

Что делать при периферической нейропатии

Периферическая нейропатия — это когда повреждаются нервы, контролирующие чувствительность и движения ваших рук и ног. Это состояние называют также просто «нейропатией».



В чём причина нейропатии у людей с раком?

Одной из наиболее частых причин нейропатии является химиотерапия. Появление симптомов нейропатии и их тяжесть зависят от типа и дозы химиотерапии, а также от частоты её проведения. По мере продолжения лечения или при повышении дозы нейропатия нередко усугубляется.

Причиной нейропатии могут быть также:

- другие средства лечения рака, такие как хирургическое вмешательство или облучение
- опухоли, которые давят на нервы
- инфекции, затрагивающие нервы
- повреждения спинного мозга
- диабет
- чрезмерное употребление алкоголя
- опоясывающий лишай (опоясывающий герпес)
- низкий уровень витаминов группы В
- некоторые аутоиммунные нарушения
- ВИЧ-инфекция (вирус иммунодефицита человека)
- неудовлетворительное кровообращение (заболевания периферических сосудов)



На что похожа нейропатия?

Симптомы нейропатии в основном затрагивают стопы или кисти рук, но иногда распространяются и дальше по рукам и ногам. Это может ощущаться как:

- покалывание (или ощущение «булавок и иголок»)
- жжение или чувство тепла
- онемение
- слабость
- дискомфорт или боль

- потение или озноб из-за уменьшения способности чувствовать горячее и холодное
- судороги в ногах



Как лечат нейропатию?

Лечение в основном проводится для уменьшения боли, которая может возникнуть при нейропатии. Исследователи пытаются выяснить,

какие лекарственные препараты лучше всего уменьшают боль этого типа. Для того чтобы найти наиболее подходящий для вас вариант, может потребоваться не одна попытка и не один вид средств лечения.

Ниже перечислены некоторые препараты и другие средства лечения, которые могут помочь:

- пластыри или кремы с обезболивающим («замораживающим») препаратом, которые можно накладывать прямо на болезненную область (например, пластыри с лидокаином или крем с капсаицином)
- антидепрессанты, часто в меньших дозах, чем используемые для лечения депрессии
- противосудорожные препараты, которые используются при других видах невралгии
- опиоиды или наркотики (при сильных болях)
- другие методы лечения, такие как электрическая стимуляция нервов, физическая или эрготерапия («терапия занятостью»), релаксационная терапия или иглоукалывание

Для лечения нейропатии важно тесно сотрудничать с вашей командой онкологической помощи. Если симптомы начинают слишком беспокоить или становятся слишком серьёзными, ваша команда онкологической помощи может временно прекратить химиотерапию или скорректировать дозу.



Что вы можете сделать, чтобы помочь справиться с нейропатией?

Пока что не существует какого-либо надёжного способа предотвратить нейропатию. Для некоторых людей это обычная проблема, которая может сохраняться неделями, месяцами и даже годами после окончания лечения.

Однако вы можете принять некоторые меры, чтобы справиться со своими симптомами. Начинайте, не теряя времени, чтобы предотвратить долгосрочные повреждения, которые могут и не уменьшиться.

- Принимайте болеутоляющие препараты в соответствии с указаниями вашей команды онкологической помощи. Большинство болеутоляющих препаратов лучше всего действуют, если их принимать до усиления болей.
- Помогайте предотвращать травмы и избегайте вещей, которые, как представляется, усугубляют ваши симптомы, например не прикасайтесь к горячим или холодным предметам голыми руками и ногами, и не носите слишком тесную одежду и обувь.
- Если у вас диабет, контролируйте уровень сахара в крови, чтобы предотвратить дальнейшее повреждение нервов.
- Если у вас нейропатия рук, будьте очень осторожны при использовании ножей, ножниц, резачков со сменными лезвиями и других острых предметов! Используйте их только тогда, когда можете полностью сосредоточиться на выполнении данной задачи.
- Защищайте руки, надевая перчатки при уборке, работе на открытом воздухе и при ремонтных работах.

- Заботьтесь о своих ногах. Осматривайте их раз в день, проверяя, нет ли повреждений или открытых язв.
- Во время ходьбы всегда (даже дома) носите обувь, полностью закрывающую стопу. Поговорите со своей командой онкологической помощи об обуви или специальных стельках, которые могут помочь вам защитить ноги. Если запинаетесь при ходьбе, убедитесь в том, что у вас есть какие-либо средства опоры. Поручни в коридорах и ванных комнатах могут помочь вам сохранять равновесие. Дополнительную опору могут обеспечить ходунки или трость.
- Когда встаёте в темноте, используйте ночники или фонарики.
- Защищайтесь от термических травм! Чтобы снизить риск ошпаривания при мытье рук, установите температуру водонагревателей в интервале 105–120 °F (приблизительно 41–49 °C).
- При обращении с горячими блюдами, решётками и сковородами используйте варежки-прихватки и подставки под горячее.
- Если принимаете ванну, проверяйте температуру воды термометром.
- Избегайте употребления алкоголя! Он может усугубить ваши симптомы.



Когда обращаться к своей команде онкологической помощи

Рассказывайте своей команде онкологической помощи об изменениях нейропатии, которые ощущаете. Сообщайте им, когда именно заметили эти изменения, с чем у вас проблемы, а также какие факторы усугубляют или уменьшают ваши симптомы.



Для получения дополнительной информации и поддержки посетите веб-сайт American Cancer Society по адресу cancer.org/russian или позвоните нам по телефону **1-800-227-2345**. Мы здесь, когда нужны вам!

