

Neuropati Periferi



Sistem saraf kita terdiri daripada 2 bahagian: sistem saraf pusat dan sistem saraf persisian atau periferi. Sistem saraf pusat terdiri daripada otak dan saraf tunjang kita, sementara sistem saraf periferi terdiri daripada semua saraf yang lain. Saraf ini menghantar maklumat antara otak dan tubuh kita, dan membantu kita dengan deria rasa, pergerakan dan fungsi tubuh kita yang tertentu. Apabila saraf periferi kita rosak, ia mengakibatkan keadaan yang disebut "neuropati periferi".

Penyebab Neuropati Periferi

- Barah boleh menjejaskan saraf periferi dengan penumbuhan ke dalam atau di sekitarnya, lantas mengganggu fungsi saraf tersebut
- Beberapa prosedur pembedahan boleh menyebabkan neuropati periferi dengan menimpakan kerosakan langsung atau tidak langsung pada saraf periferi semasa pembedahan, misalnya membuang tumor di kawasan badan di mana terdapat banyak saraf tersebut
- Sebahagian ubat kemoterapi boleh menyebabkan neuropati periferi sebagai kesan sampingan dengan merosakkan sel-sel saraf tersebut. Kemoterapi

biasa yang diketahui menyebabkan neuropati periferi termasuk: paclitaxel, docetaxel, oxaliplatin, carboplatin, cisplatin, dan vincristine

- Terapi radiasi boleh merosakkan neuropati periferi dengan radiasi pada saraf sekelilingnya semasa rawatan
- Keadaan lain yang tidak berkaitan dengan barah atau rawatannya, seperti penyakit kencing, penyakit sistem imun, masalah buah pinggang, masalah tiroid, HIV, penyakit saraf keturunan

Apa yang perlu anda perhatikan

Walaupun mungkin tidak dapat mencegah sama sekali neuropati periferi semasa rawatan barah, kita masih dapat mengelakkannya daripada bertambah buruk. Inilah sebabnya mengapa penting untuk memberitahu doktor atau jururawat anda setelah anda mengalami gejala baru. Bergantung pada saraf yang terjejas, anda mungkin akan melihat perubahan dalam deria rasa atau sensasi, pergerakan atau fungsi tubuh anda, yang mungkin muncul dalam salah satu bentuk keadaan yang berikut:

- Rasa seperti dicucuk jarum, rasa kebas, atau rasa semut-semut di tangan dan kaki anda, yang boleh merebak ke keseluruhan tangan dan anggota kaki anda
- Sakit atau kejang di tangan atau kaki anda
- Hilang deria rasa, atau terlalu sensitif terhadap sentuhan atau suhu (panas atau sejuk)
- Hilang keseimbangan, rasa kekok atau sukar berjalan
- Sukar mengutip duit syiling, membuka balang atau mengancing butang baju anda
- Sukar untuk menelan atau bernafas
- Masalah buang air besar (sembelit, cirit-birit) atau buang air kecil (kencing tidak terkawal, sukar untuk kencing)
- Rasa pening atau hendak pitam, terutama ketika bangun dari posisi duduk atau berbaring
- Perubahan pada penglihatan atau pendengaran
- Masalah berpeluh (terlalu banyak atau terlalu sedikit)
- Masalah dengan fungsi seksual (tidak dapat ereksi atau mencapai orgasme)

Bagaimana ia boleh dirawat

Rawatan bergantung kepada sebab dan masalah yang berkaitan. Dalam beberapa kes, anda mungkin perlu menghentikan rawatan antibrasah anda untuk mencegah kerosakan saraf lebih lanjut dan menghentikan masalah daripada menjadi lebih teruk. Pemulihan sepenuhnya boleh memakan masa berbulan hingga bertahun-tahun.

Bagaimanapun, kadangkala keadaannya mungkin lebih sukar untuk dirawat dan memerlukan pengurusan jangka panjang. Rawatan biasa untuk neuropati periferi termasuk:

- **Ubat-ubatan.** Kesakitan dari neuropati periferi dapat diatasi dengan ubat-ubatan seperti ubat anti-radang, beberapa jenis antidepresan (seperti Duloxetine), dan juga ubat penahan sakit yang mungkin berbentuk pil, krim atau tempok.
- **Rawatan Pemulihan fizikal** - Doktor anda boleh merujuk anda kepada doktor pemulihan yang akan bekerjasama rapat dengan ahli fisioterapi dan ahli terapi pekerjaan melalui program pemulihan neuropati. Mereka akan menetapkan latihan atau kaedah untuk meningkatkan keseimbangan dan membantu anda melakukan aktiviti harian anda. Pasukan pemulihan juga boleh memberi nasihat mengenai penggunaan rawatan tambahan seperti rangsangan saraf elektrik transkutan (TENS) dan akupunktur untuk membantu mengurangkan kesakitan.

