



簡易版衛教資訊：13-化療引起的周圍神經病變 (Chemotherapy – Induced Peripheral Neuropathy, CIPN)

- 如果您的手有神經病變，使用刀、剪刀、美工刀和其他尖銳物體時要非常小心。
- 清潔、戶外工作或維修時戴上手套保護雙手。
- 每天自我檢查手和腳，看看是否有任何受傷或開放性潰瘍。
- 避免赤腳或穿太鬆或太緊的鞋子
- 如果步態不穩，可使用輔助設備（如拐杖、助行器）。
- 在黑暗中起床時使用夜燈或手電筒。
- 避免手指和腳趾暴露在非常熱或非常冷溫度的環境。

完整版衛教資訊：13-化療引起的周圍神經病變 (Chemotherapy – Induced Peripheral Neuropathy, CIPN)

一、化療引發的周圍神經病變(CIPN)定義：

由某些神經毒性系統治療藥物引起的周圍神經纖維(運動、感覺、自主神經)的損傷或變性[1]。感覺遲鈍指的是病人感到麻刺或麻木的感覺；感覺異常則是病人覺得空手觸摸時像戴手套摸東西，或光腳走路時像穿襪子走路或踩在沙地上走等感覺[2]。症狀通常從手指和腳趾開始，以手套和絲襪的分佈向近端擴散[1]。常見於化療後，以快速、漸進式或持續性的型態出現[3]。

二、居家自我照護原則[1, 2]：

1、預防冷熱傷害[1]：

- (1)避免手指和腳趾暴露在非常熱或非常冷的溫度下[1, 4]。
- (2)避免使用冰袋或加熱墊，以及確保淋浴或浴缸的水溫低於43°C。
- (3)洗碗或做園藝時使用手套，做飯時使用鍋墊。
- (4)加強手足照護的原則，包括每天目視檢查是否有潰瘍或水泡。
- (5)對於接受歐力普(Oxaliplatin)注射劑的病人：
 - 1)感官症狀因寒冷而加劇。
 - 2)戴手套、襪子和圍巾，以抵禦寒冷的溫度[1, 4]。
 - 3)治療後的幾天內避免吃冷的食物或飲料[1, 4]。

2、預防跌倒[1, 4]：

- (1)清除走道上的雜物，進入房間時打開燈[1, 4, 5]。
- (2)使用防滑的淋浴/浴室墊子[1, 5]。
- (3)移開扔在地上的地毯或其他可能導致跌倒的物體。
- (4)如果步態不穩，可使用輔助設備(如拐杖、助行器)[1, 5]。
- (5)走廊和浴室的扶手可以幫助您保持平衡[1, 5]。
- (6)下床時放慢速度和轉身，避免失衡，必要時以拐杖或助行器輔助走路。
- (7)家中應保持地板乾燥、增強照明設備、常用物品可放置固定位置及適當高度，以利拿取。
- (8)在黑暗中起床時使用夜燈或手電筒[1, 4, 5]。
- (9)穿合身衣褲、使用護膝和穿著平底鞋[6]。

3、運動/活動[1, 2, 4]：

- (1)運動介入，可強化肌肉、防止畸形、預防步態不穩和跌倒，可採被動運動(如肩關節被動運動、肘關節被動運動、前臂被動運動、手腕、手指被動運動、下肢被動運動，請參考<https://relive.tw/passive-range-of-motion/>)[1, 6]：。
- (2)在症狀減輕之前，避免從事需要精確手工操作的活動(如操作電動工具或針線活[1, 2, 4, 6])。
- (3)教導病人每週進行150分鐘如走路、騎腳踏車、種花或打球等身體活動，以改善化學治療引起之周邊神經病變症狀[1, 6]。
- (4)上述運動介入措施可增強患者下肢肌力與平衡能力，避免跌倒而引發的損傷[4, 5, 6]。

4、自主神經症狀的照護[1]：

- (1)起床前將雙腿懸空，起床時扶著安全的地面，緩慢地改變姿勢。
- (2)若出現便秘，建議每天攝入足夠的液體和高纖維飲食
- (3)若出現尿滯留的情形，建議每天攝入足夠的液體，進行膀胱再訓練，每天在同一時間排空膀胱

5、非藥物治療管理[1, 2]：

- (1)癌症輔助及另類療法(Complementary and Alternative Medicine, CAM)，可能對某些人有幫助。
- (2)放鬆技術、深呼吸、冥想、瑜伽、視覺或引導性想像
- (3)神經回饋-認知療法
- (4)按摩、針灸、經皮神經電刺激(TENS)[1, 2, 5]。
- (5)請家屬以溫度計測量水溫(勿超過40℃)，並教導病人每日以溫水浸泡足踝以下的部位約30分鐘左右，以促進足部血循。

6、我應該怎麼做才能避免受傷？[5]

- (1)如果您的手有神經病變，使用刀、剪刀、美工刀和其他尖銳物體時要非常小心。
- (2)清潔、戶外工作或維修時，請戴上手套保護雙手。
- (3)照顧好你的腳。每天自我檢查一次，看看您是否有任何受傷或開放性潰瘍。
- (4)避免赤腳或穿太鬆或太緊的鞋子，走路時一定要穿能包住整個腳的鞋子，即使在家裡也是如此。

7、注意事項[1,5]：

- (1) 鉑金類藥物(platinum drugs包含cisplatin、carboplatin、oxaliplatin)引起的神經病變可在化療結束後的幾個月內發展。
- (2) 一旦發現周圍神經病變的症狀，應立即向醫護人員報告。
- (3) 不要喝酒。它本身可能會導致神經損傷，並可能使 CIPN 變得更糟[5]。
- (4) 如果您患有糖尿病，請控制血糖。高血糖水平會損害神經[5]。

三、何時應立即就醫？

1. 體溫 $\geq 38^{\circ}\text{C}$ 或任何開放區域出現紅腫、水泡和/或脫屑。
2. 無法進行日常生活活動(如吃飯、穿衣服、如廁、行走)。
3. 步態不穩易跌倒。
4. 手腳部位的疼痛/不適不受控制或不斷增加。
5. 感染跡象(皮膚紅、腫、熱、痛)。

四、參考資料

1. Provincial Health Services Authority (2022). BC cancer: Symptom Management Guidelines: Fatigue. BC Cancer. Retrieved January 04, 2022 from <http://www.bccancer.bc.ca/nursing-site/Documents/6.%20Fatigue%20and%20Anemia.pdf>
2. 盧伶君(n.d.)·化學治療引起之周邊神經病變臨床照護指引發展報告參考範本·和信醫院，1-28。
3. 蔡佩芬、許育璋(2017)·化學治療引起的周邊神經病變·藥學雜誌電子報，33(3)，132。
4. 徐書儀、呂長賢、陳淑真、簡淑慧(2015)·淺談化學治療引起周邊神經性病變之護理照護·護理雜誌，62(2)，84-88。[Hsu, S. Y., Lu, C. H., Chen, S. Z., & Jane, S. W. (2015). Nursing care of chemotherapy-induced peripheral neuropathy. The Journal of Nursing, 62(2), 84 - 88.] doi:10.6224/JN.62.2.84
5. 郭孟慈、許心恬(2015)·化學治療引起的周邊神經病變之簡介·腫瘤護理雜誌，15(2)，69-82。
6. 作者不詳(2017)·關節運動·取自 <https://relive.tw/passive-range-of-motion/>