

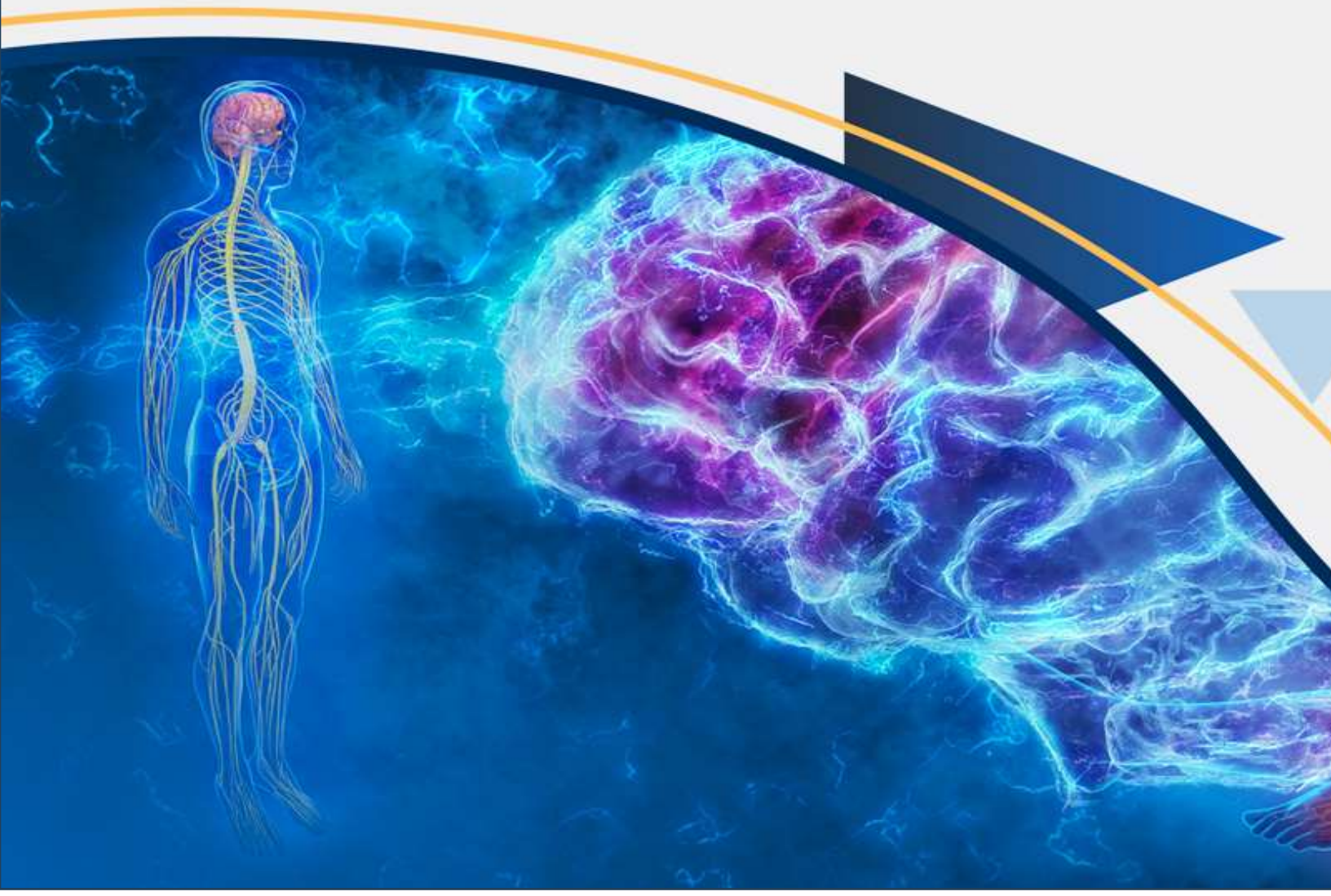
ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی
www.abrhami.ir

مشکلات عصبی یا نوروپاتی



مشکلات عصبی یا نوروپاتی

اعصاب به شما کمک می‌کند بدن خود را حس کنید، احساس‌های مختلفی داشته باشید و بدن را حرکت دهید. سیستم عصبی شما دارای دو بخش است: سیستم عصبی مرکزی و سیستم عصبی محیطی. سیستم عصبی مرکزی از مغز و نخاع تشکیل شده است، (نخاع، طناب ضخیمی از اعصاب در داخل ستون فقرات شما است). سیستم عصبی محیطی از تمام اعصاب دیگر در بدن تشکیل شده است. آنها اطلاعات را بین مغز و بدن تبادل می‌کنند.

