

**RILIEVO NATURALE PER
DOLORE NEUROPATICO
PERIFERICO**



Freya Jones

**RILIEVO NATURALE PER
DOLORE NEUROPATICO
PERIFERICO**



Freya Jones

Rilievo naturale per dolore neuropatico periferico

Il dolore neuropatico deriva da danni o disfunzioni del sistema nervoso, innescati da traumi, infezioni e disturbi del sistema nervoso. Questo tipo di dolore è difficile da trattare e spesso richiede una combinazione di terapie farmacologiche, consulenza psicologica e l'uso di una qualche forma di medicina alternativa e complementare. Uno studio citato nel Journal of Pain ha stimato che da 170 a 270 milioni di persone in tutto il mondo soffrono di neuropatia periferica (ad esempio, sindrome dell'arto fantasma e sindrome del dolore

regionale complesso) e dolore neuropatico.

Il dolore neuropatico può essere descritto come intorpidimento o bruciore, oltre a sensazioni di formicolio, scosse elettriche, gattonare, prurito o tiro. Il dolore lancinante può essere causato anche dal tocco più leggero. Gli stimoli del dolore lieve sono percepiti come molto dolorosi. Il dolore su un lato del corpo si fa sentire anche sull'altro lato. L'area del dolore aumenta per includere aree sempre più grandi del corpo.

Il dolore neuropatico è notoriamente difficile da gestire. Nei casi in cui la causa sottostante come un ernia del

disco può essere risolta, il dolore può scomparire. Ma per le persone con patologie croniche come diabete o dolore prolungato e inspiegabile dopo un infortunio, le tecniche convenzionali di gestione del dolore spesso non sono all'altezza.

Il dolore neuropatico è causato dalla disfunzione dei nervi. I nervi possono essere danneggiati da un infortunio o una malattia o la causa della loro disfunzione può essere sconosciuta. Le persone con dolore neuropatico avvertono generalmente un forte dolore acuto che viaggia lungo il percorso del nervo interessato. Il dolore può essere accompagnato da bruciore, formicolio,

debolezza e / o intorpidimento.

La gestione del dolore convenzionale enfatizza l'uso di prodotti farmaceutici. I farmaci per la gestione del dolore non solo funzionano male per il dolore neuropatico, ma comportano rischi tra cui danni agli organi, dipendenza e sovradosaggio. Trovare trattamenti per il dolore più sicuri ed efficaci per coloro che soffrono di dolore neuropatico è un'area importante della ricerca sulla salute.

.... Continua a leggere per i migliori rimedi naturali e domestici che curano completamente tutti i disagi correlati alla neuropatia periferica senza la necessità di farmaci costosi o

interventi chirurgici complicati

Contenuto:

- 1. Neuropatia periferica: una panoramica**
- 2. Sintomi di neuropatia periferica**
- 3. Cause di neuropatia periferica**
- 4. Come la neuropatia influisce sulla tua vita**
- 5. Gestione della neuropatia diabetica e del dolore neuropatico**
- 6. Trattamento del dolore neuropatico periferico diabetico**
- 7. Gestire la neuropatia periferica**

nelle mani

- 8. Come esercitarsi quando si ha una neuropatia periferica**
- 9. Neuropatia periferica - Cura per il sonno disturbato**
- 10. Come la neuropatia distrugge la funzione renale**
- 11. In che modo l'elettroterapia aiuta i malati di neuropatia**
- 12. Cura chiropratica per la tua neuropatia diabetica**
- 13. L'importanza dei calzini di neuropatia**
- 14. Il miglior piano dietetico per**

la neuropatia

- 15. Come puoi far sparire il dolore neuropatico?**
- 16. Modi semplici per migliorare la qualità della vita dopo la neuropatia periferica**
- 17. Come i farmaci del colesterolo aggravano la neuropatia periferica**
- 18. Rimedi naturali per il dolore neuropatico periferico**
- 19. Rimedi ayurvedici per la neuropatia periferica**

Neuropatia periferica: una panoramica

Il dolore comune è una reazione a qualsiasi tipo di stimolo dannoso che ci insegna a non ripetere l'azione che ha causato il dolore in primo luogo. Il dolore neuropatico è molto distinto da ogni altro tipo di dolore che un paziente può provare. Il dolore neuropatico, o dolore cronico, non è un sintomo di un'altra malattia, ma è esso stesso la malattia. Di solito se c'è dolore in qualsiasi parte del corpo, i nervi da lì inviano segnali al cervello su quel dolore. Ma quando i nervi sono

danneggiati, causano dolore in ogni momento.

La consegna del dolore avverrà lungo un particolare nervo periferico o gruppi di nervi periferici. Il dolore neuropatico può essere distinto dal dolore comune da un neurologo, esperto nel conoscere la differenza.

