

말초 신경병증에 대해 할 수 있는 일

말초 신경병증은 팔, 다리, 손, 및 발의 감각과 움직임을 조절하는 신경이 손상될 때 발병됩니다. 이 질환은 신경병증이라고도 합니다.



암 환자의 신경병증 원인은 무엇입니까?

신경병증의 가장 흔한 원인 중 하나는 화학요법입니다. 신경병증 증상이 발생하는지 여부와 그 심한 정도는 화학요법의 유형과

용량, 그리고 투여 빈도에 따라 달라집니다. 신경병증은 치료가 계속되면서 악화되거나, 용량이 증가하면 악화되는 경우가 흔히 있습니다.

신경병증은 또한 다음과 같은 원인으로도 야기될 수 있습니다:

- 수술 또는 방사선과 같은 기타 암 치료
- 신경을 압박하는 종양
- 신경에 영향을 미치는 감염
- 척수 손상
- 당뇨병
- 과다한 음주
- 대상포진
- 낮은 비타민 B 수치
- 일부 자가면역 질환
- HIV (인간 면역결핍 바이러스) 감염
- 혈액 순환 장애 (말초 혈관 질환)



신경병증은 어떤 느낌입니까?

신경병증의 증상은 대개 손이나 발에 나타나며, 때로는 팔이나 다리 쪽으로 더 멀리 퍼지기도 합니다. 다음과 같은 느낌이 들 수 있습니다:

- 따끔거림 (또는 “바늘로 찌르는 듯한” 느낌)
- 작열감 또는 따듯한 느낌
- 감각마비

- 쇠약
- 불편감 또는 통증
- 더위나 추위를 느끼는 감각이 둔해져 땀이 나거나 오한이 듭
- 다리와 발에 경련이 생김



신경병증은 어떻게 치료합니까?

치료는 주로 신경병증에 동반될 수 있는 통증을 완화하는 데 도움을 주기 위해 시행합니다. 연구자들은 이런 종류의 통증을 완화하는 데 가장 효과적인 약을 찾고 있습니다. 본인에게 가장 적합한 치료법을 찾으려면 한 번 이상의 시도 또는 한 가지가 넘는 유형의 치료가 필요할 수 있습니다.

도움이 될 수 있는 몇 가지 약 및 기타 치료법에는 다음과 같은 것들이 포함됩니다:

- 통증 부위에 직접 붙일 수 있는 마취약이 함유된 패치 또는 크림 (예: 리도카인 패치 또는 캡사이신 크림)
- 항우울제 (우울증 치료에 사용되는 약보다 소량인 경우가 많음)
- 다른 유형의 신경 통증을 치료하는 데 사용되는 항발작제
- 통증이 심할 때 사용하는 아편유사제 또는 마약성 진통제
- 전기 신경 자극, 물리 또는 작업 요법, 이완 요법, 또는 침술과 같은 다른 치료법

신경병증을 관리하는 데 도움을 주기 위해 담당 암 진료팀과 긴밀히 협력하는 것이 중요합니다. 증상이 너무 성가시거나 심각하게 되면 담당 암 진료팀은 화학요법을 일시적으로 중단하거나 용량을 조정할 수 있습니다.



신경병증을 관리하는 데 도움을 주기 위해 무엇을 할 수 있습니까?

지금까지, 신경병증을 예방하는 데 도움을 줄 수 있는 확실한 방법은 없습니다. 그 병증은 일부 사람들에게는 치료 후에도 몇 주, 몇 달, 심지어 몇 년 동안 지속될 수 있는 흔한 문제입니다.

그러나 증상을 관리하는 데 도움이 되는 일들을 할 수 있습니다. 호전되지 않을 수 있는 장기적인 손상을 예방하는 데 도움이 되는 일을 즉시 시작하십시오.

- 진통제는 담당 암 진료팀이 지시하는 바에 따라 복용하십시오. 대부분의 진통제는 통증이 심해지기 전에 복용하면 가장 효과가 좋습니다.
- 부상을 예방하는 데 도움을 주고 증상을 악화시키는 것으로 보이는 일들은 삼가하십시오. 예컨대, 맨손과 맨발로 뜨겁거나 차가운 물건을 만지는 것, 또는 너무 꽉 끼는 옷이나 신발을 착용하는 것은 삼가하십시오.
- 당뇨병이 있는 경우, 혈당을 조절하여 신경 손상을 예방하십시오.
- 손에 신경병증이 있다면, 칼, 가위, 박스 커터, 및 기타 날카로운 물건을 사용할 때 각별히 주의하십시오. 작업에 온전히 집중할 수 있을 때만 사용하십시오.
- 청소, 실외 작업, 또는 수리를 할 때는 장갑을 착용하여 손을 보호하십시오.
- 발을 잘 관리하십시오. 하루에 한 번씩 발을 살펴 상처나 벌어진 궤양이 있는지 확인하십시오.

- 집에서도 걸을 때는 항상 발 전체를 덮는 신발을 신으십시오. 발을 보호하는 데 도움이 되는 신발이나 특수 삽입물에 대해 담당 암 진료팀과 상담하십시오. 걸을 때 넘어지는 문제가 있다면, 몸을 지탱할 수 있는 방법이 있는지 확인하십시오. 복도나 화장실에 손잡이가 있으면 균형을 유지하는 데 도움이 될 수 있습니다. 보행기나 지팡이를 사용하면 추가적인 지지력을 받을 수 있습니다.
- 어두운 곳에서 일어날 때는 야간 조명이나 손전등을 사용하십시오.
- 화상에서 스스로를 보호하십시오. 손을 씻는 동안 물에 델 위험을 줄이려면 온수기를 105~120°F로 설정합니다.
- 뜨거운 접시, 받침대, 또는 프라이팬을 다룰 때는 오븐 장갑과 핫 패드를 사용하십시오.
- 목욕을 할 때는 온도계로 물의 온도를 확인하십시오.
- 음주를 하지 마십시오. 이는 증상을 더 악화시킬 수 있습니다.



담당 암 진료팀과 상담해야 하는 경우

자신이 느끼는 신경병증 변화에 대해 담당 암 진료팀에 알려 주십시오. 변화를 처음 인지한 시점이 언제인지, 어려운 점이 무엇인지, 그리고 증상을 악화시키거나 호전시키는 요인이 무엇인지를 담당 암 진료팀에 알려 주십시오.



더 많은 정보 및 지원에 대해 알아보려면, American Cancer Society의 웹사이트 (cancer.org/korean)를 방문하시거나 1-800-227-2345번으로 당 학회에 문의하십시오. 도움이 필요하실 때 저희가 함께하겠습니다.