پزشکان، آسیب به این اعصاب را "نوروپاتی محیطی" می‌نامند. نوروپاتی محیطی، می‌تواند مشکلات مربوط به حس، احساس و حرکت را ایجاد کند. سرطان یا درمان آن می‌تواند باعث نوروپاتی محیطی شود. علل دیگر عبارت‌اند از دیابت، مشکلات تیروئید، برخی از بیماری‌های ارثی و عدم دریافت کافی ویتامین B12 یا سایر مواد مغذی. در پایان این مقاله می‌توانید درباره [سایر علل احتمالی](#) بیشتر بدانید.

مشکلات خاص شما بستگی به این دارد که کدام اعصاب تحت‌تأثیر قرار می‌گیرند. نوروپاتی محیطی ممکن است باعث برخی یا همه این مشکلات شود:

- تغییر در حس، یا احساس. این ممکن است شامل بی‌حسی، سوزن‌سوزن شدن یا درد باشد. این عوارض، به‌ویژه در دست‌ها و پاها شایع هستند.
- ضعف عضلانی
- یبوست
- سرگیجه

در صورت داشتن هر یک از این مشکلات با پزشک خود صحبت کنید. اگر نشانه‌ها جدید هستند، درمان سرطان ممکن است علت باشد. اما مهم است که علت آن را بیابید، زیرا ممکن است مشکلی در تغذیه یا یک بیماری متفاوت باشد.

سرطان و نوروپاتی محیطی

در صورت ابتلا به سرطان، احتمال نوروپاتی محیطی وجود دارد. برخی عوامل، خطر ابتلا به نوروپاتی محیطی را افزایش می‌دهند. این عوامل شامل:

محل تومور. تومور ممکن است به یک عصب فشار بیاورد یا در نزدیکی عصب، رشد کند. این تومور، می‌تواند باعث آسیب عصبی شود.

برخی از داروهای شیمی‌درمانی. برخی از داروهای شیمی‌درمانی، به‌ویژه در دوزهای بالا، می‌توانند به اعصاب شما آسیب بزنند. این شامل:

- بورتزومیب (ولکید)
- پلاتین‌ها، از جمله سیس پلاتین (پلاتینول)، اگزالی پلاتین (الوکساتین) و کربوپلاتین (پاراپلاتین)
- تاکسان‌ها، از جمله دوستاکسل (تاکسوتر) و پاکلیتاکسل (تاکسول)
- تالیدومید (تالومید)
- آلکالوئیدهای وینکا، از جمله وین کریستین (وینکاسار)، وینورلبین (ناولبین) و وینبلاستین (ولبان)

قبل از شروع درمان سرطان، از پزشک خود بپرسید آیا شیمی درمانی شما شامل داروهایی در این لیست است یا خیر. اگر چنین است، با پزشک خود در مورد خطر ابتلا به نوروپاتی محیطی پس از دریافت شیمی درمانی صحبت کنید. این امر به ویژه برای افرادی که قبلاً نوروپاتی داشته اند یا دارای شرایطی هستند که ممکن است آنها را در معرض خطر بیشتری برای ایجاد نوروپاتی قرار دهد، مانند دیابت یا سابقه شخصی یا خانوادگی نوروپاتی، مهم است.