Le caratteristiche comuni del dolore neuropatico sono dolore intenso, sensazione di bruciore profondo, debolezza, mancanza di sensibilità e prurito. In generale, tale dolore si sviluppa in un formato di guanto, il che significa che inizia nelle dita e progredisce verso i palmi delle mani, quindi le braccia e così via. I dolori

acuti sono causati non solo da lesioni normali, ma anche da minori che le persone senza neuropatia difficilmente noterebbero. Nei pazienti con dolore cronico, la parte interessata del corpo è spesso ipersensibile, in modo che se venissero pizzicati con un perno sulla zona interessata, avvertirebbero un dolore intollerabile.

Il dolore neuropatico può essere causato da fuoco di Sant'Antonio, diabete o amputazione degli arti. Nell'ultimo di questi, il paziente avverte dolore a una gamba o un braccio che non è più attaccato a loro. Questo è noto come un arto fantasma. Il dolore neuropatico può anche derivare da un intervento

chirurgico alla schiena fallito. Normalmente, dopo alcuni giorni, il paziente avverte dolore e nella maggior parte dei casi è persistente e peggiora di giorno in giorno.

Il dolore neuropatico può essere pericoloso. Ad esempio, se una parte del corpo del paziente è insensibile, il paziente non avvertirà il dolore anche se si ferisce. Bisogna fare attenzione a controllare le parti intorpidite per lesioni, altrimenti potrebbero derivarne ulteriori lesioni.

Sintomi di neuropatia periferica

I nervi motori, i nervi sensoriali e i nervi automatici sono i tre tipi di nervi.

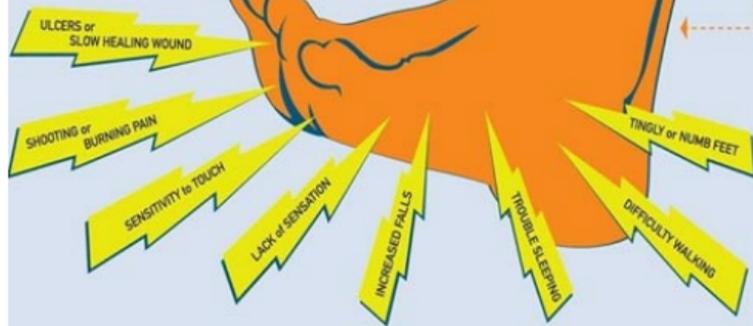
Il danno ai nervi motori può portare a debolezza nei muscoli. Una persona che soffre di neuropatia periferica può avere difficoltà a muovere braccia o gambe insieme a spasmi muscolari. Sperimentano anche una riduzione dei loro riflessi.

Se la neuropatia periferica colpisce i nervi sensoriali, può causare sensibilità al tatto e diminuzione della sensibilità. Una persona potrebbe non

essere in grado di percepire variazioni di temperatura nel corpo o dolore nell'esposizione a qualcosa di caldo e freddo. C'è anche una perdita di riflessi e coordinazione.

Quando la neuropatia periferica colpisce i nervi automatici, può causare vomito, vertigini in piedi, nausea e sudorazione eccessiva. Una persona può perdere la capacità di controllare le funzioni intestinali e della vescica e può anche avere una frequenza cardiaca irregolare con difficoltà a deglutire.

Peripheral Neuropathy Symptoms



Cause di neuropatia periferica

Esistono molte possibili cause di neuropatia periferica, tra cui:

- Diabete mellito
- herpes zoster (post nevralgia erpetica)
- Carezza di vitamina, in particolare B12 e acido folico
- alcool
- Malattie autoimmuni, tra cui lupus, artrite reumatoide o sindrome di Guillain-Barre
- AIDS, sia per la malattia che per il suo trattamento, sifilide e

insufficienza renale

- Patologie ereditarie, come polineuropatia amiloide o malattia di Charcot-Marie-Tooth
- Esposizione a tossine, quali metalli pesanti, composti dell'oro, piombo, arsenico, mercurio e pesticidi organofosfati
- Farmaci per la terapia del cancro come la vincristina (Oncovin e Vincasar) e altri farmaci, come gli antibiotici tra cui metronidazolo (Flagyl) e isoniazide

Raramente, malattie come la neurofibromatosi possono portare a neuropatia periferica. Altre rare

neuropatie congenite comprendono la malattia di Fabry , la malattia di Tangeri, la neuropatia autonoma sensoriale ereditaria e l'amiloidosi ereditaria.

I farmaci alle statine sono stati collegati alla neuropatia periferica, sebbene la neuropatia causata dalle statine causi solo raramente sintomi.

Mentre il diabete e la nevralgia post- erpetica sono le cause più comuni di neuropatia periferica, spesso non viene trovata alcuna causa. In queste situazioni, viene definita neuropatia periferica idiopatica.

A volte, gli intrappolamenti dei nervi periferici, come la sindrome del tunnel

carpale, sono considerati neuropatie periferiche. In questi casi, la pressione sul nervo piuttosto che uno stato di malattia porta a disfunzione del nervo.

