American Cancer Society®
Every cancer. Every life.®

परिधीय न्यूरोपैथी
के लिए क्या करें?

What to Do for Peripheral Neuropathy - Hindi

परिधीय न्यूरोपैथी (जिसे PN, न्यूरोपैथी, कीमो-प्रेरित परिधीय न्यूरोपैथी, या CIPN भी कहा जाता है) हमारी बाहों, टांगों, हाथों, और पैरों की संवेदनाओं और गतिविधियों को नियंत्रित करने वाली तंत्रिकाओं को होने वाली क्षति है। कुछ कीमोथेरेपी दवाओं के कारण परिधीय न्यूरोपैथी हो सकती हैं।

CIPN को रोकना संभव नहीं हो सकता है, लेकिन यदि आपके हाथों या पैरों में ऐसी संवेदनाएं हों तो अपनी कैंसर देखभाल टीम को कॉल करना जरूरी है:

- झुनझुनी (या "पिन और सुई" जैसा अहसास)
- जलन या गर्माहट महसूस होना
- सुन्न होना
- कमजोरी
- असुविधा या दर्द
- गर्म और ठंडा महसूस करने की क्षमता में कमी
- ऐंठन (आपके पैरों में)

कैंसर से पीड़ित लोगों में न्यूरोपैथी का क्या कारण है?

कुछ प्रकार की कीमोथेरेपी दवाएं CIPN का कारण बन सकती हैं। CIPN के लक्षण कब होते हैं और वे कितने गंभीर हो जाते हैं, यह कीमो की खुराक और कीमो कितनी बार दी जाती है, इस पर निर्भर करता है। जैसे-जैसे इलाज आगे बढ़ता है या खुराक बढ़ा दी जाती है, यह अक्सर बदतर हो जाता है।

यह इस कारण भी हो सकता है:

- कैंसर के अन्य उपचार, जैसे सर्जरी या विकिरण
- नसों पर दबाव डालता ट्यूमर
- तंत्रिकाओं रीढ़ की हड्डी की चोटों को प्रभावित करते संक्रमण
- रीढ़ की हड्डी की चोटें
- डायबिटीज
- शराब का दुरुपयोग
- दाद
- विटामिन B की कमी
- कुछ स्वप्रतिरक्षी विकार
- HIV (ह्यूमन इम्युनोडेफिशिएंसी वायरस) संक्रमण
- खराब परिसंचरण (परिधीय संवहनी रोग)

CIPN से निपटने के सुझाव

अभी तक, CIPN को रोकने का कोई निश्चित तरीका नहीं है। कुछ लोगों के लिए यह एक आम समस्या है जो इलाज पूरा होने के बाद सप्ताहों, महीनों या वर्षों तक भी बनी रह सकती है। ऐसे कुछ काम हैं जो आप अपने लक्षणों को प्रबंधित करने के लिए कर सकते हैं। दीर्घकालिक क्षति, जो बेहतर नहीं हो सकती हैं, को रोकने के लिए ये काम तुरंत शुरू किए जाने चाहिए।

- CIPN के लिए दर्द की दवाएं लें जैसा कि आपकी कैंसर देखभाल टीम ने उन्हें निर्धारित किया था। अधिकांश दर्द की दवाएँ तभी सबसे बढ़िया काम करती हैं यदि उन्हें दर्द बढ़ने से पहले लिया जाए।
- चोटों को रोकें और उन चीजों से परहेज़ करें जो आपके लक्षणों को बदतर बनाती हैं, जैसे कि अपने नंगे हाथों और पैरों से गर्म या ठंडी वस्तुओं को छूना या ऐसे कपड़े या जूते पहनना जो बहुत आरामदायक हों।
- यदि आपको डायबिटीज है, तो तंत्रिकाओं को अधिक क्षति होने से बचाने के लिए अपनी ब्लड शुगर को नियंत्रित करें।
- यदि आपके हाथों में CIPN है, तो चाकू, कैंची, बॉक्स कटर, और अन्य नुकीली वस्तुओं का उपयोग करते समय बहुत सावधान रहें। इनका उपयोग तभी करें जब आप अपना पूरा ध्यान अपने काम पर दे सकें।
- जब आप सफाई करते हैं, बाहर काम करते हैं, या मरम्मत के काम करते हैं तो दस्ताने पहनकर अपने हाथों को सुरक्षित रखें।
- अपने पैरों का ख्याल रखें। यह देखने के लिए दिन में एक बार उन पर नज़र डालें कि कहीं आपको कोई चोट तो नहीं लगी है या खुले घाव तो नहीं हैं।
- हमेशा ऐसे जूते पहनें जो चलते समय आपके पूरे पैर को ढकें, यहां तक कि घर पर भी। अपनी कैंसर देखभाल टीम से जूतों या विशेष इन्सर्ट्स के बारे में बात करें जो आपके पैरों की सुरक्षा में मदद कर सकते हैं।
- यदि आपको चलते समय लड़खड़ाने की समस्या है तो सुनिश्चित करें कि आपके पास खुद को सहारा देने के तरीके हैं। हॉलवेज़ और बाथरूम में हैंडरेल्स आपको अपना संतुलन बनाए रखने में सहायता कर सकती हैं। वॉकर या बेंत आपको अतिरिक्त सहायता दे सकता है।
- अंधेरे में उठते समय रात की रोशनी या फ्लैशलाइटों का इस्तेमाल करें।

