

化疗后手足麻木的预防与治疗

文 / 上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院 叶轩婷

在当下癌症治疗领域，化疗应用最为广泛，也发挥着关键作用。然而，化疗在杀伤肿瘤细胞的同时，也会带来一些不良反应。据统计，30%~40%的肿瘤患者在接受化疗后，会出现手足麻木的症状。这些症状严重影响了患者的生活质量，因此，对化疗后手足麻木的有效预防和治疗显得尤为重要。

一、为什么化疗后会出现手足麻木

在化疗期间或化疗结束后，不少患者会察觉到手脚出现各种异样的感觉。比如，手脚麻木、有肿胀感，有时像触电一般，动作变得迟缓，还会感到疼痛，对冷热、触摸的感觉也不如从前，甚至出现触觉缺失或过于敏感的情况。这些症状在医学上被简称为“化疗后周围神经毒性(CIPN)”，其主要成因是化疗药物对周围神经造成了损伤。

二、哪些化疗药物容易引起手足麻木

不同种类的化疗药物引发周围神经病变的时间和临床特征有所不同。

1. 紫杉醇类

紫杉醇、多西他赛、白蛋白结合型紫杉醇等都属于这一类。它们引发周围神经病变的程度与药物的累积

剂量密切相关。这类药物主要影响感觉神经纤维，患者常常会感到手足像被火烧一样，有灼烧感、麻木感，反射也会减弱或消失。不过，运动神经受累的情况相对少见。其中，紫杉醇还可能引发急性疼痛综合征，通常在治疗后的1~2天出现，一般持续4~5天，患者会感觉关节疼痛剧烈，同时伴有麻木和刺痛感。相比之下，多西他赛的周围神经毒性要稍微轻一些。

2. 铂类

顺铂、卡铂、奥沙利铂等都在此列。这类药物主要会让患者的足趾、脚部出现麻木感，四肢末端、唇周或咽喉部位的感觉也会减退，但自主神经受损的情况比较罕见。以顺铂为例，它主要影响感觉神经，而且通常要在药物累积到一定剂量后才会出现症状。多数患者的症状会随着时间推移有所减轻，但很难完全恢复。

奥沙利铂引起的神经毒性较为特殊，分为急性神经毒性和剂量累积性神经毒性。急性神经毒性一般在用药后的24~72小时出现，患者会对碰触冷物品格外敏感，手足和口周会感觉异常，吞咽冷食时会不舒服，甚至出现肌肉痛性痉挛。这些症状每次给药后都可能再次出现，但通常几天后就能完全缓解。剂量累积性神经毒性则与药物累积剂量有关，主要表现为对称性感觉神经病变，一般不伴有运动神经受损，极少数情况下会



累及自主神经。这种毒性在停药后通常会有所改善,但在停药后的几个月内,也有可能继续加重。部分患者在停药后的8个月内可以完全缓解,但也有一些患者无法彻底恢复。一般来说,手部症状在治疗期间会更严重,而足部症状在停药后会更加明显。

