Ano ang Gagawin para sa Peripheral Neuropathy

Ang peripheral neuropathy ay kapag nasira ang mga ugat na kumokontrol sa mga sensasyon at paggalaw ng iyong mga braso, binti, kamay, at paa. Tinatawag ding neuropathy ang kondisyong ito.

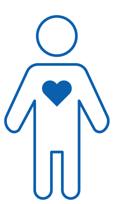
Ano ang sanhi ng neuropathy sa mga taong may cancer?

Isa sa mga pinakakaraniwang sanhi ng neuropathy ang chemotherapy. Nagkakaroon man ng mga sintomas ng neuropathy – at kung gaano maaaring maging malubha ang mga ito – ay nakadepende sa uri at dosis ng chemo, pati na rin ang kung gaano ito kadalas ibinibigay. Ang neuropathy ay madalas na lumalala habang nagpapatuloy ang paggamot o kung tumataas ang mga dosis.

Maaari ring maging sanhi ng neuropathy ang:

- Iba pang mga paggamot sa cancer, tulad ng operasyon at radiation
- Mga tumor na pumipihit sa mga ugat
- Mga impeksyon na nakakaapekto sa mga ugat
- Mga pinsala ng nerbiyo sa gulugod
- Diabetes
- Labis-labis na pag-inom ng alkohol
- Shingles
- Mababang antas ng vitamin B
- Ilang autoimmune disorder
- Impeksyong HIV (human immunodeficiency virus)
- Mahinang sirkulasyon (peripheral vascular disease)

Ano ang pakiramdam ng mayroong neuropathy?



Ang mga sintomas ng neuropathy ay pinakamadalas na naaapektuhan ang mga kamay o paa, at paminsan-minsan ay kumakalat sa mga braso o binti. Ang pakiramdam ng pagkakaroon nito ay maaaring:

- Pangingilig (o pakiramdam na "parang tinutusok-tusok ng mga karayom")
- Pakiramdam na nasusunog o mainig
- Pamamanhid
- Panghihina
- Kawalan ng kaginhawaan o pananakit
- Pamamawis o panlalamig dahil sa pagbawas sa kakayahang maramdaman ang mainit at malamig
- Pamumulikat sa iyong mga binti at paa

Paano ginagamot ang neuropathy?

Ang paggamot ay pinakamadalas na ibinibigay upang matulungang maibsan ang pananakit na kasama ng neuropathy. Tinitingnan ng mga mananaliksik kung aling mga gamot ang pinakamabisa para maibsan ang ganitong uri ng pananakit. Maaaring abutin ng mahigit sa isang pagsubok o isang uri ng paggamot para malaman kung ano ang pinakamabisa para sa iyo.

Kabilang sa ilang gamot o iba pang mga paggamot na maaaring makatulong ang:

- Mga patch o cream ng nagpapamanhid na gamot ay maaaring direktang ilagay sa nananakit na bahagi (halimbawa, mga lidocaine patch o capsaicin cream)
- Mga gamot na kontra sa depresyon, na madalas na nasa maliliit na dosis kaysa sa kung ano ang ginagamit para gamutin ang depresyon
- Mga gamot na kontra sa kombulsyon, na ginagamit para matulungan ang iba pang uri ng pananakit ng ugat
- Opioids o narcotics, kapag malubha ang pananakit
- Ibang mga paggamot, tulad ng elektrikal na istimulasyon sa ugat, physical o occupational therapy, relaxation therapy, o acupuncture

Mahalagang malapit na makipagtulungan sa iyong cancer care team upang matulungang mapamahalaan ang neuropathy. Maaaring pansamantalang itigil ng iyong cancer care team ang chemotherapy o ayusin ang dosis kung labis na naging nakakabagabag o malubha ang mga sintomas.

Ano ang maaari mong gawin upang makatulong sa pamamahala ng neuropathy?

