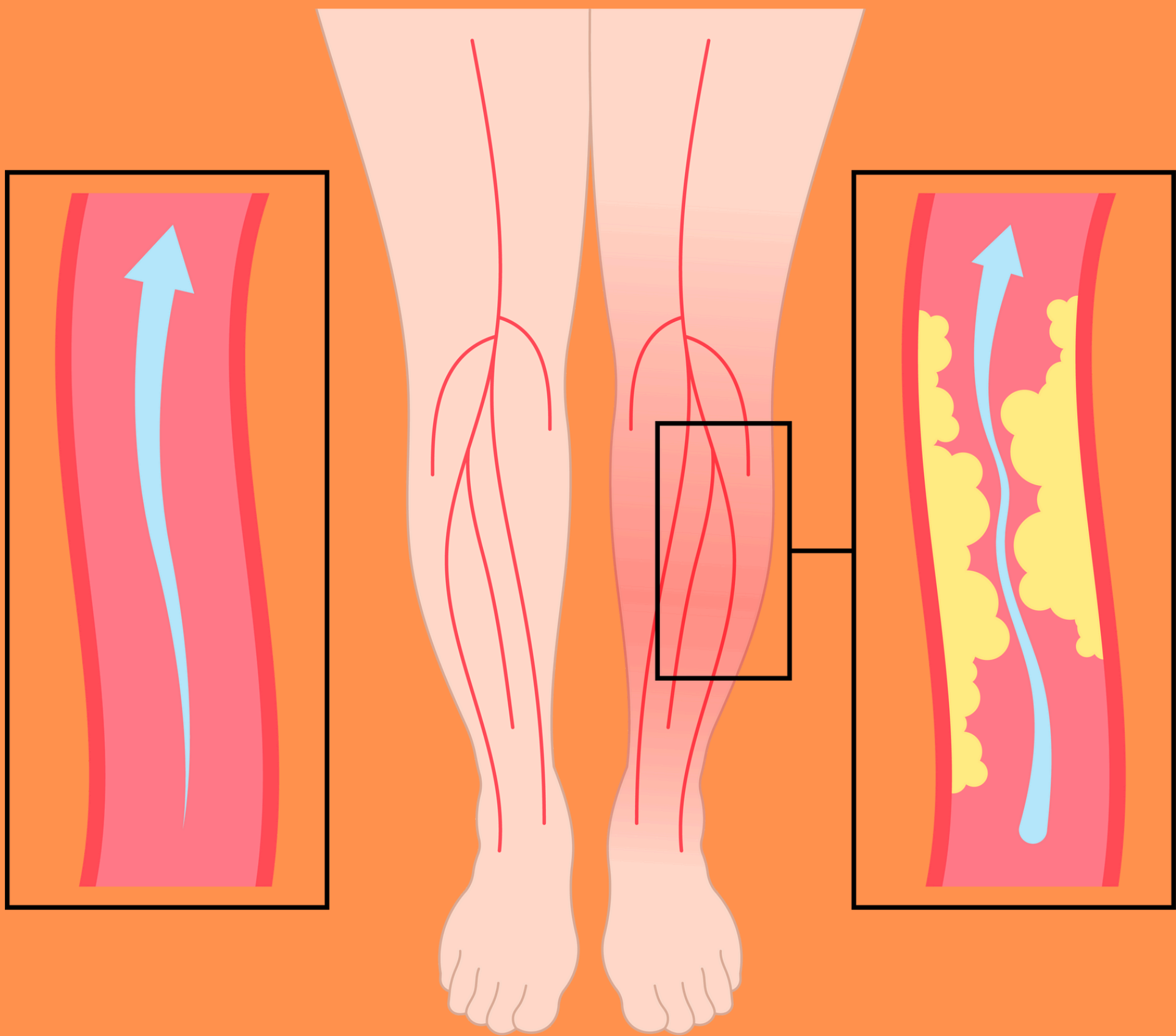




MladiCe

Podrška mladima sa rakom



PERIFERNA NEUROPATIJA

Periferna neuropatija ili oštećenje perifernih nerava (nerava izvan mozga ili kičmene moždine) je potencijalna nuspojava lekova za hemoterapiju i može izazvati bol u rukama ili stopalima, peckanje i osećaj utrnulosti ili slabosti. Iako se nelagodnost oseća u mišiću ili zglobu, prava šteta je na nervima koji kontrolišu mišiće.

Nervi se sastoje od posebnih ćelija koje prenose poruke do i od mozga i kičmene moždine. Oštećenje nerava je često uzrokovano raspadom mijelinske ovojnice, omotača oko nervnih vlakana koji deluje kao električni izolator. Takođe može doći do direktnog oštećenja nervnih ćelija usled pritiska ili traume (na primer od tumora ili operacije). Simptomi obično počinju tokom lečenja i traju; ne kasne u početku. Simptomi se često poboljšavaju kada se lečenje prekine, ali kod nekih preživelih simptomi mogu da traju mesecima ili godinama.

