

Що робити, якщо є периферична нейропатія

Периферична нейропатія — це коли ушкоджуються нерви, які контролюють чутливість та рухи ваших рук і ніг. Цей стан називають також просто «нейропатією».



Що є причиною нейропатії у людей з раком?

Однією з найчастіших причин нейропатії є хіміотерапія. Поява симптомів нейропатії та їхня тяжкість

залежать від типу та дози хіміотерапії, а також від частоти її проведення. У міру продовження лікування або при підвищенні дози нейропатія нерідко посилюється.

Причиною нейропатії можуть бути також:

- інші засоби лікування раку, такі як хірургічне втручання або опромінення
- пухлини, які тиснуть на нерви
- інфекції, що вражають нерви
- ушкодження спинного мозку
- діабет
- надмірне вживання алкоголю
- оперізувальний лишай (оперізувальний герпес)
- низький рівень вітамінів групи В
- деякі аутоімунні порушення
- ВІЛ-інфекція (вірус імунодефіциту людини)
- поганий кровообіг (захворювання периферичних судин)



На що схожа нейропатія?

Симптоми нейропатії здебільшого зачіпають стопи або кисті рук, але іноді поширюються і далі по руках і ногах. Це може відчуватися як:

- поколювання (або відчуття «булавок і голок»)
- печіння чи відчуття тепла
- оніміння
- слабкість

- дискомфорт або біль
- потіння або озноб через зниження здатності відчувати тепло та холод
- судоми в ногах



Як лікують нейропатію?

Лікування здебільшого спрямоване на зменшення болю, який може супроводжувати нейропатію.

Дослідники намагаються з'ясувати, які лікарські препарати найкраще зменшують біль цього типу. Для того щоб знайти найбільш підходящий для вас варіант, може знадобитися не одна спроба та не один тип лікування.

Нижче перераховані деякі препарати та інші засоби лікування, які можуть допомогти:

- пластирі або креми зі знеболювальним («заморожувальним») препаратом, які можна накладати прямо на болючу ділянку (наприклад, пластирі з лідокаїном або крем із капсаїцином).
- антидепресанти, часто в менших дозах, ніж ті, що використовуються для лікування депресії
- протисудомні препарати, які використовуються при інших видах невралгії
- опіоїди або наркотики (у разі сильних болів)
- інші методи лікування, як-от електрична стимуляція нервів, фізична або ерготерапія («терапія зайнятстю»), релаксаційна терапія чи акупунктура (голковколювання)

Для лікування нейропатії важливо тісно співпрацювати з вашою командою онкологічної допомоги. Якщо симптоми починають надто турбувати або стають надто серйозними, ваша команда онкологічної допомоги може тимчасово припинити хіміотерапію або скоригувати дозу.



Що ви можете зробити, щоб допомогти впоратися з нейропатією?

Поки що не існує будь-якого надійного способу запобігти нейропатії. Для деяких людей це звичайна проблема, яка може тривати тижнями, місяцями чи навіть роками після завершення лікування.

Але ви можете вжити деяких заходів, щоб впоратися зі своїми симптомами. Починайте негайно, щоб запобігти довготривалому пошкодженню, яке може й не зменшитися.

- Приймайте знеболювальні препарати відповідно до вказівок вашої команди онкологічної допомоги. Більшість знеболювальних препаратів найкраще діють, якщо їх приймати до посилення болю.
- Запобігайте травмам і уникайте речей, які можуть погіршити ваші симптоми, наприклад торкання гарячих або холодних предметів голими руками і ногами, або носіння занадто тісного одягу чи взуття.
- Якщо у вас діабет, контролюйте рівень цукру в крові, щоб запобігти подальшому пошкодженню нервів.
- Якщо у вас нейропатія рук, будьте дуже обережні, використовуючи ножі, ножиці, різакі зі змінними лезами та інші гострі предмети! Використовуйте їх тільки тоді, коли можете повністю зосередитися на виконанні цього завдання.
- Захищайте руки, надягаючи рукавички під час прибирання, роботи на відкритому повітрі та під час ремонтів.

- Дбайте про свої ноги! Оглядайте їх раз на день, щоб перевірити, чи немає на них пошкоджень або відкритих ран.
- Під час ходьби завжди (навіть удома) носіть взуття, що повністю закриває стопу. Поговоріть зі своєю командою онкологічної допомоги про взуття або спеціальні устілки, які можуть допомогти вам захистити ноги. Якщо спотикаєтеся під час ходьби, переконайтеся в тому, що у вас є якісь засоби опори. Поручні в коридорах і ванних кімнатах можуть допомогти вам зберігати рівновагу. Додаткову опору можуть забезпечити ходунки або тростина.
- Коли встаєте в темряві, використовуйте нічники або ліхтарики.
- Захистіть себе від теплових травм! Щоб знизити ризик опарювання під час миття рук, встановіть температуру водонагрівачів в інтервалі 105–120 °F (приблизно 41–49 °C).
- Використовуйте кухонні рукавиці та гарячі підкладки, коли беретеся за гарячий посуд, решітки або сковорідки.
- Якщо приймаєте ванну, перевіряйте температуру води термометром.
- Уникайте вживання алкоголю! Він може погіршити ваші симптоми.



Коли звертатися до своєї команди онкологічної допомоги

Розповідайте своїй команді онкологічної допомоги про зміни нейропатії, які відчуваєте. Повідомляйте їм, коли саме помітили ці зміни, з чим у вас проблеми, а також які чинники посилюють або зменшують ваші симптоми.



Для отримання додаткової інформації та підтримки відвідайте веб-сайт [American Cancer Society](https://cancer.org/ukrainian) за адресою **cancer.org/ukrainian** або зателефонуйте нам за номером **1-800-227-2345**. Ми тут, коли ми вам потрібні!