Sa ngayon, walang tiyak na paraan para matulungang maiwasan ang neuropathy. Para sa ilang indibidwal, ito ay isang karaniwang problema na maaaring magtagal ng ilang linggo, buwan, o maging taon pagkatapos ng paggamot.

Ngunit may mga bagay kang magagawa upang matulungang mapamahalaan ang iyong mga sintomas. Magsimula agad upang matulungang maiwasan ang pangmatagalang pagkasira na maaaring hindi na bumuti pa.

- Uminom ng mga gamot para sa pananakit gaya ng ibinilin ng iyong cancer care team. Pinakamabisa ang karamihan sa mga gamot sa pananakit kung iniinom ang mga ito bago pa lumala ang pananakit.
- Tulungang maiwasan ang mga pinsala at iwasan ang mga bagay na mukhang magpapalala sa iyong mga sintomas, tulad ng paghawak sa mga bagay na mainit o malamig nang basta kamay lamang at walang sapin sa paa, o pagsusuot ng mga damit o sapatos na napakasikip.
- Kung mayroon kang diabetes, kontrolin ang iyong blood sugar upang makatulong na maiwasan ang mas higit pang pinsala sa mga ugat.
- Kung mayroon kang neuropathy sa iyong mga kamay, maging napakaingat sa paggamit ng mga kutsilyo, gunting, panghiwa ng kahon, at iba pang matatalas na bagay. Gamitin lamang ang mga ito kapag maibibigay mo ang buo mong atensyon sa iyong gawain.
- Protektahan ang iyong mga kamay sa pamamagitan ng pagsusuot ng mga guwantes kapag ikaw ay naglilinis, nagtatrabaho sa labasan, o nagkukumpuni.
- Alagaan ang iyong mga paa. Tingnan ang mga ito nang isang beses sa isang araw para makita kung mayroon kang anumang mga pinsala o sariwang sugat.
- Laging magsuot ng sapatos na natatakpan ang buong paa mo kapag naglalakad, kahit sa bahay. Kausapin ang iyong cancer care team tungkol sa mga sapatos o mga espesyal na insert na makakatulong sa pagprotekta sa iyong mga paa. Tiyakin na may mga paraan ka para suportahan ang iyong sarili kung mayroon kang mga problema sa pagtumba habang naglalakad. Ang mga pasamano sa mga pasilyo at banyo ay maaaring makatulong sa iyo para mapanatili ang iyong balanse. Ang walker o baston ay makapagbibigay sa iyo ng dagdag na suporta.
- Gumamit ng mga night light o flashlight kapag bumabangon sa dilim.
- Protektahan ang iyong sarili mula sa mga pinsala ng init. I-set ang heater para sa mainit na tubig sa pagitan ng 105° at 120°F upang matulungang mabawasan ang panganib na mapaso habang naghuhugas ka ng iyong mga kamay.
- Gumamit ng oven gloves at mga hot pad kapag hinahawakan ang maiinit na plato, rack, o kawali.
- Kung nagbababad ka sa tubig, tingnan ang temperatura gamit ang termometro.
- Iwasan ang pag-inom ng alkohol. Maaari nitong palalain ang iyong mga sintomas.

Kailan kakausapin ang iyong cancer care team

Ipaalam sa iyong cancer care team ang tungkol sa mga pagbabago sa neuropathy na iyong nararamdaman. Ipaalam sa kanila kapag may napapansin kang mga pagbabago, kung saan ka nahihirapan, o kung anong mga bagay na nakapagpapasama o nakakapagpapabuti sa iyong mga sintomas.

Para sa higit pang impormasyon at suporta, bisitahin ang website ng American Cancer Society sa **cancer.org/tagalog** o tumawag sa amin sa **1-800-227-2345**. Narito kami kapag kailangan mo kami.

©2026, American Cancer Society, Inc.
No. TAG214611 Rev. 4/26

BBB. ACCREDITED CHARITY
bbb.org/charity