

# Co robić w przypadku neuropatii obwodowej

*What to Do for Peripheral Neuropathy - Polish*

Neuropatia obwodowa (zwana również zapaleniem nerwów obwodowych, neuropatią lub obwodową polineuropatią indukowaną chemioterapią CIPN) jest uszkodzeniem nerwów, które kontrolują doznania i ruchy naszych ramion, nóg, rąk i stóp. Niektóre leki chemioterapii mogą powodować neuropatię obwodową.

Prawdopodobnie nie jest możliwe, aby zapobiec CIPN, ale jest ważne, aby skontaktować się ze swoim zespołem medycznym, kiedy masz następujące doznania w rękach lub stopach:

- Mrowienie (lub uczucie “szpilek i igieł”)
- Pieczenie lub poczucie ciepła
- Drętwienie
- Słabość
- Dyskomfort lub ból
- Obniżona zdolność odczuwania gorąca i zimna
- Skurcze (w stopach)



## Co powoduje neuropatię u osób chorych na raka?

Niektóre rodzaje leków chemioterapii mogą powodować CIPN. Kiedy objawy wystąpią i jak poważne będą, zależy od dawki chemii i jak często jest ona podawana. Często stan pogarsza się w miarę trwania leczenia lub jeżeli dawki są zwiększane.

CIPN może być również wywołane przez :

- Inne terapie raka, jak operacja czy napromieniowanie
- Guzy naciskające na nerwy
- Infekcje, które mają wpływ na nerwy
- Uszkodzenia rdzenia kręgowego
- Cukrzyca
- Nadużywanie alkoholu
- Półpasiec
- Niski poziom witaminy B
- Niektóre zaburzenia immunologiczne
- Infekcja wirusem HIV (ludzki wirus niedoboru odporności)
- Złe krążenie (choroby naczyń obwodowych)



## Wskazówki, jak sobie radzić z CIPN

Jak dotychczas nie ma dobrego sposobu na zapobieżenie CIPN. Jest to powszechny problem u niektórych pacjentów, który może trwać tygodnie, miesiące lub nawet lata po zakończeniu leczenia. Są pewne działania, które możesz podjąć, aby radzić sobie z objawami. Trzeba działać od razu, aby zapobiec długoterminowemu uszkodzeniu, które może nie ustąpić.

- Bierz leki przeciwbólowe na CIPN, tak jak to twój zespół opieki medycznej zalecił. Większość leków przeciwbólowych działa skuteczniej, kiedy są zażywane zanim ból się pogorszy.
- Zapobiegaj urazom i unikaj rzeczy, które wydają się pogarszać twoje objawy, jak dotykanie gorących lub zimnych przedmiotów gołymi rękami lub stopami, czy noszenie ciasnych ubrań bądź butów.
- Jeżeli masz cukrzycę, kontroluj swój poziom cukru we krwi, co pomoże zapobiec jeszcze większemu uszkodzeniu nerwów.
- Jeżeli masz CIPN w rękach, bądź bardzo uważny(-a) kiedy używasz noży, nożyc, nożyków do otwierania pudeł i innych ostrych przedmiotów. Używaj je tylko wtedy, kiedy możesz poświęcić całą uwagę swojemu zadaniu.
- Chronić ręce nosząc rękawice, kiedy sprzątasz, pracujesz na zewnątrz lub wykonujesz naprawy.
- Pielęgnuj stopy. Sprawdzaj raz na dzień, czy nie masz żadnych obrażeń lub otwartych ran.
- Zawsze noś buty, które zakrywają całą stopę, nawet w domu. Porozmawiaj ze swoim zespołem opieki medycznej o butach lub specjalnych wkładkach, które pomogą chronić twoje stopy.

- Upewnij się, że masz możliwość podparcia się w razie problemu z potykaniem się w czasie chodzenia. Poręcze na korytarzach i w łazienkach mogą pomóc ci utrzymać równowagę. Chodzik czy laska może dać dodatkową podporę.
- Używaj lampek nocnych lub latarki, kiedy wstajesz po ciemku.
- Zabezpiecz się przed urazami spowodowanymi gorącem. Ustaw temperaturę na grzejnikach wody między 105° a 120°F, aby zmniejszyć ryzyko oparzenia, kiedy myjesz ręce.
- Używaj rękawic kuchennych i chwytaków na garnki, kiedy obchodzisz się z gorącymi garnkami, rusztami czy patelniami.
- Jeżeli bierzesz kąpiel w wannie, sprawdź temperaturę wody termometrem.
- Nie pij alkoholu. To może pogorszyć CIPN.
- Sterydy, ale tylko przez krótki okres, aż do czasu, kiedy długoterminowy plan będzie gotowy
- Plastry lub kremy z lekiem znieczulającym, który może być bezpośrednio zaaplikowany na bolesne miejsce (na przykład plastry z lidokainą lub krem z kapsaicyną)
- Leki antydepresyjne, często w mniejszych dawkach niż te, które używane są do leczenia depresji
- Leki przeciwpadaczkowe, które są używane aby działać na inny rodzaj bólu nerwów
- Opioidy lub narkotyki, kiedy ból jest silny
- Badania kliniczne mogą pomóc badaczom dowiedzieć się więcej, co pomaga. Porozmawiaj ze swoim zespołem, jeżeli jesteś zainteresowany/-a w znalezieniu takiego badania klinicznego.
- Inne terapie, takie jak elektryczna stymulacja nerwów, fizjoterapia lub terapia zajęciowa, terapia relaksacyjna lub akupunktura to także metody na ulżenie bólowi nerwów.



## Leczenie

Leczenie ma głównie na celu zmniejszenie bólu, który może występować z CIPN. Badacze próbują znaleźć lek, który byłby najlepszy

na uśmierzanie tego rodzaju bólu. Może być potrzebne więcej niż jedno podejście lub jeden rodzaj leczenia aby stwierdzić, który lek jest dla Ciebie najlepszy.

Niektóre leki i inne sposoby leczenia, które mogą być zalecone, to:

- Twój zespół opieki medycznej może tymczasowo przerwać chemoterapię lub zmienić jej dawkę, jeżeli CIPN stanie się zbyt uciążliwa lub poważna.

Ważne jest, aby blisko współpracować ze swoim zespołem opieki medycznej w procesie radzenia sobie z neuropatią obwodową wywołaną przez chemoterapię.



## Rozmawiaj ze swoim zespołem medycznym.

Powiedz swojemu zespołowi opieki medycznej, jakie zmiany z powodu neuropatii odczuwasz. Powiadom ich,

kiedy zauważysz te zmiany, z czym masz problem, lub co pomaga a co pogarsza zmiany.



Wejdź na stronę *American Cancer Society* [cancer.org](https://www.cancer.org) lub dzwoń pod numer **1-800-227-2345** po więcej informacji o raku i po odpowiedzi na swoje pytania. Jesteśmy tutaj, kiedy nas potrzebujesz.