Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

# Лечение пациентов с периферической нейропатией

В этом материале описывается, как справиться с периферической нейропатией. В настоящее время нет известных способов лечения периферической нейропатии. Однако в этом материале описано, как справиться с симптомами периферической нейропатии, а также приведены советы по обеспечению вашей безопасности.

Для получения дополнительной информации о периферической нейропатии, в том числе о ее причинах и симптомах, ознакомьтесь с материалом *Информация о периферической нейропатии* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/about-peripheral-neuropathy).

Если у вас диагностирована периферическая нейропатия, вы можете не почувствовать небольшие травмы. Обязательно проверяйте свою кожу на наличие порезов, ожогов и царапин. Не забывайте осматривать ладони и ступни.

Также важно соблюдать здоровый образ жизни. Попробуйте придерживаться перечисленного ниже.

- Регулярно выполнять физические упражнения (включить физические упражнения в повседневную жизнь).
- Бросить курить, если вы курите.
- Употреблять здоровую пищу. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Как улучшить здоровье через питание* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/eat-your-

way-to-better-health).

- Не злоупотреблять алкогольными напитками.
- Следить за уровнем глюкозы в крови, если у вас диабет.
- Обеспечить надлежащий уход за кожей и стопами, особенно если у вас диабет.

В следующих разделах приводятся советы о том, как справиться с периферической нейропатией.

# Воздержитесь от управления транспортными средствами

Поскольку периферическая нейропатия может снизить чувствительность в ладонях и ступнях, управлять транспортными средствами может быть небезопасно. Проконсультируйтесь со своим лечащим врачом о безопасности управления транспортными средствами с учетом ваших симптомов. Специалисту по реабилитации может потребоваться дополнительная информация о вас, чтобы сделать заключение от том, можете ли вы управлять транспортным средством.

# Сделайте ваш дом безопасным

Поскольку периферическая нейропатия может оказать влияние на ваше равновесие, координацию (контроль движения тела) и тонус мышц, важно максимально обезопасить свой дом. Выполнение следующих мер снизит риск скольжения или падения, а также получения повреждений.

Осмотрите каждую комнату в своем доме, чтобы убедиться в том, что в них нет ничего потенциально опасного (предметов, которые могут навредить вам или нанести травму). Вы можете попросить члена семьи или друга помочь вам. Также обязательно осмотрите свой гараж, двор, машину и рабочее место, чтобы убедиться в их безопасности.

## Освещение

Если у вас диагностирована периферическая нейропатия, вы не будете

чувствовать все так, как раньше. Это означает, что вы будете больше зависеть от визуальных подсказок (информации о том, что вы видите). Помещения в вашем доме должны быть хорошо освещены, чтобы вы не упали. Света должно быть достаточно, чтобы было видно все помещение полностью, но он не должен быть слишком ярким, чтобы вас не ослепило.

- Установите выключатели света или дополнительные светильники у каждого дверного проема. Выключатели света или светильники должны быть хорошо видны и включаться возле дверного проема.
- Всегда включайте освещение, прежде чем войти в комнату. Комната должна быть достаточно хорошо освещена, чтобы было видно все места, где вы можете ходить или заниматься повседневными делами.
- Обязательно включайте свет, прежде чем выйти на лестницу. Это касается всех лестниц как внутри, так и снаружи вашего дома.
- Используйте напольные светильники, которые светят от пола в сторону потолка или стены. Это поможет уменьшить блики.
- Используйте ночное освещение в спальне и коридорах, если вы посещаете ванную комнату ночью.
- Держите под рукой фонарик, чтобы можно было им воспользоваться, если вам понадобится более яркое освещение.
- Используйте брелок с подсветкой, чтобы разглядеть замочные скважины.

## Лестницы

- Установите поручни с обеих сторон всех лестниц и коридоров.
- Покройте ступеньки нескользящим материалом.
- Покрасьте ступеньки в светлые цвета, чтобы их было лучше видно.
- Уберите с лестниц и из коридоров посторонние предметы, в частности, коврики, игрушки и другой хлам.

## Полы

- Полы должны иметь неблестящее и нескользящее покрытие.
- Если у вас лежат коврики, убедитесь в том, что они имеют нескользящую подложку.
- Надежно закрепите или прибейте края ковров.
- Если ковры или коврики имеют высокие края, о которые вы можете споткнуться, рекомендуем их заменить на более тонкие.
- Избегайте скользких, мокрых полов. Незамедлительно убирайте все, что было рассыпано или разлито.

## Спальня

- Не используйте мебель на колесиках, например, стулья, столы, прикроватные столики и тумбочки.
- Уберите коврики, табуретки, одежду, обувь и мелкие предметы с пути, по которому вы обычно ходите в спальне.
- Если вы используете электрические удлинители, закрепите их вдоль плинтусов клейкой лентой.
- Уберите из комнаты мебель с острыми краями или углами.

