

Coping with and Preventing Oxaliplatin Cold Dysesthesia (sensitivity to cold)

应对与预防对奥沙利铂 (Oxaliplatin) 怕冷异常感觉 (对寒冷敏感)

您正在接受**奥沙利铂 (Oxaliplatin)** 化疗治疗癌症，这种药有一个不寻常的副作用称为**怕冷异常感觉**。也就是说您的身体不同部位可能对寒冷非常敏感——冷饮料、冷食物及凉爽或寒冷的室外温度。当暴露于寒冷环境时，您可能会有以下的感觉：

- 手和脚刺痛、麻木、僵硬或紧绷感
- 喉咙或下颌紧绷感
- 吞咽困难
- 舌头感觉异常
- 呼吸困难，感觉无法呼吸
- 胸部压迫感

呼吸和吞咽问题可能很不舒服，但通常会在几分钟内消失。如果这种感觉不消退或者出现胸痛，请前往您最近的急诊室。刺痛和麻木问题可能会是持续的副作用，当您暴露于寒冷环境中可能会加剧。对于一些人来说，这种副作用可能是永久性的，无法消除。

以下建议可能有助于减少或预防奥沙利铂怕冷异常感觉：

- 尽量避免寒冷环境。如果您必须外出，用围巾或高领毛衣保护面部和口部，戴上连指手套和保暖袜子。
- 请别人在您上车前先加热车子。
- 用浅呼吸吸入寒冷空气（例如：冰箱的冷气，冬季在室外的空气）。
- 在手伸入冰箱或冷冻箱内时或接触冰冷的金属品（例如：车门、金属邮箱）时戴上手套。
- 避免直接接触冷水，用温水洗手、淋浴或洗盆浴。
- 确保饮料温暖或是处于室温下。如果可能的话，用吸管吸，这样一次吸入口中较少凉的液体。
- 切勿吃冰淇淋和其他冷冻食品。
- 在接受化疗期间，切勿吸吮冰块或冰片。
- 把家里或车内的空调设置在较低档位。
- 在空调房内穿长袖或长裤。
- 切勿赤脚走路。
- 如果身体感到冷，暖一暖受凉的部位。

如果您超过一周有**奥沙利铂怕冷异常感觉症状**，或者无法用双手进行日常事务，请在下次就诊时跟医生讲。重要的是要让您的医疗团队知道这种副作用如何在影响您。