

周邊神經病變

!! 請問醫師!!
為什麼我的手腳會這麼麻？

什麼是周邊神經毒性？

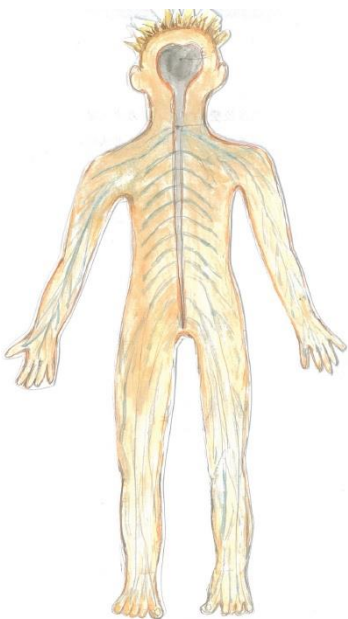
周邊神經毒性是由於我們手或腳的神經受到損害，和身體其他細胞不同之處是，神經細胞一旦受到嚴重損壞後就不容易修復，所以這樣的症狀出現時需要更小心的監測其嚴重度變化。當發生周邊神經毒性時，多數人會描述那種感覺像是手腳麻木、刺痛，或是甚至像是「針刺感」。其他症狀也包括：肌肉無力、走路時感覺浮浮的沒有踏到地面的真實感、耳鳴、聽力損失等。周邊神經病變的症狀可以在治療期間或治療後出現，也可能是暫時性或永久性的變化。

為什麼會造成神經損傷？

末梢神經包括了腦部及脊髓以外的神經，它們負責收集感覺訊號，並將大腦的運動訊號傳至肌肉。某些類型的化療藥物會損害人體內的神經細胞，當發生這類型的副作用，醫療人員稱之為化療引起的周邊神經病變 (chemotherapy-induced peripheral neuropathy, CIPN)；但有時也會因癌症疾病本身因素導致周邊神經病變，引起的原因包括：

- 化療藥物造成，特別是**紫杉醇類藥物**，例如：太平洋紫杉醇(Taxol)、歐洲紫杉醇(Taxotere)或是**鉑金類藥物**，例如：順鉑(Cisplatin)、卡鉑(Carboplatin)、歐力普(Oxaliplatin)。發生時間 70%的人會在治療後一個月內出現一些相關症狀，有三成的病人在治療後六個月這些症狀仍持續存在，不同化療藥物造成的風險也有所不同
- 腫瘤壓迫到周邊神經
- 因手術或放射線治療導致神經受損
- 其它慢性病，例如：糖尿病、帶狀皰疹，以及缺乏維生素 B 或礦物質





周邊神經病變表現

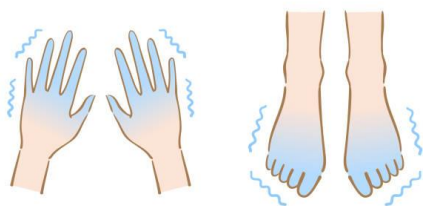
- 常見症狀分為三種，一種是感覺異常，如：四肢麻木、刺痛、燒灼感、皮膚感覺異常、冷暖感覺異常等。通常會於給藥後 48 小時後發生，兩週內會自然緩解。但仍有可能持續數個月甚至數年。
- 另一種是運動神經的異常，像是無法執行精準的動作，如寫字、扣上鈕扣、撿拾硬幣等等。
- 最後是自主神經，平常主要負責內臟器官與大腦的訊號聯繫。若出現異常可能會影響到腸胃道造成便秘或腹瀉，男性則可能影響到勃起功能。

類型	功能	神經受損後出現的症狀
感覺神經	它們將收集到的訊息（包括：疼痛、溫度、觸覺、振動和相對空間位置等）從身體傳向大腦	■ 手腳刺痛、灼熱感或麻 ■ 感覺/溫覺異常或喪失 ■ 平衡失調、步態不穩 ■ 耳鳴、聽力下降
運動神經	將來自大腦的訊息指令傳達給肌肉來執行活動	■ 肌肉無力或反射下降 ■ 上樓梯或從椅子上起來很吃力 ■ 無法拿取較小的物品 ■ 字跡潦草
自主神經	負責在內臟器官和大腦之間訊息的傳遞任務，自控式的執行，無法由意識操控（包括：血壓、心率、溫度調節、消化等功能）	■ 便秘或腹瀉 ■ 姿勢改變時感到頭暈（從坐到站或是從躺到坐） ■ 陰莖勃起或保持勃起障礙

