

# 말초 신경병증에 대해 할 수 있는 일

What to Do for Peripheral Neuropathy - Korean

말초 신경병증(PN, 신경병증, 화학 유발 말초 신경병증, 또는 CIPN이라고도 함)은 팔, 다리, 손, 및 발의 감각과 움직임을 조절하는 신경에 손상이 있는 질환입니다. 몇몇 화학요법 약은 말초 신경병증을 야기할 수 있습니다.

말초 신경병증을 예방하는 것은 불가능할 수 있지만, 손이나 발에 다음과 같은 감각이 있다고 인지하는 즉시 담당 암 진료팀에 알리는 것이 중요합니다.

- 따끔거림 (또는 “바늘로 찌르는 듯한” 느낌)
- 작열감 또는 따듯한 느낌
- 감각마비
- 쇠약
- 불편감 또는 통증
- 더위와 추위를 느끼는 능력 감소
- 경련 (발)

- HIV (인간 면역결핍 바이러스) 감염
- 혈액 순환 장애 (말초 혈관 질환)



## 말초 신경병증을 관리하는 데 유용한 조언

현재까지, 말초 신경병증을 예방할 수 있는 확실한 방법은 없습니다. 그 병증은 일부 사람들에게는 치료 후에도 몇 주, 몇 달, 심지어 몇 년 동안 지속될 수 있는 흔한 문제입니다. 하지만 증상을 관리하기 위해 할 수 있는 일이 있습니다. 그러한 조치는 개선되지 않을 수 있는 장기적인 손상을 예방하기 위해 즉시 시작해야 합니다.

- 담당 암 진료팀이 처방한 대로 말초 신경병증용 진통제를 복용하십시오. 대부분의 진통제는 통증이 심해지기 전에 복용하면 가장 효과가 좋습니다.
- 부상을 예방하고, 맨손이나 맨발로 뜨겁거나 차가운 물건을 만지거나 너무 꽉 끼는 옷이나 신발을 신는 등, 증상을 악화시킬 수 있는 행동을 삼가십시오.
- 당뇨병이 있는 경우, 혈당을 조절하여 신경 손상을 예방하십시오.
- 손에 말초 신경병증이 있다면, 칼, 가위, 박스 커터, 및 기타 날카로운 물건을 사용할 때 각별히 주의하십시오. 작업에 온전히 집중할 수 있을 때만 사용하십시오.
- 청소, 실외 작업, 또는 수리를 할 때는 장갑을 착용하여 손을 보호하십시오.
- 발을 잘 관리하십시오. 하루에 한 번씩 발을 살펴 상처나 벌어진 궤양이 있는지 확인하십시오.
- 집에서 걸을 때는 항상 발 전체를 덮는 신발을 신으십시오. 발을 보호하는 데 도움이 되는 신발이나 특수 삽입물에 대해 담당 암 진료팀과 상의하십시오.



## 암 환자의 신경병증 원인은 무엇입니까?

특정 유형의 화학요법 약은 말초 신경병증을 야기할 수 있습니다. 말초 신경병증의 증상 발생 시기와 중증도는 화학요법 용량과 빈도에 따라 달라집니다. 치료가 계속되거나 용량이 증가하면 증상이 악화되는 경우가 흔히 있습니다.

다음과 같은 원인으로 발생할 수도 있습니다.

- 수술 또는 방사선과 같은 기타 암 치료
- 신경을 압박하는 종양
- 신경에 영향을 미치는 감염
- 척수 손상
- 당뇨병
- 알코올 남용
- 대상포진
- 낮은 비타민 B 수치
- 일부 자가면역 질환

- 걸을 때 넘어지는 문제가 있다면, 몸을 지탱할 수 있는 방법이 있는지 확인하십시오. 복도나 화장실에 손잡이가 있으면 균형을 유지하는데 도움이 될 수 있습니다. 보행기나 지팡이를 사용하면 추가적인 지지력을 받을 수 있습니다.
- 어두운 곳에서 일어날 때는 야간 조명이나 손전등을 사용하십시오.
- 화상에서 스스로를 보호하십시오. 손을 씻는 동안 물에 델 위험을 줄이려면 온수를 105°~120°F로 설정합니다.
- 뜨거운 접시, 받침대, 또는 프라이팬을 다룰 때는 오븐 장갑과 핫 패드를 사용하십시오.
- 목욕을 할 때는 온도계로 물의 온도를 확인하십시오.
- 술을 마시지 마십시오. 술은 말초 신경병증을 악화시킬 수 있습니다.

- 담당 암 진료팀은 말초 신경병증이 너무 성가시거나 심각해지면 화학요법을 일시적으로 중단하거나 화학요법 용량을 조정할 수 있습니다.
- 스테로이드, 그러나 장기 치료 계획이 수립될 때까지 단기간만 사용합니다.
- 통증 부위에 직접 붙일 수 있는 마취 패치 또는 크림 (예: 리도카인 패치 또는 캡사이신 크림)
- 항우울제 (우울증 치료에 사용되는 약보다 소량인 경우가 많음)
- 다른 유형의 신경 통증을 치료하는 데 사용되는 항발작제
- 통증이 심할 때 사용하는 아편유사제 또는 마약성 진통제
- 연구자들은 임상시험을 통해 무엇이 도움이 되는지 자세히 알아볼 수 있습니다. 임상시험에 관심이 있다면 담당 암 진료팀과 상담하십시오.
- 전기 신경 자극, 물리 또는 작업 요법, 이완 요법, 또는 침술과 같은 다른 치료법도 신경 통증을 완화하는 방법입니다.



### 치료

치료는 주로 말초 신경병증으로 인해 발생할 수 있는 통증을 완화하기 위해 시행합니다. 연구자들은 이런 종류의

통증을 완화하는 데 가장 효과적인 약을 찾고 있습니다. 본인에게 가장 적합한 치료법을 찾으려면 한 번 이상의 시도 또는 한 가지가 넘는 유형의 치료가 필요할 수 있습니다.

처방할 수 있는 약 및 기타 치료법에는 다음이 포함됩니다.

화학요법으로 인한 말초 신경병증을 관리하려면 담당 암 진료팀과 긴밀히 협력하는 것이 중요합니다.



### 담당 암 진료팀과 상의하십시오.

자신이 느끼는 신경병증 변화에 대해 담당 암 진료팀에 알려주세요. 변화가 생겼을 때, 어떤 문제가 있는지, 또는 변화를 악화시키거나 개선하는 요인이 있는지 알려주세요.



암에 관한 정보 및 질문에 대한 대답에 대해 알아보려면, [cancer.org](http://cancer.org)에서 American Cancer Society(미국 암학회) 웹사이트를 방문하거나 1-800-227-2345번으로 우리에게 문의하십시오. 당 학회를 필요로 할 때 당 학회는 항상 함께 합니다.