

Outstanding Care,  
Compassionate People,  
Healthier Communities



Sherwood Forest Hospitals  
NHS Foundation Trust

# การติดตามผลแบบเปิด หลังการรักษา โรคมะเร็งเต้านม

ข้อมูลสำหรับผู้ป่วยและผู้ดูแล





# สารบัญ

|                                                  |       |
|--------------------------------------------------|-------|
| บทนำ                                             | 3     |
| สรุปการรักษา                                     | 3     |
| การตรวจแมมโมแกรมในอนาคต                          | 4     |
| โครงการตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านมของ NHS ครั้งที่ 4 | 4     |
| ยาและการรักษาโรคมะเร็งสำหรับคุณ                  | 5     |
| ผลข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้นจากการรักษา             | 6-7   |
| หากมะเร็งเต้านมกลับมาอีกครั้ง                    | 9     |
| การระหนักรู้เกี่ยวกับมะเร็งเต้านม                | 10    |
| อาการและสัญญาณ                                   | 10-11 |
| สรุปอาการที่ต้องรายงาน                           | 11    |
| การผ่าตัดเสริมสร้างเต้านมและการใส่เต้านมเทียม    | 11-12 |
| ความรู้สึกและอารมณ์                              | 12    |
| บริการโทรศัพท์แบบเปิด                            | 12    |
| ชีวิตหลังการรักษา                                | 13    |
| ข้อมูลติดต่อที่เป็นประโยชน์                      | 15-21 |

# บทนำ

โปรแกรมติดตามผลแบบเปิดกว้างได้รับการออกแบบเป็นพิเศษโดยผู้เชี่ยวชาญด้านมะเร็ง เพื่อให้การสนับสนุนและช่วยเหลือคุณภายหลังจากที่คุณเสร็จสิ้นการรักษาเบื้องต้นสำหรับมะเร็งเต้านมแล้ว

โปรแกรมนี้อิงตามหลักฐานทางการแพทย์ที่แสดงให้เห็นว่า สำหรับผู้ที่มีความสุขภาพดีหลังจากเสร็จสิ้นการรักษาแล้ว การกำหนดตารางนัดหมายเป็นช่วงเวลาตายตัวเพื่อเข้าพบแพทย์ที่โรงพยาบาลนั้นไม่ได้ก่อให้เกิดประโยชน์เพิ่มเติม

ยิ่งไปกว่านั้น งานวิจัยยังแสดงให้เห็นว่า การนัดหมายติดตามผลตามปกติไม่ได้ช่วยป้องกันการกลับมาของมะเร็ง และไม่ได้ช่วยในการตรวจพบปัญหาใหม่ ๆ ได้ดีขึ้น อีกทั้งแนวทางดังกล่าวยังมีแนวโน้มที่จะเพิ่มความวิตกกังวลให้แก่ผู้ป่วยมากกว่า

การติดตามผลแบบเปิดกว้างหมายความว่า คุณในฐานะผู้ป่วยจะเป็นผู้ควบคุมการดูแลติดตามผลของตนเอง ชีวิตประจำวันของคุณจะไม่ถูกรบกวนจากการนัดหมายตามปกติที่โรงพยาบาล แต่คุณสามารถติดต่อและเข้าถึงทีมผู้เชี่ยวชาญด้านมะเร็งเต้านมและโรงพยาบาลได้อย่างรวดเร็วเมื่อคุณต้องการ ภายในช่วงระยะเวลาการติดตามผลของคุณ

ส่วนถัดไปจะสรุปสิ่งที่คุณสามารถคาดหวังได้เมื่ออยู่ในเส้นทางการติดตามผลแบบเปิดกว้าง

## สรุปการรักษา

เมื่อการผ่าตัดเสร็จสิ้นแล้ว คุณจะได้รับเอกสารสรุปการรักษา ซึ่งจัดทำขึ้นภายหลังจากการนัดหมายเพื่อติดตามผลหลังการผ่าตัด

เอกสารสรุปการรักษานี้จะให้ข้อมูลเกี่ยวกับการวินิจฉัยและการรักษาที่คุณได้รับ รวมถึงแนวทางในการจัดการดูแลติดตามผลหลังการรักษา

ซึ่งรวมถึง:

- แผนการรักษาโรคมะเร็งของคุณหลังการผ่าตัด
- ระยะเวลาที่คุณเริ่มและควรรับประทานยาต้านมะเร็งให้ครบ
- หากจำเป็นต้องตรวจความหนาแน่นของกระดูก (DEXA)
- ผลข้างเคียงที่พบบ่อยของการรักษา
- อาการและสัญญาณที่ควรแจ้งให้เราทราบหรือแจ้งแพทย์ประจำตัวของคุณ
- การตระหนักรู้เกี่ยวกับเต้านมและร่างกาย
- ข้อมูลความช่วยเหลือและการสนับสนุนเพิ่มเติม
- วิธีการติดต่อทีมผู้เชี่ยวชาญด้านเต้านม

สำเนาสรุปแผนการรักษาของคุณจะถูกส่งให้แก่คุณและแพทย์ประจำตัวของคุณ เพื่อให้ทั้งสองฝ่ายสามารถเข้าถึงข้อมูลเกี่ยวกับแผนการดูแลรักษาที่ได้รับการปรับให้เหมาะสมกับคุณเป็นรายบุคคล

# การตรวจแมมโมแกรมในอนาคต (ถ้ามี)

ผู้ที่เคยเป็นมะเร็งเต้านมมีความเสี่ยงเพิ่มขึ้นเล็กน้อยที่จะเป็นมะเร็งซ้ำในเต้านมข้างเดิม (การกลับมาเป็นซ้ำ) หรือเป็นมะเร็งใหม่ในเต้านมอีกข้าง การตรวจแมมโมแกรม (การเอกซเรย์เต้านม) สามารถตรวจพบมะเร็งเต้านมได้ตั้งแต่ระยะเริ่มแรก ก่อนที่จะสามารถคลำพบได้ ไม่ว่าจะโดยผู้ป่วยเองหรือโดยบุคลากรทางการแพทย์ ดังนั้น สำหรับผู้หญิงส่วนใหญ่ การตรวจแมมโมแกรมจึงเป็นวิธีที่แนะนำในการคัดกรองมะเร็งเต้านม

คำแนะนำในปัจจุบันของเราคือ คุณควรเข้ารับการตรวจแมมโมแกรมเป็นประจำทุกปี เป็นระยะเวลา 5 ปีหลังจากได้รับการวินิจฉัย หรือจนกว่าคุณจะมีอายุถึงเกณฑ์ที่โครงการคัดกรองมะเร็งเต้านมแห่งชาติเริ่มให้บริการ การตรวจแมมโมแกรมเหล่านี้จะได้รับการจัดการโดย Sherwood Forest Hospitals NHS Foundation Trust อย่างไรก็ตาม สำหรับผู้หญิงและผู้ชายบางราย การตรวจแมมโมแกรมอาจไม่เหมาะสม

## ผลการตรวจแมมโมแกรม

หลังจากเข้ารับการตรวจแมมโมแกรมแล้ว คุณจะได้รับจดหมายแจ้งผลการตรวจภายในระยะเวลาประมาณสองสัปดาห์ ดังนั้น จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งที่จะต้องตรวจสอบให้แน่ใจว่าโรงพยาบาลมีข้อมูลที่อยู่และหมายเลขโทรศัพท์ของคุณที่ถูกต้อง หากคุณไม่ได้รับผลการตรวจภายในหนึ่งเดือนหลังจากวันที่เข้ารับการตรวจแมมโมแกรม โปรดติดต่อทีมตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านมของโรงพยาบาล King's Mill ทางโทรศัพท์หมายเลข 01623 676008

บางครั้งหลังจากที่คุณได้รับการรักษามะเร็งเต้านมแล้ว ผลการตรวจแมมโมแกรมอาจมีความได้ยากขึ้น ในกรณีดังกล่าว เราอาจติดต่อคุณเพื่อให้กลับมารับการประเมินหรือการตรวจเพิ่มเติม โดยเราจะติดต่อคุณทางโทรศัพท์หรือทางจดหมายหากจำเป็น

## โครงการตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านมของ NHS

ผู้หญิงทุกคนที่มีอายุระหว่าง 50 ถึง 70 ปี จะได้รับจดหมายเชิญเข้ารับการตรวจคัดกรองทุก ๆ 3 ปี ปัจจุบันมีการขยายช่วงอายุของการตรวจคัดกรองในระดับประเทศ เพื่อเริ่มการตรวจตั้งแต่อายุ 47 ปี และต่อเนื่องจนถึงอายุ 73 ปี ซึ่งอาจครอบคลุมถึงพื้นที่ที่คุณอาศัยอยู่ด้วย

หากคุณเพิ่งได้รับการรักษามะเร็งเต้านม และได้รับจดหมายเชิญให้เข้ารับการตรวจแมมโมแกรมเพื่อการคัดกรองในช่วงที่คุณยังอยู่ระหว่างการรักษาในโรงพยาบาล โปรดติดต่อเพื่อยกเลิกการนัดหมายกับทีมตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านมของโรงพยาบาลคิงส์มิลล์

หลังจากที่คุณเข้ารับการตรวจแมมโมแกรมเพื่อติดตามผลเป็นประจำทุกปีครบระยะเวลา 5 ปีแล้ว:

- **หากคุณมีอายุมากกว่า 50 ปี** คุณจะได้รับการเชิญและควรเข้าร่วมโครงการตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านมแห่งชาติ จะมีการตรวจแมมโมแกรมทุกสามปีผ่านบริการตรวจคัดกรองในพื้นที่

