

ما الذي يمكنني فعله في حالة الاضطرابات الحسية للأطراف؟

إعداد الدكتور راسم بوزقنودة

اختصاصي في طب الأورام والعلاج

الكيميائي

<https://cancerologie-bouzguenda.com>



الاعتلال العصبي المحيطي (Neuropathie périphérique) هو أحد الآثار السلبية التي يمكن ان تحصل عند استعمال بعض العلاجات الكيميائية. وهو ناتج عن أضرار تصيب الأعصاب الحسية الدقيقة على مستوى الأطراف.

ما هي أعراض الاضطرابات الحسية للأطراف؟

- حساسية مفرطة على مستوى اليدين والقدمين عند لمس الأشياء الباردة.
- الإحساس بضغط، أو بوخز على مستوى أصابع اليد أو أصابع القدم والذي يمكن أن يعطي انطبعا بالمشي على الحصى أو القطن.
- تخدر أو ضعف في حساسية اليدين والقدمين.
- شعور بتخدر أو بوخز حول الفم والحلق والأنف والأذنين.
- عدم القدرة على القيام بالحركات الدقيقة كالكتابة، إغلاق أزرار القميص...
- في حالات متقدمة يمكن ان يشعر المريض باختلال في التوازن أثناء المشي.



بعض النصائح:

- خلال فترة العلاج وبعده ببضع ساعات تجنب أي شراب أو طعام بارد.
- يمكن أن تستهلك المشروبات والأطعمة ذات الحرارة المعتدلة في الأيام التي تلي العلاج، تجنب الأطعمة والمشروبات الباردة والمثلجة. لا تنس أن تخرج طعامك من الثلاجة قبل استهلاكه.
- يجب أخذ الحيلة عندما يكون الطقس باردا في الخارج، ارتدي وشاحًا حول العنق أو قفازات.
- في الطقس البارد، تجنب الأنشطة التي تتطلب جهدا.
- استخدم الماء الدافئ لغسل يديك.
- من الافضل اخذ حمام معتدل وليس ساخنا جدا.
- ارتدي القفازات عند أخذ الطعام البارد من الثلاجة وغرفة التجميد .
- من الافضل اقتناء أحذية واسعة ومريحة. تجنب الأحذية الصيفية (الصندل).
- تحسس داخل حذائك وذلك بتمرير الأصابع داخله للبحث عن الأشياء التي يمكن أن تؤذي جلدتك (طبقات، خيوط سميكة، بطانات غير ملائمة) والتي بدورها يمكن أن تتسبب في تقرحات وجروح.
- يمكنك ان تراقب قدميك بانتظام (مع مرآة إذا لزم الأمر) للبحث عن جروح أو تقرحات.

