American Cancer Society®
Every cancer. Every life.®

Что делать при периферической нейропатии

What to Do for Peripheral Neuropathy - Russian

Периферическая нейропатия (ПН, нейропатия, химиоиндуцированная периферическая нейропатия или ХИПН) — это повреждение нервов, контролирующих чувствительность и движения рук, и ног. ХИПН могут вызывать некоторые химиотерапевтические препараты.

Предотвратить ХИПН может быть невозможно, но при появлении любого из следующих ощущений в руках или ногах вам необходимо поговорить с вашей командой онкологической помощи:

- Покалывание (или ощущение иголочек)
- Жжение или ощущение тепла
- Онемение
- Слабость
- Дискомфорт или боль
- Снижение способности чувствовать жар или холод
- Судороги (в области ступни)

Что вызывает нейропатию у больных раком?

ХИПН могут вызывать некоторые виды химиотерапевтических препаратов. Когда проявятся симптомы ХИПН и насколько они будут серьезны зависит от дозы химиотерапии и ее частоты. Часто она усугубляется по мере продолжения лечения или при повышении доз.

Ее также могут вызвать:

- Другие виды лечения рака, такие как операция или облучение
- Опухоли, давящие на нервы
- Инфекции, поражающие нервы
- Травмы спинного мозга
- Сахарный диабет
- Злоупотребление алкоголем
- Опоясывающий лишай
- Низкий уровень витамина B
- Некоторые аутоиммунные расстройства
- ВИЧ-инфекция (вирус иммунодефицита человека)
- Плохое кровообращение (заболевание периферических сосудов)

Советы по борьбе с ХИПН

На данный момент нет надежного способа предотвратить ХИПН. Для некоторых пациентов это обычная проблема, которая может длиться неделями, месяцами, или даже годами после завершения лечения. Можно принять ряд мер для борьбы с симптомами. Эти меры необходимо применять сразу же, чтобы предотвратить долгосрочное повреждение, после которого улучшение может не наступить.

- Принимайте обезболивающие препараты от ХИПН в соответствии с предписаниями вашей команды онкологической помощи. Большинство обезболивающих препаратов наиболее эффективны, если их принимать до того, как боль усилится.
- Предотвращайте травмы и избегайте действий, которые потенциально могут усугубить симптомы, таких как прикосновение к горячим или холодным предметам голыми руками и ногами или ношение слишком тесной одежды или обуви.
- Если у вас диабет, контролируйте уровень сахара в крови, чтобы предотвратить дальнейшее повреждение нервов.
- Если у вас ХИПН рук, будьте особенно осторожны при пользовании ножами, ножницами и другими острыми предметами. Пользуйтесь ими только тогда, когда вы можете полностью сосредоточиться на своей задаче.
- Защищайте руки, надевая перчатки во время уборки, работы на открытом воздухе или ремонта.
- Берегите ноги! Осматривайте их раз в день, чтобы проверить, нет ли на них травм или открытых язв.
- При ходьбе, даже дома, всегда носите обувь, закрывающую всю стопу. Обсудите со своей командой онкологической помощи вопрос использования обуви или специальных стелек, которые могут защитить ноги.

- Убедитесь, что у вас есть какая-то опора, если вы спотыкаетесь при ходьбе. Поручни в коридорах и ванных комнатах помогут сохранить равновесие. Ходунки или трость могут послужить дополнительной опорой.
- Вставая в темноте, пользуйтесь ночниками или фонариками.
- Защищайтесь от тепловых травм. Установите водонагревательные приборы на температуру от 40 °C до 48 °C, чтобы снизить риск ошпаривания при мытье рук.
- Пользуйтесь прихватками для духовки и подставками под горячее при работе с горячей посудой, решетками или сковородками.
- Принимая ванну, проверяйте температуру воды термометром.
- Не употребляйте алкоголь. Он может усугубить ХИПН.

Лечение

Лечение в основном направлено на облегчение боли, которая может сопровождать ХИПН. Исследователи ведут поиск препаратов, наиболее эффективных для снятия боли такого типа. Возможно, потребуется несколько попыток или видов лечения, чтобы выяснить, что поможет вам лучше всего.

Некоторые из лекарств и других средств лечения, которые могут быть назначены, включают:

- Ваша команда онкологической помощи может временно прекратить химиотерапию или скорректировать дозу химиотерапии, если ХИПН будет чересчур вас беспокоить или станет слишком серьезной.
- Стероиды, но только на короткое время, пока не будет составлен долгосрочный план лечения
- Пластыри или кремы с "замораживающим" средством для местного наркоза, которые можно наносить непосредственно на болезненную область (например, пластыри с лидокаином или крем с капсаицином)
- Антидепрессанты, часто в меньших дозах, чем те, которые используются для лечения депрессии
- Противосудорожные препараты, которые используются для облегчения других видов невралгий
- Опиоиды или наркотики, если боль очень сильная
- Клинические испытания могут помочь исследователям узнать больше о том, что помогает. Поговорите со своей командой онкологической помощи, если вы заинтересованы в поиске какого-либо клинического исследования.
- Другие методы лечения, такие как электрическая стимуляция нервов, физическая или реабилитационная терапия, релаксационная терапия или иглоукалывание, могут уменьшить невралгию.

Важно работать в тесном сотрудничестве с командой онкологической помощи, чтобы справиться с периферической нейропатией, вызванной химиотерапией.

Поговорите со своей командой онкологической помощи.

Сообщите своей команде онкологической помощи об изменениях нейропатии, которые вы ощущаете. Расскажите им, когда вы заметили изменения, что вас беспокоит, что ухудшает или улучшает эти симптомы.

Для получения информации и ответов о раке, посетите веб-сайт Американского онкологического общества по адресу **cancer.org** или позвоните нам по номеру **1-800-227-2345**. Мы к вашим услугам, когда вы в нас нуждаетесь!

©2024, American Cancer Society, Inc.
No. RUS214610 Rev. 7/24

BBB ACCREDITED CHARITY
bbb.org/charity