

處理 癌症治療後的神經病變

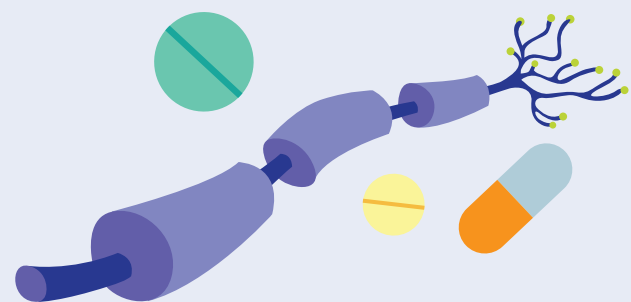
- 神經病變是身體局部位置持續有麻木、刺痛或麻刺、灼熱或冷凍感、痕癢或燒灼般的疼痛
- 神經病變是指體內一個或多個傳遞訊息到大腦的感覺神經受損
- 身體部位原有的正常感覺會出現變化，有時會變得遲緩，有時會變得更敏感
 - 這可能會影響身體部位的機能

什麼是神經病變？

是什麼引致神經病變？

神經病變會在以下情況發生：

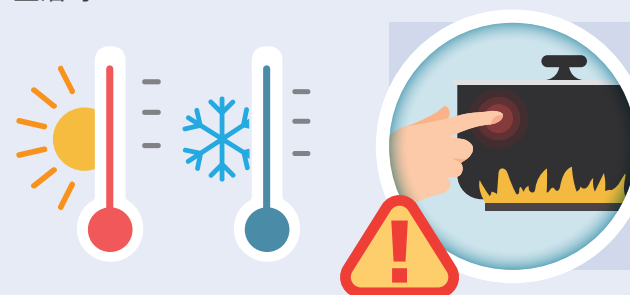
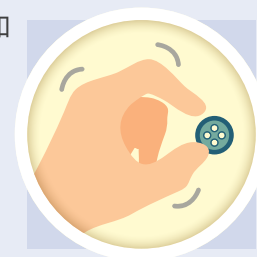
- 損傷、受壓或受化學物質損傷可使感覺神經受損
- 癌症治療時，化療藥物可令末端神經受損，最常出現於手和腳部
- 末端神經（腦部除外）是可以復原的，但因生長緩慢，復原期須等待數個月或以上



癌症治療相關的神經病變帶來的影響

癌症治療相關的神經病變通常影響四肢的末梢：

- 腳掌/腳趾 - 觸覺減弱影響平衡和穩定性，會增加跌倒的風險
- 手掌/手指 - 難以控制手指細微的動作（如扣衫鈕和寫字）
- 一般而言
 - 難以判斷溫度，可能會燙傷
 - 各種觸覺上的不適（如灼痛、痺痛、刺痛）、癢、顫抖或麻刺感都可能影響日常生活
- 神經病變會使人沮喪、疲勞和抑鬱，尤其當影響到日常生活時



如何處理神經病變？

1. 明白神經病變的事實：

- 它可能需要很長時間才能復原
- 沒有任何方法即時終止神經病變，藥物可以幫助控制劇烈疼痛，大部分情況會在一至兩年間會改善
- 隨著時間的過去，大腦會適應受損的神經，減弱對它的感覺，神經病變會漸漸變得不顯著
- 神經病變是暫時的，盡量如常生活，有助你駕馭神經病變

2. 實踐積極的生活模式：

- 恆常運動：運動有助改善身體問題，促進神經生長和再生
- 建立規律和充足的睡眠模式，因疲倦會導致神經病變的感覺更顯著
- 健康飲食，多吃植物類蛋白質（如豆腐和其他豆類食品），並少吃動物蛋白質
- 盡量減少心理壓力，保持正面。要有耐性，避免把問題想得太惡劣

3. 注意溫度：

- 避免極端溫度（過熱或過冷），因為極端溫度會影響血液流動，改變觸覺並導致灼傷
- 嘗試在受影響的部位上用暖包或冰袋，看是否能有效舒緩癢狀

4. 按摩：

- 按摩受影響的部位有助改善血液循環，並能刺激肌肉和神經的生長
- 保持活動受影響的部位可以避免四肢肌肉流失，如常地運用四肢有助你駕馭神經病變

5. 注意安全：

- 如果你手腳喪失觸覺的情況嚴重，請在居家環境中戴上手套和穿厚襪/拖鞋/室內鞋，以防受傷
- 如果你不能判斷溫度的高低，可把電熱水器的溫度預設為攝氏48度或以下，或在洗碗和洗衣服之前請家人先試水溫
- 烹飪和使用尖銳物品時要特別警惕，以免燙傷或刺傷/割傷
- 如果你的腳部觸覺減低令你控制不到油門，請不要駕駛
- 當你的腿和腳部失去觸覺或有平衡困難時，請避免在高處工作或使用梯子
- 如果感覺腳步不穩，請確保夜間照明充足，並保持地面暢通和沒有雜物

6. 留意心理反應：

- 神經病變可令人困擾，患者可能會情緒低落或抑鬱。如果你感到沮喪，你可以：
- 遇到困難時，可與家人和朋友商量，或許他們能夠提供解決方法
 - 如果你對神經病變感到恐慌或焦慮，或者覺得越來越沮喪，可諮詢你的腫瘤科醫生，或致電香港大學賽馬會癌症綜合關護中心熱線 **3917 9606**