انجمن انکولوژی بالینی آمریکا، استفاده از مکمل غذایی استیل-ال-کارنیتین یا هر دارو یا مکمل دیگری را برای جلوگیری از نوروپاتی محیطی ناشی از شیمی درمانی توصیه نمی کند. همیشه قبل از مصرف مکمل یا داروهای بدون نسخه با پزشک خود صحبت کنید، زیرا می توانند با درمان های سرطان تداخل داشته باشند.

پرتودرمانی (رادیوتراپی). پرتودرمانی، ممکن است به اعصاب آسیب برساند. ممکن است علائم آسیب عصبی، سال ها بعد بروز پیدا کنند .

عمل جراحی. جراحی ریه یا سینه می تواند باعث مشکلات عصبی شود. همین طور برداشتن دست یا پا نیز ممکن است باعث مشکلات عصبی شود.

مشکلات سلامتی مرتبط با سرطان. مشکلاتی به نام "سندروم پارائتوپلاستیک" می تواند باعث مشکلات عصبی شود. آنها زمانی اتفاق می افتند که سیستم ایمنی بدن، به جای سلول های سرطانی، به سلول های عصبی واکنش نشان می دهد. این در افراد مبتلا به سرطان ریه شایع تر است. زونا ویروسی است که می تواند باعث درد عصبی شود. معمولاً در ابتدا به صورت راش (ضایعه پوستی) ظاهر می شود. ابتلا به این ویروس، زمانی که سیستم ایمنی بدن ضعیف است، بیشتر اتفاق می افتد که می تواند ناشی از سرطان یا درمان آن باشد.

اگر قبل از شروع درمان سرطان هرگونه مشکل عصبی داشته اید، به پزشک اطلاع دهید. همچنین اگر دیابت، هرگونه بیماری ارثی، مشکلات تغذیه ای یا سایر نگرانی های سلامتی دارید نیز به تیم مراقبت از سرطان اطلاع دهید.

سایر علل احتمالی مشکلات عصبی

موارد زیر نیز می تواند باعث مشکلات عصبی شود.

- دیابت
- نوشیدن بیش از حد الکل
- HIV، ویروسی که باعث ایدز می شود
- بیماری سیستم ایمنی، مانند لوپوس یا آرتریت روماتوئید (RA)
- مشکلات تیروئید، به ویژه سطح پایین هورمون تیروئید که به آن کم کاری تیروئید می گویند
- مشکلات کلیوی
- برخی از شرایط ارثی که بر اعصاب تأثیر می گذارد
- مسمومیت با سرب یا قرار گرفتن در معرض آفت کش ها

اگر هر یک از این شرایط را دارید، قبل از شروع درمان سرطان به پزشک خود اطلاع دهید.

علائم مشکلات عصبی

مشکلات عصبی یا نوروپاتی برای هر فرد متفاوت است. اینکه چه مشکلاتی دارید و چقدر مشکلات جدی هستند، به این بستگی دارد که کدام اعصاب آسیب دیده است. همچنین به تعداد اعصاب آسیب دیده نیز بستگی دارد.

ممکن است در طول درمان سرطان یا مدت کوتاهی پس از آن، دچار مشکلات عصبی شوید. همچنین ممکن است پس از پایان درمان، مشکلات عصبی شدیدتر شوند.

اعصابی که ممکن است تحت تأثیر قرار گیرند

شما ۳ نوع عصب دارید که به مغز و نخاع پیام می فرستند. اطلاعات زیر شرح می دهند که چگونه مشکلات عصبی می توانند بر هر نوع از اعصاب، تأثیر بگذارند.

اعصاب حسی این اعصاب بر حس شما تأثیر می گذارد. آسیب به اعصاب حسی می تواند باعث مشکلات زیر در دست و پا شود:

- سوزن سوزن شدن، سوزش، احساس وزوز یا بی حسی. این علائم معمولاً از انگشتان پا و سپس در نوک انگشتان دست شروع می شود. آنها می توانند در امتداد دست ها و پاها به سمت مرکز بدن ادامه دهند.
- درد. این درد ممکن است؛ مانند نیشگون گرفتن، ضربه های تیز، احساس سوزش یا شوک الکتریکی باشد. وسایلی مانند کفش یا روتختی ممکن است باعث درد شوند، درحالی که به طور معمول چنین نیستند.
- احساس فشار، انگار که دستکش یا جوراب تنگ پوشیده اید.
- ناراحتی که با لمس اشیا بدتر می شود.
- دشواری در احساس گرما و سرما یا درک اینکه آیا به خودتان آسیب می رسانید.
- مشکل در تشخیص و درک مکان دست ها و پاها در فضا از دیگر نشانه ها است و ممکن است در راه رفتن یا برداشتن وسایل مشکل داشته باشید. ممکن است در یک اتاق تاریک یا کار با اشیا کوچک، شدیدتر باشد.

اعصاب حرکتی. این اعصاب، اطلاعاتی را بین مغز و ماهیچه های شما ارسال می کنند. آسیب به اعصاب حرکتی می تواند باعث مشکلات زیر شود:

- مشکل در راه رفتن و حرکت.
- در پاها یا بازوها احساس سنگینی یا ضعف می کنید. ممکن است در حفظ تعادل خود مشکل داشته باشید. یا ممکن است مشکلات هماهنگی داشته باشید.
- مشکل در استفاده از دست ها و بازوها. این می تواند باعث ایجاد مشکلاتی در فعالیتهای روزمره مانند ارسال پیامک یا بستن دکمه های پیراهن شود.
- گرفتگی عضلات دست یا پا. ماهیچه ها نیز ممکن است تحلیل روند.

اعصاب خودمختار. این اعصاب، عملکردهای بدن را بدون آگاهی شما، کنترل می کنند. اینها شامل حفظ فشارخون، عملکرد مثانه و روده شما به طور طبیعی است. آسیب به این اعصاب می تواند باعث مشکلات زیر شود.

- ناتوانی در عرق کردن به طور طبیعی

- مشکلات گوارشی مانند اسهال و یبوست

- سرگیجه یا سبکی سر

- مشکل در بلع

- مشکلات ادراری

- مشکلات جنسی

اگر هر یک از این مشکلات را دارید یا متوجه تغییراتی در مشکلات سابقتان شده‌اید، به تیم مراقبت‌های سلامتی خود اطلاع دهید. اگر مشکلات عصبی شما شدیدتر شود، تیم مراقبت سلامتی شما، ممکن است دوز شیمی‌درمانی را کاهش دهد یا برنامه درمان را تغییر دهد.

مقابله با مشکلات عصبی

مدیریت علائم که می‌تواند شامل مشکلات عصبی نیز باشد، بخش مهمی از مراقبت و درمان سرطان است. این روند، **مراقبت تسکینی** یا **مراقبت‌های حمایتی نامیده می‌شود** با تیم مراقبت‌های سلامتی خود در مورد علائم یا عوارض جانبی که شما یا فردی که از وی مراقبت می‌کنید، صحبت کنید. انجام این کار، هم در طول درمان سرطان و هم بعد از اتمام درمان مهم است.

درمان مناسب برای مشکلات عصبی به علت ایجاد مشکلات، تکمیل شیمی‌درمانی و مشکلات خاص شما بستگی دارد. باید بدانید که این مشکلات اغلب چند ماه یا چند سال پس از درمان از بین می‌روند. اما گاهی اوقات، آنها طولانی‌مدت یا دائمی هستند، بنابراین شما به راه‌هایی نیاز دارید تا از عملکرد و بهبودی خود بهترین استفاده را ببرید.

درمان مشکلات عصبی (نوروپاتی محیطی)

داروها. داروها می‌توانند درد را تسکین دهند. اگر درد شما خفیف باشد، پزشک ممکن است داروهای بدون نسخه را توصیه کند. بسته به نوع مشکلات عصبی، این داروها شامل قرص‌های خوراکی و کرم‌های موضعی است.