- **หากคุณมีอายุต่ำกว่า 50 ปี** เราขอแนะนำให้คุณเข้ารับการตรวจแมมโมแกรมเพื่อติดตามผลเป็นประจำทุกปี จนกว่าคุณจะได้รับจดหมายเชิญให้เข้ารับการตรวจคัดกรองตามปกติ ตามที่ได้กล่าวไว้ข้างต้น
- **หากคุณมีอายุ 70 ปีขึ้นไป** คุณอาจไม่ได้รับการเรียกเข้ารับการตรวจคัดกรองตามปกติโดยอัตโนมัติ อย่างไรก็ตาม คุณยังสามารถเข้ารับการตรวจแมมโมแกรมได้ทุก ๆ สามปี ภายใต้บริการตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านมของ NHS โดยโปรดติดต่อทีมตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านมของโรงพยาบาล King's Mill หรือแพทย์ประจำตัวของคุณเพื่อดำเนินการ

## การติดต่อบริการตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านมของ NHS

กรุณาโทรศัพท์หมายเลข 01623 676008 เพื่อดำเนินการในกรณีต่อไปนี้

- ยกเลิกหรือเลื่อนการนัดหมาย
- สอบถามกำหนดการตรวจคัดกรองในพื้นที่ของคุณ (โปรดทราบว่าจำเป็นต้องดำเนินการเฉพาะในกรณีที่คุณออกจากการดูแลของแผนกมะเร็งเต้านมแล้วเท่านั้น)
- ติดต่อขอเข้ารับการตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านมด้วยตนเอง หากคุณมีอายุมากกว่า 70 ปี

## ยาและการรักษาโรคมะเร็งของคุณ

หลังการผ่าตัด คุณอาจได้รับการรักษาเพิ่มเติม เช่น เคมีบำบัด รังสีบำบัด การรักษาด้วยบิสฟอสโฟเนต การรักษาแบบมุ่งเป้า หรือการรักษาด้วยฮอร์โมน แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านมะเร็งและพยาบาลผู้ดูแลจะให้ข้อมูลรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับการรักษาเหล่านี้แก่คุณ การรักษาดังกล่าวอาจก่อให้เกิดผลข้างเคียง ซึ่งอาจยังคงอยู่ภายหลังจากการรักษาสิ้นสุดลง หากคุณพบผลข้างเคียงใด ๆ โปรดติดต่อทีมดูแลของคุณโดยใช้หมายเลขติดต่อที่คุณได้รับ

คุณสามารถติดต่อทีมผู้เชี่ยวชาญด้านมะเร็งได้ที่หมายเลขโทรศัพท์หลักของโรงพยาบาล 01623 622515 จากนั้นกดหมายเลขต่อภายในที่เกี่ยวข้องตามรายการด้านล่าง:

- เลขานุการฝ่ายมะเร็งวิทยา: ต่อ 6217
- พยาบาลผู้ดูแลการให้เคมีบำบัด: ต่อ 3061 หรือ 3872
- หน่วยตอบสนองฉุกเฉินโรงพยาบาลนอตติงแฮมซิตี (Nottingham City Hospital): 0115 962 8066

## ฮอร์โมนบำบัด

ผู้ป่วยที่เป็นมะเร็งเต้านมชนิดไวต่อฮอร์โมน (หรือที่เรียกว่ามะเร็งชนิดเอสโตรเจนเป็นบวก หรือ ER+) จะได้รับการรักษาด้วยยาฮอร์โมนชนิดรับประทาน หรือที่เรียกว่าฮอร์โมนบำบัด การรักษาด้วยฮอร์โมนดังกล่าวอาจรวมถึงยาแทม็อกซิเฟน เลโทโรซอล อนาสตราซอล หรือเอ็กซีเมสเทน ซึ่งอาจมีข้อทางการค้าแตกต่างกันไป

ยาซอร์โโมนชนิดรับประทานสามารถใช้ได้เป็นระยะเวลานานถึง 5 หรือ 10 ปี ขึ้นอยู่กับการวินิจฉัยและความเหมาะสมในแต่ละราย เมื่อคุณรับประทานยาครบห้าปีแล้ว ทีมแพทย์จะทบทวนแผนการรักษาของคุณตามแนวทางปัจจุบัน และจะแจ้งให้คุณและแพทย์ประจำตัวของคุณทราบ หากมีความจำเป็นต้องขยายระยะเวลาการรักษา

ในบางกรณี อาจมีการให้ยาชนิดที่เรียกว่าโซลาเด็กซ์ (โกเซเรลิน) ร่วมกับยาซอร์โโมนชนิดรับประทาน โดยเฉพาะในผู้ที่อยู่ในช่วงก่อนหรือระหว่างวัยหมดประจำเดือน ยาชนิดดังกล่าวจะฉีดยาบริเวณหน้าท้องส่วนล่างทุกสี่สัปดาห์ที่แผนกมะเร็งเต้านม ทั้งนี้ การฉีดยาที่นิวอาร์ก (Newark) หรือที่คลินิกแพทย์ประจำตัวของคุณอาจได้รับการพิจารณาเป็นรายบุคคล

สรุปแผนการรักษาของคุณจะระบุว่าคุณจำเป็นต้องได้รับการรักษาด้วยซอร์โโมนหรือไม่ และจะแนะนำระยะเวลาที่เหมาะสมในการรับประทานยา คือห้าหรือสิบปี

ผู้ป่วยบางรายอาจมีการเปลี่ยนชนิดของยาซอร์โโมนหลังจากรับประทานไปแล้วสองหรือสามปี ตัวอย่างเช่น หากคุณเข้าสู่วัยหมดประจำเดือน (ประจำเดือนหยุด) ทีมแพทย์อาจแนะนำให้เปลี่ยนไปใช้การรักษาด้วยซอร์โโมนชนิดอื่นผ่านแพทย์ประจำตัวของคุณ

คุณไม่จำเป็นต้องชำระค่ายาซอร์โโมน เนื่องจากคุณมีสิทธิ์ได้รับยาฟรีตลอดระยะเวลาการรักษา คุณสามารถขอใบรับรองการยกเว้นค่ารักษาพยาบาลทางการแพทย์ได้จากคลินิกแพทย์ประจำตัว โรงพยาบาล ร้านขายยา หรือพยาบาลผู้เชี่ยวชาญด้านเต้านม ซึ่งโดยปกติจะได้รับเมื่อมีการวินิจฉัยโรค

แนวทางการรักษาอาจมีการเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนาอยู่เสมอ หากมีการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญเกี่ยวกับการส่งจ่ายยาซอร์โโมนในระหว่างที่คุณกำลังรับการรักษา เราจะแจ้งให้คุณทราบเป็นลายลักษณ์อักษร พร้อมทั้งอธิบายผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นกับคุณ และในบางกรณี คุณอาจได้รับการเชิญให้กลับมาพบแพทย์ที่คลินิกเพื่อหารือเพิ่มเติม

## ผลข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้นจากยาซอร์โโมน

คุณอาจมีผลข้างเคียงบางประการที่เฉพาะเจาะจงกับยาที่คุณกำลังรับประทาน ตัวอย่างเช่น การรับประทานยาแทม็อกซิเฟนอาจทำให้เยื่อบุโพรงมดลูกหนาขึ้น ซึ่งอาจส่งผลให้มีตกขาวได้ อาการดังกล่าวถือเป็นเรื่องปกติและโดยทั่วไปไม่ร้ายแรง อย่างไรก็ตาม หากประจำเดือนของคุณหยุดไปแล้วและมีเลือดออกทางช่องคลอดโดยไม่คาดคิด โปรดติดต่อแพทย์ประจำตัวของคุณหรือสายด่วนให้คำปรึกษาทันที เนื่องจากคุณอาจจำเป็นต้องได้รับการส่งต่อไปพบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านรีเวช

มีงานวิจัยบางชิ้นชี้ให้เห็นว่ายานบางชนิด รวมถึงยาต้านอาการซึมเศร้า เช่น พาร็อกเซทีน (Seroxat®) และฟลูออกเซทีน (Prozac®) อาจลดประสิทธิภาพของยาแทม็อกซิเฟน อย่างไรก็ตาม ข้อมูลดังกล่าวยังไม่เป็นที่ยืนยันอย่างชัดเจน หากคุณกำลังรับประทานยาดังกล่าวร่วมกับยาแทม็อกซิเฟน โปรดแจ้งด้วยแพทย์ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านมะเร็ง หรือแพทย์ประจำตัวของคุณให้ทราบ

ยาในกลุ่มยับยั้งอะโรมาเทส เช่น เลโทโรซอล อนาสตราโซล และเอ็กเซเมสเทน อาจทำให้เกิดอาการข้อแข็งและปวดในบางราย การเคลื่อนไหวร่างกายให้มากที่สุดเท่าที่สามารถทำได้มีหลักฐานว่าสามารถช่วยบรรเทาอาการเหล่านี้ได้ หากคุณมีอาการดังกล่าว โปรดสอบถามทีมผู้เชี่ยวชาญด้านมะเร็งเต้านมเกี่ยวกับการส่งต่อเพื่อรับการบำบัดทางกายภาพบำบัดในหลักสูตร Spring into Action หรือการเข้าร่วมกลุ่มเดินสำหรับผู้ป่วยมะเร็งในพื้นที่

ภาวะช่องคลอดแห้งเป็นผลข้างเคียงที่พบได้บ่อยจากการรักษาด้วยยาฮอร์โมน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ยากลุ่มอะโรมาเตสอินฮิบิเตอร์ มีแนวทางการรักษาหลายวิธีที่สามารถช่วยบรรเทาอาการดังกล่าวได้ เช่น การใช้ผลิตภัณฑ์เพิ่มความชุ่มชื้นและสารหล่อลื่นสำหรับช่องคลอด (เช่น Replens MD, Senselle หรือ Hyalofemme) หากคุณกำลังประสบกับผลข้างเคียงใด ๆ จากการรักษาด้วยฮอร์โมน โปรดติดต่อสายด่วนเพื่อปรึกษาพยาบาลผู้เชี่ยวชาญ

