

Những việc cần làm khi bị bệnh thần kinh ngoại biên

What to Do for Peripheral Neuropathy - Vietnamese

Bệnh thần kinh ngoại biên (Peripheral neuropathy hay PN), còn được gọi là bệnh lý thần kinh hoặc bệnh thần kinh ngoại biên do hóa trị (chemo-induced peripheral neuropathy hay CIPN), là tổn thương đối với dây thần kinh kiểm soát cảm giác và chuyển động của cánh tay, chân, bàn tay và bàn chân. Một số loại thuốc hóa trị có thể gây ra bệnh thần kinh ngoại biên.

Có thể không ngăn ngừa được CIPN nhưng điều quan trọng là phải nói chuyện với nhóm chăm sóc ung thư ngay khi quý vị nhận thấy bất kỳ cảm giác nào sau đây ở tay hoặc chân:

- Ngứa ran (hoặc cảm giác như kim châm)
- Cảm giác bỏng rát hoặc ấm nóng
- Tê
- Yếu ớt
- Khó chịu hoặc đau đớn
- Giảm khả năng cảm thấy nóng và lạnh
- Chuột rút (ở bàn chân)



Điều gì gây ra bệnh lý thần kinh ở người bị ung thư?

Một số loại thuốc hóa trị có thể gây ra CIPN. Thời điểm các triệu chứng của CIPN xảy ra – và mức độ nghiêm trọng của chúng – tùy thuộc vào liều lượng hóa trị và tần suất sử dụng. Tình trạng này thường trở nên tệ hơn khi tiếp tục điều trị hoặc nếu tăng liều.

Bệnh này cũng có thể được gây ra bởi:

- Các phương pháp điều trị ung thư khác, như là phẫu thuật hoặc xạ trị
- Khối u chèn ép dây thần kinh
- Các nhiễm trùng ảnh hưởng đến dây thần kinh
- Tổn thương tủy sống
- Tiểu đường
- Lạm dụng rượu bia
- Bệnh zona
- Mức vitamin B thấp
- Một số rối loạn tự miễn dịch
- Nhiễm HIV (virus gây suy giảm miễn dịch ở người)
- Tuần hoàn kém (bệnh mạch máu ngoại biên)



Lời khuyên để kiểm soát bệnh CIPN

Cho đến nay, chưa có cách nào chắc chắn để ngăn chặn CIPN. Đây là một vấn đề phổ biến đối với một số người và có thể kéo dài hàng tuần, hàng tháng hoặc thậm chí nhiều năm sau khi kết thúc điều trị. Có những điều quý vị có thể làm để kiểm soát các triệu chứng. Những hành động này phải được bắt đầu ngay lập tức để tránh tổn hại lâu dài mà có thể không được cải thiện.

- Dùng thuốc giảm đau cho tình trạng CIPN theo chỉ định của nhóm chăm sóc ung thư. Hầu hết các loại thuốc giảm đau đều có tác dụng tốt nhất nếu được dùng trước khi cơn đau trở nên trầm trọng hơn.
- Ngăn ngừa thương tích và tránh những việc có vẻ làm cho các triệu chứng của quý vị trở nên tệ hơn, chẳng hạn như chạm tay và chân trần vào đồ nóng hay lạnh hoặc mặc quần áo hay đi giày quá chật.
- Nếu quý vị mắc tiểu đường thì hãy kiểm soát lượng đường trong máu để giúp ngăn ngừa tổn thương thêm đối với dây thần kinh.
- Nếu quý vị bị CIPN ở tay thì xin hết sức cẩn thận khi sử dụng dao, kéo, dao rọc thùng cắt tóc và các vật sắc nhọn khác. Chỉ sử dụng chúng khi quý vị có thể tập trung hoàn toàn vào công việc.
- Bảo vệ bàn tay bằng cách đeo găng tay khi dọn dẹp, làm việc ngoài trời hoặc sửa chữa.
- Giữ gìn đôi chân của quý vị. Hãy quan sát chúng mỗi ngày một lần để xem quý vị có vết thương hoặc vết loét hở nào không.
- Luôn mang giày dép che kín toàn bộ bàn chân khi đi bộ, kể cả khi ở nhà. Trao đổi với nhóm chăm sóc ung thư về giày dép hoặc miếng lót đặc biệt mà có thể giúp bảo vệ bàn chân của quý vị.
- Hãy chắc chắn rằng quý vị có các cách để hỗ trợ bản thân nếu gặp vấn đề vấp ngã khi đi bộ. Tay vịn ở hành lang và

phòng tắm có thể giúp quý vị giữ thăng bằng. Thiết bị hỗ trợ đi lại hoặc gậy chống có thể hỗ trợ thêm cho quý vị.