SIMPTOMI PERIFERNE NEUROPATIJE

- Peckanje, peckanje ili bockanje obično u rukama ili stopalima
- Utrnulost ili osetljivost na bol ili temperaturu
- Ekstremna osetljivost na dodir
- Oštar bol u pucanju
- Loša ravnoteža ili koordinacija
- Gubitak refleksa
- Slabost mišića
- Primetne promene u načinu hodanja

Slabost mišića može početi oko svoda stopala i na dlanu. Možda će biti teško uhvatiti stvari ili izvršiti određene zadatke ili aktivnosti kao što su pisanje, zakopčavanje odeće ili vezivanje cipela. Mišići koji povlače stopalo nagore mogu oslabiti i refleksi mogu biti izgubljeni, što dovodi do pada prednjeg dela stopala na pod. Ovo može dovesti do loše ravnoteže ili koordinacije, posebno kada ste umorni. Može postojati tendencija povlačenja stopala ili njihovog podizanja visoko kako bi se sprečilo povlačenje stopala.

KO JE U OPASNOSTI?

Ljudi koji su primili bilo koji od sledećih lekova za hemoterapiju mogu biti u opasnosti:

- Vinkristin
- Vinblastin
- Cisplatin
- Carboplatin

Ljudi sa najvećim rizikom od periferne neuropatije su oni koji su primili veće doze ovih lekova ili kombinacije ovih lekova. Ostali faktori rizika uključuju operaciju, ozbiljan gubitak težine i dijabetes ili postojeću bolest nerava. Produženi pritisak na nerve od veštačkih udova, invalidskih kolica ili štaka takođe može doprineti oštećenju nerava.

PREPORUČENI SKRINING

Svako ko se lečio od raka u detinjstvu treba da ima godišnji sveobuhvatni medicinski pregled. Ako se sumnja na perifernu neuropatiju, u ovaj pregled treba uključiti detaljan neurološki pregled. Ako se otkrije značajan problem, može biti potrebno upućivanje neurologu (lekaru specijalizovanom za probleme nervnog sistema) radi daljeg testiranja. Ljudi sa perifernom neuropatijom takođe mogu imati koristi od fizičke i/ili radne terapije.

USLUGE REHABILITACIJE

Ne postoji tretman koji može izlečiti ili preokrenuti oštećenje nerva. Zbog toga je lečenje usmereno na lečenje simptoma. Fizikalna terapija je često od pomoći u pružanju vežbi za poboljšanje snage, ravnoteže i koordinacije. Radna terapija može pomoći u poboljšanju koordinacije ruku i očiju i drugih veština potrebnih za svakodnevni život.

ORTOPEDSKA POMAGALA

Podrška za stopala ili gležnjeve može se poboljšati ortotičkim uređajima. Nosači za luk ili udlage pomažu u sprečavanju spljoštenja luka i pomažu u poboljšanju hodanja. Udlage koje se nazivaju ortoze za skočni zglob (AFO) mogu se preporučiti kako bi se sprečilo da se skočni zglob previše pomera sa jedne na drugu stranu i za podršku stopalu pri hodanju.

UPRAVLJANJE BOLOM

Zdravstveni radnici mogu propisati lekove za kontrolu bilo kakvog bola, peckanja i peckanja. Vrsta leka zavisi od učestalosti i težine bola. Takođe je važno znati da će neki lekovi imati sopstvene neželjene efekte. Elastične čarape, topla pakovanja ili vežbanje takođe mogu pomoći kod tegoba. Ove mere neće zameniti lekove, ali mogu smanjiti potrebu za njima. Oni takođe mogu pomoći u poboljšanju mobilnosti i nezavisnosti.

DODATNE PREPORUKE

- Izbegavajte cipele koje su preuske ili previše labave – Baš kao što cipele koje su preuske mogu izazvati lupanje, trljanje i grčeve, cipele koje su previše labave mogu pogoršati bol i možda neće pružiti dovoljnu podršku za već klimava stopala. Najbolje pristaju patike ili cipele koje pružaju podršku, ali su i fleksibilne.
- Budite osetljivi na temperaturu – Mnogi ljudi navode da se neuropatija pogoršava po vrućem vremenu ili kada su stopala jako pokrivena, što može sprečiti adekvatnu cirkulaciju vazduha.
- Držite noge nepokrivene u krevetu – posteljina koja se oslanja na prste može izazvati nelagodnost zbog trenja između čaršava i prstiju.
- Masaža – Masiranje vaših ruku ili stopala ili da ih neko drugi masira može biti izuzetno umirujuće i opuštajuće i može povećati cirkulaciju i pojačati endorfine (hemikalije koje se proizvode u telu koje pomažu u kontroli bola).
- Hladno natapanje – Hladna voda natapa bolne ruke ili stopala ponekad može da otupi bol dovoljno da zaspate ili dok lekovi protiv bolova ne počnu da deluju.

Priredio tim Čika Boce & MladiCe

Izvor: Late Effects of Treatment (childrensoncologygroup.org)



MladiCe

Podrška mladima sa rakom