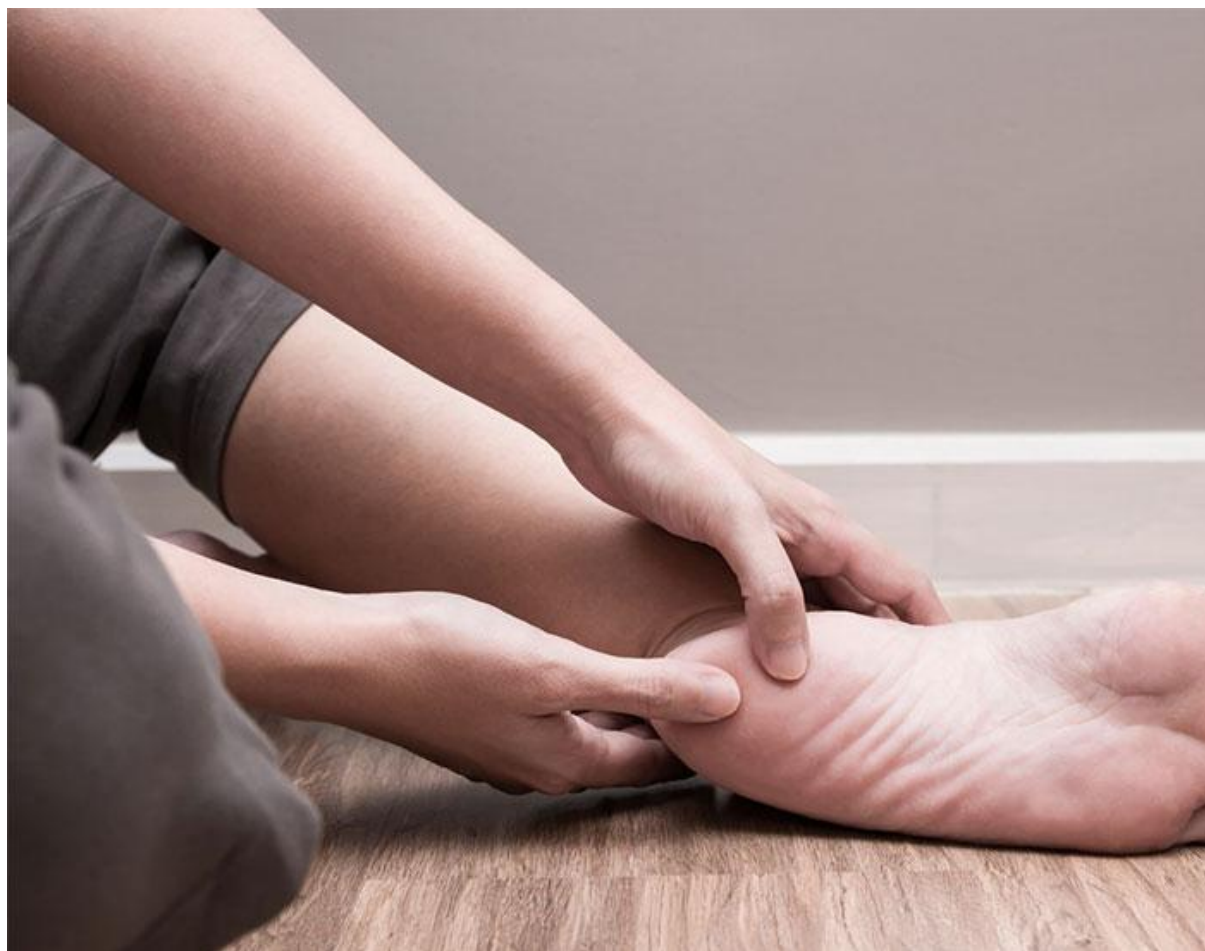


周围神经病变



我们的神经系统由两部分组成：中枢神经系统和周围神经系统。中枢神经系统由我们的大脑和脊髓组成，而周围神经系统则由所有其他神经组成。这些神经在我们的大脑和身体之间传递信息，并帮助我们进行感觉、做出动作和实现某些身体功能。当我们的周围神经受损时，会导致一种称为“周围神经病变”的疾病。

周围神经病变的原因

- **癌症**会进入周围神经或在其附近生长，从而破坏其功能
- 一些**外科手术**可能会在手术过程中对周围神经造成直接或间接的损伤，从而导致周围神经病变，例如，在许多或重要神经活动的部位切除肿瘤
- 一些**化疗药物**可能会损害周围神经细胞，从而引起周围神经病变。常见能引起周围神经病变的化疗药物包括：紫杉醇、多西紫杉醇、奥沙利铂、卡铂、顺铂和长春新碱
- **放射疗法**可能会在治疗过程中因放射线对靠近或穿过放射线场的神经造成损伤，从而导致周围神经病变

