

نوروپاتی محیطی چیست؟



اصطلاحات دیگر نوروپاتی محیطی : بی حسی و گزگز.

سیستم عصبی بدن به دو سیستم اصلی تقسیم می شود. سیستم عصبی مرکزی و سیستم عصبی محیطی. سیستم عصبی محیطی نیز به دو بخش عمده تقسیم می شود، سیستم عصبی سوماتیک و سیستم عصبی خودمختار. سیستم عصبی جسمانی شامل رشته های عصبی محیطی است که اطلاعات حسی را به سیستم عصبی مرکزی می فرستند و رشته های عصبی حرکتی که سیگنال ها را به ماهیچه های اسکلتی ارسال می کنند. سیستم عصبی خودمختار ماهیچه صاف احشاء (ارگان های داخلی) و غدد را کنترل می کند.

نوروپاتی محیطی ناشی از نوعی آسیب به اعصاب محیطی است. برخی از داروهای شیمی درمانی می توانند باعث نوروپاتی محیطی شوند مانند آلكالوئیدهای وینکا (وینکریستین)، سیس پلاتین، پاکلیتاکسل و پودوفیلوتوکسین ها (توپوزید و تنوپوزید).

سایر داروهای مورد استفاده برای درمان سرطان مانند تالیدومید و اینترفرون نیز می توانند باعث نوروپاتی محیطی شوند.

افرادى كه در معرض بيشترين خطر نوروپاتى محيطى مرتبط با شيمى درمانى قرار دارند، افرادى هستند كه از پيش موجود نوروپاتى محيطى ناشى از شرايطى مانند:

- ديابت
- اعتياد به الكل
- سوء تغذيه شديد
- شيمى درمانى قبلى



علائم نوروپاتی محیطی:

بی حسی، گزگز (احساس سوزن سوزن شدن) دست ها و/یا پاها

سوزش دست و/یا پا

بی حسی اطراف دهان

یبوست

از دست دادن حس لمس کردن

از دست دادن حس موقعیت (دانستن قسمتی از بدن بدون نگاه کردن).

ضعف و گرفتگی پا یا هر گونه درد در دست و/یا پا

مشکل در برداشتن وسایل یا بستن دکمه های لباس



مناطق تحت تأثیر نوروپاتی:

- انگشتان دست و پا (شایع ترین)



این ممکن است به تدریج به شکل دستکشی به سمت بالا حرکت کند.

- روده

ممکن است باعث ایجاد یا تشدید یبوست شود

ممکن است به شرایطی مانند ایلئوس (انسداد روده) منجر شود.

- دیگر؛ صورت، پشت، سینه

اگرچه برخی از علائم نوروپاتی ممکن است به طور ناگهانی ظاهر شوند، این تغییر در احساس معمولاً به تدریج ایجاد می شود و می تواند با هر دوز اضافی شیمی درمانی بدتر شود. معمولاً بلافاصله پس از شیمی درمانی قوی تر است، اما قبل از درمان بعدی کاهش می یابد. علائم معمولاً ۳-۵ ماه پس از مصرف آخرین دوز درمان به اوج خود می رسد. احساسات غیر طبیعی ممکن است به طور کامل ناپدید شوند یا فقط تا حدی کاهش یابد. آنها همچنین ممکن است کمتر از بدن را درگیر کنند. اگر نوروپاتی کاهش یابد، یک فرآیند تدریجی است که معمولاً چندین ماه نیاز دارد. با این حال، در برخی موارد ممکن است برگشت ناپذیر باشد و هرگز از شدت یا ناحیه آسیب دیده بدن کاسته نشود.

