

什麼是周邊神經病變？

What is peripheral neuropathy?

神經病變是指神經受到損壞。

周邊神經病變是影響到身體長神經的神經損壞。長神經由脊髓伸延至雙臂、雙手、手指、雙腿、雙腳和腳趾。

這些長神經讓您能感覺到痛楚、觸碰、溫度、位置和震動（感覺神經），也用於身體的活動、肌肉張力和協調（運動神經）。

周邊神經病變會影響您的手指和腳趾，但也可向上伸延至影響雙手、雙腳、雙臂和雙腿。

當感覺神經受損，您或會：

When your sensory nerves are damaged, you may have:

- 有麻刺感、“針刺”感、冷凍感、扭捏感、燒灼感或觸電感（感覺異常）。
- 在觸碰東西時或被觸碰時有不舒服的感覺（不悅異常感）。
- 有麻痺感或感覺減退（感覺缺失）。
- 感覺不到腳下的地板或手中物件的形狀。
- 難以分辨熱或冷的溫度差別。
- 如果鞋子不合身，則難以穿好留在腳上。

您可能只在手腕以下及足踝以下有麻痺及麻刺感，這稱為“襪子及手套感覺式障礙”。



當運動神經受損，做以下事情或會遇上困難：

When your motor nerves are damaged, you may have problems:

- 有平衡問題、容易絆倒或跌倒。
- 難以扣好襯衫的鈕扣或綁鞋帶。
- 難以把物件撿起來和握在手中。
- 難以做一些需要肌肉有力和身體協調的事情。

其他症狀包括：

Other symptoms can include:

- 行動笨拙
- 便秘（大便困難）

如果麻痺情況嚴重，您可能感覺不到手腳有新的割傷傷口，並因傷口導致感染。

何時應致電我的醫護團隊？

When should I call my health care team?

- 您有周邊神經病變的症狀。
- 您的周邊神經病變情況正在惡化，或移至身體其他部位。

什麼導致周邊神經病變？

What causes peripheral neuropathy?

癌症及癌症治療可導致周邊神經病變。這些是最常導致周邊神經病變的治療法：

- 硼替佐米 (Bortezomib)
- 本妥昔單抗 (Brentuximab)
- 順鉑 (Cisplatin)
- 免疫治療
- 益樂鉑定 (Oxaliplatin)
- 紫杉醇 (Paclitxel)
- 長春新碱 (Vincristine)

這些問題會轉好嗎？

Will these problems get better?

周邊神經病變是可以治癒的。周邊神經病變所造成的損害未必是永久性的。

如果您是因為服用某種藥物而導致周邊神經病變，那麼症狀可能在停用該藥物後便隨即消失。在神經復原期間，您的症狀或許有數個月會變差，之後才逐漸好起來。

您的身體可能需要一段長時間才能復原，症狀或需數星期、數個月或數年才會消失。

用什麼方法治療周邊神經病變？

What are the treatments for peripheral neuropathy?

在開始使用有可能導致周邊神經病變的藥物來治療前，您的醫護團隊將問您是否已經因為其他原因（例如糖尿病）而有周邊神經病變症狀。如果您本身已有症狀，則周邊神經病變或會比一般情況更早出現或來得更嚴重。

如果您感覺到有任何神經或肌肉症狀，請告訴您的醫護團隊。提早治理症狀總好過等到情況惡化後才處理。

您的醫護團隊或會建議下列的痛症療法：

- 加巴噴丁 (Gabapentin)、去甲替林 (nortriptyline)、

普加巴林 (pregabalin) 或度洛西丁 (duloxetine)

- 利多卡因 (Lidocaine) (麻痺藥物)
- 萬金油或辣椒素止痛膏
- 手部及足部按摩

醫學治療可能有助減輕症狀：

- 利用運動計劃和輔助工具的物理治療會有幫助。
- 職業治療師可以助您找到適當的鞋子和有用的工具進行活動。
- 足病醫生可以幫助您護理雙足。

我自己可以做什麼？

What can I do for myself?