如果您正在接受高風險會造成神經損傷的化療藥物治療時，您的治療團隊將會密切監測是否出現早期神經病變的跡象。如果您的醫師懷疑有出現神經病變，他們會檢查相關症狀如何影響您的日常生活，可能包括：手或腳是否出現感覺異常、走路步態是否不穩、有無出現視力或聽力異常、有無解便或排尿異常，或是用小錘子敲擊您的腳踝、膝蓋和手腕某些部位來確認神經反射功能。

Important Notice

如果您開始出現任何周邊神經病變的症狀時，請務必告訴您的治療團隊，醫師會視情況調整您的癌症治療，避免造成永久性的神經損傷。



手只要一碰到東西
就好像觸電一樣

周邊神經損傷可以治療嗎？

目前為止，已知唯一的有效方法是透過減少藥物劑量或是延長兩次劑量的給藥間隔來抑止症狀持續惡化。在情況嚴重的狀況下，甚至可能需要完全停止化療。您可能會擔心那這樣如果告訴醫療人員關於周邊神經病變的症狀，是不是會影響癌症的治療進度。但若不談論您的症狀，可能會加重神經損傷情形，進而造成不可逆的永久傷害。如果您的醫師建議暫停或者停止化療，他們同時也會跟您討論關於後續的癌症治療計畫。

其它減緩該症狀的藥物

藥物治療對於減緩麻痛感的效果很有限，因此藥物通常被認為是嘗試療法，也跟所有的藥物一樣，每個藥物都可能會產生的副作用。但如果您的神經症狀是新出現的，且比以前嚴重得多，在這種情況下，應該通知您的醫師讓他來替您評估或是安排相關的檢查，藥物治療選項包括：

1. 止痛藥 - 可以嘗試像是普拿疼(Paracetamol)或是非類固醇消炎藥(NSAID)，但這些幫助通常不太顯著。醫師也可能會讓您使用弱效嗎啡類止痛藥，但伴隨而來的副作用可是需要衡量利弊得失
2. 抗癲癇藥物 - 這類藥物治療疼痛的機轉至今仍不是很明確，推測是與神經傳導物質的分泌相關，藥物包括：鎮頑癲(Neurontin/ Gabapentin)和利瑞卡(Lyrica/ Pregabalin)，若使用該藥物需注意中樞神經症狀相關副作用，包括：嗜睡、頭暈、精神不濟、自殺意念等
3. 抗憂鬱藥物 - 千憂解(Cymbalta/Duloxetine)目前已在多個研究中證實其功效，可以減緩因化療藥物所引起的麻、刺痛感



CTCAE 分級	第一級	第二級	第三級	第四級
感覺異常	無症狀或輕微	工具性日常生活活動能力	無法從事工具性	危及生命
周邊運動或感覺 神經病變	影響生活功能	受到限制（例如：煮飯、 洗衣服、打掃）	日常生活活動	需要醫療介入

自我照顧的建議

1. 若有皮膚感覺異常、感覺遲鈍之情形，請避免接觸危險物品，如熱鍋、尖銳物品(刀子、剪刀、刮鬍刀等)。
2. 接觸冷空氣、冰冷物品或熱物品(如熱鍋)須配戴手套。
3. 洗熱水澡時，須先以溫度計確認水溫適當，再以手觸碰。
4. 避免飲酒、避免吃冰與過冷飲品。
5. 定期檢查手腳是否有任何傷口或發炎現象。
6. 夜間於室內行動時請保持明亮。

常見疑問

Q1：末梢神經病變有辦法治療嗎？

目前唯一證實有效的方法就是減少化療藥品的劑量，或是延長兩次施打間隔的時間來延緩症狀的惡化。若症狀嚴重甚至需要停止現有的化學療法。

Q2：末梢神經病變的症狀有辦法緩解嗎？

目前的藥物治療效果有限，如止痛藥普拿疼、抗癲癇藥品、以及抗憂鬱藥等的選擇，醫師會照您的症狀以及藥物副作用來做考量，為您開立合適的藥品。

Q3：我該如何照顧自己

在調整生活方式後可能會有助於減少神經症狀對您的生活品質的影響：

- ✓ 如果手指感到麻木，請減少使用危險物品並注意安全，例如：熱鍋、尖銳物品（刀子、削皮刀、刮鬍刀）。
- ✓ 如果出現平衡感不良的問題，請預防跌倒：
 1. 在樓梯和浴室放置欄杆
 2. 在淋浴和浴缸中使用防滑墊並加裝扶手
 3. 確保你的鞋子合腳
 4. 漸進式活動防止頭暈
 5. 保持房間內光線充足
 6. 必要時使用手杖或輔助工具
- ✓ 減少肢體暴露造成傷害，可以在洗碗或進行園藝活動時戴上手套

