



ปากแห้งและน้ำลายจับเหนียว

ข้อแนะนำ

- หมั่นดูแลรักษาความสะอาดในช่องปาก เพื่อป้องกันการติดเชื้อแบคทีเรียจากการมีแผล เนื่องจากช่องปากแห้ง
- ดื่มน้ำ 8 - 10 แก้วในแต่ละวัน หากออกนอกบ้าน ควรมีน้ำดื่มใส่ขวดติดตัวไปด้วย การดื่มน้ำมากพอสามารถทำให้ช่องปากชุ่มชื้นได้
- รับประทานมะละกอ หรือดื่มน้ำมะละกอ เนื่องจากในมะละกอ มีเอ็นไซม์ที่สามารถย่อยสลายเมือกในน้ำลายได้ ทำให้น้ำลายใสขึ้น
- ดื่มน้ำหรือเครื่องดื่มโดยใช้หลอดดูด เพื่อหลีกเลี่ยงการสัมผัสกับแผลในช่องปาก (หากมี) ทั้งนี้ให้ระวังการเกิดอาการท้องอืดจากแก๊ส เนื่องจากการดื่มน้ำจากหลอดดูด
- รับประทานอาหารที่มีผิวสัมผัสอ่อนนุ่มและมีอุณหภูมิที่อุณหภูมิห้อง หรืออุณหภูมิเย็นกว่าอุณหภูมิห้อง
- จำกัดการดื่มนมหรือทานอาหารที่ทำจากผลิตภัณฑ์นม เนื่องจากนมสามารถเพิ่มการสังเคราะห์และหลังสารเมือกในน้ำลาย ควรแทนที่นมด้วยนมถั่วเหลือง หรือนมที่ทำจากข้าว
- อมเกล็ดน้ำแข็ง หรือรับประทานผลไม้แช่แข็ง
- หลีกเลี่ยงการบ้วนปากด้วยน้ำยาบ้วนปากที่มีขายในท้องตลาด เพราะมักมีส่วนประกอบของแอลกอฮอล์ที่เป็นสาเหตุของปากแห้ง
- หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ชา กาแฟ ซ็อกโกแลต หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ เหล่านี้เป็นสาเหตุของการมีปากแห้ง

เป็นแผลในปากและเจ็บคอ

ข้อแนะนำ

- หมั่นดูแลรักษาความสะอาดในช่องปาก เพื่อป้องกันการติดเชื้อแบคทีเรีย
- รับประทานอาหารที่มีผิวสัมผัสอ่อนนุ่ม

- ดื่มน้ำหรือเครื่องดื่มโดยใช้หลอดดูด เพื่อหลีกเลี่ยงการสัมผัสกับแผลในช่องปาก (หากมี) ทั้งนี้ให้ระวังการเกิดอาการท้องอืดจากแก๊ส เนื่องจากการดื่มน้ำจากหลอดดูด
- รับประทานอาหารที่มีพลังงานและมีโปรตีนสูงเพื่อเร่งการสมานแผลในปาก
- หลีกเลี่ยงอาหารและเครื่องดื่มที่มีรสจัด
- หลีกเลี่ยงชา กาแฟ และหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่

คลื่นไส้ อาเจียน

ข้อแนะนำ

- รับประทานอาหารครั้งละน้อยๆ แต่บ่อยๆ ครั้งเพื่อป้องกันการท้องว่าง ซึ่งทำให้อาการคลื่นไส้เป็นมากขึ้น
- รับประทานอาหารเหลวและอุ่น
- รับประทานของขบเคี้ยว เช่น ขนมปังกรอบระหว่างมื้อ
- หลีกเลี่ยงอาหารที่มีกลิ่นฉุน
- เมื่อมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ควรหลีกเลี่ยงที่จะปรุงอาหารด้วยตนเอง ควรขอความช่วยเหลือให้ผู้อื่นปรุงให้
- บ้วนและทำความสะอาดช่องปาก ทั้งก่อนและหลังรับประทานอาหาร
- ขณะรับประทานอาหาร ให้อยู่ในท่านั่ง
- หลังรับประทานอาหาร ไม่นอนลงทันที ควรนั่งหรืออยู่ในท่าตัวตรงอย่างน้อย 1 ชั่วโมง
- หลีกเลี่ยงอาหารหวานจัด อาหารมัน



ศูนย์การุณรักษ์ โรงพยาบาลศรีนครินทร์

อาคารสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี อนุสรณ์ ชั้น 18

คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น 40002

www.palliativecare.md.kku.ac.th

e-mail: palliativecare@kku.ac.th

Tel. 043-366656-7 Fax: 043-366657

เวลาราชการ 08.00-17.00 น.

