

# ما يجب القيام به لحالة الاعتلال العصبي المحيطي

What to Do for Peripheral Neuropathy - Arabic

الاعتلال العصبي المحيطي (يُطلق عليه أيضًا الاعتلال العصبي أو الاعتلال العصبي المحيطي الناجم عن العلاج الكيميائي) هو تلف للأعصاب التي تتحكم في أحاسيس وحركات ذراعيك وساقيك ويديك وقدميك. يمكن أن تسبب بعض أدوية العلاج الكيميائي اعتلال الأعصاب المحيطية.

- عدوى فيروس نقص المناعة البشرية
- ضعف الدورة الدموية (مرض الأوعية الدموية الطرفية)

قد لا يكون من الممكن منع الاعتلال العصبي المحيطي الناجم عن العلاج الكيميائي، ولكن من المهم التحدث إلى فريق رعاية السرطان بمجرد ملاحظة أي من الأحاسيس التالية في يديك أو قدميك:

- الوخز (أو شعور الوخز "بدبابيس وإبر")
- الشعور بالحرقنة أو السخونة
- الشعور بالتنميل
- الشعور بالضعف
- عدم الراحة أو الألم
- انخفاض القدرة على الشعور بالحرارة والبرودة
- التشنجات (في قدميك)

## نصائح للسيطرة على الاعتلال العصبي المحيطي الناجم عن العلاج الكيميائي



حتى الآن، لا توجد طريقة مؤكدة للوقاية من الاعتلال العصبي المحيطي الناجم عن العلاج الكيميائي. وهي مشكلة شائعة لدى بعض الأشخاص قد تستمر لأسابيع أو أشهر أو حتى سنوات بعد الانتهاء من العلاج. هناك أشياء يمكنك القيام بها للسيطرة على أعراضك. يجب أن تبدأ هذه الإجراءات على الفور للوقاية من الأضرار طويلة الأمد التي قد لا تتحسن.

- تناول أدوية الألم للاعتلال العصبي المحيطي الناجم عن العلاج الكيميائي كما وصفها فريق رعاية السرطان الخاص بك. تعمل معظم أدوية تسكين الألم بشكل أفضل إذا تم تناولها قبل أن يسوء الألم.
- تجنب الإصابات وتجنب الأشياء التي يبدو أنها تجعل أعراضك أسوأ، مثل لمس الأشياء الساخنة أو الباردة بيديك وقدميك العاريتين، أو ارتداء ملابس أو أحذية ضيقة للغاية.
- إذا كنت مصابًا بداء السكري، فقم بالتحكم في نسبة السكر في الدم للمساعدة في منع المزيد من الأضرار التي تلحق بالأعصاب.
- إذا كان لديك الاعتلال العصبي المحيطي الناجم عن العلاج الكيميائي في يديك، فكن حذرًا جدًا عند استخدام السكاكين والمقصات وقواطع الصناديق وغيرها من الأشياء الحادة. استخدمهما فقط عندما تتمكن من إبلاء اهتمامك الكامل لمهمتك.
- احم يديك بارتداء القفازات عند التنظيف أو العمل في الهواء الطلق أو إجراء الإصلاحات.
- اعتني بقدميك. افحصهما مرة واحدة يوميًا لمعرفة ما إذا كنت تعاني من أي إصابات أو تقرحات مفتوحة.
- ارتد الأحذية التي تغطي قدمك بالكامل عند المشي دائمًا حتى في المنزل. تحدث إلى فريق رعاية السرطان حول الأحذية أو الحشوات الخاصة التي يمكن أن تساعد في حماية قدميك.

## ما الذي يسبب الاعتلال العصبي لدى الأشخاص المصابين بالسرطان؟



يمكن أن تسبب أنواع معينة من أدوية العلاج الكيميائي الاعتلال العصبي المحيطي الناجم عن العلاج الكيميائي. وقت ظهور أعراض الاعتلال العصبي المحيطي الناجم عن العلاج الكيميائي – ومدى شدته – تعتمد على جرعة العلاج الكيميائي وعدد مرات إعطائه. غالبًا ما يزداد الأمر سوءًا مع استمرار العلاج أو إذا زادت الجرعات.