- Sử dụng đèn ngủ hoặc đèn pin khi thức dậy trong bóng tối.
- Bảo vệ bản thân khỏi bị thương do nhiệt. Đặt máy nước nóng ở nhiệt độ từ 105° đến 120°F để giảm nguy cơ bị bỏng khi rửa tay.
- Sử dụng găng tay lò nướng và miếng đệm đồ nóng khi cầm đĩa ăn, giá đỡ hoặc chảo nóng.
- Kiểm tra nhiệt độ nước bằng nhiệt kế khi quý vị tắm bồn.
- Tránh rượu bia. Chúng có thể làm tình trạng CIPN trở nên tệ hơn.

Điều trị



Việc điều trị chủ yếu nhằm giảm bớt cơn đau có thể xảy ra với CIPN. Các nhà nghiên cứu đang xem xét loại thuốc nào có tác dụng tốt nhất để giảm bớt loại cơn đau này. Có thể phải thử nhiều lần hoặc thử nhiều phương pháp điều trị để tìm ra loại nào phù hợp nhất với quý vị.

Một số loại thuốc và phương pháp điều trị khác có thể được bác sĩ cho dùng bao gồm:

- Nhóm chăm sóc ung thư có thể tạm thời cho ngừng liệu pháp hóa trị hoặc điều chỉnh liều hóa trị nếu CIPN gây quá nhiều khó chịu cho quý vị hay trở nên nghiêm trọng.
- Thuốc steroid, nhưng chỉ trong một thời gian ngắn cho đến khi có kế hoạch điều trị dài hạn

- Miếng dán hoặc kem bôi chứa thuốc gây tê mà có thể bôi trực tiếp lên vùng bị đau (ví dụ: miếng dán lidocaine hoặc kem capsaicin)
- Thuốc chống trầm cảm, thường với liều lượng nhỏ hơn liều dùng để điều trị trầm cảm
- Thuốc chống động kinh, được sử dụng để giúp giảm các loại đau dây thần kinh khác
- Thuốc phiện hoặc thuốc nhóm opioid, khi cơn đau trở nên nghiêm trọng
- Các thử nghiệm lâm sàng có thể giúp các nhà nghiên cứu tìm hiểu thêm về những gì hữu ích. Hãy trao đổi với nhóm chăm sóc ung thư nếu quý vị muốn tìm kiếm một thử nghiệm lâm sàng.
- Các phương pháp điều trị khác, chẳng hạn như kích thích điện lên dây thần kinh, vật lý trị liệu hoặc trị liệu chức năng, liệu pháp thư giãn hoặc châm cứu là một số cách để giảm đau dây thần kinh.

Điều quan trọng là phải hợp tác chặt chẽ với nhóm chăm sóc ung thư để kiểm soát bệnh thần kinh ngoại biên do hóa trị gây ra.



Trao đổi với nhóm chăm sóc ung thư của quý vị.

Nói cho nhóm chăm sóc ung thư biết về những thay đổi bệnh lý thần kinh mà quý vị cảm thấy. Cho họ biết về thời điểm quý vị nhận thấy những thay đổi, vấn đề quý vị gặp phải hoặc những điều khiến các thay đổi trở nên tệ hơn hoặc được cải thiện.



Để biết thông tin về bệnh ung thư và các câu trả lời, hãy truy cập trang web của Hiệp hội Ung thư Hoa Kỳ (American Cancer Society) tại cancer.org hoặc gọi cho chúng tôi theo số **1-800-227-2345**. Chúng tôi luôn ở đây khi quý vị cần.