



# Periferik nöropati

## BELİRTİLER

En yaygın nöropati çeşididir. Ellerinizi, kollarınızı, ayaklarınızı ve bacaklarınızı etkileyebilir. Aşağıdaki belirtilerle karşılaşırsanız, doktorunuza danışın.

### Karınçalanma

- Ayaklarınız karınçalanıyorsa
- Ayaklarınızda iğnelenme varsa

### Ağrı veya hassasiyet artışı

- Ayaklarınızda yanma, zonklama ve ağrı varsa
- Ayaklarınıza dokunduğunuzda çok fazla hassasiyet duyuyorsanız (örneğin, ayaklarınızı çarşafa dahi değdirmek canınızı yakıyorsa)
  - Bazen el/ayaklarınızda eldiven/çorap varmış gibi hissediyorsanız
  - Ayaklarınız geceleri ağrıyorsa
  - Elleriniz veya ayaklarınız fazla üşüyorsa veya fazla ısınıyorsa

### Uyuşma veya zayıflık

- Ayaklarınız uyuşuyorsa
- Ayaklarınızda yara veya su toplaması olduğu halde herhangi bir acı hissedemiyorsanız
- Yürürken ayaklarınızı hissedemiyorsanız
- Ayaklarınız ve bacaklarındaki kaslar zayıfladıysa
  - Ayakta durduğunuzda veya yürüdüğünüzde dengesiz hissediyorsanız
    - Ayaklarınızda veya ellerinizde sıcak veya soğuk hissetmekte zorluk çekiyorsanız

### Diğer

- Ayak kas ve kemiklerinizin şekli değişmiş gibi geliyorsa
- Ayak ve bacaklarınızda açık yaralar varsa ve bunlar çok yavaş iyileşiyorsa

## TANI

**Ayak muayenesi:** Her muayenenizde doktorunuz ayaklarınızda herhangi bir şekil bozukluğu, nasır, yara, iltihap veya başka bir sorun olup olmadığını kontrol edecektir. Yılda bir kere ayak muayenesi yaptırmanız önemlidir. Eğer halihazırda ayak sağlığı sorunları yaşıyorsanız, daha sık ayak muayenesi yaptırmanız önerilir.

**EMG:** Eğer doktorunuz nöropatiniz olduğunu düşünüyorsa, kol ve bacaklarınızın nasıl çalıştığına ilişkin testler yapılacaktır. Nöropati testleri, sinirlerinizin çeşitli mesajları iletme hızını ölçer. EMG, sinir ve kaslarınızın beraber nasıl çalıştığını kontrol etmektedir.

## TEDAVİ

Nöropati tedavisi için, kan şekerinizi normal değerlerde tutmalı, ağrınızı kontrol etmeli ve ayaklarınızı korumalısınız.

## İlaçlar

Ağrı, yanma, uyuşma ve karınçalanmayı önlemek için çeşitli ilaçlar mevcuttur. Bu ilaçların bazıları başka rahatsızlıklar için kullanılsa da nöropatik ağrının tedavisinde de kullanılabilir. Ayrıca reçetesiz satılan ağrı kesiciler bulunmaktadır ve doktorunuz bunları da ağrılı periferik nöropati için önerebilir.

## Ağrının tedavisi için diğer yöntemler

- Kapsaisin krem (acı biberlerden yapılan ve cildinizi ovma için kullanılan bir krem)
- Transkutanöz Elektriksel Sinir Stimülasyonu tedavisi (acı sinyallerinin önlenmesi için kullanılır)
- Rahatlama egzersizleri, hipnoz veya 'biofeedback'
- Akupunktur