American Cancer Society
Every cancer. Every life.

पेरिफ़ेरल न्यूरोपैथी के लिए क्या किया जाए

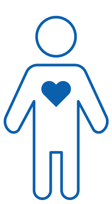
पेरिफ़ेरल न्यूरोपैथी (Peripheral Neuropathy) वह स्थिति है जब आपकी बाहों, पैरों, हाथों और पैरों की उंगलियों में संवेदना और गति को नियंत्रित करने वाली नसें क्षतिग्रस्त हो जाती हैं। इस स्थिति को न्यूरोपैथी भी कहा जाता है।

कैंसर से पीड़ित लोगों में न्यूरोपैथी होने के क्या कारण होते हैं?

न्यूरोपैथी का एक सबसे आम कारण कीमोथेरेपी है। न्यूरोपैथी संबंधी लक्षण होंगे या नहीं – और कितने गंभीर होंगे – यह कीमोथेरेपी के प्रकार, उसकी खुराक और कितनी बार दी जाती है, इस पर निर्भर करता है। अक्सर इलाज के चलते-चलते या खुराक बढ़ाने पर न्यूरोपैथी बढ़ सकती है।

न्यूरोपैथी इन कारणों से भी हो सकती है:

- अन्य कैंसर उपचार, जैसे सर्जरी या रेडिएशन
- नसों पर दबाव डालने वाले ट्यूमर
- नसों को प्रभावित करने वाले संक्रमण
- स्पाइनल कॉर्ड (रीढ़ की हड्डी) की चोट
- डायबिटीज
- अत्यधिक शराब पीना
- शिंगल्स (हरपीज़ ज़ोस्टर)
- विटामिन B की कमी
- कुछ ऑटोइम्यून रोग
- HIV संक्रमण
- खराब रक्त संचार (पेरिफेरल वैस्कुलर डिज़ीज)



न्यूरोपैथी कैसी महसूस होती है?

न्यूरोपैथी के लक्षण अधिकतर हाथों और पैरों में महसूस होते हैं, और कभी-कभी बाहों या टांगों तक फैल सकते हैं। यह ऐसा महसूस हो सकता है:

- झनझनाहट (सुई चुभने जैसा एहसास)
- जलन या गर्माहट
- सुन्नपन
- कमजोरी
- तकलीफ़ या दर्द
- गर्म-ठंडा महसूस करने की क्षमता कम होने से पसीना या ठंड लगना
- पैरों और टांगों में ऐंठन

न्यूरोपैथी का इलाज कैसे किया जाता है?

इलाज मुख्य रूप से दर्द कम करने के लिए किया जाता है जो न्यूरोपैथी के कारण हो सकता है। शोधकर्ता यह पता लगाने की कोशिश कर रहे हैं कि कौन-सी दवाएँ सबसे प्रभावी हैं। कई बार सही इलाज ढूँढने में एक से अधिक दवाओं या तरीकों की ज़रूरत पड़ सकती है।

कुछ दवाएँ और अन्य उपचार जो मदद कर सकते हैं:

- सुन्न करने वाली क्रीम या पैच (जैसे लिडोकेन पैच या कैप्साइसिन क्रीम) जो सीधे दर्द वाले क्षेत्र पर लगाए जा सकते हैं
- एंटीडिप्रेसेंट दवाएँ, अक्सर डिप्रेशन की तुलना में कम खुराक में
- एंटी-सीज़र दवाएँ, जो नसों के दर्द में आराम देने के लिए इस्तेमाल की जाती हैं
- ओपिओइड/नारकोटिक दवाएँ, जब दर्द बहुत ज्यादा हो
- अन्य उपचार: इलेक्ट्रिकल नर्व स्टिमुलेशन, फिजिकल थेरेपी, ऑक्युपेशनल थेरेपी, रिलैक्सेशन थेरेपी, एक्यूपंक्चर

अपनी कैंसर देखभाल टीम के साथ लगातार संपर्क में रहना बहुत ज़रूरी है। अगर लक्षण बहुत गंभीर हो जाएँ तो डॉक्टर कीमोथेरेपी अस्थायी रूप से रोक सकते हैं या खुराक कम कर सकते हैं।

न्यूरोपैथी का प्रबंधन करने के लिए आप क्या कर सकते हैं?

