การเปลี่ยนแปลงของน้ำหนัก การเบื่ออาหาร และมะเร็ง

มะเร็งและการรักษาอาจเปลี่ยนความอยากอาหารและน้ำหนักของคุณ บางคนน้ำหนักลด บางคนน้ำหนักเพิ่ม และบางคนเกิดภาวะทุพโภชนาการ การเบื่ออาหารมักทำให้กินน้อยกว่าที่ร่างกายต้องการ การกินมื้อเล็ก ๆ บ่อย ๆ การเลือกอาหารโปรตีนสูงและแคลอรีสูง และการทำงานร่วมกับนักกำหนดอาหารที่ขึ้นทะเบียน ช่วยให้คุณแข็งแรงได้

ฉบับเข้าใจง่าย

มะเร็งและการรักษามะเร็งอาจเปลี่ยนความอยากอาหารและน้ำหนักของคุณ การเบื่ออาหารและน้ำหนักลดพบได้บ่อย แต่บางคนกลับมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นแทน น้ำหนักที่ลดลงอาจนำไปสู่ภาวะทุพโภชนาการ คือเมื่อร่างกายได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ

บอกทีมของคุณเมื่อน้ำหนักเปลี่ยนแปลง

ไม่ว่าน้ำหนักของคุณจะเปลี่ยนไปทางใด ให้บอกทีมของคุณ นักกำหนดอาหารที่ขึ้นทะเบียนสามารถช่วยคุณและครอบครัวจัดการกับการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ด้วยแผนที่เหมาะกับคุณ

แจ้งแพทย์ทันทีเมื่อมีปัญหาเรื่องความอยากอาหารหรือน้ำหนัก ซึ่งรวมถึงน้ำหนักลดมากกว่า 3 ถึง 5 ปอนด์ในหนึ่งสัปดาห์ และบอกแพทย์ด้วยหากน้ำหนักเพิ่มขึ้นอย่างกะทันหัน เช่น 5 ปอนด์ในหนึ่งสัปดาห์ หรือน้ำหนักเพิ่มขึ้นไม่หยุด

การเบื่ออาหารและน้ำหนักลด

ผู้ที่เป็นมะเร็งทุกคนอาจเบื่ออาหารและน้ำหนักลดได้ โดยมีโอกาสมากขึ้นในมะเร็งศีรษะและลำคอ มะเร็งปอด มะเร็งตับอ่อน มะเร็งตับ หรือมะเร็งในระบบทางเดินอาหารส่วนบน การเบื่ออาหารมักทำให้กินน้อยกว่าที่ร่างกายต้องการ ซึ่งนำไปสู่น้ำหนักลด

ผลข้างเคียงหลายอย่างทำให้กินได้ยากขึ้น เช่น

- คลื่นไส้และอาเจียน
- ท้องเสีย
- ท้องผูก
- อิ่มเร็ว
- กลืนแล้วเจ็บ
- แผลในปาก
- ปากแห้ง
- การรับรสเปลี่ยนไป

ความวิตกกังวล ความปวด ภาวะซึมเศร้า และความอ่อนล้า ก็อาจทำให้ความอยากอาหารลดลงได้เช่นกัน

วิธีจัดการกับการเบื่ออาหาร:

- กินอาหารที่มีโปรตีนและแคลอรีสูง กินอาหารโปรตีนสูงก่อนในช่วงที่คุณอยากอาหารมากที่สุด
- กินมื้อเล็ก ๆ ทุก 2 ถึง 3 ชั่วโมง ประมาณวันละ 5 หรือ 6 มื้อ ตั้งนาฬิกาปลุกไว้หากคุณมักลืม
- กินอาหารภายในหนึ่งชั่วโมงหลังตื่นนอน และกินของว่างก่อนนอน
- ดื่มมิลค์เชค สมูทตี้ น้ำผลไม้ หรือซุป หากคุณไม่อยากกินอาหารแข็ง ใช้นมไขมันเต็มหรือโยเกิร์ตเพื่อเพิ่มแคลอรี
- จิบเครื่องดื่มเสริมอาหาร เช่น Ensure หรือ Boost ระหว่างมื้อ
- เก็บของว่างแคลอรีสูงไว้ในที่ที่หยิบได้ง่าย
- เติมชีส ซอสครีม ถั่ว หรือเนื้อสัตว์ที่เหลือ เพื่อเพิ่มแคลอรีและโปรตีน
- ทำให้การกินเป็นเรื่องน่ารื่นรมย์ เทียน ดนตรี และการกินกับคนที่คุณรัก อาจช่วยได้

หากคุณยังคงไม่อยากอาหาร ให้ถามแพทย์เรื่องยากระตุ้นความอยากอาหาร ซึ่งเป็นยาที่ช่วยเพิ่มความอยากอาหาร ถามทีมของคุณก่อนเริ่มใช้ผลิตภัณฑ์สมุนไพรหรือผลิตภัณฑ์เสริมอาหารขนาดสูงใด ๆ