## การสแกน DEXA และสุขภาพกระดูก

หลังวัยหมดประจำเดือน ระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนที่ลดลงอาจทำให้กระดูกของผู้หญิงอ่อนแอลงได้ เมื่อคุณรับประทานยาต้านเอนไซม์อะโรมาเตส เช่น เลโทโรซอล อนาสตราซอล หรือเอ็กเซเมสเทน กระบวนการนี้อาจเกิดขึ้นเร็วขึ้น ดังนั้น คุณอาจจำเป็นต้องเข้ารับการตรวจวัดความหนาแน่นของกระดูก (DEXA scan) หนึ่งครั้งหรือมากกว่านั้น การตรวจดังกล่าวช่วยประเมินว่าคุณมีภาวะกระดูกบางหรือไม่ ซึ่งอาจนำไปสู่ภาวะโรคกระดูกพรุนได้ สรุปแผนการรักษาของคุณจะระบุว่าจำเป็นต้องเข้ารับการตรวจ DEXA scan หรือไม่ ในบางกรณี โรงพยาบาลจะเป็นผู้จัดเตรียมการตรวจ และในบางกรณีแพทย์ประจำตัวของคุณจะเป็นผู้ดำเนินการ

หากประจำเดือนของคุณหยุดเร็วกว่าปกติอันเนื่องมาจากการรักษา คุณอาจจำเป็นต้องเข้ารับการตรวจวัดความหนาแน่นของกระดูกเช่นกัน โดยทีมแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านเต้านมหรือแพทย์ประจำตัวของคุณจะเป็นผู้พิจารณาและจัดเตรียมให้ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เช่น การเดิน ร่วมกับการรับประทานอาหารที่มีแคลเซียมสูง สามารถช่วยส่งเสริมสุขภาพกระดูกได้

หากคุณได้รับการรักษาด้วยยาบิสฟอสโฟเนต การตรวจ DEXA scan จะยังคงดำเนินต่อไปภายหลังสิ้นสุดการรักษา โดยทั่วไปจะติดตามต่อเนื่องจนถึงประมาณห้าปี

หากผลการตรวจ DEXA scan แสดงว่ามีภาวะกระดูกบาง แพทย์ประจำตัวของคุณจะได้รับแจ้ง และคุณอาจได้รับคำแนะนำให้เริ่มรับประทานอาหารเสริมแคลเซียมหรือวิตามินดีเพิ่มเติม คุณยังสามารถช่วยลดความเสี่ยงกระดูกของคุณได้ด้วยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์เหมาะสม และออกกำลังกายเบา ๆ อย่างสม่ำเสมอ หากคุณต้องการเอกสารข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่เหมาะสม โปรดติดต่อพยาบาลผู้เชี่ยวชาญด้านเต้านม

## การรักษาด้วยบิสฟอสโฟเนต (Bisphosphonate)

บิสฟอสโฟเนตเป็นกลุ่มยาที่ใช้ในการรักษาโรคกระดูกพรุน (ออสทีโอโพโรซิส) มาเป็นเวลาหลายทศวรรษ ยาในกลุ่มนี้ออกฤทธิ์โดยยับยั้งการทำงานของเซลล์ที่ทำหน้าที่สลายกระดูก (ออสทีโอคลาสต์) และช่วยส่งเสริมการทำงานของเซลล์ที่สร้างกระดูกใหม่ (ออสทีโอเบลาสต์) ส่งผลให้ความหนาแน่นและความแข็งแรงของกระดูกเพิ่มขึ้น และช่วยลดความเสี่ยงของกระดูกหัก โดยเฉพาะบริเวณข้อมือ สะโพก และกระดูกสันหลัง

การศึกษาทางคลินิกพบว่า มะเร็งเต้านมสามารถกลับมาเป็นซ้ำที่กระดูกได้ โดยมักเกิดขึ้นหลังจากการรักษาไปแล้วหลายปี แพทย์จึงเชื่อว่า สารเคมีที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการหมุนเวียนของกระดูกอาจมีบทบาทในการกระตุ้นการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งเต้านมภายในกระดูก

การทดลองทางคลินิกแสดงให้เห็นว่ายามิสฟอสโฟเนตสามารถช่วยลดความเสี่ยงของการกลับมาเป็นซ้ำของมะเร็งเต้านมในกระดูกได้ อย่างไรก็ตาม ผู้ป่วยแต่ละรายอาจได้รับประโยชน์จากการรักษาที่แตกต่างกัน โดยพบว่าผลดีชัดเจนที่สุดในสตรีวัยหมดประจำเดือน ไม่ว่าจะเป็นวัยหมดประจำเดือนตามธรรมชาติ หรือเกิดจากการกระตุ้นด้วยยาเคมีบำบัด และได้เข้ารับการผ่าตัดเอามะเร็งออกอย่างสมบูรณ์แล้ว

สรุปแผนการรักษาของคุณจะระบุว่า你会ได้รับการรักษาด้วยยามิสฟอสโฟเนตเป็นส่วนหนึ่งของการรักษาหรือไม่ หากคุณได้รับการรักษาดังกล่าว แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านมะเร็งวิทยาจะให้ข้อมูลเพิ่มเติมและคำแนะนำที่เหมาะสมแก่คุณ

## การรักษาแบบมุ่งเป้า Abemaciclib

Abemaciclib (อาเบมาซิคลิบ) ใช้ในการรักษามะเร็งเต้านมระยะลุกลามเฉพาะที่ หรือมะเร็งเต้านมระยะแพร่กระจาย ซึ่งหมายถึงมะเร็งที่แพร่กระจายไปยังส่วนอื่น ๆ ของร่างกาย

ยานี้จะใช้เฉพาะในกรณีที่ผลการตรวจยืนยันว่าเซลล์มะเร็งมีตัวรับฮอร์โมนเป็นบวก (เอสโตรเจนเป็นบวก หรือ ER+) ไม่มีตัวรับ HER2 (HER2 เป็นลบ) และทีมแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านมะเร็งเห็นว่าคุณมีคุณสมบัติเหมาะสมสำหรับการรักษาด้วยยานี้

อาเบมาซิคลิบเป็นยารักษาแบบมุ่งเป้า จัดอยู่ในกลุ่มยาที่ยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง ยานี้อยู่ในรูปแบบเม็ดรับประทาน วันละสองครั้งอย่างต่อเนื่องโดยไม่หยุดพัก และใช้รวมกับการรักษาด้วยฮอร์โมนชนิดรับประทานเป็นประจำทุกวัน ระหว่างการรักษา คุณจะต้องเข้ารับการตรวจเลือด และเข้าพบทีมแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านมะเร็งเพื่อติดตามอาการอย่างสม่ำเสมอ

ยานี้อาจก่อให้เกิดผลข้างเคียงบางประการ ดังนั้นจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งที่คุณจะแจ้งและปรึกษาเกี่ยวกับอาการดังกล่าวในระหว่างการนัดหมายกับแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านมะเร็ง หรือสามารถติดต่อสายด่วนคัดกรองผู้ป่วยฉุกเฉินทางโทรศัพท์ที่หมายเลข 0115 962 8066

## ผลข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้นจากการรักษา

การรักษามะเร็งทุกรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นการผ่าตัด เคมีบำบัด การรักษาแบบมุ่งเป้า รังสีรักษา การรักษาด้วยยามิสฟอสโฟเนต หรือการรักษาด้วยฮอร์โมน ล้วนมีความเป็นไปได้ที่จะเกิดผลข้างเคียง โดยผลข้างเคียงบางประการอาจคงอยู่ยาวนานกว่าผลข้างเคียงอื่น ทั้งนี้ ไม่ใช่ผู้ป่วยทุกรายที่จะประสบกับผลข้างเคียง และผู้ป่วยแต่ละรายอาจมีระดับความรุนแรงของผลข้างเคียงแตกต่างกันไป

ด้านล่างนี้เป็นตัวอย่างของผลข้างเคียงที่พบบ่อยบางประการที่คุณอาจพบเจอ:

- อาการไม่สบายหรืออาการเจ็บบริเวณเต้านม
- ผลข้างเคียงที่เกี่ยวข้องกับวัยหมดประจำเดือน เช่น อาการร้อนวูบวาบ ภาวะช่องคลอดแห้ง และการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์
- ความเหนื่อยล้า
- อาการปวดข้อ
- ภาวะบวมหน้าเหลือง

ผู้ป่วยสามารถได้รับการส่งต่อไปยังศูนย์ข้อมูลและการสนับสนุนผู้ป่วยมะเร็งแมคมิลแลน (Macmillan Cancer) พยาบาลผู้เชี่ยวชาญด้านเต้านม หรือศูนย์แม็กกี้ (Maggie's Centre) (ตั้งอยู่ที่โรงพยาบาลนอตติงแฮมซิตี (Nottingham City Hospital)) เพื่อรับบริการสนับสนุนช่วยเหลือต่าง ๆ เช่น การให้คำปรึกษาด้านโภชนาการ การทำกายภาพบำบัด และการให้คำปรึกษาทางจิตใจ

มีนักจิตวิทยาและนักกิจกรรมบำบัดที่มีประสบการณ์ในการช่วยให้ผู้ป่วยสามารถรับมือกับผลข้างเคียงจากการรักษาได้ นอกจากนี้ โรงพยาบาลนอตติงแฮมซิตียังมีคลินิกเฉพาะทางสำหรับดูแลผลข้างเคียงระยะยาว สำหรับผู้ที่มีผลข้างเคียงจากการรักษาด้วยเคมีบำบัดหรือรังสีรักษา โดยคุณสามารถขอรับการส่งต่อไปยังคลินิกดังกล่าวได้ผ่านพยาบาลผู้เชี่ยวชาญด้านมะเร็งเต้านม

## สตรีอายุน้อย

สตรีที่มีอายุน้อยอาจมีความต้องการเฉพาะด้านเมื่อสิ้นสุดการรักษา ซึ่งอาจรวมถึงประเด็นต่อไปนี้:

- การทำความเข้าใจผลกระทบของการรักษาต่อภาวะเจริญพันธุ์
- การวางแผนหรือการตั้งครรภ์ภายหลังการรักษา
- ประเด็นที่เกี่ยวข้องกับภาพลักษณ์ของร่างกาย ร่องแผล และผลกระทบต่อความสัมพันธ์
- คำแนะนำเกี่ยวกับการคุมกำเนิด

## การคุมกำเนิด

แม้ว่าคุณอาจไม่มีประจำเดือนมาอย่างสม่ำเสมอ คุณยังคงมีโอกาสดังครรภ์ได้ ดังนั้น การใช้วิธีคุมกำเนิดที่มีประสิทธิภาพจึงมีความสำคัญ

ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับชนิดของมะเร็งเต้านมที่คุณเป็น แพทย์อาจแนะนำให้หลีกเลี่ยงการคุมกำเนิดที่มีฮอร์โมน เช่น ยาคุมกำเนิดชนิดรับประทาน ยาคุมกำเนิดแบบฝัง หรือห่วงอนามัยชนิดมีฮอร์โมน (Mirena Coil) แพทย์ประจำตัวหรือพยาบาลประจำคลินิกสามารถแนะนำคุณอย่างครอบคลุมคร่าวในพื้นที่ เพื่อให้คุณได้รับคำปรึกษาที่เหมาะสมกับความต้องการเฉพาะของคุณ โดยทั่วไป แนะนำให้หลีกเลี่ยงการตั้งครรภ์เป็นระยะเวลาประมาณสองปีหลังจากสิ้นสุดการรักษา

## หากมะเร็งเต้านมกลับมาเป็นซ้ำ – สัญญาณและอาการ

สิ่งสำคัญที่ควรทราบคือ อัตราการรอดชีวิตจากมะเร็งเต้านมมีแนวโน้มดีขึ้นอย่างต่อเนื่อง และการรักษามะเร็งเต้านมในปัจจุบันมักให้ผลลัพธ์ที่ประสบความสำเร็จเป็นอย่างดี

อย่างไรก็ตาม มะเร็งเต้านมยังอาจกลับมาเป็นซ้ำได้ หรืออาจเกิดมะเร็งเต้านมชนิดใหม่ขึ้นได้ ทั้งนี้ ไม่สามารถระบุช่วงเวลาที่เหมาะสมได้ว่าการกลับมาเป็นซ้ำอาจเกิดขึ้นเมื่อใด แต่สำหรับคนส่วนใหญ่ ความเสี่ยงจะค่อย ๆ ลดลงเมื่อเวลาผ่านไป ดังนั้น จึงมีความสำคัญที่คุณจะต้องตระหนักถึงอาการหรือสัญญาณที่ควรสังเกต และทราบแนวทางปฏิบัติหากคุณมีข้อกังวลเกี่ยวกับสุขภาพของตนเอง

**มะเร็งเต้านมอาจกลับมาเป็นซ้ำได้:**

- ในเต้านมข้างที่เคยได้รับการรักษาแล้ว (การกลับมาเป็นซ้ำในบริเวณเดิม)
- ในบริเวณใกล้เคียง เช่น ไตรักแร้ เนื้อเยื่ออกใต้ไหปลาร้า หรือบริเวณคอ (การกลับมาเป็นซ้ำในบริเวณใกล้เคียง)

- ในเต้านมอีกข้างหนึ่ง
- ในส่วนอื่นของร่างกาย (การกลับมาเป็นซ้ำในระยะไกล ซึ่งเรียกอีกอย่างว่ามะเร็งเต้านมระยะแพร่กระจาย หรือมะเร็งเต้านมทุติยภูมิ)

## การตระหนักรู้เกี่ยวกับเต้านม

การตระหนักรู้เกี่ยวกับเต้านมเป็นส่วนสำคัญของการดูแลสุขภาพของคุณ หมายถึงการทำความรู้จักกับลักษณะและสัมผัสของเต้านมของคุณ เพื่อให้คุณทราบว่าอะไรถือเป็นภาวะปกติสำหรับตนเอง ซึ่งจะช่วยให้คุณมีความมั่นใจมากขึ้นในการสังเกตการเปลี่ยนแปลงที่อาจเกิดขึ้น

หลังจากได้รับการรักษามะเร็งเต้านมแล้ว อาจต้องใช้เวลาพอสมควรในการทำความคุ้นเคยกับเต้านมข้างที่ได้รับการรักษา ซึ่งในบางรายอาจใช้เวลานานถึงสองปี อย่างไรก็ตาม ยิ่งคุณรู้จักร่างกายของตนเองมากเท่าใด คุณก็จะยิ่งสามารถสังเกตความเปลี่ยนแปลงที่แตกต่างจากปกติได้เร็วขึ้น หากคุณรู้สึกว่ามีสิ่งใดผิดปกติ โปรดติดต่อพยาบาลผู้เชี่ยวชาญด้านเต้านม

ไม่มีวิธีที่ถูกหรือผิดในการทำความรู้จักกับเต้านมของคุณ ขอเพียงคุณคุ้นเคยกับลักษณะและสัมผัสตามปกติของเต้านม ซึ่งสามารถทำได้ประมาณเดือนละครั้ง เช่น ขณะอาบน้ำหรืออาบน้ำฝักบัว โดยไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนกิจวัตรประจำวันของคุณ คุณอาจใช้สบู่หรือโลชั่นช่วยในการตรวจสอบสัมผัส นอกจากนี้ยังมีแผ่นพับและเว็บไซต์ที่เป็นประโยชน์ ซึ่งบางส่วนได้ระบุไว้ในตอนท้ายของคู่มือฉบับนี้

คุณเป็นผู้ที่รู้จักลักษณะและสัมผัสของเต้านมของตนเองดีที่สุด ดังนั้น หากคุณสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงใด ๆ โปรดติดต่อพยาบาลผู้เชี่ยวชาญด้านเต้านมเพื่อขอคำแนะนำเพิ่มเติม

## ภาวะน้ำเหลืองคั่ง (Lymphoedema)

ภาวะน้ำเหลืองคั่ง คืออาการบวมของแขน เต้านม หรือบริเวณหน้าอก ซึ่งอาจเกิดขึ้นภายหลังการรักษามะเร็งเต้านม

หากคุณได้รับการผ่าตัดเต้านมร่วมกับการตัดต่อมน้ำเหลืองออก ควรดูแลแขนและบริเวณเต้านมหรือหน้าอกข้างที่ได้รับการรักษาเป็นพิเศษ โดยหลีกเลี่ยงการเกิดบาดแผล รอยขีดข่วน การระคายเคือง แผลไหม้ หรือแมลงกัดต่อย

นอกจากนี้ ควรตรวจสอบบริเวณผิวหนังที่มีอาการชาหรือความรู้สึกลดลงอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้แน่ใจว่าไม่มีการบาดเจ็บเกิดขึ้นโดยไม่รู้ตัว

ปัจจุบันยังไม่มีหลักฐานที่ชัดเจนว่าขั้นตอนทางการแพทย์ เช่น การเจาะเลือด การฉีดยา การให้ยาทางหลอดเลือดดำ หรือการวัดความดันโลหิต ในแขนข้างที่ได้รับการรักษา จะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะน้ำเหลืองคั่ง ดังนั้น การตัดสินใจใช้แขนข้างดังกล่าวในการรักษาทางการแพทย์ควรพิจารณาจากความจำเป็นทางการแพทย์และความเหมาะสมของทางเลือกอื่นเป็นสำคัญ

# สัญญาณและอาการ

ทุกคนล้วนมีอาการปวดเมื่อยได้เป็นครั้งคราว แต่หากเคยเป็นมาเรื่อยๆ เป็นประจำมานาน คุณอาจให้ความสนใจกับอาการเหล่านี้มากขึ้น และอาจกังวลว่าอาการปวดหรือความผิดปกติใด ๆ จะเกี่ยวข้องกับโรคอะไร ด้านล่างนี้เป็นสรุปของอาการบางอย่างที่คุณอาจควรแจ้งให้พยาบาลผู้เชี่ยวชาญด้านเต้านมหรือแพทย์ประจำตัวของคุณทราบ หากมีอาการเหล่านี้เกิดขึ้น โปรดทราบว่า การมีอาการเหล่านี้ไม่ได้หมายความว่ามีความเสี่ยงที่จะเป็นมะเร็งได้กลับมาเป็นซ้ำ เนื่องจากอาการดังกล่าวอาจเกิดจากภาวะทั่วไปอื่น ๆ ได้หลายสาเหตุ อย่างไรก็ตาม อาการเหล่านี้อาจเป็นสัญญาณว่าคุณควรเข้ารับการตรวจประเมินเพิ่มเติมกับทีมผู้เชี่ยวชาญด้านเต้านม เพื่อความมั่นใจและการดูแลที่เหมาะสม

การกลับมาเป็นซ้ำของมะเร็ง หรือการเกิดมะเร็งชนิดใหม่ อาจเป็นเรื่องที่น่ากลัว แต่สิ่งสำคัญคือคุณควรทราบว่า หากมะเร็งเต้านมกลับมาเป็นซ้ำ ในหลายกรณีสามารถรักษาได้ และมีแนวทางการรักษาที่เหมาะสมรองรับอยู่

## สรุปอาการที่ต้องรายงาน

**โปรดติดต่อเราหากคุณพบอาการดังต่อไปนี้:**

- มีก้อนหรืออาการบวมที่เต้านม ผื่นงอกหรือแผลหลังการผ่าตัดเต้านม บริเวณเหนือกระดูกไหปลาร้า บริเวณคอ หรือใต้รักแร้
- มีการเปลี่ยนแปลงของผิวหนังใด ๆ รวมถึงผิวหนัง ผิวหนังแดง หรือมีตุ่มหนองที่เต้านมหรือบริเวณแผลเป็นจากการผ่าตัดเต้านม
- มีของเหลวไหลออกจากหัวนม
- ภาวะบวม น้ำเหลือง (อาการบวมของแขนข้างที่ได้รับการรักษา)