همچنین ممکن است پزشک برای شما دارو تجویز کند. برای نوروپاتی دردناک مربوط به شیمی‌درمانی قبلی، **«انجمن انکولوژی بالینی آمریکا»** **داروی ضد افسردگی دولوکستین را توصیه می‌کند.**

اگر درد شدید باشد، ممکن است داروهای تجویزی مصرف کنید. آنها ممکن است داروهای ضدالتهاب یا مسکن باشند. داروهای تجویزی می‌تواند شامل قرص‌های خوراکی و کرم‌ها یا چسب‌های موضعی، مانند چسب لیدوکائین باشد. داروها می‌توانند درد را تسکین دهند، اما به بی‌حسی کمک نمی‌کنند.

برنامه درمانی شیمی‌درمانی خود را تنظیم کنید. اگر در اثر شیمی‌درمانی، به‌طور مداوم دچار نوروپاتی محیطی می‌شوید که باعث درد شدید می‌شود یا بر توانایی عملکرد شما تأثیر می‌گذارد، تیم مراقبت سلامتی ممکن است دوزهای شیمی‌درمانی شما را بافاصله بیشتری انجام دهد، میزان شیمی‌درمانی دریافتی را کاهش دهد یا برنامه درمانی را تغییر دهد. با پزشک خود در مورد آنچه توصیه می‌کند و اینکه آیا می‌توانید درمانی دریافت کنید که باعث نوروپاتی محیطی نشود، صحبت کنید.

تغذیه استفاده از رژیم غذایی حاوی مواد مغذی خاص ممکن است به مشکلات عصبی شما کمک کند. برای مثال، ممکن است به ویتامین‌های B بیشتر از جمله B1، B12 و اسیدفولیک (فولات) نیاز داشته باشید. یا ممکن است به آنتی اکسیدان‌های بیشتری نیاز داشته باشید. این مواد مغذی، در بسیاری از میوه‌ها و سبزیجات یافت می‌شوند.

از پزشک یا تیم مراقبت‌های سلامتی خود، در مورد یک رژیم غذایی متعادل سؤال کنید. ممکن است بتوانید با یک متخصص تغذیه ملاقات کنید تا مطمئن شوید آنچه می‌خورید و می‌نوشید به مشکلات عصبی شما کمک می‌کند و باعث شدیدتر شدن آنها نمی‌شود.

فیزیوتراپی یا کاردرمانی. ممکن است برای یادگیری حرکات و تمرینات تعادلی که به شما در مقابله با مشکلات عصبی کمک می‌کند، با یک فیزیوتراپ کار کنید. همچنین ممکن است با یک کار درمانگر همکاری کنید. این نوع درمانگر به شما کمک می‌کند راه‌هایی برای انجام فعالیت‌های روزانه و کاری، حتی با مشکلات عصبی پیدا کنید. این ممکن است شامل استفاده از وسایل خاص، مانند یک میله بلند برای برداشتن وسایل روی زمین در صورت عدم تعادل باشد. درمانگر شما همچنین ممکن است تمرینات یا کلاس‌هایی را برای کمک به بهبود تعادل و کاهش درد توصیه کند.

ورزش منظم نیز ممکن است به کاهش درد کمک کند. همچنین ممکن است دستگاه‌هایی را امتحان کنید که پوست را با برق تحریک می‌کنند، از جمله دستگاه تحریک الکتریکی عصب از طریق پوست. یا ممکن است با پزشک در مورد استفاده از سرمادرمانی یا کرایوتراپی صحبت کنید. تحقیقات بیشتری برای بررسی تأثیر این درمان‌ها لازم است، اما ممکن است به شما کمک کنند. قبل از شروع برنامه ورزشی یا خرید هر نوع وسایل درمانی، با پزشک خود صحبت کنید.

طب سوزنی. **طب سوزنی** می‌تواند برای بسیاری از مشکلات مختلف از جمله نوروپاتی محیطی استفاده شود. این نوع از طب چینی شامل قراردادن سوزن‌های مخصوصی در قسمت‌های خاصی از بدن است. انجمن انکولوژی بالینی آمریکا این درمان را برای نوروپاتی ناشی از شیمی‌درمانی توصیه کرده است.