- **与癌症或其治疗无关的其他疾病**，例如，糖尿病、免疫系统疾病、肾脏疾病、甲状腺疾病、HIV 病毒、遗传神经疾病等

您需要注意什么

尽管在癌症治疗过程中可能无法预防周围神经病变，但我们可以防止其恶化。这就是为什么一旦您出现任何新症状，一定要通知医生或护士。根据所涉及的神经，您可能会注意到感觉、动作或身体功能的变化，这些变化可能表现为以下任何一种情况：

- 手脚出现“针刺感”、麻木或刺痛感，可能会蔓延到您的手臂和腿部
- 手或脚疼痛或抽筋
- 感觉丧失或对触摸或温度（热或冷）过度敏感
- 失去平衡、动作不协调或行走困难
- 无法捡起硬币、打开罐子或扣衬衫纽扣
- 吞咽或呼吸困难
- 排便（便秘、腹泻）或排尿（尿漏、难以排空膀胱）出现问题
- 感到头晕或晕眩，尤其是从坐着或躺着的姿势站起时
- 听觉或视觉出现变化
- 出汗问题（过多或过少）
- 性功能障碍（无法勃起或达到性高潮）

如何治疗

治疗取决于病因和相关症状。在某些情况下，您可能需要停止抗癌治疗，以防止进一步的神经损伤并阻止问题恶化。完全恢复可能需要数月至数年的时间。但是，有时这种病可能更难以治疗，需要长期管理。周围神经病变的常见治疗方法包括：

- **药物**。周围神经病变引起的疼痛可以通过抗炎药、某些类型的抗抑郁药（例如，度洛西汀）以及止痛药（包括药丸、乳膏或贴剂）缓解。
- **身体康复**——您的医生可能会将您转介给康复医生，他会制定神经病变康复计划，并与理疗师和职业治疗师紧密合作，通过运动等方式改善您的平衡并帮助您应付日常活动。康复小组还可能建议您使用辅助疗法，例如经皮电神经刺激（TENS）和针灸，以帮助减轻疼痛。

您可以做什么

以下是一些有助于应对周围神经病变的小贴士：

✓	✗
<p>确保自身安全</p> <ul style="list-style-type: none">● 防止跌倒。保证生活区光线充足，在需要的地方安装和使用扶手，使用防滑垫，并清除可能导致您绊倒的地毯/杂物/水渍。● 如果您无法保持平衡，可以使用拐杖和助行器。● 接触尖锐、高温或危险的物体时要小心，尤其是手指感到麻木的时候。端起热锅或平底锅时，或者将手伸进烤箱时，请戴上带衬垫的手套。● 使用不易碎的盘子防止掉落打碎，并在洗碗时带上橡胶手套以防止手滑。● 请别人检查淋浴或浴缸的水温，防止烫伤自己。● 保护双脚，特别是如果双脚麻木或感觉不如平时灵敏时。穿合脚的防滑橡胶底鞋。	<ul style="list-style-type: none">● 不要穿鞋底又滑又厚的鞋子，尤其是当您的平衡感或肌肉力量受到影响的时候。● 避免驾车，除非您能感觉到油门、刹车踏板和方向盘，并且可以将脚从油门快速移至刹车踏板。
<p>生活方式</p> <ul style="list-style-type: none">● 尝试一些放松的技巧，如听音乐、冥想或瑜伽，以帮助缓解疼痛。● 轻柔地按摩手脚可能有助于改善血液循环并缓解不适。● 如果您患有糖尿病，请务必控制糖分的摄入，以减少额外的神经损伤风险。● 在力所能及的情况下做一些轻度运动来增加肌肉强度。	<ul style="list-style-type: none">● 避免饮酒。● 避免吸烟。吸烟有害血液循环，还会增加四肢患病的风险。● 在神经病变康复之前，不要进行需要精确手工操作的活动（例如，操作电动工具或针线活）。

何时联络您的癌症护理团队

如果出现上述任何周围神经病变的症状或**症状恶化**，请立即通知您的医生或护士。

如果您对上述信息有任何疑问，请致电癌症援助热线+65 6225 5655 或向您的医生或护士咨询以了解更多详情。

以上内容是在“淡马锡基金会—爱惜关怀项目（便利癌症护理，扶持癌症病患）”（*Temasek Foundation-ACCESS programme, Accessible Cancer Care to Enable Support for Survivors*）计划下提供，该计划是一个全方位的关怀护理项目，为癌症患者在其护理和康复过程中提供支持。

上述内容已获得新加坡国立癌症中心（NCCS）癌症教育与资讯服务（*Cancer Education and Information Services*）的批准，适用于癌症患者及其家人和看护者。但是，这些信息仅供参考，不得代替医学诊断、治疗或建议。对于特定的医疗状况，请向您的医疗团队寻求专业的医疗建议。

赞助机构：

TEMASEK
FOUNDATION