**หรือหากคุณพบอาการดังต่อไปนี้:**

- มีอาการปวดใหม่ที่เป็นอยู่อย่างต่อเนื่องในส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย โดยเฉพาะบริเวณหลังหรือสะโพก ซึ่งไม่ดีขึ้นแม้จะรับประทานยาแก้ปวด และมักมีอาการรุนแรงขึ้นในเวลากลางคืน
- มีอาการชา และ/หรือสูญเสียความรู้สึก หรือมีอาการอ่อนแรงที่แขนหรือขา
- น้ำหนักลดและเบื่ออาหารโดยไม่ทราบสาเหตุ
- รู้สึกคลื่นไส้อยู่ตลอดเวลา
- รู้สึกไม่สบายหรือมีอาการบวมได้ซี่โครง หรือบริเวณช่องท้องส่วนบน
- มีอาการไอแห้ง หรือรู้สึกหายใจไม่อึด
- มีอาการปวดศีรษะอย่างรุนแรง ซึ่งมักมีอาการมากขึ้นในช่วงเช้า

# การผ่าตัดเสริมสร้างเต้านมและการใส่เต้านมเทียม

หากคุณเคยเข้ารับการผ่าตัดเต้านมออกและตัดสินใจไม่ทำการเสริมสร้างเต้านมในขณะนั้น แต่เปลี่ยนใจในภายหลัง โปรดติดต่อเราเพื่อปรึกษาเกี่ยวกับทางเลือกในการเสริมสร้างเต้านมในระยะถัดไป หากคุณเคยได้รับการฉายรังสี เราจะแนะนำให้อ้อย่างน้อยหนึ่งปีหลังจากสิ้นสุดการฉายรังสี เพื่อให้เนื้อเยื่อมีเวลาฟื้นตัวและสมานตัวอย่างเหมาะสม ในบางกรณี อาจสามารถพิจารณาการผ่าตัดเพื่อแก้ไขความไม่สมดุลของขนาดเต้านมได้ พยาบาลผู้เชี่ยวชาญด้านเต้านมและเจ้าหน้าที่สนับสนุนสามารถช่วยส่งต่อคุณกลับมายพบแพทย์ที่คลินิก เพื่อรับคำปรึกษาเพิ่มเติมได้หากคุณต้องการ

เป็นเรื่องปกติที่เต้านมทั้งข้างที่ได้รับการรักษาและข้างที่ไม่ได้รับการรักษาจะมีการเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา หากคุณต้องการคำแนะนำเกี่ยวกับการใช้เต้านมเทียม หรือการเลือกขนาดและรูปแบบของชุดชั้นในที่เหมาะสม กรุณานัดหมายโดยติดต่อทางโทรศัพท์ที่หมายเลข 01623 672273

## ความรู้สึกและอารมณ์

แต่ละคนอาจมีความรู้สึกที่แตกต่างกันเมื่อไม่จำเป็นต้องเข้าพบทีมแพทย์เป็นประจำอีกต่อไป บางคนอาจรู้สึกโล่งใจที่สามารถกลับไปใช้ชีวิตตามปกติได้ ขณะที่บางคนอาจรู้สึกกังวลเกี่ยวกับสิ่งที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต และวิตกเกี่ยวกับการขาดการติดต่อกับโรงพยาบาลที่เคยให้การรักษา หลายคนมีความกังวลว่าภาวะนี้อาจกลับมาเป็นซ้ำ ซึ่งถือเป็นเรื่องปกติมาก และโดยทั่วไปความกังวลเหล่านี้มักจะลดลงเมื่อเวลาผ่านไป

การตระหนักถึงปัญหาและขอความช่วยเหลือถือเป็นสิ่งสำคัญที่สุดที่คุณสามารถทำได้ แม้ว่าการรู้สึกเศร้าหรือหดหู่เป็นครั้งคราวจะเป็นเรื่องปกติ แต่ในบางกรณี ความรู้สึกเหล่านี้อาจส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตและความสุขในชีวิตประจำวันของคุณ

หากคุณรู้สึกว้าวายต่อการรับมือกับอารมณ์หรือความรู้สึกเหล่านี้ โปรดติดต่อพยาบาลผู้เชี่ยวชาญด้านเต้านม เนื่องจากสามารถให้คำแนะนำหรือส่งต่อคุณไปยังบริการพูดคุยหรือการให้คำปรึกษาได้นอกจากนี้ การติดต่อองค์กรสนับสนุนในระดับท้องถิ่นหรือระดับประเทศ เช่น Breast Cancer Care หรือ Macmillan Cancer Support ก็อาจเป็นประโยชน์ รายละเอียดการติดต่อขององค์กรเหล่านี้มีระบุไว้ที่ด้านหลังของหนังสือเล่มนี้

## บริการให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์แบบเปิด

เมื่อคุณเข้าร่วมโปรแกรมการติดตามผลแบบเปิดแล้ว คุณควรติดต่อหมายเลขโทรศัพท์สำหรับการให้คำปรึกษาแบบเปิด หากมีอาการใหม่ที่คุณรู้สึกกังวล หรือมีปัญหาอื่นใดที่ต้องการคำแนะนำ วัตถุประสงค์ของบริการทางโทรศัพท์นี้คือเพื่อให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ และช่วยให้คุณสามารถติดต่อทีมผู้เชี่ยวชาญด้านเต้านมได้อย่างรวดเร็วเมื่อจำเป็น

# ความมุ่งมั่นของเราที่มีต่อคุณ

หากพยาบาลผู้เชี่ยวชาญด้านเต้านมประเมินว่าอาการที่คุณกำลังประสบอยู่อาจบ่งชี้ถึงการวินิจฉัยมะเร็งชนิดใหม่ หรืออาจเกี่ยวข้องกับการวินิจฉัยมะเร็งครั้งก่อนของคุณ เราจะนัดหมายให้คุณเข้ารับการตรวจที่คลินิกของเราภายในสองสัปดาห์นับจากวันที่คุณติดต่อเข้ามา หากจำเป็น อาจมีการจัดให้มีการตรวจเพิ่มเติม และเราจะนัดหมายให้คุณเข้ารับการตรวจที่คลินิกผู้ป่วยนอกเพื่อรับทราบผลการตรวจ สำหรับผู้ป่วยที่ยังคงมีผลข้างเคียงจากการรักษา คุณสามารถเข้ารับการดูแลต่อเนื่องที่คลินิก รวมถึงเข้าถึงบริการสนับสนุนอื่น ๆ ได้ หลังจากการปรึกษากับพยาบาลผู้เชี่ยวชาญด้านเต้านม

ในบางกรณี การให้คำแนะนำทางวาจาผ่านบริการให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์อาจช่วยลดความจำเป็นในการนัดหมายผู้ป่วยนอกได้ หากเป็นเช่นนั้น เราจะทำแผนการดูแลแบบองค์รวมส่งให้คุณ พร้อมทั้งส่งสำเนาให้แพทย์ประจำตัวของคุณด้วย เราหวังว่าสิ่งนี้จะช่วยเสริมสร้างความมั่นใจและความสามารถของคุณในการดูแลตนเองภายหลังสิ้นสุดการรักษา และช่วยให้คุณเข้าถึงความเชี่ยวชาญของทีมผู้ดูแลได้ตามความจำเป็น

บริการให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์เปิดให้บริการตั้งแต่วันจันทร์ถึงวันศุกร์ เวลา 9.00–17.00 น. โดยอาจมีเจ้าหน้าที่ พยาบาลผู้เชี่ยวชาญด้านเต้านม หรือเครื่องตอบรับอัตโนมัติรับสาย หากเป็นเครื่องตอบรับ ข้อความจะได้รับการตรวจสอบวันละสองครั้ง หากไม่มีผู้รับสายทันที โปรดฝากชื่อ หมายเลขโทรศัพท์โรงพยาบาล และข้อความสั้น ๆ ไว้ เราจะติดต่อกลับภายในสองวันทำการ

## ชีวิตหลังการรักษา

เมื่อการรักษาสิ้นสุดลง หลายคนมักต้องการทราบว่าตนเองสามารถดูแลสุขภาพให้แข็งแรงต่อไปได้อย่างไร คุณอาจมีคำถามเกี่ยวกับอาหาร การออกกำลังกาย และความเป็นอยู่ที่ดีโดยรวม ซึ่งทีมงานของเรายินดีให้ข้อมูลและคำแนะนำ

- หลักสูตรการฝึกสติ (Mindfulness)
- การให้คำปรึกษาและการสนับสนุน
- บริการเกี่ยวกับภาวะน้ำหนักลด
- คำแนะนำเกี่ยวกับผลข้างเคียงระยะยาว
- คำแนะนำด้านภาวะเจริญพันธุ์และทางเพศ
- การสนับสนุนด้านภาพลักษณ์ของร่างกาย
- อบรม “ดูดี รู้สึกดีขึ้น” (Look Good Feel Better)
- หลักสูตรส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดี

## หลักสูตรส่งเสริมสุขภาพ

### Spring into Action

Spring into Action (สปริง อินทู แอชั่น) เป็นคลินิกที่จัดโดยนักกายภาพบำบัด ซึ่งให้คำแนะนำเฉพาะบุคคลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกต่อระดับกิจกรรมทางกายและ/หรืออาหารหลังการรักษาโรคมะเร็ง หากคุณต้องการเข้าร่วม คุณสามารถติดต่อด้วยตนเองได้โดยโทรศัพท์ไปที่หมายเลข 01623 622515 ต่อ 3221 หรือ 6030 หรือพูดคุยกับพยาบาลผู้เชี่ยวชาญด้านมะเร็งเต้านม

