

Co robić w przypadku neuropatii obwodowej

Neuropatia obwodowa to schorzenie, w którym dochodzi do uszkodzenia nerwów kontrolujących czucie i ruch w ramionach, nogach, dłoniach i stopach. To schorzenie nazywane jest również neuropatią.



Co powoduje neuropatię u osób chorych na raka?

Jedną z najczęstszych przyczyn neuropatii jest chemioterapia. To, czy pojawią się objawy neuropatii – i jak bardzo będą nasilone – zależy od rodzaju i dawki chemioterapii, a także od częstotliwości jej podawania. Neuropatia często nasila się w trakcie leczenia lub po zwiększeniu dawek leków.

Neuropatia może być również spowodowana przez:

- Inne metody leczenia raka takie jak operacja lub radioterapia
- Guzy uciskające nerwy
- Infekcje atakujące nerwy
- Urazy rdzenia kręgowego
- Cukrzycę
- Nadmierne spożycie alkoholu
- Półpasiec
- Niski poziom witaminy B
- Niektóre choroby autoimmunologiczne
- Zakażenie wirusem HIV (ludzkim wirusem niedoboru odporności)
- Zaburzenia krążenia (choroba naczyń obwodowych)



Jakie są objawy neuropatii?

Objawy neuropatii najczęściej dotyczą dłoni lub stóp, czasami rozprzestrzeniając się na ramiona lub nogi. Możesz odczuwać:

- Mrowienie (lub uczucie „igiełek”)
- Uczucie pieczenia lub ciepła
- Drętwienie
- Osłabienie
- Dyskomfort lub ból

- Nadmierne pocenie się lub uczucie zimna z powodu zmniejszonej zdolności odczuwania ciepła i zimna
- Skurcze w nogach i stopach



Jak leczy się neuropatię?

Leczenie ma przede wszystkim na celu złagodzenie bólu towarzyszącego neuropatii. Pracownicy nauki badają, które leki najlepiej łagodzą ten rodzaj bólu. Znalezienie najskuteczniejszej metody leczenia może wymagać kilku prób lub zastosowania różnych rodzajów terapii.

Niektóre leki i inne metody leczenia, które mogą pomóc to:

- Plastry lub kremy z lekiem znieczulającym, które można nakładać bezpośrednio na bolesne miejsce (na przykład plastry z lidokainą lub krem z kapsaicyną)
- Leki przeciwdepresyjne, często w mniejszych dawkach niż te stosowane w leczeniu depresji
- Leki przeciwpadaczkowe, stosowane również w leczeniu innych rodzajów bólu nerwów
- Opioidy lub narkotyki, w przypadku silnego bólu
- Inne metody leczenia takie jak elektryczna stymulacja nerwów, fizjoterapia lub terapia zajęciowa, terapia relaksacyjna lub akupunktura

Ważna jest ścisła współpraca z zespołem opieki onkologicznej, aby skutecznie sobie z neuropatią radzić. Twój zespół może tymczasowo przerwać chemioterapię lub dostosować dawkę, jeśli objawy staną się zbyt uciążliwe lub poważne.



Co mogę zrobić, aby pomóc w leczeniu neuropatii?

Jak dotąd nie ma pewnego sposobu na zapobieganie neuropatii. Jest to częsty problem, który u niektórych osób może utrzymywać się przez tygodnie, miesiące, a nawet lata po zakończeniu leczenia.

Można jednak podjąć działania, aby złagodzić objawy. Należy zacząć działać od razu, aby zapobiec długotrwałym uszkodzeniom, które mogą być nieodwracalne.

- Przyjmuj leki przeciwbólowe zgodnie z zaleceniami zespołu leczącego raka. Większość leków przeciwbólowych działa najlepiej, jeśli są przyjmowane zanim ból stanie się silny.
- Aby zapobiec urazom i uniknąć nasilenia objawów, unikaj czynności, które wydają się pogarszać stan zdrowia, takich jak dotykanie gorących lub zimnych przedmiotów gołymi rękami i stopami, a także noszenie zbyt ciasnych ubrań lub butów.
- Jeśli masz cukrzycę, kontroluj poziom cukru we krwi, aby zapobiec dalszemu uszkodzeniu nerwów.
- Jeśli masz neuropatię w dłoniach, zachowaj szczególną ostrożność podczas używania noży, nożyczek, noży do cięcia kartonów i innych ostrych przedmiotów. Używaj ich tylko wtedy, gdy możesz w pełni skupić się na wykonywanym zadaniu.
- Chroń dłonie nosząc rękawiczki podczas sprzątania, pracy na świeżym powietrzu lub wykonywania napraw.
- Dbaj o swoje stopy. Codziennie je sprawdzaj, aby upewnić się, że nie masz żadnych urazów ani otwartych ran.

- Zawsze noś buty zakrywające całą stopę podczas chodzenia, nawet w domu. Porozmawiaj z zespołem opieki onkologicznej na temat butów lub specjalnych wkładek, które mogą pomóc chronić stopy. Upewnij się, że masz sposoby na podparcie się, jeśli masz problemy z potykaniem się podczas chodzenia. Poręcze w korytarzach i łazienkach mogą pomóc w utrzymaniu równowagi. Chodzik lub laska mogą zapewnić dodatkowe wsparcie.
- Używaj lampek nocnych lub latarek, gdy wstajesz w ciemności.
- Chroń się przed oparzeniami. Ustaw temperaturę podgrzewacza wody na 105–120°F (około 40–49°C), aby zmniejszyć ryzyko poparzeń podczas mycia rąk.
- Używaj rękawic kuchennych i podkładek termoizolacyjnych podczas dotykania gorących naczyń, rusztów lub patelni.
- Jeśli bierzesz kąpiele, sprawdź temperaturę wody termometrem.
- Unikaj spożywania alkoholu. Może on pogorszyć objawy.



Kiedy rozmawiać z zespołem opieki onkologicznej

Poinformuj swój zespół opieki onkologicznej o wszelkich zmianach w odczuwanych objawach neuropatii. Powiedz im, kiedy zauważyteś(-aś) te zmiany, z czym masz trudności i co pogarsza lub poprawia twoje objawy.



Aby otrzymać więcej informacji i wsparcie, wejdź na stronę [American Cancer Society cancer.org/polish](https://www.cancer.org/polish) lub dzwoń pod numer **1-800-227-2345**. Jesteśmy tutaj, kiedy nas potrzebujesz.