## Ванная комната

- Используйте коврики для ванны или раковины с нескользящей подложкой.
- Используйте нескользящие полоски или коврики в ваннах и душевых кабинах. Это необходимо, поскольку вы можете поскользнуться или упасть.
- Установите съемные поручни над ванной или ручки в душевых кабинах.
- Используйте небьющийся водяной термометр, чтобы проверять температуру воды в ванной перед ее приемом. Проверяйте, чтобы температура была ниже 110 °F (43,3 °C).
- Используйте дозатор жидкого мыла, мыло на веревке или рукавицу для мытья, чтобы держать мыло.

- Используйте щетки с длинными ручками для мытья труднодоступных участков тела.
- Используйте специальные кусачки для стрижки ногтей. Такими кусачками для стрижки ногтей проще пользоваться. Их можно купить в магазине медицинских товаров или заказать через Интернет.
- Избегайте скользких, мокрых полов. Незамедлительно вытирайте разлитые жидкости.

## Кухня

- Если вы подстилаете коврик рядом с раковиной, убедитесь в том, что он имеет нескользящую подложку.
- Используйте резиновые перчатки для мытья посуды.
- Используйте небьющийся водяной термометр, чтобы проверять температуру воды в раковине перед мытьем посуды. Проверяйте, чтобы температура была ниже 110 °F (43,3 °C).
- Используйте легкие небьющиеся стаканы, тарелки и прочую посуду. Вы можете купить специальную посуду, которую легче держать.
- Защищайте пальцы при нарезке продуктов. Вы можете использовать напальчники.
- Открывайте банки с консервами или напитками с помощью удобных открывалок, захватов или зажимов.
- Используйте жаропрочные прихватки и рукавицы для духовки, чтобы переносить кастрюли или сковородки.

## Гараж и внутренний двор

- Удаляйте разлитое машинное масло, посыпав это место песком или наполнителем для кошачьего туалета.
- Храните грабли, лопаты и другие садовые инструменты в подвешенном состоянии.
- Храните гвозди, шурупы и прочие скобяные изделия в контейнерах с

крышками.

- Убирайте с дорожек игрушки, мокрые тряпки, веревки, шланги, ведра и другие мелкие предметы.
- Обязательно надевайте резиновые ботинки или специальную рабочую обувь и перчатки, когда вы работаете в гараже или во дворе.
- Не пользуйтесь газонокосилками, электрическими сучкорезными машинами или пилами, а также снегоуборочными машинами.

# Одевание

## Купите специальные инструменты

Вы можете приобрести специальные инструменты, которые помогут одеваться. Их можно купить в магазине медицинских товаров или заказать их через Интернет:

- дополнительные язычки для молнии;
- приспособления для застегивания пуговиц;
- приспособления для надевания носков;
- эластичные шнурки;
- ремешки с липучками Velcro®;
- супинаторы или арочные опоры для тапочек и туфель;
- приспособления для манжет и воротника, позволяющие надевать их, не расстегивая пуговиц;
- легкие палочки, помогающие одеваться не наклоняясь.

Вы также можете купить специальные ручки и карандаши, которые легче держать.

## Продумайте свой гардероб

При составлении своего гардероба учитывайте рекомендации ниже.

- Носите туфли и тапочки, которые закрывают ступни до середины (до

подъема стопы).

- Надевать перчатки и теплые носки в холодную погоду.
- Носите украшения, которые вы можете надеть без посторонней помощи, например, украшения без застежек (замочков).
- Носите кроссовки или плотно облегающую обувь для защиты ног. Они также помогут улучшить ваш баланс и помогут при шаткой (неровной) походке. Это может быть обувь на низком каблуке, с тонкой и жесткой прокладкой под стелькой, с нескользкой подошвой, со шнуровкой или застежкой-липучкой типа Velcro. Не носите обувь с открытой пяткой.

Если ношение одежды вызывает боль или дискомфорт, поговорите об этом с вашим реабилитационным терапевтом. Вам могут посоветовать другое лечение, которое поможет ослабить боль.

# Упражнения и массаж

Включите в расписание вашего дня физические упражнения. Также важно использовать техники самомассажа, которые вам показал ваш физиотерапевт или реабилитационный терапевт. Это улучшит ваше самочувствие и поможет справиться с симптомами.

- Ходьба — это хорошее упражнение для поддержания здоровья, которое помогает сохранить эластичность мышц.
- Растяжка нижней части спины и икр также помогает поддерживать эластичность мышц.
- Массаж ног и рук может улучшить их подвижность. Если вы используете лосьон или крем для массажа, обязательно смойте их с рук и ног после массажа. Они могут быть скользкими.

Если вы занимаетесь в тренажерном зале, сообщите инструктору, что у вас периферическая нейропатия. Вам подскажут, использование какого гимнастического оборудования безопасно для вас.

Если физиотерапевт или реабилитационный терапевт рекомендовал вам упражнения для занятий дома, обязательно выполняйте их так, как было

показано.