如果您對上述任何建議有疑問，或想試用任何藥物、維他命或草本補充劑來控制症狀，請先跟您的醫護團隊商量。

保護您的手腳

Protect your hands and feet

- 穿著鬆身的棉質襪子。
- 全時間穿著有良好承托力和軟墊的保護性鞋子。好的鞋子能承托您的雙腳，亦可保護他們避免受傷。
- 雙腳在走路時或感痛楚，但走路是不會損壞神經或令神經病變惡化的。
- 每日檢查自己的皮膚看看有沒有割傷或瘀傷。
- 寒冷時穿上溫暖的手套和鞋子或靴子。
- 煮食時使用隔熱焗墊或隔熱手套。
- 洗碗時或做園藝時戴上手套。
- 按摩手腳以舒緩繃緊情況。

保持安全

Stay safe

感覺喪失、力氣減弱或肌肉控制不佳都可能令您在某些事情時變得不安全。您可能會較易跌倒，因此要

加倍小心。

- 跟您的醫護團隊談談有關駕駛的事情。您可能在駕駛時難以將腳從油門踏板提起並移至剎車踏板。
- 將家中的雜物移除，並將地毯的四邊用膠紙貼緊地面，以防絆倒。
- 需要時在淋浴室安裝扶手杆，或將坐廁升高。
- 洗澡或洗碗前先用手肘或不碎溫度計測試水溫。水溫應是低於華氏110度或攝氏 43.3度。
- 確保家中光線充足。如有需要，在走廊安裝夜燈。
- 浴缸或淋浴室內使用防滑貼或防滑墊。
- 使用輕巧的刀叉、碗碟和煮具。盡量使用不碎玻璃。
- 拿杯時應握住杯耳而不是杯身。
- 保持梯間暢通無阻。確保樓梯兩旁都裝有扶手。
- 移走有尖邊或尖角的傢俬。不要使用有輪子的傢俬。
- 切勿使用如電鋸或電鑽等電動工具。不要將工具留在花園或車房的地上。

運動

Exercise

- 散步和做伸展運動有助保持肌肉的柔軟彈性。
- 您可能更有機會令自己受傷。如果您上健身室做運動，請通知職員您有周邊神經病變的情況。

飲食

Food and drink

- 確保您沒有便秘（不能大便）。如有便秘，請立即通知您的醫護團隊。
- 有關更多控制便秘的資訊，請參閱：
[http://www.bccancer.bc.ca/health-info/coping-with-cancer/managing-symptoms-side-](http://www.bccancer.bc.ca/health-info/coping-with-cancer/managing-symptoms-side-effects/constipation)

[effects/constipation](#)

維他命

Vitamins

- 維他命 B 或有助修補損壞神經。含豐富維他命 B 的食物：綠葉菜、全穀類、種子、果仁、肉類、魚類、家禽類、雞蛋和奶類食品。
- 硫辛酸（一種抗氧化物）或有助治療周邊神經病變。

其他貼士

Other tips

- 最好不要喝酒或服用會令您手腳不穩的藥物。
- 坐著要起來時，給自己充裕的時間站起來。盡量慢慢來，不要急。
- 利用有用的工具：特製的筆、鉛筆、刀叉可以更容易地被握穩。特製工具（拉鍊拉扣、扣鈕器和有彈性的鞋帶）令穿衣穿鞋變得更容易。
- 如果您有糖尿病，須好好控制血糖水平。

哪裡可獲取更多資訊？

Where can I learn more?

- 卑詩癌症局圖書館就神經損壞問題所建議的網址：www.bccancer.bc.ca/our-services/services/library/recommended-websites/managing-symptoms-and-side-effects-websites/nerve-damage-websites
- 周邊神經病變基金會：
www.foundationforpn.org/
- 卑詩癌症局支援護理服務：
www.bccancer.bc.ca/supportivecare