น้ำหนักเพิ่ม

แม้ว่าหลายคนจะน้ำหนักลด แต่คุณอาจมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นระหว่างการรักษา ซึ่งพบได้บ่อยกว่าในมะเร็งรังไข่ มะเร็งเต้านม หรือมะเร็งต่อมลูกหมาก การเปลี่ยนแปลงน้ำหนักเล็กน้อยเป็นเรื่องปกติ แต่ให้บอกแพทย์หากน้ำหนักเพิ่มขึ้นอย่างกะทันหันหรือเพิ่มขึ้นไม่หยุด

สาเหตุของน้ำหนักเพิ่ม ได้แก่

- **การคั่งของน้ำ** จากเนื้องอกหรือการสะสมของของเหลว
- **ความอยากอาหารเพิ่มขึ้น** จากมะเร็ง การรักษา หรือยา
- **การเปลี่ยนแปลงของเมแทบอลิซึม** เนื่องจากฮอร์โมนบำบัดอาจทำให้เมแทบอลิซึมช้าลง
- **ยา** โดยเฉพาะสเตียรอยด์ ซึ่งเพิ่มความอยากอาหารและอาจทำให้ร่างกายกักเก็บน้ำ
- **การเคลื่อนไหวน้อยลง** เมื่อความอ่อนล้าและความปวดทำให้เคลื่อนไหวได้ยาก

เพื่อจัดการกับน้ำหนักที่เพิ่มขึ้น ให้เลือกอาหารที่มีใยอาหารสูง โปรตีนไม่ติดมัน และผลิตภัณฑ์นมไขมันต่ำ จำกัดไขมัน เกลือ เครื่องดื่มที่มีน้ำตาล และแอลกอฮอล์ กินช้า ๆ และใช้จานใบเล็กลง และเคลื่อนไหวร่างกายให้มากเท่าที่ทำได้ หากสเตียรอยด์ทำให้บวม การจำกัดอาหารที่มีโซเดียมสูงอาจช่วยได้

ภาวะทุพโภชนาการ

ภาวะทุพโภชนาการคือเมื่อร่างกายได้รับพลังงาน โปรตีน วิตามิน และแร่ธาตุไม่เพียงพอ อาจเกิดจากมะเร็ง ผลข้างเคียงของการรักษา หรือทั้งสองอย่าง ความอยากอาหารที่ลดลงเป็นสาเหตุหลักในผู้ที่เป็นมะเร็ง ปัญหาการกลืน การย่อย และการดูดซึมอาหารอาจทำให้แย่ลงได้อีก

เหตุใดจึงสำคัญ: ภาวะทุพโภชนาการอาจทำให้คุณอ่อนแรงและเหนื่อย อาจทำให้ต่อสู้กับการติดเชื้อหรือรับการรักษาให้ครบได้ยากขึ้น ลดคุณภาพชีวิต และอาจถึงขั้นเป็นอันตรายถึงชีวิต

ทีมของคุณอาจใช้การคัดกรองภาวะโภชนาการเพื่อตรวจพบปัญหาการกินแต่เนิ่น ๆ เพื่อช่วยป้องกันภาวะทุพโภชนาการ ให้กินอาหารแคลอรีสูงและโปรตีนสูง ดื่มเครื่องดื่มเสริมอาหาร และกินมื้อเล็ก ๆ ทุก 2 ถึง 3 ชั่วโมง หากการกินยังคงยากมาก แพทย์หรือนักกำหนดอาหารอาจแนะนำการให้อาหารทางสายหรือการให้สารอาหารทางหลอดเลือดดำ

การได้รับความช่วยเหลือ

ครอบครัวและเพื่อนสามารถช่วยวางแผนมื้ออาหาร ซื้อของ ทำอาหาร และทำความสะอาดได้ ให้รายชื่ออาหารที่คุณชอบแก่พวกเขา แพทย์และนักกำหนดอาหารที่ขึ้นทะเบียนคือผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการของคุณ พวกเขาช่วยได้ทั้งก่อน ระหว่าง และหลังการรักษา

สำหรับผู้ดูแล: อย่าแปลกใจหากความชอบด้านอาหารของคนที่คุณรักเปลี่ยนไปในแต่ละวัน ให้การสนับสนุนอย่างอ่อนโยน แทนการบังคับให้กิน และพูดคุยเรื่องปัญหาการกินด้วยกัน