# Лечение периферической нейропатии

Существуют методы лечения, которые могут облегчить симптомы периферической нейропатии. Время, необходимое для облегчения симптомов, у всех разное.

## Способы лечения

Способ лечения зависит от того, как давно у вас появились симптомы. Он также может зависеть от степени тяжести симптомов. Обсудите с медицинским сотрудником, какой вариант подходит именно вам.

В зависимости от ваших симптомов ваш медицинский сотрудник может предложить:

### Безрецептурные препараты

Безрецептурное лекарство — это лекарство, которое можно купить без рецепта. Ниже приведены некоторые примеры.

- Acetaminophen (Tylenol®)
- Нестероидные противовоспалительные препараты (Nonsteroidal anti-inflammatory drugs, NSAID), такие как Ibuprofen (Advil®, Motrin®) и naproxen (Aleve®)
- Мазь, крем или пластырь с lidocaine

Перед приемом каких-либо безрецептурных лекарств проконсультируйтесь со своим медицинским сотрудником.

### Рецептурные препараты

Рецептурное лекарство — это лекарство, которое можно получить только по рецепту врача. К распространенным рецептурным препаратам относятся:

- Gabapentin (Gralise®, Horizant®, Neurontin®)
- Duloxetine hydrochloride (Cymbalta®, Drizalma Sprinkle®)

- Nortriptyline (Aventyl®, Pamelor®)
- Pregabalin (Lyrica®, Lyrica CR®)

### Дополнительные методы лечения

Дополнительные методы лечения — это методы лечения, которые могут применяться в качестве дополнения к основной терапии. Ниже приведены некоторые примеры.

- Техники релаксации
- Биологическая обратная связь
- Йога
- Медитация
- Управляемое воображение
- Иглоукалывание

Если вы хотите попробовать дополнительные методы лечения, попросите у своего медицинского сотрудника направление в Службу интегративной медицины и здоровья центра MSK. Для получения дополнительной информации перейдите по ссылке www.msk.org/integrativemedicine.

## Обращайтесь за помощью

Ваш медицинский сотрудник может назначить лекарства, которые помогут справиться с симптомами. Он также может дать вам направление на консультацию с другими медицинскими сотрудниками. Эти специалисты могут облегчить или уменьшить боль и помочь вам справиться с ощущениями.

- **Физиотерапевт** может помочь составить программу физических упражнений и научить пользоваться вспомогательными приспособлениями (например тростью, инвалидной коляской или ходунками).
- **Реабилитационный терапевт** может помочь вам найти специальные приспособления для работы или дома. Специальные

приспособления — это предметы, которые проще в использовании, например, перечисленные в разделе «Купите специальные инструменты».

- **Подолог** (врач, занимающийся лечением ступней, щиколоток и ног) может помочь вам ухаживать за ногами.
- **Специалист в области психиатрии** (например, социальный работник, психолог или психиатр) может помочь вам справиться с периферической нейропатией. Вам могут оказать консультативную помощь или предложить терапию, чтобы помочь справиться со своими эмоциями. Кроме того, ваш медицинский сотрудник или психиатр может назначить вам лекарства, которые называются антидепрессантами, для улучшения настроения и лечения депрессии.
- В **группах поддержки** вы можете встретиться с людьми с периферической нейропатией. Присоединившись к группе поддержки, вы сможете поговорить о ваших чувствах и послушать других людей с такими же проблемами. Вы сможете узнать, как другие справляются с болью и симптомами.

Если у вас есть какие-либо вопросы об этих услугах, поговорите с сотрудником вашей медицинской бригады.

# Когда следует обращаться к своему медицинскому сотруднику

Позвоните своему медицинскому сотруднику, если у вас:

- наблюдается онемение, которое усугубляется со временем;
- появилось ощущение покалывания (легкое или острое), которое усиливается;
- наблюдается усугубляющаяся потеря работоспособности, когда часть вашего тела перестает функционировать должным образом;
- наблюдается усиливающаяся боль;
- появились отек или ощущение стянутости, которые усиливаются;

- лекарство, которое вы принимаете, не помогает при ваших симптомах.

# Дополнительные ресурсы

**Фонд поддержки больных периферической нейропатией (The Foundation for Peripheral Neuropathy®)**
www.foundationforpn.org
Эта организация может предоставить вам общую информацию о периферической нейропатии. У Фонда также есть группы поддержки. Для получения дополнительной информации звоните по номеру 847-883-9942 или отправьте электронное письмо по адресу info@tffpn.org.

Если у вас есть вопросы или опасения, позвоните своему медицинскому сотруднику. Специалист вашей лечащей команды ответит на звонок с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00 В другое время вы можете оставить сообщение или поговорить с другим врачом центра MSK. Вы всегда можете связаться с дежурным врачом или медсестрой/медбратом. Если вы не знаете, как связаться со своим медицинским сотрудником, позвоните по номеру 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

Managing Peripheral Neuropathy - Last updated on October 7, 2025
Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center