

# Что делать при периферической нейропатии

*What to Do for Peripheral Neuropathy - Russian*

Периферическая нейропатия (также называемая ПН, нейропатией, периферической нейропатией, вызванной химиотерапией или CIPN) — это термин, используемый для описания повреждения нервов, контролирующего ощущения и движения рук, ног, кистей и ступней. Некоторые химиотерапевтические препараты могут вызывать периферическую нейропатию.

Предотвратить CIPN невозможно, но при появлении следующих ощущений в руках или ногах вам необходимо поговорить с вашей командой медицинских работников:

- Покалывание (или ощущение «мурашек по коже»)
- Жжение или ощущение тепла
- Онемение
- Слабость
- Дискомфорт или боль
- Снижение способности чувствовать жар или холод
- Судороги (в ступне)



## Что вызывает нейропатию у пациентов больных раком?

Некоторые виды химиотерапевтических препаратов могут вызывать CIPN. Когда проявятся симптомы CIPN и насколько они будут серьезны, зависит от дозы химиотерапии и ее частоты. Часто бывает, что симптомы ухудшаются по мере продолжения лечения или при увеличении дозы.

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 В
- Некоторые аутоиммунные расстройства
- ВИЧ-инфекция (вирус иммунодефицита человека)

- Плохое кровообращение (заболевание периферических сосудов)



## Советы по борьбе с CIPN

На данный момент нет надежного способа предотвратить CIPN. Для некоторых пациентов это распространенная 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 долгосрочный вред, после которого может не наступить улучшение.

- Принимайте обезболивающие препараты от CIPN в соответствии с предписаниями вашей команды медицинских работников. 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 CIPN рук, будьте особенно осторожны при пользовании ножами, ножницами, резаками 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 медицинских работников 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. Ходунок или трость могут послужить дополнительной опорой.
- Вставая в темноте, пользуйтесь ночниками или фонариками.
- Защищайтесь от тепловых травм. Установите водонагревательные приборы на температуру от 105° до 120°F, чтобы снизить риск ожога 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 CIPN.
- Стероиды, но только на короткое время, пока не будет составлен долгосрочный план лечения
- Пластыри или кремы с обезболивающим лекарством, 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 нервной боли
- Опиоиды или наркотики, если боль очень сильная
- Клинические испытания могут помочь исследователям дополнительно определить эффективные методы лечения. Поговорите со своей командой медицинских работников, если вы заинтересованы в участии в клиническом испытании.
- Другие методы лечения, такие как электрическая стимуляция нервов, физиотерапия или трудотерапия, релаксационная терапия или иглоукалывание, могут облегчить боль от нейропатии.



## Лечение

Лечение в основном направлено на облегчение боли, которая может сопровождать CIPN. 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 методов лечения, которые могут быть назначены, включают:

- Ваша команда медицинских работников может временно прекратить химиотерапию или скорректировать дозу химиотерапии, если симптомы CIPN будут чересчур вас беспокоить или станут слишком серьезными.

Важно работать в тесном сотрудничестве с командой медицинских работников, чтобы справиться с периферической нейропатией, вызванной химиотерапией.



## Поговорите со своей командой медицинских работников.

Сообщите своей команде медицинских работников об изменениях симптомов, которые вы ощущаете при нейропатии. 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](https://www.cancer.org) или позвоните нам по номеру **1-800-227-2345**. Мы к вашим услугам, когда вы в нас нуждаетесь.