การดูแลด้านโภชนาการในผู้ป่วย ระยะประคับประคอง





บริบทของการดูแลผู้ป่วยระยะประคับประคอง

ผู้ดูแลผู้ป่วยจะต้องมีความรู้ ความเข้าใจ ในการจัดการกับอาหารบางอย่างที่ส่งผลต่อการรับประทานอาหารของผู้ป่วย เช่น ความไม่ย่อยอาหาร อาการท้องผูก ท้องอืด ท้องเสีย จุกแน่น อาการอึดเร็ว การรับรสและกลิ่นผิดไป ปากแห้ง น้ำลายข้นเหนียว มีแผลในปาก เจ็บคอ คลื่นไส้ อาเจียน เป็นต้น

อาการท้องผูก

อาการท้องผูกเป็นอาการที่มักถูกมองข้าม เพราะคิดว่าเป็นเรื่องเล็กน้อย แต่กลับพบว่า ผู้ป่วยมะเร็งมีอาการท้องผูกมากกว่าร้อยละ 50 เนื่องจากคนไข้มะเร็งมักมีอาการปวดและจำเป็นต้องได้รับยาระงับปวด และยาระงับปวดส่วนใหญ่แล้วมีผลข้างเคียง คือทำให้ท้องผูก อาการท้องผูกส่งผลให้ผู้ป่วยไม่สบายกายและหงุดหงิด อารมณ์ไม่ดี การรักษาอาการท้องผูกที่มีประสิทธิภาพที่สุด คือการป้องกันไม่ให้เกิดอาการ มีการศึกษามากมายที่พบว่าโภชนาการมีบทบาทในการป้องกันหรือรักษาอาการท้องผูกได้ โดยควบคู่กับการให้ยา

ข้อแนะนำ

- ดื่มน้ำ 8 - 10 แก้วทุกวัน หรืออาจเป็นน้ำผลไม้ นมถั่วเหลือง น้ำข้าว หากต้องการพลังงานเพิ่ม
- ในปริมาณน้ำ 8 - 10 แก้วดังกล่าว ควรดื่มน้ำลูกพรุน 2 - 4 ออนซ์ ควรดื่มน้ำอุ่น 2 แก้วในระหว่างอาหารเช้า โดยน้ำอุ่นดังกล่าวอาจเป็นชาหรือกาแฟ
- ควรรับประทานอาหารที่มีกาก เช่น ข้าวไม่ผ่านการขัดสี (ข้าวกล้อง) ผัก ผลไม้ ถั่วต่าง ๆ แต่อาหารที่มีกากใยสูงนี้ อาจทำให้เกิดอาการท้องอืดได้ ดังนั้นควรสังเกตและปรับปริมาณตามความเหมาะสม ในกรณีที่ทานได้ครั้งละไม่มากอาจต้องจำกัดอาหารกลุ่มนี้

อาการท้องอืด

ผู้ป่วยที่มีอาการท้องอืดเนื่องจากมีแก๊สในทางเดินอาหาร มักได้รับยาเพื่อช่วยบรรเทาอาการดังกล่าว โดยหากดูแลเรื่องโภชนาการควบคู่ไปด้วยจะได้ผลดียิ่งขึ้น บางครั้งการจดรายละเอียดอาหารที่รับประทานในแต่ละวัน สามารถช่วยบ่งชี้ชนิดของอาหารที่เป็นสาเหตุของอาการท้องอืดได้และสามารถหลีกเลี่ยงได้

ข้อแนะนำ

- จำกัดอาหารและเครื่องดื่มที่ทำให้เกิดแก๊ส ได้แก่ น้ำอัดลมทุกชนิด ส่วนอาหารได้แก่ ผักในตระกูลกะหล่ำ แดงกวา พริกหวาน (พริกตุ้ม) ถั่ว หัวหอม กระเทียม
- ไม่รับประทานอาหารเร็วเกินไป หรือพูดคุยนานเกินไป ในระหว่างรับประทานอาหาร เพราะทำให้มีการกลืนอากาศมากเกินไปด้วย
- ไม่ใช้หลอดดูดในการดื่มน้ำหรือเครื่องดื่ม เพื่อป้องกันการกลืนอากาศ
- ไม่เคี้ยวหมากฝรั่ง เพราะทำให้มีการกลืนอากาศมากเกินไป