## หลักสูตร HOPE (โหป)

หลักสูตร Macmillan Help to Overcome Problems Effectively (HOPE) หรือในภาษาไทย หลักสูตรแมคมิลแลน “ช่วยให้ผ่านปัญหาไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ” เป็นหลักสูตรระยะเวลา 6 สัปดาห์ ที่มุ่งเน้นการค้นหาและเสริมสร้างความเข้มแข็งภายในและความยืดหยุ่นทางจิตใจ เพื่อช่วยให้แต่ละบุคคลสามารถรับมือกับปัญหาด้านอารมณ์ จิตใจ และการใช้ชีวิตในทางปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ผู้ป่วยสามารถขอรับการส่งต่อเข้าร่วมหลักสูตรได้ผ่านทีมผู้เชี่ยวชาญด้านมะเร็งเต้านม หรือ Macmillan Cancer Information and Support Centre (ศูนย์ข้อมูลและการสนับสนุนผู้ป่วยมะเร็ง แมคมิลแลน)

## หลักสูตร Moving Forward (มูฟวิ้ง ฟอรวาร์ด)

หลักสูตรนี้จัดโดยองค์กร Breast Cancer Now (เบรสต์ แคนเซอร์ นาว) ร่วมกับโรงพยาบาลต่าง ๆ ของ NHS โดยปกติจะจัดเป็นช่วงครึ่งวัน ติดต่อกันเป็นเวลา 3-4 สัปดาห์ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ข้อมูลและการสนับสนุนแก่ผู้ป่วยในการรับมือและปรับตัวเข้าสู่ชีวิตหลังการรักษามะเร็งเต้านม หัวข้อที่ครอบคลุมอาจรวมถึงการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ การออกกำลังกาย การจัดการอาการที่เกี่ยวข้องกับวัยหมดประจำเดือน ภาวะบวม น้ำเหลือง ความเหนื่อยล้าที่เกิดจากโรคมะเร็ง รวมถึงเรื่องความใกล้ชิดและความสัมพันธ์

คุณสามารถสมัครเข้าร่วมหลักสูตรได้ด้วยตนเองผ่านเว็บไซต์ที่ระบุไว้ท้ายเล่ม หรือขอรับการส่งต่อผ่านพยาบาลผู้เชี่ยวชาญด้านมะเร็งเต้านมทางสายด่วน

## Maggie's Nottingham (แมคจีส์ นอตทิงแฮม)

Maggie's Nottingham (แมคจีส์ นอตทิงแฮม) ตั้งอยู่ภายในวิทยาเขตของโรงพยาบาลนอตทิงแฮมซิตี (Nottingham City) ให้บริการสนับสนุนผู้ป่วยมะเร็งในหลากหลายรูปแบบ ตั้งแต่หลักสูตรและกิจกรรมกลุ่มแบบไม่เป็นทางการ การส่งเสริมการดูแลตนเอง กลุ่มสนับสนุน และความช่วยเหลือด้านการเงิน ไปจนถึงการจัดเตรียมพื้นที่สงบผ่อนคลายที่มีบรรยากาศเป็นมิตร ข้อมูลการติดต่อและรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับ แมคจีส์ นอตทิงแฮม อยู่ท้ายเล่มของเอกสารฉบับนี้

## คำแนะนำเกี่ยวกับสวัสดิการและสิทธิประโยชน์

หากคุณกำลังประสบปัญหาเกี่ยวกับที่อยู่อาศัย การจ้างงาน สถานะการเข้าเมือง ปัญหาทางการเงิน หรือสิทธิประโยชน์ต่าง ๆ คุณสามารถขอรับความช่วยเหลือได้โดยติดต่อพยาบาลผู้เชี่ยวชาญด้านมะเร็งเต้านมผ่านสายด่วน หรือศูนย์ข้อมูลและการสนับสนุนผู้ป่วยมะเร็ง Macmillan ซึ่งสามารถส่งต่อคุณไปยังที่ปรึกษาด้านการเงินและการทำงานของ Macmillan ได้ รายละเอียดการติดต่ออยู่ท้ายเล่มของเอกสารฉบับนี้

## ข้อมูลเกี่ยวกับยา

หากคุณมีคำถามหรือข้อกังวลเกี่ยวกับยาที่แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านมะเร็งเป็นผู้เริ่มสั่งให้คุณ โปรดติดต่อพยาบาลผู้เชี่ยวชาญด้านมะเร็งเต้านมเพื่อขอคำแนะนำ หากคุณมีคำถามหรือข้อกังวลเกี่ยวกับยาที่แพทย์ประจำตัวของคุณเป็นผู้เริ่มสั่ง รวมถึงยาทางเลือกหรือยาเสริม โปรดติดต่อแพทย์ประจำตัวของคุณหรือเภสัชกรในพื้นที่

## สุดท้ายนี้

หากคุณมีความกังวลเกี่ยวกับเรื่องใดก็ตามที่เกี่ยวข้องกับมะเร็งเต้านมของคุณหรือการรักษาที่คุณได้รับ โปรดติดต่อพยาบาลผู้เชี่ยวชาญด้านมะเร็งเต้านมผ่านสายด่วน ทีมงานยินดีให้คำปรึกษาและตรวจประเมิน แม้ในกรณีที่อาการที่พบอาจไม่ใช่สิ่งผิดปกติ มากกว่าที่คุณจะต้องกังวลอยู่เพียงลำพังที่บ้าน ทีมผู้ดูแลพร้อมให้การสนับสนุนคุณเสมอ ดังนั้นหากคุณมีคำถามหรือข้อกังวลใด ๆ โปรดอย่าลังเลที่จะติดต่อเรา

# ข้อมูลการติดต่อที่สำคัญ

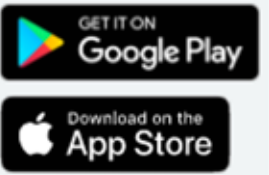
|                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| สายด่วนแผนกมะเร็งเต้านม<br>(Breast Unit Open Access Line)                                                                                                                                                                         | โทร. 01623 676174                                                                                 |
| ทีมด้านมะเร็งเต้านม:<br>เจ้าหน้าที่หลัก / พยาบาลผู้เชี่ยวชาญด้านเต้านม / เจ้าหน้าที่สนับสนุน<br>โปรดติดต่อสายด่วนเพื่อสอบถามข้อสงสัยหรือแจ้งข้อกังวลต่าง ๆ<br>มีพยาบาลผู้เชี่ยวชาญด้านเต้านมให้บริการรับสายในช่วงเวลาทำการของแผนก | โทร. 01623 622 515<br>• Gill<br>• Lisa<br>• Yvonne/Carolyn<br>• Beccy<br>• Kersten<br>• Charlotte |
| เต้านมเทียม / ชุดชั้นใน                                                                                                                                                                                                           | เพื่อนัดหมายการทดลองใส่<br>โทร. 01623 672273                                                      |
| เลขานุการหน่วยเต้านม                                                                                                                                                                                                              | โทร. 01623 672273                                                                                 |
| ทีมตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านม                                                                                                                                                                                                        | โทร. 01623 676008                                                                                 |
| คลินิกผลกระทบระยะยาว (โรงพยาบาลนอตทิงแฮมซิตี (Nottingham City Hospital))                                                                                                                                                          | โทร. 0115 9627976<br>อีเมล: lateeffects@nuh.nhs.uk                                                |
| ศูนย์ข้อมูลและการสนับสนุนผู้ป่วยมะเร็ง แมคมาเลน (Macmillan)                                                                                                                                                                       | โทร. 01623 622515 ต่อ 6499 อีเมล: sfh-tr.cancer.info@nhs.net                                      |
| คำแนะนำด้านการเงิน การทำงาน และการรับเงินช่วยเหลือจากรัฐบาล แมคมาเลน (Macmillan)                                                                                                                                                  | 01274 987 600<br>เว็บไซต์: financialguidance@macmillan.org.uk                                     |
| แมคกีส์ เซ็นเตอร์ นอตทิงแฮม (Maggie's Centre Nottingham)                                                                                                                                                                          | โทร. 0115 924 6210<br>อีเมล: nottingham@maggies.org                                               |
| เลขานุการมะเร็งวิทยา                                                                                                                                                                                                              | โทร. 01623 622515 ต่อ 6217                                                                        |
| กายภาพบำบัด                                                                                                                                                                                                                       | โทร. 01623 622515 ต่อ 3221 หรือ 6030                                                              |

