

ماذا تفعل عند الاعتلال العصبي الطرفي؟

الاعتلال العصبي الطرفي هو تلف في الأعصاب التي تتحكّم بالإحساس والحركة في الذراعين والساقين واليدين والقدمين. ويُعرف هذا الاضطراب أيضًا باسم الاعتلال العصبي.

- خَدَر أو تنميل
- ضعف
- انزعاج أو ألم
- تعرّق أو شعور بالبرد نتيجة انخفاض القدرة على الإحساس بالحرارة والبرودة
- تشنّجات في الساقين والقدمين

ما أسباب الاعتلال العصبي لدى المصابين بالسرطان؟



يُعدّ العلاج الكيميائي من أكثر الأسباب شيوعًا للاعتلال العصبي. وتعتمد احتمالية ظهور أعراض الاعتلال العصبي ومدى شدّتها على نوع العلاج الكيميائي وجرعته، وكذلك على عدد مرات إعطائه.

وغالبًا ما يزداد الاعتلال العصبي سوءًا مع استمرار العلاج أو عند زيادة الجرعات.

قد ينجم الاعتلال العصبي أيضًا عن:

- علاجات أخرى للسرطان، مثل الجراحة أو العلاج الإشعاعي
- ضغط الأورام على الأعصاب
- العدوى التي تؤثر في الأعصاب
- إصابات الحبل الشوكي
- داء السكري
- الإفراط في شرب الكحول
- الحزام الناري (الهربس النطاقي)
- انخفاض مستويات فيتامين B
- بعض اضطرابات المناعة الذاتية
- عدوى فيروس نقص المناعة البشرية (HIV)
- ضعف الدورة الدموية (مرض الأوعية الدموية الطرفية)

كيف يتم علاج الاعتلال العصبي؟



يركّز العلاج في الغالب على تخفيف الألم المصاحب للاعتلال العصبي. ويعمل الباحثون على دراسة الأدوية الأكثر فاعلية في تخفيف هذا النوع من الألم. وقد يتطلّب الأمر أكثر من محاولة أو استخدام أكثر من نوع علاج لمعرفة ما هو الأنسب لك.

تشمل بعض الأدوية والعلاجات الأخرى التي قد تساعد ما يلي:

- لاصقات أو كريمات تحتوي على أدوية مخدّرة موضعية يمكن وضعها مباشرة على المنطقة المؤلمة (مثل لاصقات الليدوكائين أو كريم الكابيسيسين)
- أدوية مضادّة للاكتئاب، وغالبًا بجرعات أقل من تلك المستخدمة لعلاج الاكتئاب
- أدوية مضادّة للشنّجات، والتي تُستخدم للمساعدة في علاج أنواع أخرى من آلام الأعصاب
- الأفيونات أو المسكّنات القوية، وذلك في حالات الألم الشديد
- علاجات أخرى، مثل التحفيز الكهربائي للأعصاب، أو العلاج الطبيعي أو الوظيفي، أو العلاج بالاسترخاء، أو الوخز بالإبر
- ومن المهم العمل عن كثب مع فريق الرعاية الصحية المعالج لك للمساعدة في السيطرة على الاعتلال العصبي. فقد يقوم الفريق بإيقاف العلاج الكيميائي مؤقتًا أو تعديل الجرعة إذا أصبحت الأعراض مزعجة جدًا أو خطيرة.

كيف يكون الإحساس بالاعتلال العصبي؟

تؤثر أعراض الاعتلال العصبي غالبًا في اليدين أو القدمين، وقد تمتد أحيانًا إلى الذراعين أو الساقين. وقد يكون الإحساس على النحو التالي:



- الوخز (يشبه وخز الدبابيس والإبر)
- إحساس بالحرقان أو بالدفء



ماذا يمكنك فعله للمساعدة في التعامل مع الاعتلال العصبي؟

حتى الآن، لا توجد طريقة مؤكدة للوقاية من الاعتلال العصبي. وهو مشكلة شائعة لدى بعض الأشخاص وقد تستمر لأسابيع أو أشهر أو حتى سنوات بعد انتهاء العلاج.

ومع ذلك، يمكنك القيام ببعض الأمور للمساعدة في السيطرة على الأعراض. ابدأ بذلك في أقرب وقت ممكن للمساعدة في الوقاية من حدوث تلف طويل الأمد قد لا يتحسن لاحقًا.

- تناول أدوية الألم حسب تعليمات فريق الرعاية الصحية المعالج لك؛ فمعظم مسكنات الألم تكون أكثر فاعلية إذا تم تناولها قبل أن يشتدّ الألم.
- ساعد على الوقاية من الإصابات وتجنّب الأشياء التي تبدو أنها تزيد الأعراض سوءًا، مثل لمس الأشياء الساخنة أو الباردة بيديك أو قدميك العاريتين، أو ارتداء ملابس أو أحذية ضيقة.
- إذا كنت مصابًا بداء السكري، فاحرص على ضبط مستوى السكر في الدم للمساعدة في منع مزيد من تلف الأعصاب.
- إذا كان الاعتلال العصبي يؤثر في يديك، فكن حذرًا جدًا عند استخدام السكاكين، أو المقصّات، أو المشارط، أو أي أدوات حادة أخرى. استخدمها فقط عندما تكون قادرًا على التركيز الكامل فيما تقوم به.
- احم يديك بارتداء القفازات عند التنظيف، أو العمل خارج المنزل، أو القيام بالإصلاحات.
- اعتن بقدميك، وافحصهما مرة واحدة يوميًا للتأكد من عدم وجود إصابات أو جروح مفتوحة.

- احرص دائمًا على ارتداء أحذية تغطّي القدم بالكامل عند المشي، حتى داخل المنزل. وتحدّث مع فريق الرعاية الصحية المعالج لك حول الأحذية أو الدعامات/الفرشات الخاصة التي قد تساعد في حماية قدميك. تأكّد من توقّر وسائل تساعدك على الاتّكاء إذا كنت تعاني من التعرّض أثناء المشي. فقد تساعد الدرابزينات في الممرات والحمامات على الحفاظ على توازنك. كما يمكن استخدام المشاية أو العصا لتوفير دعم إضافي.
- استخدم إضاءة ليلية أو مصباحًا يدويًا عند النهوض في الظلام.
- احم نفسك من إصابات الحرارة. اضبط سخّان المياه على درجة حرارة بين ١٠٥ و ١٢٠ فهرنهايت لتقليل خطر الحروق عند غسل اليدين.
- استخدم قفازات الفرن ووسادات العزل الحراري عند التعامل مع الأطباق أو الرفوف أو المقالي الساخنة.
- إذا كنت تأخذ حمامًا، تحقّق من درجة حرارة الماء باستخدام ميزان حرارة.
- تجنّب شرب الكحول، لأنه قد يزيد من سوء الأعراض.

متى يجب التحدث مع فريق الرعاية الصحية المعالج لك؟



أخبر فريق الرعاية الصحية بأيّ تغيّرات تشعر بها مرتبطة بالاعتلال العصبي. ووضّح لهم متى بدأت تلاحظ هذه التغيّرات، وما الأمور التي تجد صعوبة في القيام بها، وما الذي يجعل الأعراض أسوأ أو أفضل.

لمزيد من المعلومات والدعم، يُرجى زيارة موقع جمعية السرطان الأمريكية على cancer.org/arabic أو الاتصال بنا على الرقم: 1-800-227-2345. نحن هنا من أجلك عندما تحتاج إلينا.

