IDA-TALLINNA KESKHAIGLA

AS Ida-Tallinna Keskhaigla
Ravi 18, 10138 Tallinn
Rg-kood 10822068
Tel 666 1900
E-post info@itk.ee
www.itk.ee

Чувствительность к холоду, вызванная химиотерапией оксалиплатином

Цель данного информационного листка – предоставить пациенту информацию о чувствительности к холоду, возникающей при применении противоопухолевого лекарства оксалиплатина, а также о способах её облегчения.

Что такое оксалиплатин?

Оксалиплатин – это противоопухолевое лекарство, которое в основном применяется для лечения злокачественных опухолей желудочно-кишечного тракта. Его вводят медленно внутривенно, обычно в течение 2–6 часов.

Оксалиплатин повреждает ДНК опухолевых клеток, способствуя их уничтожению или тормозя их рост. Как и многие химиопрепараты, оксалиплатин может вызывать нежелательные реакции.

Поскольку химиотерапия воздействует на весь организм, помимо желаемого лечебного эффекта, она может также вызывать нежелательные реакции, такие как:

- тошнота и рвота;
- диарея и обезвоживание;
- изменения показателей крови;
- кожная сыпь;
- периферическая нейропатия, или повреждение нервов.

Что такое периферическая нейротоксичность, вызванная химиотерапией?

Периферическая нервная система передает сигналы между головным и спинным мозгом и остальными частями тела.

Повреждение периферических нервов (периферическая невропатия – ПН) возникает, когда нервы повреждаются под воздействием различных факторов, что в большинстве случаев приводит к боли в конечностях, онемению, покалыванию, слабости и нарушениям равновесия. ПН может быть вызвана как самой опухолью, так и противоопухолевой терапией, а также сопутствующими заболеваниями, в том числе диабетом, дефицитом витаминов (B1 и B12). Перед началом приёма витаминов рекомендуется проконсультироваться с лечащим врачом.

Симптомы могут возникнуть как во время курса лечения (чаще всего в течение первых двух месяцев), так и через несколько месяцев после завершения противоопухолевой терапии.

Не все противоопухолевые лекарства вызывают ПН, но чаще всего это таксаны, препараты платины и алкалоиды барвинка. Также ее могут вызывать и другие системные лекарства, в том числе таргетная и иммунная терапия.

Чаще всего пациенты описывают это состояние как нарушение чувствительности в стопах и кистях, «бегание мурашек», «как будто на ногах носки, а на руках перчатки», «под стопами камушки», «как будто ходишь в вате».

Чувствительность может изменяться по отношению ко всем видам раздражителей, включая холод, тепло, прикосновение и боль.

На данный момент не существует никаких профилактических лекарств или методов лечения ПН, вызванного химиотерапией.

Обязательно сообщите своему лечащему врачу о появлении симптомов ПН. Врач решит, можно ли продолжить противоопухолевую терапию в той же дозе, уменьшить дозу или необходимо сменить лечение, а также при необходимости назначит симптоматическое лечение.

У многих пациентов симптомы ПН уменьшаются после окончания лечения, однако у части пациентов они могут сохраняться длительно или приобретать хронический характер. Например, после лечения паклитакселом, оксалиплатином или цисплатином симптомы могут даже усиливаться после завершения терапии.

Факторами риска развития ПН являются сахарный диабет, употребление алкоголя, курение, пожилой возраст, почечная недостаточность и др.

Что такое чувствительность к холоду?

Оксалиплатин может вызывать острую нейротоксичность, в том числе чувствительность к холоду (повышенную чувствительность к низким температурам) (у более чем одного из десяти пациентов), мышечные спазмы, нарушения глотания; в большинстве случаев эти симптомы проходят в течение нескольких дней.

Чувствительность к холоду означает, что даже умеренно прохладная температура может восприниматься как очень низкая и вызывать дискомфорт или боль.

Более 80% пациентов, получающих лечение оксалиплатином, испытывают чувствительность к холоду уже во время первых курсов лечения.

Это нормальное и ожидаемое явление – Вы ничего не делаете неправильно.

Как это проявляется?

Чувствительность к холоду может проявляться:

- онемением, покалыванием или болью в пальцах рук и ног,
- дискомфортом в горле и области гортани/затруднением глотания при употреблении холодных напитков,
- ощущением «онемения» кожи (парестезией),
- мышечными спазмами,
- ощущением давления или сдавливания в дыхательных путях и гортани при вдыхании холодного воздуха (может возникать ощущение нехватки воздуха при выходе из теплого помещения на холод).