|                                                                                                                                              |                                                                                                                       |                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ข้อมูลสนับสนุน</p>  <p>AMAZON BREAST SUPPORT GROUP</p> | <p>องค์กรการกุศล</p> <p>เปิดให้สำหรับทุกคนและครอบครัวที่ได้รับผลกระทบจากมะเร็งเต้านมในเมืองแมนส์ฟิลด์ (Mansfield)</p> | <p>โทร. 01623 672273</p> <p>เว็บไซต์:<br/><a href="http://www.amazonsgroup.org.uk/">http://www.amazonsgroup.org.uk/</a></p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| กลุ่มสนับสนุนและแหล่งช่วยเหลือในชุมชน                                                                         |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| วิทยาเขตเมืองของสถาบันมะเร็งเต้านมแห่งนอตติงแฮม (Nottingham Breast Institute)                                 | จัดพบปะในวันอังคารที่ 3 ของทุกเดือน                                                                                                                                                                                      | ติดต่อ:<br>Kate Holmes (เคท โฮล์มส์)<br>โทร. 0115 923 3348<br>หรือ Janet Briars (เจเน็ต ไบรเออร์ส)<br>โทร. 0166 298 8937<br>อีเมล: janmbriars@gmail.com                                                                                                                                                                                      |
| กลุ่มสนับสนุนผู้ป่วยมะเร็งและผู้ดูแล ศูนย์การแพทย์ Queen's Medical Centre ห้อง C2505 ชั้น C อาคาร South Block | จัดพบปะเวลา 17.30 น. ในวันอังคารที่ 3 ของทุกเดือน ให้บริการข้อมูล การสนับสนุน และการสร้างมิตรภาพ                                                                                                                         | ติดต่อ Freda (เฟรดา) และ Ken (เคน) โทร. 0115 9313541<br>อีเมล: cancerinfo@nuh.nhs.uk<br>เฟซบุ๊ก: Nottingham cancer patients and carers support group                                                                                                                                                                                         |
| โครงการเส้นทางการเดินทางของผู้ป่วยมะเร็ง (Cancer Journey) นอตติงแฮมเชียร์และเดอร์บีเชียร์                     | ผู้ป่วยมะเร็งและผู้ดูแล                                                                                                                                                                                                  | อีเมล: Sharon Steer (ชาร์อน สเตียร์) cancerjourney@outlook. com                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| กลุ่มสนับสนุนผู้ป่วยมะเร็งเมืองนิวอาร์ก (Newark Cancer Support Group)                                         | ให้การสนับสนุนมิตรภาพ และพื้นที่ปลอดภัยสำหรับผู้ที่ได้รับผลกระทบจากโรคมะเร็ง รวมถึงสมาชิกในครอบครัวและผู้ดูแล                                                                                                            | ติดต่อ Niki (นิกิ) โทร. 07803710640<br>หรือ Kerry (เคอรี่) โทร. 07958297919<br>อีเมล: nikiwhitbum@btinternet.com                                                                                                                                                                                                                             |
| กลุ่มสนับสนุนผู้ป่วยมะเร็งในลินคอล์นเชียร์ / กลุ่มสนับสนุนผู้ป่วยมะเร็งเต้านม                                 | <p>กลุ่มแกรนธัม บอสตัน บริกซ์ และ ดิสทริคต์ ลินคอล์น (Grantham Boston Brigg and District Lincoln)</p> <p>กลุ่มกริมส์บี บอสซัม บัดดี้ส์ ลูธ เอ็มเบรซ มะเร็งเต้านม (Grimsby Bosom Buddies Louth Embrace Breast Cancer)</p> | <p>Jenny Hubbard (เจนนี่ ฮับบาร์ด) โทร. 01476530519</p> <p>Margaret Dooley (มากาเร็ต) โทร. 01205750408</p> <p>Michelle Munday (มิเชล มุนดี้) โทร. 07955770995</p> <p>Joy (จอย) โทร. 01427668699</p> <p>Betty (เบ็ตตี้) โทร. 01522809178</p> <p>Sue Munday (ซู มุนดี้) โทร. 01472590188</p> <p>Maddy West (แมดดี้ เวสต์) โทร. 07800802660</p> |

| การสนับสนุนช่วยเหลือทางด้านจิตใจและอารมณ์                                                       |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                | <b>องค์กรการกุศล</b><br>เปิดให้บริการสำหรับทุกคนที่<br>ได้รับผลกระทบจากโรคมะเร็งเต้านม                                                                                   | โทร. 0808 800 6000<br>เว็บไซต์: <a href="https://breastcancernow.org/">https://breastcancernow.org/</a>                                                                                                                                                                                 |
| Becca App<br>  | <b>แอปพลิเคชัน (แอป)</b><br>องค์กร Breast Cancer Now<br>พัฒนาแอปพลิเคชันนี้ขึ้น<br>เพื่อให้การสนับสนุนซึ่งกัน<br>และกัน ทั้งในระหว่างและ<br>หลังการรักษา                 |                                                                                                                                                                                                       |
| Bright Sky<br> | <b>แอปด้านสุขภาพ</b><br>แอปพลิเคชันที่รักษาความ<br>เป็นส่วนตัว ให้การ<br>สนับสนุนและข้อมูลสำหรับ<br>ทุกคนที่อยู่ในความสัมพันธ์<br>ที่มีการใช้ความรุนแรงหรือ<br>การทำร้าย | เว็บไซต์:<br><a href="http://www.england.nhs.uk/supporting-our-NHS-people/support-now/wellbeing-apps">www.england.nhs.uk/supporting-our-NHS-people/support-now/wellbeing-apps</a>                                                                                                       |
|                | <b>องค์กรการกุศล</b><br>เปิดให้บริการสำหรับ<br>ทุกคนที่ได้รับผลกระทบ<br>จากโรคมะเร็ง                                                                                     | เว็บไซต์: <a href="https://www.cancerresearchuk.org/">https://www.cancerresearchuk.org/</a>                                                                                                                                                                                             |
| Counselling                                                                                     | <b>การสนับสนุน</b><br>คุณสามารถติดต่อขอรับการ<br>บำบัดด้วยการพูดคุยหรือการ<br>ให้คำปรึกษาได้ด้วยตนเอง                                                                    | เว็บไซต์: <a href="https://www.nhs.uk/mental-health/talking-therapies-medicine-treatments/talking-therapies-and-counselling/nhs-talking-therapies/">https://www.nhs.uk/mental-health/talking-therapies-medicine-treatments/talking-therapies-and-counselling/nhs-talking-therapies/</a> |
|              | <b>องค์กรการกุศล / การสนับสนุน</b><br>ตั้งอยู่ที่โรงพยาบาลนอตติง<br>แอัมชิต์ ให้บริการแบบไม่<br>ต้องนัดหมายล่วงหน้า และ<br>จัดเวิร์กช็อปหลากหลายรูปแบบ                   | โทร. 0115 924 6210<br>อีเมล: <a href="mailto:nottingham@maggies.org">nottingham@maggies.org</a><br>เว็บไซต์: <a href="http://www.maggies.org">www.maggies.org</a>                                                                                                                       |

|                                                                                                                    |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Information Hub</p>            | <p><b>องค์กรการกุศล / การสนับสนุน</b><br/>ตั้งอยู่ด้านนอกคลินิก<br/>หมายเลข 14 ภายในโรงพยาบาลคิงส์มิลล์ (King's Mill Hospital)</p>          | <p>01623 622515 ต่อ 6499<br/>อีเมล: <a href="mailto:Sfh-tr.cancer.info@nhs.net">Sfh-tr.cancer.info@nhs.net</a><br/>เว็บไซต์: <a href="https://www.macmillan.org.uk/">https://www.macmillan.org.uk/</a></p>                                                            |
|                                   | <p><b>แอปด้านสุขภาพ</b><br/>แอปพลิเคชันที่ได้รับ<br/>การสนับสนุนจากหลัก<br/>ฐานทางวิทยาศาสตร์<br/>ด้านการฝึกสติและการ<br/>ทำสมาธิ</p>       | <p>เว็บไซต์:<br/><a href="http://www.headspace.com">www.headspace.com</a><br/><a href="http://www.england.nhs.uk/supporting-our-NHS-people/support-now/wellbeing-apps">www.england.nhs.uk/supporting-our-NHS-people/support-now/wellbeing-apps</a></p>                |
|                                   | <p><b>แอปด้านสุขภาพ</b><br/>แพลตฟอร์มด้านสุขภาพจิต<br/>เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น</p>                                                   | <p>เว็บไซต์: <a href="http://www.england.nhs.uk/supporting-our-NHS-people/support-now/wellbeing-apps">www.england.nhs.uk/supporting-our-NHS-people/support-now/wellbeing-apps</a></p>                                                                                 |
|                                   | <p><b>แอปด้านสุขภาพ</b><br/>รวบรวมแนวทางการสนับสนุน<br/>เชิงบวกและเป็นรูปธรรม<br/>สำหรับพ่อแม่ที่ทำงาน</p>                                  | <p>เว็บไซต์: <a href="http://www.england.nhs.uk/supporting-our-NHS-people/support-now/wellbeing-apps">www.england.nhs.uk/supporting-our-NHS-people/support-now/wellbeing-apps</a></p>                                                                                 |
| <p>#Stayalive</p>                 | <p><b>แอปด้านสุขภาพ</b><br/>แหล่งข้อมูลเพื่อการ<br/>ป้องกันการฆ่าตัวตาย และ<br/>การดูแลความปลอดภัย<br/>ของผู้คน</p>                         | <p>เว็บไซต์: <a href="http://www.england.nhs.uk/supporting-our-NHS-people/support-now/wellbeing-apps">www.england.nhs.uk/supporting-our-NHS-people/support-now/wellbeing-apps</a></p>                                                                                 |
|                                 | <p><b>องค์กรการกุศล / การสนับสนุน</b><br/>สำหรับผู้ใหญ่ตอนต้นที่ได้รับ<br/>ผลกระทบจากโรคมะเร็ง</p>                                          | <p>อีเมล: <a href="mailto:hi@shinecancersupport.org">hi@shinecancersupport.org</a><br/>เว็บไซต์: <a href="https://shinecancersupport.org/">https://shinecancersupport.org/</a></p>                                                                                    |
| <p><b>คำแนะนำและการสนับสนุนเพื่อการใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพ</b></p>                                                   |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <p>Moving forward workshop</p>  | <p><b>อบรมเชิงปฏิบัติการ</b><br/>ให้ข้อมูล การสนับสนุน และ<br/>คำแนะนำเกี่ยวกับการรับมือ<br/>และการปรับตัวเข้ากับชีวิต<br/>หลังการรักษา</p> | <p>สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมและลง<br/>ทะเบียนเรียน โปรดโทรติดต่อ:<br/>0345 077 1893<br/>เว็บไซต์: <a href="https://breastcancernow.org/information-support/support-you/moving-forward">https://breastcancernow.org/information-support/support-you/moving-forward</a></p> |