3.长春碱类

这类药物的神经毒性反应比较严重。患者会出现四肢麻木、疼痛无力的症状,腱反射也会出现异常。部分患者还可能出现自主神经受损的情况,比如小肠麻痹性便秘等。

三、哪些患者更容易出现手足麻木

经验显示,以下几类患者更容易受化疗后周围神经毒性的影响。

- 糖尿病患者:糖尿病本身就可能引发周围神经病变,化疗药物的使用则会进一步加剧原本就存在的神经损伤。

- 甲状腺功能异常患者:甲状腺激素对神经系统有着重要的保护作用。当甲状腺功能出现异常时,患者的神经系统对化疗所致的神经毒性会变得更加敏感。

- 肾功能不全患者:肾脏是大部分化疗药物代谢排出体外必经的器官。一旦肾功能不全,化疗药物就难以正常代谢和排出,容易在体内蓄积,从而增加神经毒性的发生风险。

- 维生素缺乏患者:维生素对神经具有保护作用,当身体缺乏维生素时,神经会变脆弱,也更容易受到损伤。

- 贫血患者:贫血会导致神经细胞得不到充足的氧气供应,影响神经细胞的正常功能。

- 高龄患者:随着年龄增长,人体神经系统的自我修复能力逐渐下降。这就使得高龄患者在面对化疗药物的刺激时,更容易出现神经毒性。

- 肥胖患者:肥胖会影响化疗药物在体内的分布和代谢过程,就好像是打乱了药物正常发挥作用的路线,进而增加神经毒性的发生风险。

- 有吸烟和酗酒习惯的患者:这些不良生活习惯会损害血管和神经系统。当化疗药物进入体内时,受损的血管和神经系统就更容易受到影响,化疗后神经毒性的发生风险也更高。

- 处于严重疲劳、焦虑或抑郁状态的患者:这些不



良状态会影响患者的整体健康状况和免疫功能。免疫力下降了,身体对抗化疗药物神经毒性的能力也就变弱了。

● 已经存在神经病变的患者:如果患者本身就有神经病变,那么对于化疗引起的神经毒性会更加敏感。

四、如何防治手足麻木

面对化疗后手足麻木这一问题,我们可以从多个方面入手,采取有效的防治措施。

1.发生前的预防

(1)日常饮食

化疗期间,多饮温水能够帮助促进药物代谢,减少神经毒性反应。在饮食方面,要避免食用生冷、辛辣刺激的食物,选择易于消化且富有营养的食物。可适当增加富含维生素B₆、维生素B₁₂的食物,这两种维生素能够促进受损神经的修复。

(2)生活习惯

保持手脚温暖、湿润非常重要。清洗餐具时,记得戴上橡胶手套,避免接触冷水。金属物品导热性强,所以要尽量避免接触水龙头、门把手等。同时,要小心操作,避免接触锐利物品,防止受伤。洗漱时,一定要用温水,千万不能用凉水,也要避免使用刺激性强的洗漱用品。穿着方面,选择宽松舒适的衣物和鞋子。每天用温水泡手脚10~15分钟。

2.发生后的治疗

(1)西医治疗

在药物治疗方面,口服维生素B₆、甲钴胺等营养神经的药物,可以在一定程度上减轻化疗药物导致的周

围神经毒性。需要特别提醒的是,当自主神经受损,出现便秘、排尿困难、出汗异常等症状时,一定要及时就医,千万不要擅自用药,以免延误病情。

(2)中医治疗

从中医的角度来看,化疗药物引起的周围神经毒性可归属于“痹证”“血痹”等范畴。中医通常采用益气活血、温经通络的方法来进行治疗,常见的治疗手段包括中药熏洗、针灸和中药外敷等。

● 中药熏洗:在熏洗过程中,热力和药力会同时发挥作用,中药的有效成分能够从皮肤表皮渗透到真皮层,然后被吸收。不仅可以促进血液循环,还能缓解肌肉紧张,让关节活动更加灵活。而且,中药本身还具有理气活血、疏经通络、散寒止痛的作用。

● 针灸:针灸通过刺激人体特定的穴位来调整身体的气血阴阳,达到疏经通络的目的。在化疗后手足麻木的治疗中,针灸能够促进损伤神经的修复,帮助患者缓解症状。

● 中药外敷:选用具有活血化瘀、温阳通络功效的中药,将其外敷在四肢的特定穴位上,然后通过点揉等手法,促进局部温经散寒,通络止痛。

化疗引起的手足麻木虽然给患者带来了不少痛苦和不便,但通过中西医结合治疗配合日常护理,症状可以得到有效缓解,患者的生活质量也能得到提高。患者在面对这一问题时,要保持积极乐观的心态,多与医生沟通交流,这样才能制订出最适合自己的个性化治疗方案。**药物与人**