

# Що робити при периферичній нейропатії

What to Do for Peripheral Neuropathy - Ukrainian

Периферична нейропатія (також звана ПН, нейропатією, периферичною нейропатією, спричиненою хімотерапією або CIPN) — це термін, який використовується для опису пошкодження нервів, що контролюють чутливість і рух у руках, ногах, кистях і стопах. Деякі хімотерапевтичні препарати можуть викликати периферичну нейропатію.

Запобігти CIPN неможливо, але при появі наступних відчуттів у руках або ногах вам необхідно поговорити з вашою командою медичних працівників:

- Поколювання (або «мурашки по шкірі»)
- Відчуття печіння або тепла
- Оніміння
- Слабкість
- Дискомфорт або біль
- Зниження здатності відчувати жар або холод
- Судоми (у стопах)



## Що викликає нейропатію у хворих на рак?

Деякі види хімотерапевтичних препаратів можуть спричинити CIPN. Коли проявляться симптоми CIPN і наскільки вони будуть важкі, залежить від дози хімотерапії та її частоти. Часто буває, що симптоми погіршуються при продовженні лікування або при збільшенні дози.

Її також можуть викликати:

- Інші види лікування раку, такі як хірургічне втручання або опромінення
- Пухлини, що тиснуть на нерви
- Інфекції, що вражають нерви
- Травми спинного мозку
- Цукровий діабет
- Зловживання алкоголем
- Оперізувальний лишай
- Низький рівень вітаміну В
- Деякі аутоімунні розлади

- ВІЛ-інфекція (вірус імунодефіциту людини)
- Поганий кровообіг (захворювання периферичних судин)



## Поради по боротьбі з CIPN

На даний момент не існує надійного способу запобігти CIPN. Для деяких пацієнтів це поширена проблема, яка може тривати тижнями, місяцями або навіть роками після завершення лікування. Можна вжити низку заходів для боротьби із симптомами. Ці заходи необхідно застосовувати одразу ж, щоб запобігти довгостроковій шкоді, після якої може не настати поліпшення.

- Приймайте знеболювальні препарати від CIPN за призначенням команди медичних працівників. Більшість знеболювальних препаратів найефективніші, якщо їх приймати до того, як біль посилиться.
- Запобігайте травмам і уникайте дій, які потенційно можуть посилити симптоми, таких як торкання гарячих або холодних предметів голими руками та ногами або носіння занадто тісного одягу чи взуття.
- Якщо у вас діабет, стежте за рівнем цукру в крові, щоб запобігти подальшому пошкодженню нервів.
- Якщо у вас CIPN рук, будьте особливо обережні користуючись ножами, ножицями, різакми та іншими гострими предметами. Користуйтеся ними тільки тоді, коли ви можете повністю зосередитися на своєму завданні.
- Захищайте руки, надягаючи рукавички під час прибирання, роботи на відкритому повітрі або ремонту.
- Бережіть ноги. Оглядайте їх раз на день, щоб перевірити, чи немає на них травм або відкритих виразок.

- При ходьбі, навіть вдома, завжди надягайте взуття, що закриває всю стопу. Обговоріть зі своєю командою медичних працівників питання використання взуття або спеціальних устілок, які можуть захистити ноги.
- Переконайтеся, що у вас є якась опора, якщо ви спотикаєтеся під час ходьби. Поручні в коридорах і ванних кімнатах допоможуть зберегти рівновагу. Додатковою опорою можуть служити ходунок або тростина.
- Встаючи в темряві, користуйтеся нічниками або ліхтариками.
- Захистіть себе від теплових травм. Встановіть водонагрівачі на температуру від 105° до 120° F, щоб зменшити ризик опіків під час миття рук.
- Користуйтеся рукавицями для духовки та підставками під гаряче під час роботи з гарячим посудом, решітками або сковорідками.
- Приймаючи ванну, перевірте температуру води за допомогою термометра.
- Не вживайте алкоголь. Він може загострити CIPN.



## Лікування

Лікування в основному спрямоване на полегшення болю, який може супроводжувати CIPN. Дослідники ведуть пошук препаратів найбільш ефективних

для зняття болю такого типу. Можливо, знадобиться кілька спроб або видів лікування, щоб з'ясувати, що вам допоможе найкраще.

Деякі з ліків та інших методів лікування, які можуть бути призначені, включають:

- Ваша команда медичних працівників може тимчасово припинити хіміотерапію або скоригувати дозу

хіміотерапії, якщо симптоми CIPN будуть занадто вас турбувати або стануть занадто серйозними.

- Стероїди, але лише протягом короткого часу, поки не буде складено довгостроковий план лікування
- Знеболювальні пластирі або креми, які можна наносити безпосередньо на болючу ділянку (наприклад, пластирі з лідокаїном або крем з капсаїцином)
- Антидепресанти, часто в менших дозах, ніж ті, що використовуються для лікування депресії
- Протисудомні засоби, які використовуються для полегшення інших видів нервового болю
- Опіоїди або наркотики, якщо біль сильний
- Клінічні випробування можуть допомогти дослідникам встановити додаткові ефективні методи лікування. Поговоріть зі своєю командою медичних працівників, якщо ви зацікавлені в участі у клінічному випробуванні.
- Інші методи лікування, такі як електрична стимуляція нервів, фізична терапія або трудотерапія, релаксаційна терапія або акупунктура, можуть полегшити біль при нейропатії.

Важливо тісно співпрацювати з командою медичних працівників для лікування периферичної нейропатії, спричиненої хіміотерапією.



## Поговоріть зі своєю командою медичних працівників.

Повідомте свою команду медичних працівників про зміни симптомів, які ви відчуваєте при нейропатії. Повідомте їм,

коли ви помітили зміни, що вас турбує, що погіршує або покращує ці симптоми.



Щоб отримати інформацію та відповіді про рак, відвідайте веб-сайт Американського онкологічного товариства за адресою **cancer.org** або зателефонуйте нам за номером **1-800-227-2345**. Ми до ваших послуг, коли ми вам потрібні.

