Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

管理周围神经病变

本信息介绍了如何管理周围神经病变。 目前，周围神经病变尚无已知的治疗方法。 但本资源提供了管理症状的方法，以及在患有周围神经病变时保持安全的小贴士。

如需了解有关周围神经病变的更多信息（包括病因和症状），请阅读*关于周围神经病变*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/about-peripheral-neuropathy)。

如果您患有周围神经病变，可能很难感觉到小伤。 请务必经常检查皮肤是否有割伤、烧伤和擦伤。 也记得检查您的手脚。

养成健康的生活方式也很重要。 请尝试：

- 经常运动（养成运动习惯）。
- 如果您吸烟的话，需要戒烟。
- 健康饮食。 您可以阅读*通过饮食变得更健康*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/eat-your-way-to-better-health)，了解更多信息。
- 避免大量饮酒。
- 如果您患有糖尿病，请记录自己的血糖水平。
- 妥善护理皮肤和双脚，尤其是糖尿病患者。

请阅读以下部分，了解如何管理周围神经病变的更多小贴士。

避免驾驶

由于周围神经病变会降低手脚的感觉，所以驾驶有时并不安全。 请咨询您的医疗保健提供者，根据您的症状判断是否可以安全驾驶。 康复专家可能需要进一步了解您的情况，才能确定驾驶对您是否安全。

确保居家安全

周围神经病变会影响您的平衡、协调（对身体动作的控制）和肌肉力量。 因此尽可能确保居家安全非常重要。 这样做可以降低滑倒或跌倒受伤的风险。

请检查家中每个房间，以确保没有危险。 即存在可能会伤到您或导致受伤的物件。 您可以请家人或朋友帮忙。 确保车库、院子、汽车和工作场所都是安全的。

照明灯

如果您患有周围神经病变，您对事物的感觉将不同于以往。 这意味着您需要更多地依赖视觉线索（从所见的事物中获取信息）。 您的房间应该光线充足，以免摔倒。 房间亮度应足以让您看清房间所有区域，但也不要过亮。 太亮的房间会导致眩光问题。

- 在每个门口安装电灯开关或放置灯具。 电灯开关或灯具应便于从门口看到和打开。
- 进入房间之前一定要开灯。 房间亮度应足以让您看清行走或活动的所有区域。
- 进入楼梯之前一定要开灯。 包括住宅内外的所有楼梯。
- 使用从地面向天花板或墙壁照射的地板灯。 这将有助于减少眩光。
- 如果您夜间起夜，请在卧室和走廊使用夜灯。
- 随身携带手电筒或将其放在能够触及的范围，以便在需要更多光线时使用。
- 使用带灯的钥匙扣，以帮助您看清钥匙孔。

楼梯

- 在所有楼梯和走廊两侧安装扶手。
- 在楼梯上覆盖防滑表面。
- 将楼梯漆成浅色，使其更容易看清。
- 清除楼梯和走廊上的物品，如小面积地毯、玩具和杂物。

地板

- 地板上应铺设防眩光和防滑的表面。
- 如果使用小地毯，应确保其带有防滑背衬。

- 用胶带或大头针固定地毯边缘。
- 如果您的地毯或小地毯边缘较高，可能会将您绊倒，则请考虑更换为较薄的地毯。
- 避免地面湿滑。 立即擦净溢出的液体。

卧室

- 避免使用带轮家具，如椅子、桌子、床头柜或床上桌。
- 移走卧室走道上的小面积地毯、凳子、衣服、鞋子和杂物。
- 如果使用延长线，请用胶带将其固定在地板边缘。
- 移走带有锐利边缘或尖角的家具。

浴室

- 使用带有防滑背衬的浴缸或水槽专用小地毯。
- 在浴缸和淋浴间使用防滑条或防滑垫。 这将有助于防止滑倒或跌倒。
- 在浴缸上使用便携式（可移动）手柄或安装淋浴手柄。
- 进入浴缸之前，请先使用不易碎的水温计检查浴缸水温。 确保温度低于 110 °F (43.3 °C)。
- 使用皂液器、皂绳或清洁手套盛放肥皂。
- 使用长刷清洁身体难以触及的部位。
- 使用合适的指甲钳来修剪指甲。 即更易于使用的指甲钳。 您可以在医疗用品商店或网上购买。
- 避免地面湿滑。 立即擦净液体。

厨房

- 如果水槽附近铺有地毯，请使用带有防滑背衬的款式。
- 佩戴橡胶手套洗碗。
- 洗碗前使用不易碎的水温计检查洗碗水的温度。 确保温度低于 110 °F (43.3 °C)。
- 使用轻便且不易碎的玻璃杯、餐具和盘子。 您可以购买更容易抓持的特制餐具。
- 切割食物时要保护手指。 可以使用护指套。

- 使用简易开罐器、夹子或标签夹打开罐子或软饮料罐。
- 使用重型锅垫和隔热手套来处理热锅或平底锅等物品。

车库和庭院

- 用沙子或猫砂吸收溢出的油。
- 将耙子、铲子和其他园艺工具存放在离地面较远的地方。
- 将钉子、螺丝和其他五金件存放在带盖容器内。
- 保持走道无玩具、湿抹布、绳索、软管、水桶和杂物。
- 在车库或庭院内工作时，请务必穿上胶鞋或工作靴，并佩戴手套。
- 请勿使用割草机、电动树枝修剪机或锯子或吹雪机。

穿衣

购买特殊工具

您可能需要购买特殊工具来帮助您穿衣。 您可以在医疗用品商店或网上找到以下物品：

- 拉链头
- 钮扣
- 模制穿袜辅助器
- 弹力鞋带
- Velcro® 绑带
- 用于拖鞋和鞋子的脚背或足弓支撑物
- 袖口和衣领延长用品
- 轻便穿衣棒，无需弯腰即可穿上衣服

