



Лекарственно- индуцированная нейропатия: комплексный подход к лечению

Профилактика · Немедикаментозные методы · Фармакотерапия ·
Самопомощь · Подбор обуви

Ключевой принцип

Профилактика

Снижение риска развития
нейропатии ещё на этапе
планирования лечения

Раннее выявление

Своевременное
распознавание первых
симптомов до их
прогрессирования

Комплексный подход

Сочетание медикаментозных и немедикаментозных методов
реабилитации



1. Профилактика и снижение риска



Модификация режима химиотерапии

На этапе планирования онколог рассматривает следующие стратегии:

- Снижение дозы нейротоксичного препарата
- Увеличение интервала между циклами
- Временное прекращение введения препарата до уменьшения симптомов («лекарственные каникулы»)

⚠ Единогo высокоэффективного нейропротектора не существует. Витамины группы В применяются наиболее часто, однако только по решению и под контролем лечащего врача.

2. Немедикаментозные методы

Методы с наиболее высоким уровнем доказательности для облегчения симптомов и улучшения функции:



Лечебная физкультура (ЛФК) и физическая активность

Упражнения на равновесие, координацию и укрепление мышц



Эрготерапия

Обучение повседневным действиям (застёгивание пуговиц, письмо, приготовление пищи); адаптивные устройства — утолщённые ручки, нескользящие коврики



Иглорефлексотерапия

Доказательность сомнительная, но может модулировать болевые сигналы и стимулировать высвобождение нейротрансмиттеров



Психологическая поддержка и КПТ

Когнитивно-поведенческая терапия для управления болью и адаптации к ограничениям

3. Медикаментозная терапия

Ни один препарат не одобрен специально для лечения химиоиндуцированной нейропатии, однако многие применяются «off-label». **Назначение возможно только врачом!**



Препараты первого выбора

- **Дулоксетин** — препарат №1 согласно рекомендациям ASCO
- **Габапентин / Прегабалин** — при неэффективности или непереносимости дулоксетина

Препараты второго выбора

- Трициклические антидепрессанты
- Опиоидные анальгетики

4. Самопомощь и образ жизни



Уход за ногами

Ежедневный осмотр стоп на предмет порезов и ран; удобная, мягкая, просторная обувь



Защита от температур

Проверяйте температуру воды локтем; в холод — тёплые носки и перчатки



Безопасность дома

Уберите провода и коврики с пола, установите поручни в ванной, обеспечьте хорошее освещение



Сбалансированное питание

Поддержание нормального уровня сахара в крови — диабет может усугублять нейропатию



Массаж и рефлексотерапия

Инструменты самомассажа для стимуляции рефлексогенных зон:

- **Массажные коврики** (аппликаторы Кузнецова/Ляпко) — стимулируют рефлексогенные зоны стоп
- **Массажные мячики** (гладкие и шипованные) — прокатывание по подошве улучшает кровообращение и снижает онемение
- **Роликовые массажёры** для стоп и голеней
- **Вибрационные массажёры** — мягкая вибрация помогает при болевом синдроме
- **Деревянные массажёры с шипами** (типа «ёж»)



Использовать с осторожностью: при выраженной потере чувствительности интенсивное воздействие может травмировать кожу незаметно. Начинать с минимального давления.

Правильный подбор обуви: размер и полнота



- **Мерьте обувь вечером** — стопа немного отекает в течение дня, вечерний размер наиболее точный
- **Запас по длине:** между большим пальцем и носком — 1–1,5 см (ширина большого пальца руки)
- **Полнота важна не меньше длины:** обувь не должна сдавливать стопу по бокам — при нейропатии сдавление незаметно, но вызывает повреждения
- **Широкий носок:** округлый или квадратный; избегайте зауженных и остроносых моделей
- **Проверяйте оба ботинка:** ориентируйтесь на бóльшую стопу
- **Материал:** натуральная кожа или дышащий текстиль, без жёстких швов внутри
- **Фиксация:** шнуровка или липучки; избегайте шлёпанцев и мюлей без задника
- **Стелька и подошва:** мягкая амортизирующая стелька, нескользящая подошва, каблук 1–2 см

Ключевые рекомендации для пациента

1 Сообщайте о симптомах сразу

Онемение, покалывание, боль, слабость — сообщайте онкологу **немедленно**, не дожидаясь, пока они станут невыносимыми

2 Настройтесь на комплексную реабилитацию

Таблетка — лишь часть решения; без ЛФК и физической активности результат будет неполным

3 Будьте терпеливы

Восстановление нервов занимает месяцы и даже годы; с симптомами можно научиться жить, используя все перечисленные методы