کارهایی که می توانید برای به حداقل رساندن اثرات نوروپاتی محیطی انجام دهید:

- تکنیک های مختلفی توسط بیماران آزمایش شده و توسط پزشکان برای پیشگیری، کاهش شدت یا درمان عوارض جانبی شیمی درمانی مانند نوروپاتی محیطی توصیه شده است. هیچ رژیم یکسان برای همه وجود ندارد که برای همه مفید باشد. بسیاری از درمان ها مبتنی بر آزمون و خطا و یافتن ترکیبی از مداخلات برای فرد است.
- هرگونه احساس غیرعادی که ممکن است داشته باشید را به متخصص مراقبت های بهداشتی خود گزارش دهید. اگر هر یک از علائم بالا را تجربه کردید به آنها اطلاع دهید تا بتوانند ارزیابی کنند.
- دستورالعمل های مربوط به استراحت و تاخیر در درمان را دنبال کنید.
- در تصمیم گیری های مربوط به درمان در مقابل کیفیت زندگی فعال باشید.

حفاظت و ایمنی در برابر نوروپاتی محیطی:

- از مناطقی که احساس کاهش یافته است محافظت کنید (به عنوان مثال، بدون پوشیدن پا در اطراف راه نروید). جوراب های ضخیم و کفش های نرم بپوشید.
- تغییرات شدید دما ممکن است علائم را بدتر کند.
- در هوای سرد لباس گرم بپوشید. از پاها و دست ها در برابر سرمای شدید محافظت کنید.
- هنگام شستن ظروف یا حمام یا دوش گرفتن مراقب باشید تا آب خیلی داغ نشود.
- هنگام کار با وسایل باغبانی یا ساختمانی از دستکش استفاده کنید.
- روزانه پوست را از نظر بریدگی، خراشیدگی، سوختگی بررسی کنید، مخصوصاً بازوها، پاها، انگشتان پا و انگشتان.

اقدامات راحتی ساده:

ماساژ

لوسیون ها و کرم ها

اقدامات برای تسکین یبوست ناشی از نوروپاتی:

غذاهای سرشار از فیبر مانند میوه ها (گلابی، آلو، غلات و سبزیجات) بخورید.

هر روز دو تا سه لیتر مایعات غیر الکلی (آب، آب میوه) بنوشید. مگر اینکه پزشکتان چیز دیگری به شما گفته باشد.

بسیار تا سی دقیقه در اکثر روزهای هفته، به میزان قابل قبول، و در صورت مشکل با پزشک خود ورزش کنید. بسیاری از بیماران متوجه می شوند که پیاده روی برای ورزش راحت و آسان است.

نکات دیگر برای مبارزه با نوروپاتی مبتنی بر شیمی درمانی یا به حداقل رساندن آن:

برخی از بیماران تکنیک هایی مانند تنفس عمیق، آرامش و تصویرسازی هدایت شده را به ویژه برای کمک به درد مرتبط با نوروپاتی مفید یافته اند.

تغییرات داروها/درمان یا درمان هایی که ممکن است تجویز شوند:

ممکن است برای جلوگیری از تشدید این عارضه جانبی، درمان های شیمی درمانی قطع یا دوز آن تنظیم شود.

استفاده از ویتامین ها به ویژه آنهایی که در خانواده B کمپلکس هستند.

کنترل درد نوروپاتیک:

مسکن ها (مسکن ها)

داروهای ضد افسردگی (مانند آمی تریپتیلین)

داروهای ضد تشنج (مانند گاباپنتین)

روش های درمانی:

فیزیوتراپی ممکن است به تقویت عضلات ضعیف کمک کند. تمرینات معمول دامنه حرکت، کشش و ماساژ است. همچنین می توان وسایل کمکی مانند بریس های ارتز، عصا و آتل های مناسب را توصیه کرد.

کاردرمانی ممکن است با وسایل کمکی برای فعالیت های روزمره نیز کمک کند.

درمان هایی مانند بیوفیدبک، طب سوزنی، یا تحریک عصب از طریق پوست (TENS) نیز ممکن است در موارد شدید توصیه/تجویز شود.

چه زمانی با پزشک یا ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی خود تماس بگیرید:

در صورت مشاهده علائم فوق به متخصص مراقبت های بهداشتی خود اطلاع دهید.

درد تسکین ناپذیر

یبوست علیرغم استفاده از ملین.

