

Những việc cần làm đối với bệnh thần kinh ngoại biên

Bệnh thần kinh ngoại biên là khi các dây thần kinh kiểm soát cảm giác và vận động của tay, chân, bàn tay và bàn chân bị tổn thương. Tình trạng này còn được gọi là bệnh lý thần kinh.



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

Một trong những nguyên nhân phổ biến nhất của bệnh lý thần kinh là hóa trị liệu.

Việc các triệu chứng bệnh lý thần kinh có xuất hiện hay không – và mức độ nghiêm trọng – tùy thuộc vào loại và liều lượng hóa trị cũng như tần suất sử dụng. Bệnh lý thần kinh thường trở nên tệ hơn khi tiếp tục điều trị hoặc nếu tăng liều.

Bệnh lý thần kinh cũng có thể là do:

- 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
- Uống quá nhiều 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)



Cảm giác khi bị bệnh thần kinh ngoại biên sẽ như thế nào?

Các triệu chứng của bệnh lý thần kinh chủ yếu ảnh hưởng đến bàn tay hoặc bàn chân, đôi khi lan sang cánh tay hoặc cả chân. Cảm

giác của bệnh có thể như là:

- Ngứa ran (hoặc cảm giác như kim châm)
- Cảm giác bông rạt hoặc ấm nóng
- Tê
- Yếu ớt

- Khó chịu hoặc đau đớn
- Đỏ mề hôi hoặc ớn lạnh do giảm khả năng cảm nhận nóng và lạnh
- Bị chuột rút ở chân và bàn chân



Làm cách nào để điều trị bệnh thần kinh ngoại biên?

Việc điều trị chủ yếu nhằm giúp giảm bớt cơn đau có thể xảy ra do bệnh thần kinh ngoại biên. 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 hữu ích bao gồm:

- 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 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

Điều quan trọng là phải hợp tác chặt chẽ với nhóm chăm sóc ung thư để giúp kiểm soát bệnh thần kinh ngoại biên. Nhóm chăm sóc ung thư có thể tạm thời cho ngừng liệu pháp hóa trị hoặc điều chỉnh liều nếu các triệu chứng gây quá nhiều khó chịu cho quý vị hay trở nên nghiêm trọng.



Quý vị có thể làm gì để giúp kiểm soát bệnh thần kinh ngoại biên?

Cho đến nay, chưa có cách nào chắc chắn để ngăn chặn bệnh thần kinh ngoại biên. 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.

Nhưng có những việc quý vị có thể làm để giúp kiểm soát các triệu chứng. Hãy bắt đầu ngay lập tức để giúp tránh tổn hại lâu dài mà có thể không được cải thiện.

- Dùng thuốc giảm đau 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.
- Giúp ngăn ngừa các 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 thần kinh ngoại biên ở tay thì xin hết sức cẩn thận khi sử dụng dao, kéo, dao rọc thùng cắt tông 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 giúp 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 dùng rượu bia. Chúng có thể làm cho các triệu chứng trở nên tệ hơn.



Thời điểm cần 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 triệu chứng trở nên tệ hơn hoặc được cải thiện.



Để biết thêm thông tin và sự hỗ trợ, hãy truy cập trang web của American Cancer Society tại cancer.org/vietnamese hoặc gọi cho chúng tôi theo số **1-800-227-2345**. Chúng tôi luôn ở đây khi quý vị cần.