طب فشاری و رفلکسولوژی تمرین‌هایی مشابه طب سوزنی هستند، اما در طی این تمرینات، متخصص به جای سوزن از دستان خود برای اعمال فشار به نقاط خاصی از بدن استفاده می‌کند. انجمن انکولوژی بالینی آمریکا این درمان‌ها را نیز برای نوروپاتی ناشی از شیمی‌درمانی توصیه کرده است.

از تیم مراقبت‌های سلامتی خود بخواهید توصیه‌هایی در مورد طب سوزنی یا اقدامات دیگر به شما ارائه دهند. اگر طب سوزنی دریافت می‌کنید، حتماً به پزشکی باتجربه مراجعه کنید که فقط از سوزن‌های استریل استفاده می‌کند و ترجیحاً تجربه کار با بیماران سرطانی را دارد، بنابراین اقدامات مناسب برای ایمنی انجام می‌شود.

سایر درمان‌ها. این **درمان‌های یکپارچه / مکمل** ممکن است به کاهش درد و استرس روانی کمک کند:

- ماساژ
 - مدیتیشن و تمرکز حواس
- با پزشک خود راجع به این درمان‌ها مشورت کنید.

ایمن ماندن در خانه

داشتن مشکلات عصبی یا نوروپاتی محیطی، خطر آسیب رساندن به فرد را به‌خصوص در خانه، افزایش می‌دهد. این نکات ممکن است به شما کمک کند از آسیب جلوگیری کنید.

- اتاق‌ها، راهروها و راه‌پله‌ها نور کافی داشته باشند.
- در دو طرف راه‌پله نرده قرار دهید.
- وسایلی ممکن است سطح را لغزنده کند از محیط خارج کنید، مانند فرش‌های گشاد یا به‌هم‌ریختگی.

- در دوش یا وان خود دستگیره‌های دستی قرار دهید. همچنین ممکن است آنها را در کنار توالت نیز قرار دهید. در وان یا دوش، تشک قرار دهید تا لیز نخورید. این تشک‌ها باید تشک‌های لاستیکی باشند که به زمین بچسبند.
- دمای آب گرم خود را در خانه بررسی کنید. حداکثر دمای آب گرم کن خود را زیر ۱۱۰ درجه فارنهایت تنظیم کنید. اگر مشکلات عصبی شما را از احساس گرما در حالت عادی بازدارد، تنظیم دما می‌تواند به جلوگیری از سوختگی کمک کند.
- آب یا مایعات ریخته شده بر زمین را فوراً تمیز کنید تا زمین نخورید.
- از ظروفی استفاده کنید که به راحتی نمی‌شکنند.
- هنگام شستن ظروف از دستکش لاستیکی استفاده کنید. دستکش‌ها به شما کمک می‌کنند تا بهتر بتوانید شرایط را بدون آسیب کنترل کنید. هنگام آشپزی، از دستگیره استفاده کنید تا دستان خود را از گرما محافظت کنید.
- بررسی کنید چقدر می‌توانید پدال‌ها و فرمان ماشین خود را احساس کنید. آیا می‌توانید سریع پای خود را از گاز به ترمز تغییر دهید؟ اگر نه از شخص دیگری بخواهید رانندگی کند یا به پزشک اطلاع دهید.
- از پزشک بپرسید، آیا عصا یا واکر می‌تواند کمک کند. اگر چنین است، هنگام جابه‌جایی بین اتاق‌ها از آن استفاده کنید.
- برای نشستن از بالشتک در خانه و محل کار خود استفاده کنید. آنها می‌توانند ایستادن را راحت‌تر کنند.
- کفش‌هایی با زیره راگر بپوشید. بسیاری از اینها شبیه کفش‌های معمولی هستند، از جمله کفش‌های مد روز. از پزشک خود در مورد استفاده از کفش‌های طبی سؤال کنید.

منابع مرتبط

عوارض سیستم عصبی

توانبخشی

کانون توجه: درمانگران فیزیکی در انکولوژی

نوروباتی محیطی چیست و چگونه می‌توان از آن پیشگیری یا درمان کرد؟