



# Những quan tâm về sức khỏe

## Tổn thương thần kinh ngoại biên

### Tổn thương thần kinh ngoại biên là gì?

Tổn thương thần kinh là hình thức tổn thương của các hệ thần kinh. Tổn thương thần kinh ngoại biên là tổn thương đến phần thần kinh cảm ứng (nervous system) bên ngoài não bộ và thần kinh trung ương.

### Triệu chứng của tổn thương thần kinh ngoại biên?

Tổn thương thần kinh ngoại biên thường ảnh hưởng đến các dây thần kinh ở bàn chân, tay và đôi khi cả nguyên cẳng chân. Triệu chứng bao gồm cảm giác như tay chân ngứa rần như kim châm, tê, cảm thấy yếu, đau và rát.

### Điều gì gây ra tổn thương thần kinh ngoại biên ?

Hệ thần kinh bị tổn thương nơi những người mắc bệnh AIDS có thể do:

- Chính HIV gây ra hay những hình thức liên quan như CMV
- Một số thuốc chống HIV như thuốc có nguồn gốc 'd'-ddI (Videx, videx EC), ddC (Hivid), d4T (stavudine, Zerit, Zerit XR)
- Những loại thuốc khác dùng điều trị những điều kiện liên quan đến HIV gồm pentamidine (pentacarinat) và một số thuốc kháng sinh, điển hình là những loại dùng để trị TB và một số loại trị ung thư
- Một số vấn đề khác về sức khỏe như tiểu đường
- Sử dụng rượu và thuốc kích thích lâu năm
- Thiếu hụt sinh tố B6 và sinh tố B12

### Tổn thương thần kinh ngoại biên được điều trị như thế nào?

Nếu thần kinh bị tổn thương do một vài loại thuốc nhất định, ta có thể giảm hay ngưng loại thuốc đó nhằm cải thiện tình trạng. Nói chuyện với bác sĩ và y tá ngay lập tức nếu bạn nghĩ rằng bạn bị tổn thương thần kinh ngoại biên. Không được tự ý thay đổi lượng thuốc uống nếu chưa thảo luận với bác sĩ hay y tá.

Nếu tổn thương thần kinh ngoại biên gây ra bởi HIV, bác sĩ của bạn sẽ có cách làm giảm độ đau đớn. Những thuốc thông thường trong điều trị tổn thương thần kinh gồm:

- Elavil (amitriptyline)
- Advil (ibuprofen), Naprosyn hay Aspirin
- Dilantin (phenytoin) hay Tegretol (carbamazepine)
- Neurontin (Gabapentin)
- Prednisone
- Capsaicin cream
- Trong vài trường hợp nặng, bạn có thể phải dùng đến loại giảm đau cực mạnh như morphine



Một số thuốc bổ có thể giúp phục hồi lại tổn thương thần kinh ngoại biên như

- Chích thường xuyên sinh tố B12, đôi khi hai hoặc ba lần một tuần
- Uống thuốc bổ tổng hợp mỗi ngày
- Dùng acetyl-L-carnitine
- Calcium và magnesium
- Tinh dầu hoa anh thảo (evening primrose oil)

### Những điều cần biết

Những điều bạn cần biết có thể giúp tay chân của bạn khi bị tổn thương hệ thần kinh ngoại biên:

- Không nên đi bộ quá xa
- Nên mang vớ và giày rộng rãi
- Tránh đứng quá lâu
- Ngâm tay hoặc chân trong nước đá
- Nâng cao tay hoặc chân khi ngủ bằng một gối nhỏ có thể giúp ngăn bớt những cơn đau
- Một số người mắc bệnh AIDS cho biết châm cứu và điểm huyệt cũng rất tốt
- Một số người mắc bệnh AIDS cho biết giảm lượng caffeine (có trong cà phê, chocolate, trà hay nước giải khát có gas) cũng rất có kết quả.

**Copyright @ACAS 2001 & 2003.** This fact sheet is produced by ACAS (Asian Community AIDS Services) and is available in English, Chinese (Traditional and Simplified), Tagalog and Vietnamese. Funding for this project is provided by the Ontario HIV Treatment Network (OHTN) and Health Canada. Copies can be downloaded at : [www.acas.org/treatment](http://www.acas.org/treatment). ACAS provides comprehensive support and case management services for Asian people living with HIV/AIDS; and HIV/AIDS prevention education to the east and southeast Asian Canadian populations in the Greater Toronto Area. ACAS is located at 33 Isabella Street, Suite 107, Toronto, Ontario M4Y 2P7. Tel: (416)-963-4300, Fax: (416)-963-4371 Email: [support@acas.org](mailto:support@acas.org)

**Legal Disclaimer:** While we make every attempt to ensure the accuracy and reliability of information contained in this website/ fact sheet, the information provided here are designed for reference purposes only. These information should not be relied upon as a substitute for medical advice from a qualified professional health care provider and should not be used for diagnosing or treating a condition or illness. Please consult a physician if you have any concerns about your health, treatment regimen and questions related to HIV/AIDS. ACAS, its employees and board members will not be responsible for any loss or harm, however arising, from the use of, or reliance on this information.