अभी तक न्यूरोपैथी को पूरी तरह रोकने का कोई निश्चित तरीका नहीं है। यह कुछ लोगों में उपचार के समाप्त हो जाने के हफ्तों, महीनों या वर्षों तक बने रहने वाली सामान्य समस्या है।

लेकिन आप अपने लक्षणों का प्रबंधन करने के लिए कदम उठा सकते हैं। ऐसा दीर्घकालिक नुकसान होने से बचने के लिए तुरंत शुरुआत करें जो ठीक नहीं हो सकता।

- दर्द की दवाएँ अपनी कैंसर देखभाल टीम के निर्देश अनुसार लें। दर्द के बदतर होने से पहले अधिकतर दर्द की दवाएँ लेना ज्यादा असरदार होता है।
- चोटे लगने से बचें और उन चीज़ों को करने से बचें जो आपके लक्षणों को और खराब कर सकती हैं, जैसे नंगे हाथों और पैरों से गर्म या ठंडी चीज़ों को छूना, या बहुत ज़्यादा तंग कपड़े या जूते पहनना।
- अगर आपको डायबिटीज है तो ब्लड शुगर कंट्रोल में रखें ताकि तंत्रिकाओं को और नुकसान पहुंचने से बचाया जा सके।
- अगर आपको हाथों में न्यूरोपैथी हो तो चाकू, कैंची या धारदार चीज़ें सावधानी से इस्तेमाल करें। उनका इस्तेमाल केवल तब करें जब आपका पूरा ध्यान उस काम पर ही लगा हुआ हो।
- सफाई, बागवानी या मरम्मत के काम करते समय अपने हाथों को बचाने के लिए दस्ताने पहनें।
- अपने पैरों का ध्यान रखें। रोज़ दिन में एक बार अपने पैरों को देखें कि कहीं कोई घाव या चोट तो नहीं लगी है।
- चलते समय, यहाँ तक कि घर में भी, हमेशा पूरे पैर को ढकने वाले जूते पहनें। अपनी कैंसर देखभाल टीम से जूते या विशेष इनसोल के बारे में पूछें जो आपके पैरों को बचा सकते हैं। अगर आपको चलते समय ठोकर लगती रहती है, तो पक्का करें कि आपके पास खुद को सहारा देने का कोई तरीका हो। हॉलवे और बाथरूम में हैंडरेल आपको अपना संतुलन बनाए रखने में मदद कर सकते हैं। वॉकर या छड़ी आपको अतिरिक्त सहारा दे सकती है।
- अंधेरे में उठते समय नाइट-लाइट या फ्लैशलाइट का इस्तेमाल करें।
- गर्मी से लगने वाली चोटों से खुद को बचाएं। पानी के हीटर का तापमान 105°–120°F के बीच रखें ताकि हाथ धोते समय जलने के खतरे को कम करने में मदद मिले।
- गरम बर्तन, रैक, पैन उठाते समय ओवन ग्लव्स और हॉट पैड्स का इस्तेमाल करें।
- अगर आप टब में नहाते हैं, तो नहाने से पहले पानी का तापमान थर्मामीटर से जाँचें।
- शराब का सेवन करने से बचें। यह आपके लक्षणों को और खराब कर सकती है।

अपनी कैंसर देखभाल टीम से कब बात करनी चाहिए

अगर आपको न्यूरोपैथी के लक्षणों में कोई भी बदलाव महसूस हो, तो तुरंत अपनी कैंसर देखभाल टीम को बताएँ।

उन्हें यह भी बताएँ कि आपने बदलाव कब नोटिस किये, किस चीज़ में परेशानी हो रही है, और कौन-सी बातें आपके लक्षणों को बेहतर या बदतर करती हैं।

अधिक जानकारी और सहायता प्राप्त करने के लिए, अमेरिकन कैंसर संस्था (American Cancer Society) की वेबसाइट **cancer.org/hindi** पर जाएँ या हमें **1-800-227-2345** पर कॉल करें। जब भी आपको ज़रूरत हो, हम आपके लिए यहाँ मौजूद हैं।

©2026, American Cancer Society, Inc.
No. HIN214606 Rev. 4/26

BBB ACCREDITED CHARITY
bbb.org/charity