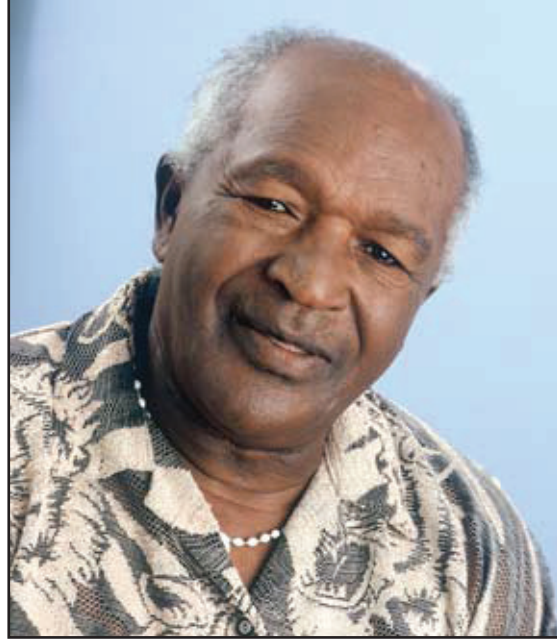


تغيرات الأعصاب



"كنت أشعر بوخز وخدر بأصابع يدي وقدمي. حصلت على المساعدة من زوجتي. ولكي أتفادي الجروح، أرتدي حذاءً طوال الوقت".

عن تغيرات الأعصاب

بعض أنواع العلاج الكيميائي قد تسبب مشكلات بالأعصاب. قد تشعر بالوخز أو الخدر أو الحرقنة أو الضعف في أجزاء مختلفة من جسدك. عادة ما يبدأ الأمر في يديك وقدميك، ويطلق على هذا الأمر "اعتلال الأعصاب".

اسأل عما عليك توقع حدوثه. تحدث مع الطبيب أو الممرضة لتعلم المزيد عن العقاقير وغيرها من الأشياء التي من شأنها مساعدتك.

الاتصال بالطبيب أو الممرضة بمجرد أن تلاحظ أيًا من التغيرات التالية:

الألم

- الشعور بالخدر أو الحرقنة أو الضعف في يديك أو قدميك.
- الشعور بالألم عند المشي.

مشكلات الحركة

- السقوط.
- فقدان الاتزان أو الشعور بالدوار.
- الرعشة أو الارتجاف.
- الشعور بالألم أو إجهاد أو حكة بالعضلات.
- مشاكل في الإمساك بالأشياء أو حملها.

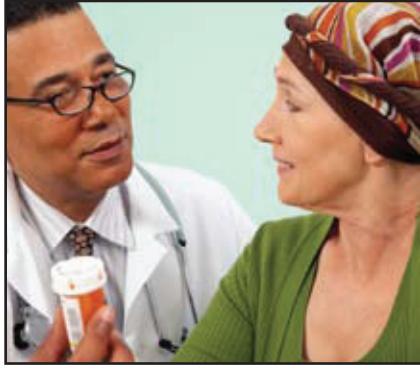
مشكلات السمع

- مشكلات في حاسة السمع.

مشكلات بالمعدة

- فضلات جامدة أو الإمساك.
- ألم بالبطن.





أسئلة لتطرحها على الطبيب أو الممرضة:

1. ما المشكلات التي يجب عليّ الاتصال حال حدوثها؟
2. ما العقاقير التي قد تساعدني؟
3. هل يمكنك أن تعطيني اسم متخصص بالعلاج الطبيعي أو أي شخص آخر يمكنه مساعدتي؟
4. متى سوف تبدأ هذه المشكلات؟
5. إلى متى ستستمر هذه المشكلات؟

محاولة تتبع هذه النصائح من الآخرين:

"تجنب السقوط"



- تزاح السجاجيد من الطريق لتجنب التعثر فيها.
- توضع مساند على الجدران وفي المراض.
- توضع فرشاة على أرضية الحمام وفي حوض الاستحمام.
- يستخدم حذاء قوي.
- استخدام عصا ليستند إليها.

"يؤخذ المزيد من الحذر في الحمام والمطبخ"



- استخدام القفازات الحرارية في المطبخ لتفادي الحروق.
- قبل الاستحمام، يطلب من شخص ما أن يرى ما إذا كانت مياه الاستحمام ليست شديدة الحرارة.

"احم يديك وقدميك"



- ارتداء حذاء داخل وخارج المنزل.
- ارتداء القفازات في أثناء العمل بالخارج أو في المطبخ.
- فحص وجود جروح بالقدم كل يوم. الجلوس واستخدام مرآة لفعل ذلك، أو دع شخصًا ما يفعل ذلك بدلاً منك.
- استخدم أكياس الثلج لتحسين حالة اليدين والقدمين.

"طلب المساعدة"



- تطلب المساعدة في بعض الأمور على غرار غلق أزرار الملابس أو استخدام الحاسب أو فتح القناني أو الإمساك بالقلم للكتابة.
- أبطئ من سرعتك وامنح نفسك المزيد من الوقت للقيام بالأمور.