- गर्मी की चोटों से खुद को बचाएं। अपने हाथ धोते समय जलने के जोखिम को कम करने के लिए गर्म पानी वाले हीटर को 105° से 120°F के बीच सेट करें।
- गर्म बर्तनों, रैक्स या पैन्स को संभालते समय ओवन वाले दस्तानों और गर्म पैड्स का इस्तेमाल करें।
- यदि आप स्नान करते हैं, तो थर्मामीटर के साथ पानी का तापमान जांचें।
- शराब न पियें। यह CIPN को बदतर कर सकता है।

इलाज

इलाज ज्यादातर CIPN के साथ होने वाले दर्द से राहत पाने के लिए दिया जाता है। शोधकर्ता यह देख रहे हैं कि इस प्रकार के दर्द से राहत पाने के लिए कौन सी दवाएं सबसे अच्छा काम करती हैं। यह पता लगाने के लिए एक से अधिक प्रयास या एक से अधिक प्रकार के उपचार की आवश्यकता हो सकती है कि आपके लिए सबसे अच्छा क्या काम करता है।

कुछ दवाएं और अन्य उपचार जिनका आदेश दिया जा सकता है उनमें शामिल हैं:

- यदि CIPN बहुत परेशान करने वाली या गंभीर बन जाती है तो आपकी कैंसर देखभाल टीम कीमोथेरेपी को अस्थायी रूप से बंद कर सकती है या आपकी कीमोथेरेपी की खुराक को समायोजित कर सकती है।
- स्टेरॉयड्स, लेकिन केवल थोड़े समय के लिए जब तक कि दीर्घकालिक उपचार योजना लागू न हो
- सुन्न करने वाली दवा के पैच या क्रीमें जिन्हें सीधे दर्द वाले स्थान पर लगाया जा सकता है (उदाहरण के लिए, लिडोकेन पैच या कैप्साइसिन क्रीम)
- परेशानी रोधी दवाएं, अक्सर परेशानी के इलाज के लिए उपयोग की जाने वाली खुराकों से कम खुराक में
- दौरे-रोधी दवाएं, जिनका उपयोग अन्य प्रकार के तंत्रिका दर्द को ठीक करने के लिए किया जाता है
- दर्द गंभीर होने पर ओपिओइड्स या नशीले पदार्थ
- नैदानिक परीक्षण शोधकर्ताओं की यह पता लगाने में मदद कर सकते हैं कि क्या सहायता करता है। यदि आप नैदानिक परीक्षण खोजने में रुचि रखते हैं तो अपनी कैंसर देखभाल टीम से बात करें।
- अन्य उपचार जैसे विद्युत तंत्रिका उत्तेजना, शारीरिक या व्यावसायिक थेरेपी, विश्राम थेरेपी, या एक्यूपंक्चर तंत्रिका के दर्द को कम करने के कुछ तरीके हैं।

कीमोथेरेपी से होने वाली परिधीय न्यूरोपैथी से निपटने के लिए अपनी कैंसर देखभाल टीम के साथ निकटता से मिलकर काम करना जरूरी है।

अपनी कैंसर देखभाल टीम से बात करें

आपके द्वारा महसूस किए जा रहे न्यूरोपैथी परिवर्तनों के बारे में अपनी कैंसर देखभाल टीम को बताएं। उन्हें बताएं कि आप कब परिवर्तन देखते हैं, आपको किस चीज़ से परेशानी है, या ऐसी चीज़ें जो परिवर्तनों को बदतर या बेहतर बनाती हैं।

कैंसर की जानकारी और जवाब के लिए, अमेरिकन कैंसर सोसायटी की वेबसाइट cancer.org पर जाएँ या हमें 1-800-227-2345 पर कॉल करें। जब भी आपको हमारी जरूरत होगी हम यहां उपलब्ध हैं।

©2024, American Cancer Society, Inc.
No. HIN214606 Rev. 9/24

BBB ACCREDITED CHARITY
bbb.org/charity