

Ano ang Gagawin para sa Peripheral Neuropathy

What to Do for Peripheral Neuropathy - Tagalog

Ang peripheral neuropathy (na tinatawag ding PN, neuropathy, peripheral neuropathy na dulot ng chemo, o CIPN) ay pagkasira sa mga ugat na kumukontrol sa mga sensasyon at paggalaw ng iyong mga braso, binti, kamay, at paa. Ang ilang gamot sa chemotherapy ay maaaring magdulot ng peripheral neuropathy.

Maaaring hindi posible ang maiwasan ang CIPN, ngunit mahalagang makipag-usap sa iyong cancer care team sa oras na mapansin mo ang alinman sa mga sensasyong ito sa iyong mga kamay o paa:

- Pangingilig (o pakiramdam na "parang tinutusok-tusok ng mga karayom")
- Pakiramdam na nasusunog o mainit
- Pamamanhid
- Panghihina
- Kawalan ng kaginhawaan o pananakit
- Pagbawas sa kakayahang maramdaman ang mainit at malamig
- Pamumulikat (sa iyong mga paa)



Ano ang sanhi ng neuropathy sa mga taong may cancer?

Ang ilang uri ng gamot sa chemotherapy ay maaaring magdulot ng CIPN. Kapag nangyayari ang mga sintomas ng CIPN – at kung gaano maaring maging malubha ang mga ito – ay nakadepende sa dosis ng chemo at sa kung gaano ito kadalas ibinibigay. Madalas itong lumalala habang nagpapatuloy ang mga paggamot o kung tumataas ang mga dosis.

Maaari itong maging sanhi ng:

- Iba pang mga paggamot sa cancer, tulad ng operasyon at radiation
- Mga tumor na pumipihit sa mga ugat
- Mga impeksyon na nakakaapekto sa mga ugat
- Mga pinsala ng nerbiyo sa gulugod
- Dyabetis
- Pang-aabuso sa alkohol
- Shingles

- Mababang antas ng vitamin B
- Ilang autoimmune disorder
- Impeksyong HIV (human immunodeficiency virus)
- Mahinang sirkulasyon (peripheral vascular disease)



Mga tip para mapangasiwaan ang CIPN

Sa ngayon, walang tiyak na paraan para maiwasan ang CIPN. Para sa ilang indibidwal, ito ay isang karaniwang problema na maaaring magtagal ng ilang linggo, buwan, o maging taon pagkatapos ng paggamot. May mga bagay na magagawa mo para mapamahalaan ang iyong mga sintomas. Ang mga pagkilos na ito ay kailangang masimulan agad upang maiwasan ang pangmatagalang pagkasira na maaaring hindi na bumuti pa.

- Uminom ng mga gamot para sa CIPN gaya ng inirereseta ng iyong cancer care team. Pinakamabisa ang karamihan sa mga gamot sa pananakit kung iniinom ang mga ito bago pa lumala ang pananakit.
- Iwasan ang mga pinsala at iwasan ang mga bagay na mukhang magpapalala sa iyong mga sintomas, tulad ng paghawak sa mga bagay na mainit o malamig nang basta kamay lamang at walang sapin sa paa, o pagsusuot ng mga damit o sapatos na napakasikip.
- Kung mayroon kang diabetes, kontrolin ang iyong blood sugar upang makatulong na maiwasan ang mas higit pang pinsala sa mga ugat.
- Kung mayroon kang CIPN sa iyong mga kamay, maging napakaingat sa paggamit ng mga kutsilyo, gunting, panghiwa ng kahon, at iba pang matatalas na bagay. Gamitin lamang ang mga ito kapag maibibigay mo ang buo mong antensyon sa iyong gawain.
- Protektahan ang iyong mga kamay sa pamamagitan ng pagsusuot ng mga guwantes kapag ikaw ay naglilinis, nagtatrabaho sa labasan, o nagkukumpuni.

