และหลังอ่อนล้าได้ง่าย

นักกิจกรรมบำบัดจะประเมินอาการข้างต้น และวางแผนการรักษาที่เหมาะสม

การบำบัดฟื้นฟู

1. เต้านมเทียม

เต้านมเทียมที่ทำจากฟองน้ำ

หรือซิลิโคนสามารถซื้อได้หลังจากการผ่าตัดเพื่อปรับปร

รูปลักษณะและความสมดุลของร่างกาย

รวมทั้งช่วยลดอาการปวดกล้ามเนื้อบริเวณคอ ไหล่

และหลัง



2. ผ้าสำหรับกดทับ

เนื่องจากต้นแขนอาจมีอาการบวมหลังจากการผ่าตัด

นักกิจกรรมบำบัดจะออกแบบผ้าสำหรับกดทับเพื่อลดอาการบวมทั้งนี้จะขึ้นอยู่กับตำแหน่ง

และขอบเขตของอาการบวม ผู้ป่วยอาจพบว่าอาการบวมดีขึ้น

หรือลดลงหลังจากเริ่มสวมชุดรัดรูป แต่บางครั้งอาจแตกต่างกันไปในแต่ละคน

และการสวมชุดรัดรูปทำได้เพียงลด หรือป้องกันไม่ให้อาการบวมแย่ลงเท่านั้น

อย่างไรก็ตาม

อย่าคาดหวังว่าอาการบวมจะหายไปโดยสิ้นเชิงหลังจากสวมใส่ผ้าสำหรับกดทับ

ผู้ป่วยที่ไม่รู้สึกไม่สบายตัวหลังจากสวมใส่ผ้าสำหรับกดทับควรสวมต่อไปเพื่อความคุม

และป้องกันไม่ให้อาการบวมแย่ลง



3. การฝึกการเคลื่อนไหวเพื่อรักษาการทำงานในแต่ละวัน

การใช้ชีวิตประจำวันล้วนต้องการความสามารถในการเคลื่อนไหวได้อย่างอิสระและต่อเนื่อง

นี่คือตัวอย่างของการออกกำลังกายเพื่อใช้ในการอ้างอิง ตัวอย่างเช่น

หยิบของจากที่สูงด้วยมือของคุณ ยกมือขึ้นที่หลังคอเพื่อเลียนแบบสร้อยคอ

ถูหลังขณะอาบน้ำ และดึงซิปปั่น เป็นต้น

คุณควรปรึกษานักกิจกรรมบำบัดเพื่อเลือกกิจกรรมการฟื้นฟูที่เหมาะสมที่สุดสำหรับคุณ



4. กิจกรรมออกกำลังกาย ชี่กง - ปาต้วนจิน

การออกกำลังกายด้วยชี่กงได้รับการยกย่องว่าเป็นกีฬาประจำชาติแบบดั้งเดิมที่ผสมผสาน

การออกกำลังกาย การหายใจ และการปรับสภาพจิตใจในการออกกำลังกายเป็นหลัก

มีประโยชน์ในการรักษาโรคเรื้อรัง และเสริมสร้างสุขภาพที่ดี ให้ประโยชน์หลายประการ

มีความปลอดภัย ราคาประหยัด และข้อได้เปรียบทางคลินิกที่อาจเกิดขึ้น

ชี่กงจึงสมควรได้รับการส่งเสริมให้เป็นทางเลือกในการรักษาสำหรับผู้ป่วยที่มีอาการป่วยในร

ยะยาว ปาต้วนจินเป็นกิจกรรมชี่กงประเภทหนึ่ง

เป็นกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการยืดร่างกายส่วนบน

และการเคลื่อนไหวของต้นแขนพร้อมกับการหายใจไปพร้อม ๆ กัน

การเคลื่อนไหวเหล่านี้ไม่เพียงแต่รักษาความยืดหยุ่นของข้อต่อเท่านั้น

แต่ยังช่วยเกร็งกล้ามเนื้อเบา ๆ และการผ่อนคลายสลับกัน

นอกจากนี้ยังช่วยส่งเสริมการไหลเวียนของน้ำเหลือง ช่วยป้องกัน

และบรรเทาอาการบวม น้ำเหลืองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ปัจจุบัน แผนกกิจกรรมบำบัดบางแห่งในฮ่องกงนำเสนอชั้นเรียน (การฝึกอบรม)