Apa yang boleh anda lakukan

Berikut adalah beberapa petua yang mungkin berguna untuk menguruskan neuropati periferi.

✓	X
<p>Jaga keselamatan diri anda</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cegah kejatuhan. Pastikan kawasan tempat tinggal anda sentiasa terang, pasang dan gunakan tempat memegang jika perlu, gunakan tikar tahan gelincir, dan alihkan permaidani/barang berserak /tumpahan air yang boleh menyebabkan anda tergelincir dan jatuh • Gunakan tongkat atau alat bantuan untuk bergerak jika anda menghadapi kesukaran dalam menjaga keseimbangan badan • Berhati-hati ketika mengendalikan benda tajam, 	<ul style="list-style-type: none"> • Elakkan kasut dengan tapak kaki yang licin dan tebal, terutamanya apabila keseimbangan atau kekuatan otot anda terjejas • Elakkan memandu kenderaan melainkan anda dapat merasakan pedal gas, pedal berhenti dan stereng, dan dapat menggerakkan kaki anda dengan pantas dari pedal gas ke pedal berhenti

<p>panas atau berbahaya terutamanya jika jari anda terasa kebas. Pakai sarung tangan empuk ketika anda mengambil periuk panas dan kualiti, atau ketika anda memasukkan tangan ke dalam oven</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gunakan pinggan yang tahan pecah jika anda menjatuhkannya, dan pakai sarung tangan getah semasa mencuci pinggan mangkuk agar cengkaman lebih baik • Minta seseorang memeriksa suhu air mandi anda bagi memastikan suhu tidak terlalu panas, demi mengelakkan diri anda daripada kelecuman • Lindungi kaki anda, terutamanya jika ia kebas atau kurang merasa daripada biasa. Sentiasalah pakai kasut yang sesuai dengan saiz kaki anda, kasut tahan gelincir dengan tapak getah 	
<p>Gaya Hidup</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuba bersantai seperti mendengar muzik, meditasi atau yoga untuk membantu mengurangkan rasa sakit • Urut lembut tangan dan kaki anda kerana ini dapat membantu meningkatkan peredaran darah dan melegakan ketidakselesaan • Sekiranya anda menghidap kencing manis, pastikan kawalan gula yang baik untuk mengurangkan risiko 	<ul style="list-style-type: none"> • Elakkan minuman keras • Elakkan merokok. Merokok tidak baik untuk peredaran darah dan meningkatkan risiko masalah teruk pada tubuh anda. • Elakkan kegiatan-kegiatan yang memerlukan kerja tangan yang tepat (misalnya mengendalikan alat kuasa seperti tukul atau jahit menjahit)

<p>kerusakan tambahan pada urat saraf anda</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lakukan senaman ringan yang anda termampu untuk menguatkan otot anda 	<p>sehingga anda pulih dari neuropati</p>
---	---

Bila perlu menghubungi pasukan rawatan barah anda

Sila maklumkan kepada doktor atau jururawat anda sebaik sahaja anda mengetahui adanya gejala neuropati periferi seperti yang disebutkan di atas, atau jika gejala anda bertambah buruk.

Sekiranya anda mempunyai pertanyaan mengenai perkara di atas, hubungi Talian Bantuan Barah di **+65 6225 5655** atau hubungi doktor atau jururawat anda untuk maklumat lebih lanjut.

Kandungan di atas disediakan sebagai sebahagian daripada PROGRAM YAYASAN TEMASEK-ACCESS (Accessible Cancer Care to Enable Support for Survivors), program penjagaan holistik untuk membantu pesakit barah semasa mereka menjalani rawatan dan pemulihan.

Kandungannya telah diluluskan oleh Perkhidmatan Maklumat Pendidikan Barah, Pusat Barah Nasional Singapura (NCCS), untuk orang yang menghidap barah dan keluarga serta penjaga mereka. Walau bagaimanapun, maklumat ini hanya berfungsi sebagai panduan dan tidak boleh digunakan sebagai pengganti diagnosis, rawatan atau nasihat perubatan. Untuk keadaan perubatan tertentu, sila dapatkan nasihat perubatan pakar dari pasukan penjagaan kesihatan anda.

Dibawakan kepada anda oleh:

**TEMASEK
FOUNDATION**



National Cancer
Centre Singapore
SingHealth