ويمكن أن يحدث أيضًا بسبب:

- علاجات السرطان الأخرى، مثل الجراحة أو الإشعاع
- الأورام التي تضغط على الأعصاب
- الالتهابات التي تصيب الأعصاب
- إصابات النخاع الشوكي
- داء السكري
- إدمان الكحول
- الهربس النطاقي
- انخفاض مستويات فيتامين ب
- الاضطرابات وأمراض المناعة الذاتية

- الهرمونات، ولكن فقط لفترة قصيرة حتى يتم وضع خطة علاج طويلة الأمد
- لصقات أو كريمات دواء التخدير التي يمكن وضعها مباشرة على المنطقة المؤلمة (على سبيل المثال، لصقات الليدوكاينين أو كريم الكابسايسين)
- الأدوية المضادة للاكتئاب، بجرعات أصغر مما يستخدم لعلاج الاكتئاب غالبًا
- الأدوية المضادة للنوبات، والتي تستخدم لمساعدة أنواع أخرى من آلام الأعصاب
- المواد الأفيونية أو المخدرة، عندما يكون الألم شديدًا
- يمكن أن تساعد التجارب السريرية الباحثين في معرفة المزيد حول ما يساعدك. تحدث مع فريق رعاية مرضى السرطان إذا كنت مهتمًا بالعثور على تجربة سريرية.
- العلاجات الأخرى، مثل تحفيز الأعصاب الكهربائية أو العلاج الطبيعي أو المهني أو العلاج بالاسترخاء أو الوخز بالإبر هي بعض الطرق لتخفيف آلام الأعصاب.
- من المهم العمل مع كُتُب مع فريق رعاية السرطان الخاص بك لإدارة الاعتلال العصبي المحيطي الناتج عن العلاج الكيميائي.

### تحدث إلى فريق رعاية السرطان.

أخبر فريق رعاية السرطان عن تغييرات الاعتلال العصبي التي تشعر بها. أخبرهم عندما تلاحظ التغييرات، أو عما تواجهه من مشاكل، أو الأشياء التي تجعل التغييرات أسوأ أو أفضل.



- تأكد من أن لديك طرقاً لدعم نفسك إذا كنت تواجه مشاكل في التعثر أثناء المشي. قد تساعدك قضبان اليد في الممرات والحمامات على الحفاظ على توازنك. كما يمكن أن تمنحك العكازة أو العصا دعمًا إضافيًا.
- استخدم الأضواء الليلية أو المصابيح الكاشفة عند الاستيقاظ في الظلام.
- احم نفسك من إصابات الحرارة. اضبط سخانات الماء الساخن بين 105 درجة إلى 120 درجة فهرنهايت (5,40 إلى 49 درجة مئوية) لتقليل خطر الحروق أثناء غسل يديك.
- استخدم قفازات الفرن والوسادات الساخنة عند التعامل مع الأطباق الساخنة أو الرفوف أو المقالي.
- إذا كنت تستحم، فتحقق من درجة حرارة الماء باستخدام ميزان حرارة.
- تجنب الكحول. حيث يمكن أن يزيد من حالة الاعتلال العصبي المحيطي الناتج عن العلاج الكيميائي سوءاً.

### العلاج



يتم إعطاء العلاج في الغالب لتخفيف الألم الذي يمكن أن يصاحب الاعتلال العصبي المحيطي الناتج عن العلاج الكيميائي. يعمل الباحثون على التحقق من الأدوية التي تعمل بشكل أفضل لتخفيف هذا النوع من الألم. قد يستغرق الأمر أكثر من محاولة واحدة أو نوع واحد من العلاج لمعرفة ما هو الأفضل بالنسبة لك.

تتضمن بعض الأدوية والعلاجات الأخرى التي قد يتم صرفها لك ما يلي:

- قد يتوقف فريق رعاية السرطان مؤقتًا عن العلاج الكيميائي أو يعدل جرعة العلاج الكيميائي الخاصة بك إذا أصبح الاعتلال العصبي المحيطي الناتج عن العلاج الكيميائي مزعجًا أو خطيرًا للغاية.

للحصول على معلومات وإجابات عن السرطان، قم بزيارة الموقع الإلكتروني لجمعية السرطان الأمريكية على [cancer.org](http://cancer.org) أو اتصل بنا على 18002272345. نحن هنا عندما تحتاج إلينا.