อาการอุจจาระเหลว

นอกจากการรักษาอาการอุจจาระเหลวแล้ว การจัดการทางโภชนาการสามารถช่วยบรรเทาอาการได้เช่นกัน

ข้อแนะนำ

- เพิ่มการรับประทานอาหารที่มีกากชนิดละลายได้ ซึ่งได้แก่ ข้าว กล้วย ขนมปังขาว แอปเปิ้ล เม็ดแมงลัก แพร่ ถั่วแดง เป็นต้น ลดการรับประทานอาหารที่มีกากชนิดไม่ละลาย ได้แก่ ผักสด ผลไม้ เมล็ดข้าวโพด ขนมปังโฮลวีต ข้าวกล้อง
- ดื่มน้ำ 8 - 10 แก้ว โดยอาจดื่มน้ำเกลือแร่ก็ได้ เพื่อทดแทนการสูญเสียน้ำและเกลือแร่ที่ออกไปกับอุจจาระ
- ควรดื่มน้ำที่มีอุณหภูมิเท่าอุณหภูมิห้อง ไม่ดื่มน้ำร้อนหรือน้ำที่เย็นเกินไป
- ทุกครั้งถ่ายอุจจาระ ให้ดื่มน้ำ หรือ น้ำเกลือแร่ชดเชย 1 แก้ว

- รับประทานอาหารคราวละน้อย ๆ แต่บ่อย ๆ ครั้ง
- อาหารว่าง หรือของขบเคี้ยวระหว่างมื้อ อาจเป็นขนมที่มีรสเค็ม เพื่อทดแทนเกลือแร่ที่สูญเสียไปกับอุจจาระ ได้แก่ ขนมปังกรอบรสเค็ม เป็นต้น
- หลีกเลี่ยงอาหารมัน
- หลีกเลี่ยงหรือจำกัดการดื่มนม หรืออาหารที่มีนมเป็นส่วนประกอบ ยกเว้นโยเกิร์ต เพราะโยเกิร์ตมีเชื้อจุลินทรีย์ที่เป็นประโยชน์ต่อลำไส้ใหญ่
- อาจพิจารณาดื่มน้ำข้าวที่ต้มจากข้าว 1 ถ้วยกับน้ำ 6 ถ้วยปรุงด้วยเกลือ 1 ช้อนโต๊ะ รวมทั้งทานข้าวที่ต้มด้วยก็ได้

อาการอึดเร็ว จุกแน่น ไม่อยากอาหาร

ข้อแนะนำ

- หลีกเลี่ยงการดื่มน้ำหรือเครื่องดื่มที่ไม่ให้พลังงาน เช่น ชา กาแฟ ในปริมาณมาก
- รับประทานอาหารครั้งละน้อย ๆ แต่บ่อย ๆ ครั้ง
- ทำให้ช่วงเวลารับประทานอาหารเป็นช่วงเวลาที่มีความสุข สนุกสนาน เช่น มีเพื่อนทานอาหารร่วมกัน
- มีอาหารขบเคี้ยววางอยู่ใกล้มือ พร้อมหยิบทานได้ เพราะความอยากอาหารอาจเกิดขึ้นและหายไปอย่างรวดเร็ว
- รับประทานอาหารที่ชอบ หรือ เป็นอาหารโปรด ได้ทุกมื้อที่ต้องการ
- ดื่มเครื่องดื่มให้พลังงานระหว่างมื้ออาหาร

การรับสละและกลับเปลี่ยนไป

ข้อแนะนำ

- บ้วนปากด้วยน้ำชา หรือน้ำเกลือ หรือน้ำผสมโซดา ไปคาร์บอนเนต และตามด้วยน้ำเปล่าให้สะอาดก่อนรับประทานอาหาร เพื่อทำความสะอาดต่อมรับรสที่ลิ้น
- จิบน้ำมะนาว หรือเคี้ยวหมากฝรั่ง
- ลองรับประทานอาหารรสชาติแปลกๆ จากปกติหากสามารถรับประทานได้ ซึ่งอาจจะทำให้อยากอาหารมากขึ้น