- Alagaan ang iyong mga paa. Tingnan ang mga ito nang isang beses sa isang araw para makita kung mayroon kang anumang mga pinsala o sariwang sugat.
- Laging magsuot ng sapatos na natatakpan ang buong paa mo kapag naglalakad, kahit sa bahay. Kausapin ang iyong cancer care team tungkol sa mga sapatos o mga espesyal na insert na makakatulong sa pagprotekta sa iyong mga paa.
- Tiyakin na may mga paraan ka para suportahan ang iyong sarili kung mayroon kang mga problema sa pagtumba habang naglalakad. Ang mga pasamano sa mga pasilyo at banyo ay maaaring makatulong sa iyo para mapanatili ang iyong balanse. Ang walker o baston ay makakapagbigay sa iyo ng dagdag na suporta.
- Gumamit ng mga night light o flashlight kapag bumabangon sa dilim.
- Protektahan ang iyong sarili mula sa mga pinsala ng init. I-set ang heater para sa mainit na tubig sa 105° to 120°F para mabawasan ang panganib na mapaso habang naghuhugas ka ng iyong mga kamay.
- Gumamit ng oven gloves at mga hot pad kapag hinahawakan ang maiinit na plato, rack, o kawani.
- Kung nagbababad ka sa tubig, tingnan ang temperatura gamit ang termometro.
- Iwasan ang alkohol. Maaari itong makapagpalala sa CIPN.



Paggamot

Ang paggamot ay pinakamadalas na ibinibigay upang maibsan ang pananakit na kasama ng CIPN. Tinitingnan ng mga mananaliksik

kung aling mga gamot ang pinakamabisa para maibsan ang ganitong uri ng pananakit. Maaaring abutin ng mahigit sa isang pagsubok o isang uri ng paggamot para malaman kung ano ang pinakamabisa para sa iyo.

Kabilang sa ilan sa mga gamot o iba pang mga paggamot na maaaring i-order ang:

- Maaaring pansamantalang itigil ng iyong cancer care team ang chemotherapy o ayusin ang dosis ng iyong chemotherapy kung labis na naging nakakabagabag o malubha ang CIPN.
- Steroids, ngunit panandalian lamang hanggang sa maitakda ang pangmatagalang paggamot.
- Ang mga patch o cream ng nagpapamanhid na gamot ay maaaring direktang ilagay sa nananakit na bahagi (halimbawa, mga lidocaine patch o capsaicin cream).
- Ang mga gamot na kontra sa depresyon, na madalas na nasa maliliit na dosis kaysa sa kung ano ang ginagamit para gamutin ang depresyon.
- Mga gamot na kontra sa kombulsyon, na ginagamit para matulungan ang iba pang uri ng pananakit ng ugat.
- Opioids o narcotics, kapag malubha ang pananakit.
- Ang mga klinikal na pagsubok ay makakatulong sa mga mananaliksik na malaman pa ang tungkol sa kung ano ang nakakatulong. Kausapin ang iyong cancer care team kung interesado ka sa paghahanap ng klinikal na pagsubok.
- Ang ibang mga paggamot, tulat ng elektrikal na nerve stimulation, physical o occupational therapy, relaxation therapy, o acupuncture ay ilang paraan para mapahupa ang pananakit ng ugat.

Mahalagang malapit na makipagtulungan sa iyong cancer care team upang mapamahalaan ang peripheral neuropathy na dulot ng chemotherapy.



Makipag-usap sa iyong cancer care team.

Ipaalam sa iyong cancer care team ang tungkol sa mga pagbabago sa neuropathy na iyong nararamdaman. Ipaalam sa kanila kapag may napapansin kang mga pagbabago, kung saan ka nahihirapan, o ang mga bagay na nakapagpapasama o nakapagpapabuti sa mga pagbabago.



Para sa impormasyon at mga sagot tungkol sa cancer, bumisita sa website ng American Cancer Society sa [cancer.org](https://www.cancer.org) o tumawag sa amin sa **1-800-227-2345**. Narito kami kapag kailangan mo kami.