您还可以购买更容易抓握的特制钢笔和铅笔。

着装考虑事项

选择着装时，以下几点可能会有所帮助：

- 穿鞋和拖鞋时，其高度要超过脚掌中部（脚背）。

- 在寒冷天气时请佩戴手套并穿上保暖的袜子。
- 佩戴无需他人帮助即可戴上的首饰，如没有扣子（扣环）的首饰。
- 穿运动鞋或支撑鞋来保护双脚。 这还有助于增强平衡或改善步态不稳。 低跟、薄而结实的中底、防滑底和系带或带魔术贴 (Velcro) 的鞋子。 请勿穿着没有后跟开口的鞋子。

如果穿着衣物造成疼痛或引起不适，请与职业治疗师讨论。 他们可以建议不同的治疗方法，帮助您缓解并减轻疼痛。

锻炼和按摩

将锻炼融入您的日常生活。 使用物理治疗师 (PT) 或职业治疗师 (OT) 教给您的自我按摩技巧也很重要。 这样可以改善健康状况并帮助您控制症状。

- 散步是有益健康的运动，有助于保持肌肉的灵活性。
- 腰背拉伸和小腿拉伸也有助于保持肌肉灵活。
- 足部和手部按摩可减轻僵硬感。 如果您使用乳液或乳膏进行按摩，请在按摩后将手脚上的乳液或乳膏清洗干净。 可能会很滑。

如果您在健身房锻炼，请告知教练您患有周围神经病变。 他们会指导您哪些设备可供安全使用。

如果物理治疗师或职业治疗师让您在家锻炼，请按照他们所演示的方法进行操作。

周围神经病变的治疗

有一些治疗方法可以帮助缓解周围神经病变的症状。 症状改善所需的时间因人而异。

治疗类型

接受哪种治疗取决于出现症状的时间长短。 还取决于症状的严重程度。 请与您的医疗保健提供者讨论最适合您的治疗方法。

根据您的症状，医疗保健提供者可能会建议您采取以下治疗方法：

非处方药

非处方药是指无需开具处方即可购买的药物。 例如：

- 对乙酰氨基酚 (Tylenol®)
- 非甾体抗炎药 (NSAID)，如布洛芬 (Advil®、Motrin®) 和萘普生 (Aleve®)。
- 利多卡因软膏、乳膏或贴剂

在服用任何非处方药物之前，请咨询您的医疗保健提供者。

处方药

处方药是指只能凭医疗保健提供者开具处方才可获得的药物。 常见的处方药包括：

- 加巴喷丁 (Gralise®, Horizant®, Neurontin®)
- 盐酸杜洛西汀 (Cymbalta®, Drizalma Sprinkle®)
- 去甲替林 (Aventyl®, Pamelor®)
- 普瑞巴林 (Lyrica®, Lyrica CR®)

补充疗法

补充疗法是在接受其他治疗的同时可以用于补充的治疗方法。 例如：

- 放松技巧
- 生物反馈
- 瑜伽
- 冥想
- 引导想象
- 针灸

如果您对补充疗法感兴趣，请向您的医疗保健提供者咨询我们的综合医学与健康服务的转介事宜。 如需了解更多信息，请访问 www.msk.org/integrativemedicine。

寻求帮助

您的医疗保健提供者可以为您开具药物，帮助您缓解症状。 他们还可以将您转介给其他医疗保健提供者。 这些医疗服务提供者可以帮助您缓解并减轻您的疼痛，或帮助您应对自身感受。

- **物理治疗师 (PT)** 可以帮助您制定锻炼计划并提供辅助设备（如手杖、轮椅或助行器）。
- **职业治疗师 (OT)** 可以帮助您找到适合工作或居家使用的适应性设备。 适应性设备是指更易于使用的物品，如“购买特殊工具”部分列出的物件。
- **足科医生**可以帮助您护理足部。
- **心理健康专业人员**（如社工、顾问或心理医生）可以帮助您应对周围神经病变。 他们可以提供咨询或治疗，以帮助您管理情绪。 此外，您的医疗保健提供者或精神科医生还可以为您开具称为抗抑郁药的药物。 抗抑郁药可帮助您改善情绪并治疗抑郁症。
- **支持小组**可以帮助您结识其他周围神经病变患者。 参加支持小组能够让您倾诉自己的感受，倾听有同样担忧的其他人吐露自己的心声。 您可以了解其他人如何应对疼痛和相关症状。

如果您对这类服务有任何疑问，请与您的医疗团队成员讨论。

何时电话联系您的医疗保健提供者

如果您出现以下情况，请致电您的医疗保健提供者：

- 麻木感加重。
- 出现刺痛感（轻微刺痛或戳痛），且情况加重。
- 功能丧失情况加剧。 功能丧失是指身体的某个部位停止正常运作。
- 疼痛加剧。
- 肿胀或紧绷感加重。
- 正在服用的药物对症状没有效果。

资源

周围神经病变基金会®
www.foundationforpn.org
该组织可以为您提供有关周围神经病变的一般信息。 他们还设有支持小组。 如需了解更多信息，请致电 847-883-9942 或发送电子邮件至 info@tffpn.org。

如果您有任何问题或顾虑，请联系您的医疗保健提供者。 医疗团队成员将在周一至周五 上午 9:00 至 下午 5:00 给与回复。 如在非上述时间段，您可以留言或与其他 MSK 服务提供者联系。 随时有值班医生或护士为您提供帮助。 如果您不确定如何联系医疗保健提供者，请致电 212-639-2000。

有关更多资源，请访问 www.mskcc.org/pe，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

Managing Peripheral Neuropathy - Last updated on October 7, 2025
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利