Симптомы могут появляться уже во время введения препарата в вену (например, ощущение холода и боли в вене) или в течение нескольких часов – нескольких дней после лечения. Обычно они наиболее выражены в течение 1–3 дней и проходят самостоятельно, однако иногда могут сохраняться до следующего курса. Эти ощущения могут вызывать беспокойство, но не представляют опасности и обычно проходят самостоятельно.

Если симптомы кажутся необычными или усиливаются, необходимо своевременно сообщить об этом лечащему врачу.

Исследования показали, что только 1% пациентов ни разу не испытывали повышенной чувствительности к холоду на протяжении всего периода лечения. Чаще всего она возникает при контакте с холодным воздухом или предметами – например, при открытии холодильника, прикосновении к холодным предметам или выходе на улицу зимой.

Как справляться с повышенной чувствительностью к холоду?

Общие рекомендации

- Старайтесь избегать контакта с холодными поверхностями и прохладным воздухом (например, дверца холодильника, металлические предметы, морозильная камера) или используйте для этого перчатки.
- Одевайтесь многослойно и тепло (шарф, шапка, перчатки, теплые мягкие носки). Многослойная одежда помогает лучше сохранять тепло. Это помогает уменьшить мышечные спазмы и непроизвольные судороги в конечностях, облегчает ощущение сдавленности, давления или дискомфорта, а также появление боли в горле или груди.
- Поддерживайте комфортную температуру в помещении, избегайте сквозняков.

Еда и напитки

- Отдавайте предпочтение еде и напиткам комнатной температуры.
- Для холодных напитков используйте соломинку; не ешьте мороженое и избегайте кубиков льда.
- При контакте с холодными продуктами надевайте перчатки.
- После сеанса лечения рекомендуется избегать холодной пищи и напитков в течение 48–72 часов.

Ежедневная деятельность и средства облегчения состояния в домашних условиях

- При открытии холодильника используйте перчатки.
- Ограничивайте пребывание на холоде.
- При вдыхании холодного воздуха прикрывайте рот и нос шарфом или платком.
- Физическая активность и теплый душ или ванна помогают стимулировать кровообращение и улучшить самочувствие.
- Ванночка для ног с морской солью (5 л теплой воды + 1 дл морской соли). Если кожа на подошвах шелушится, предварительно проконсультируйтесь со своей лечащей командой.
- Избегайте хождения босиком по холодному полу.
- Избегайте сквозняков и помещений с кондиционированным воздухом.
- Воздержитесь от домашних дел, связанных с холодом – например, мытья холодильника, обработки замороженных продуктов, садовых работ в прохладную погоду и уборки снега.
- Старайтесь вести здоровый образ жизни, в том числе заниматься физической активностью в соответствии с самочувствием.

Каждый небольшой шаг важен – пациенты отмечают, что поддержание тепла может значительно уменьшить дискомфорт.

Во время инфузии (внутривенное введение лекарства):

- Возьмите на сеанс лечения с собой теплый шарф или платок.
- Укрывайтесь теплым пледом во время сеанса лечения.
- По возможности пейте теплый напиток.

После лечения:

- Одевайтесь теплее.
- Старайтесь не вдыхать холодный воздух, прикрывайте рот и нос шарфом или платком.
- При появлении симптомов чувствительности к холоду согревайте пораженные участки теплой водой или компрессом.

Как правило, симптомы чувствительности к холоду после инфузионной терапии проходят без лечения, однако иногда может потребоваться прием противоаллергических или бронхорасширяющих лекарств. Специфических препаратов с доказанной эффективностью для лечения данной чувствительности не существует. Некоторые исследования указывают на то, что избегание контакта с холодом может облегчить симптомы чувствительности к холоду.

Немедленно сообщите своему лечащему врачу или сестре, если:

- симптомы усиливаются,
- чувствительность к холоду мешает повседневной жизни,
- появляется затруднение дыхания или сильное чувство сдавленности в горле,
- симптомы не проходят до начала следующего курса лечения.

На основании этой информации врач может определить, требуется ли корректировка дозы лекарства или продление интервалов между курсами лечения.

Если у Вас возникнут вопросы или проблемы, обращайтесь к своему лечащему врачу или сестре паллиативного лечения – Вам не нужно справляться с этим в одиночку. Ваша лечащая команда всегда рядом с Вами.

Контакты сестры паллиативного лечения по будням с 8:30 до 15:30: 5854 5247, 606 7749.

Ни одна из Ваших проблем со здоровьем не является незначительной – своевременное информирование поможет нам скорректировать Ваше лечение так, чтобы оно было для Вас максимально комфортным.

ITK1312

Данный информационный материал утвержден комиссией по качеству медицинских и сестринских услуг*Aktsiaselts Ida-Tallinna Keskhaigla* 22.04.2026 (протокол № 2.2-8/7-26)