ในเรื่องความแข็งแรงของร่างกาย และชี่กง

รวมถึงนักกิจกรรมบำบัดจะให้คำแนะนำอย่างมืออาชีพตามความต้องการ

และตามสภาพร่างกายของผู้เข้าร่วมแต่ละคน

โปรดติดต่อนักกิจกรรมบำบัดเพื่อขอข้อมูลเพิ่มเติม



การออกกำลังกายด้วยชี่กง - ปาต้วนจิน

ข้อควรระวังในการใช้ชีวิตประจำวัน

เพื่อป้องกัน และลดอาการบวมเรื้อรังของน้ำเหลืองหลังการผ่าตัด

สิ่งสำคัญคือต้องใส่ใจกับประเด็นดังต่อไปนี้ในชีวิตประจำวัน

1. หลีกเลี่ยงการสวมเสื้อผ้าที่รัดแน่น ยกทรง เครื่องประดับ เช่น นาฬิกา หรือแหวนบนนิ้วฝืดเดียวกับต้นแขนที่ได้รับผลกระทบ และอย่าสะพายกระเป๋าถือไว้บนไหล่ที่ได้รับผลกระทบเนื่องจากอาจทำให้บริเวณนั้นเกิดอาการบวมได้
2. หลีกเลี่ยงการลาก หรือยกของหนักด้วยแขนข้างที่ได้รับผลกระทบเนื่องจากเมื่อคุณใช้แรงด้วยแขนของคุณมากเกินไป ไหล่ และปลายแขนมักจะตึงซึ่งเป็นการเพิ่มภาระหนักให้กับระบบน้ำเหลือง
3. หลีกเลี่ยงการฉีดยา เจาะเลือด และวัดความดันโลหิตบริเวณแขนที่ได้รับผลกระทบ เข็มสามารถทำให้เกิดการอักเสบ และบวมของแขนที่ได้รับผลกระทบได้อย่างง่ายดาย ความดันโลหิตอาจทำให้แขนบวมน้ำเพิ่มขึ้นอย่างฉับพลัน
4. หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับแสงแดดโดยตรง ใช้ครีมกันแดด กางร่ม หรือสวมใส่เสื้อแขนยาว เมื่ออุณหภูมิที่ผิวหนังเพิ่มขึ้น หลอดเลือดจะบวมและเพิ่มโอกาสของการเกิดอาการบวมน้ำมากขึ้น
5. สวมใส่ถุงมือเมื่อทำงานหนัก และหลีกเลี่ยงการใช้สารทำความสะอาดที่รุนแรง เนื่องจากเมื่อมีบาดแผลบนแขนที่ได้รับผลกระทบ บาดแผลจะเกิดการติดเชื้อแบคทีเรียได้ง่ายซึ่งทำให้เกิดการอักเสบ และบวมได้
6. รักษาผิวหนังให้ชุ่มชื้นอยู่เสมอเพื่อหลีกเลี่ยงการขจัดผิวหนังจนเกิดการอักเสบ ผิวหนังบนแขนที่ได้รับผลกระทบมักจะแห้งซึ่งเป็นผลข้างเคียงของการบำบัดด้วยไฟฟ้า

7. ผู้ป่วยควรสวมใส่ผ้าสำหรับกีดทับที่เหมาะสมเมื่อเดินทางโดยเครื่องบิน

เนื่องจากความกดอากาศในห้องโดยสารต่ำกว่าบนพื้นเล็กน้อย

และเนื่องจากที่นั่งในห้องโดยสารมีที่วางให้เคลื่อนไหวได้น้อยจึงทำให้มีโอกาสเคลื่อนไหวได้น้อยลงซึ่งอาจทำให้เกิดอาการบวมน้ำได้ง่าย ดังนั้น

ผู้ป่วยจึงยังคงจำเป็นต้องทำการขยับ

และยกแขนที่ได้รับผลกระทบระหว่างการโดยสารบนเครื่องบิน

หรือออกกำลังกายอย่างเหมาะสมระหว่างการโดยสารบนเครื่องบินเพื่อลดโอกาสของการเกิดอาการบวมน้ำ

8. การนวด

การนวดที่เหมาะสมเป็นวิธีหนึ่งในการบรรเทาอาการบวมน้ำได้

ผู้ป่วยควรยกแขนขาที่ปวดขึ้น นวด และดันขึ้นจากหลังมือ หรือฝ่ามือไปที่ไหล่

หรือใต้รักแร้ และนวดแขนที่ได้รับผลกระทบในลักษณะวนเข้าตรงกลาง

(จากส่วนปลายไปยังส่วนใกล้เคียง)

9. กิจกรรมที่แนะนำ

ผู้ป่วยสามารถเลือกที่จะว่ายน้ำได้เนื่องจากจะเพิ่มแรงดันภายนอกเพื่อช่วยชะล้างอาการบวมน้ำได้

นอกจากนี้การว่ายน้ำยังทำให้อุณหภูมิของร่างกายเย็นลงซึ่งทำให้หลอดเลือดตีบตัน

และลดการระบายของเสียจากหลอดเลือดลงสู่ท่อน้ำเหลือง

นอกจากนี้ โยคะ ไทชิ และซิงกง ก็เป็นตัวเลือกที่ดีเช่นกัน

การออกกำลังกายประเภทนี้มีความนุ่มนวล และไม่ทำให้อัตราการเต้นของหัวใจ

หรือความดันโลหิตเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ยังต้องมีการเกร็ง และคลายกล้ามเนื้อเป็นระยะๆ

ไปพร้อม ๆ กับการหายใจลึก ๆ

เป็นจังหวะซึ่งจะช่วยให้กล้ามเนื้อไหลกลับจากต้นแขนไปยังส่วนกลางของร่างกาย
และป้องกันการเกิดมือบวม

ผู้ป่วยควรทราบว่าการออกกำลังกายเป็นประจำเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อป้องกันอาการบวม
และรักษาช่วงการเคลื่อนไหวของข้อต่อ

10. การควบคุมน้ำหนัก และอาหาร

ผู้ป่วยควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง ควบคุมน้ำหนักตัว

และลดการสะสมไขมันในท่อน้ำเหลือง ผู้ป่วยควรเลือกรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ
เกลือต่ำ เส้นใยสูง และมีน้ำมาก เช่น ผัก และผลไม้ให้มากขึ้น

11. หากคุณมีปัญหาใด ๆ ต่อไปนี้ คุณควรปรึกษาแพทย์โดยเร็วที่สุด

1. บวมแดง และร้อนที่แขน
2. แขนที่ได้รับผลกระทบมีอาการตึงผิดปกติ หรือบวม