เมื่อใดควรขอความช่วยเหลือเร็วขึ้น

- **โทร 911 หรือไปห้องฉุกเฉินหาก** คุณถูกปลุกให้ตื่นได้ไม่เต็มที่ เกิดอาการสับสน หรือเป็นลมหมดสติ หลังจากแทบไม่ได้ดื่มอะไรเลยเป็นเวลานาน หรือมีหัวใจเต้นเร็วและหายใจเร็วร่วมกับการดื่มไม่ได้ หากคุณกำลังรับเคมีบำบัด ให้ทำเช่นเดียวกันเมื่ออุณหภูมิร่างกาย 100.4°F (38°C) ขึ้นไป — CDC ถือว่าไข้ระหว่างเคมีบำบัดเป็นภาวะฉุกเฉินทางการแพทย์ และไม่ควรรอให้มีคนโทรกลับ อย่าขับรถไปเอง
- **โทรหาทีมดูแลของคุณทันทีหาก** คุณกินอาหารหรือดื่มน้ำแล้วเก็บไว้ไม่อยู่ ปัสสาวะออกน้อยมาก หรือความปวดในปากหรือคอทำให้ดื่มไม่ได้เลย
- **โทรหาทีมดูแลของคุณทันทีหาก** คุณหยุดปัสสาวะ หรือปัสสาวะมีสีเข้มมากหรือสีเหลืองอำพัน MedlinePlus ระบุว่าสิ่งเหล่านี้เป็นสัญญาณของภาวะขาดน้ำรุนแรง หากคุณรู้สึกเวียนศีรษะ สับสน หรือหัวใจเต้นรัวร่วมด้วย ให้โทร 911 หรือไปห้องฉุกเฉิน
- **โทรหาทีมดูแลของคุณทันทีหาก** คุณเริ่มมีน้ำหนักลด ตามคำแนะนำของ NCI และโดยเฉพาะอย่างยิ่งหากน้ำหนักลดมากกว่า 3 ถึง 5 ปอนด์ในหนึ่งสัปดาห์ เพิ่มขึ้นประมาณ 5 ปอนด์ในหนึ่งสัปดาห์ หรือยังคงเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ให้ทำเช่นเดียวกันหากข้อเท้าเริ่มบวมขึ้นใหม่ หรือท้องรู้สึกตึงและแน่นขึ้นมาอย่างกะทันหัน
- **โทรหาทีมดูแลของคุณภายในวันเดียวกันหาก** กลืนแล้วเจ็บหรือรู้สึกว่าอาหารติดอยู่ หรือคุณอาเจียนซ้ำ ๆ
- **โทรหาทีมดูแลของคุณภายในหนึ่งถึงสองวันหาก** คุณกินน้อยกว่าปกติมากนานกว่าสองสามวัน หรือรู้สึกอ่อนแรงลงทุกวัน

แหล่งข้อมูล

- National Cancer Institute — Weight Changes, Malnutrition, and Cancer (cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/appetite-loss)
- National Cancer Institute — Eating Hints: Before, during, and after Cancer Treatment (cancer.gov/publications/patient-education/eating-hints)
- MedlinePlus — Dehydration (medlineplus.gov/ency/article/000982.htm)
- CDC — Fever and Cancer Treatment (cdc.gov/cancer-preventing-infections/patients/fever.html)

อ้างอิงจากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้

นี่คือคำแปลภาษาที่เข้าใจง่ายของเนื้อหาเพื่อการศึกษาซึ่งอ้างอิงจาก สถาบันมะเร็งแห่งชาติสหรัฐอเมริกา (National Cancer Institute) กรุณาอ่านแหล่งข้อมูลต้นฉบับเพื่อข้อมูลที่ครบถ้วนและเป็นปัจจุบัน ข้อมูลนี้เพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่ใช่คำแนะนำทางการแพทย์ ควรปรึกษาทีมดูแลสุขภาพของคุณเสมอ

สถาบันมะเร็งแห่งชาติสหรัฐอเมริกา (National Cancer Institute): cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/appetite-loss

อัปเดตล่าสุด: 2026-10-28

คุณมีสิทธิ์ได้รับล่ามฟรี โรงพยาบาลและคลินิกในสหรัฐอเมริกาที่ได้รับเงินสนับสนุนจากรัฐบาลกลางต้องจัดหาล่ามที่มีคุณสมบัติให้คุณโดยไม่คิดค่าใช้จ่าย คุณสามารถขอได้ที่แผนกต้อนรับหรือก่อนวันนัดหมาย คุณไม่จำเป็นต้องพาสมาชิกในครอบครัวหรือเด็กมาแปลให้

ออนไลน์: cancerexplained.org/languages/th/appetite-loss

แปลจากบทความภาษาอังกฤษบน cancerexplained.org ฉบับภาษาอังกฤษคือฉบับที่ได้ตรวจสอบกับแหล่งที่มาแล้ว

ข้อมูลเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่ใช่คำแนะนำทางการแพทย์ ระบบบรรณาธิการที่ใช้ AI ช่วยจัดทำหน้านี้ ไม่มีผู้ตรวจทานทางการแพทย์ที่ระบุชื่อตรวจสอบเนื้อหานี้ เว้นแต่จะมีระบุไว้

พิมพ์ ทำสำเนา และแบ่งปันได้ฟรีโดยไม่เปลี่ยนแปลง ไม่ต้องขออนุญาต โปรดอย่าแก้ไขเนื้อหาทางการแพทย์ อ้างอิง: cancerexplained.org เป็นข้อมูลเพื่อการศึกษา ไม่ใช่คำแนะนำทางการแพทย์