|                                                                                     |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <p>องค์กรการกุศล /<br/>แอปพลิเคชัน / ข้อมูล /<br/>การสนับสนุน<br/>ข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการตรวจ<br/>หน้าอก/เต้านม และข้อมูล<br/>ที่เป็นประโยชน์อื่น ๆ</p> | <p>เว็บไซต์: <a href="https://coppafeel.org/">https://coppafeel.org/</a></p>                                                                                                                                                   |
|    | <p>ข้อมูล<br/>แหล่งข้อมูลที่เชื่อถือ<br/>ได้ พร้อมข้อมูลอ้างอิง<br/>เกี่ยวกับการจัดการ<br/>ความเจ็บปวด</p>                                             | <p>เว็บไซต์:<br/><a href="https://www.britishpainsociety.org/people-with-pain/">https://www.britishpainsociety.org/people-with-pain/</a></p>                                                                                   |
|    | <p>ข้อมูล<br/>หน้าข้อมูลของ Macmillan<br/>ที่ให้ความช่วยเหลือและการ<br/>สนับสนุนด้านโภชนาการ<br/>และการรับประทานอาหาร</p>                              | <p>เว็บไซต์:<br/><a href="https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/impacts-of-cancer/eating-problems">https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/impacts-of-cancer/eating-problems</a></p> |
|    | <p>บริการจัดส่งอาหารถึงบ้าน</p>                                                                                                                        | <p>โทร. 0800 077 3100<br/>เว็บไซต์:<br/><a href="https://www.wiltshirefarmfoods.com/">https://www.wiltshirefarmfoods.com/</a></p>                                                                                              |
|   | <p>แอปด้านสุขภาพ<br/>มีผู้คนมากกว่า 4 ล้านคนใช้<br/>แอปนี้เพื่อเริ่มต้นการวิ่ง</p>                                                                     |                                                                                                                                              |
|  | <p>แอปด้านสุขภาพ<br/>ติดตามและสะสมระยะการ<br/>เดินประจำวัน</p>                                                                                         |                                                                                                                                             |
|  | <p>ด้านสุขภาพ<br/>เว็บไซต์ของ NHS NHS ที่<br/>ให้ข้อมูลเกี่ยวกับการฝึกสติ</p>                                                                          | <p>เว็บไซต์: <a href="https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/tips-and-support/mindfulness/">https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/tips-and-support/mindfulness/</a></p>                                               |

| ภาพลักษณ์ของร่างกาย                                                                                       |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                           | <b>ข้อมูล / การสนับสนุน</b><br>สำหรับผู้หญิงที่ต้องการข้อมูลและความช่วยเหลือเพิ่มเติมเกี่ยวกับการผ่าตัดเสริมสร้างเต้านม                             | เว็บไซต์: <a href="https://keepingabreast.org.uk/">https://keepingabreast.org.uk/</a>                                                                                    |
|                          | <b>ข้อมูล / การสนับสนุน</b><br>อุทิศตนเพื่อสนับสนุนผู้หญิงที่ได้รับการผ่าตัดเต้านมข้างเดียวหรือสองข้าง และเลือกที่จะไม่ทำการผ่าตัดเสริมสร้างเต้านม" | เว็บไซต์: <a href="https://www.flatfriends.org.uk/">https://www.flatfriends.org.uk/</a>                                                                                  |
|                          | <b>อุปกรณ์เสริมเต้านม / องค์การการกุศล</b><br>เต้านมเทียมทำมือจากขนสัตว์                                                                            | เว็บไซต์: <a href="https://www.knittedknockersuk.com/">https://www.knittedknockersuk.com/</a>                                                                            |
|                          | <b>ข้อมูล / องค์การการกุศล / การสนับสนุน</b>                                                                                                        | โทร. 020 7351 4480<br>อีเมล: <a href="mailto:admin@lsn.org.uk">admin@lsn.org.uk</a><br>เว็บไซต์: <a href="https://www.lymphoedema.org/">https://www.lymphoedema.org/</a> |
| <b>การฟื้นฟู</b>                                                                                          |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                          |
| <b>แอปออกกำลังกาย</b>                                                                                     | <b>ข้อมูล</b><br>แอปให้การสนับสนุนหลังการผ่าตัดเต้านมและรักแร้ (BAPS Wales)                                                                         | ดาวน์โหลดได้จากแอป Android Play หรือ iOS                                                                                                                                 |
| <b>โปรแกรมดูแล</b><br> | <b>ด้านสุขภาพ</b><br>สโมสรฟุตบอลน็อตส์เคาน์ตี้ร่วมมือกับมูลนิธิแมคคิลแลนเพื่อจัดทำโครงการออกกำลังกายเพื่อฟื้นฟูร่างกาย                              | โทร: Josh Stevenson on 07534135670<br>Email: <a href="mailto:josh.stevenson@nottscountyfitc.org.uk">josh.stevenson@nottscountyfitc.org.uk</a>                            |
|                        | <b>องค์การการกุศล / การสนับสนุน</b><br>ช่วยให้ผู้ป่วยจัดการกับผลข้างเคียงจากการรักษาโรคมะเร็ง เพื่อปรับปรุงคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น                     | เว็บไซต์: <a href="https://www.canrehab.com/canrehab-trust/">https://www.canrehab.com/canrehab-trust/</a>                                                                |

|                                                                                     |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <p><b>ด้านสุขภาพ</b><br/>ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยมะเร็งที่ทำงานร่วมกับมูลนิธิแมคมิลแลน</p>                              | <p>เว็บไซต์: <a href="https://safefit.nhs.uk/">https://safefit.nhs.uk/</a></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|    | <p><b>ด้านสุขภาพ</b><br/>เว็บไซต์ของ NHS ที่รวบรวมวิดีโอการออกกำลังกายที่บ้าน</p>                                                          | <p>เว็บไซต์: <a href="https://www.nhs.uk/better-health/get-active/home-workout-videos/">https://www.nhs.uk/better-health/get-active/home-workout-videos/</a></p>                                                                                                                                                                                                      |
|    | <p>เงินช่วยเหลือจาก Macmillan เป็นเงินก้อนเดียวที่สามารถชำระได้ผ่านทางศูนย์บริการ Macmillan หรือเว็บไซต์</p>                               | <p>โทร. 0808 8080 000<br/>อีเมล: <a href="mailto:Financialguidance@macmillan.org.uk">Financialguidance@macmillan.org.uk</a><br/>เว็บไซต์: <a href="https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/get-help/financial-help/macmillan-grants">https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/get-help/financial-help/macmillan-grants</a></p> |
|    | <p><b>องค์กรการกุศล / การสนับสนุน</b><br/>ให้ความช่วยเหลือที่เป็นรูปธรรมแก่ผู้ที่ประสบปัญหาทางการเงิน</p>                                  | <p>เว็บไซต์: <a href="https://www.turn2us.org.uk/">https://www.turn2us.org.uk/</a></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|   | <p><b>องค์กรการกุศล / การสนับสนุน</b><br/>โครงการปฏิบัติการด้านพลังงานแห่งชาติ – สนับสนุนการค้าเงินการเพื่อต่อต้านความยากจนด้านพลังงาน</p> | <p>โทร. 0191 261 5677<br/>เว็บไซต์: <a href="http://www.nea.org.uk">http://www.nea.org.uk</a></p>                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|  | <p><b>องค์กรการกุศล / การสนับสนุน</b><br/>การสนับสนุนและอุปกรณ์ที่ใช้งานได้จริงและเหมาะสมกับพื้นที่</p>                                    | <p>โทร. 0300 456 1914<br/>เว็บไซต์: <a href="http://www.redcross.org.uk">http://www.redcross.org.uk</a></p>                                                                                                                                                                                                                                                           |
|  | <p><b>องค์กรการกุศล / การสนับสนุน</b><br/>ความช่วยเหลือสำหรับผู้ปกครองที่มีบุตรหลานอายุต่ำกว่าห้าขวบ</p>                                   | <p>อีเมล: <a href="mailto:info@home-start.org">info@home-start.org</a><br/>เว็บไซต์: <a href="http://www.home-start.org.uk">http://www.home-start.org.uk</a></p>                                                                                                                                                                                                      |

## แหล่งข้อมูลเพิ่มเติม

ทางเลือกของ NHS : [www.nhs.uk/conditions](http://www.nhs.uk/conditions)

เว็บไซต์ของเรา: [www.sfh-tr.nhs.uk](http://www.sfh-tr.nhs.uk)

## ทีมประสบการณ์ผู้ป่วย (PET)

PET พร้อมให้ความช่วยเหลือในทุกเรื่อง ไม่ว่าจะเป็นคำชม ขอกังวล หรือข้อร้องเรียน และจะให้บริการที่รวดเร็วและมีประสิทธิภาพ

**King's Mill Hospital:** 01623 672222

**Newark Hospital:** 01636 685692

**อีเมล:** [sfh-tr.PET@nhs.net](mailto:sfh-tr.PET@nhs.net)

01623 672222 or email [sfh-tr.PET@nhs.net](mailto:sfh-tr.PET@nhs.net). หากคุณต้องการข้อมูลนี้ในรูปแบบอื่น เช่น ตัวพิมพ์ใหญ่ หรือรูปแบบอ่านง่าย หรือหากคุณต้องการความช่วยเหลือในการติดต่อสื่อสารกับเรา เช่น เนื่องจากคุณใช้ภาษามือแบบอังกฤษ โปรดแจ้งให้เราทราบ คุณสามารถโทรติดต่อทีมประสบการณ์ผู้ป่วยได้ที่หมายเลข 01623 672222 หรือส่งอีเมลไปที่ [sfh-tr.PET@nhs.net](mailto:sfh-tr.PET@nhs.net)

เอกสารนี้จัดทำขึ้นเพื่อเป็นข้อมูลเท่านั้น และไม่ควรใช้แทนคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพของคุณ อาจมีการอ้างอิงถึงเว็บไซต์ภายนอกในบางกรณี เว็บไซต์ภายนอกเหล่านี้จัดทำขึ้นเพื่อเป็นข้อมูลและอำนวยความสะดวกแก่ท่านเท่านั้น เราไม่สามารถรับผิดชอบข้อมูลที่พบในเว็บไซต์เหล่านั้นได้ หากคุณต้องการรายชื่อแหล่งอ้างอิงทั้งหมด (หากเกี่ยวข้อง) สำหรับเอกสารฉบับนี้ โปรดส่งอีเมลไปที่ [sfh-tr.patientinformation@nhs.net](mailto:sfh-tr.patientinformation@nhs.net) หรือโทรศัพท์มาสอบถามที่ 01623 622515 ต่อ 6927

To be completed by the Communications office  
Leaflet code: PIL202508-02T-OAFBC  
Created: August 2023 / Revised: August 2025 /  
Review Date: August 2027