Come la neuropatia influisce sulla tua vita

Il dolore da neuropatia può influenzare notevolmente le attività quotidiane e la qualità della vita. I sintomi della neuropatia possono variare da lievi a gravi. L'esperienza di ciascun sopravvissuto sarà diversa. Tuttavia, con un trattamento adeguato, gli effetti della neuropatia possono essere limitati.

Se hai una neuropatia, potresti avere:

- Difficoltà a rimanere in piedi per lunghi periodi o a camminare senza assistenza.

- Problemi di equilibrio e aumento del rischio di caduta.
- Difficoltà con attività come abbottonare e legare lacci o cravatte.
- Sensibilità al caldo o al freddo.
- Intorpidimento o mancanza di sensazione di dolore.
- dolore.

I sopravvissuti con sensibilità alla temperatura dovrebbero evitare temperature estreme e utilizzare indumenti protettivi, se necessario. Se c'è intorpidimento o incapacità di provare dolore, è importante prestare molta attenzione alla pelle delle mani e dei piedi perché potrebbe esserci una

ferita non rilevata o una rottura della pelle.

Se c'è dolore, le attività quotidiane come indossare le scarpe o usare le coperte sopra i piedi durante la notte possono essere difficili. Tieni presente che esistono trattamenti che possono ridurre il dolore. Parla con il tuo team sanitario di potenziali trattamenti il prima possibile.

Se la neuropatia influisce sulla tua capacità di sentire i pedali di un'auto, non dovresti guidare a meno che la tua auto non sia adatta ai comandi manuali. Il rallentamento del tempo di reazione nel spostare il piede dall'acceleratore al pedale del freno può

causare un incidente. Se perdi la capacità di guidare, potresti sentire di perdere la tua indipendenza. Tuttavia, considera l'aumento del rischio per la tua sicurezza e per la sicurezza degli altri.

Chiedi al tuo team sanitario di fornire suggerimenti e attrezzature speciali per rendere le attività quotidiane sicure e facili da gestire. I suggerimenti possono includere luci notturne, maniglioni e altre misure di sicurezza per ridurre il rischio di caduta. I terapisti fisici e occupazionali possono aiutare i sopravvissuti con esercizi fisici che possono aiutarli a mantenere le capacità fisiche.



Per alcuni, la neuropatia può portare a stress fisico e mentale. Controlla i segni della depressione e chiedi aiuto immediato al tuo team sanitario. Insieme, puoi affrontare la neuropatia periferica.

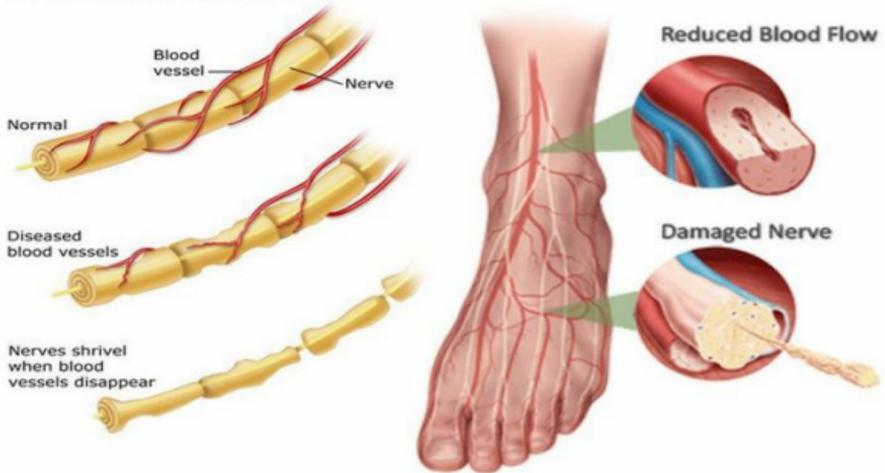
Gestione della neuropatia diabetica e del dolore neuropatico

È importante trattare il dolore in modo efficace affinché una persona possa funzionare correttamente e vivere una vita normale e felice, indipendentemente da ciò di cui soffre. Il dolore neuropatico, tuttavia, non è sempre facile da scacciare. Sebbene possa essere temporaneamente frenato da antidepressivi e antidolorifici, una volta esaurito l'effetto dei farmaci, il dolore può tornare rapidamente. Il dolore neuropatico si verifica quando le

terminazioni nervose sono danneggiate e incapaci di inviare segnali adeguati al cervello. Inviano messaggi distorti che causano sintomi come formicolio, bruciore e intorpidimento. Tali sintomi sono già abbastanza potenti da farti sentire incapace di continuare le tue faccende o responsabilità quotidiane. Tuttavia, porta una scintilla di speranza nel sapere che una varietà di trattamenti di neuropatia sono ora disponibili per questa condizione.

Diabetic Neuropathy

Diabetes Affects the Nerves



Causa ed esistenza del dolore neuropatico

Il dolore neuropatico può verificarsi in tutti i tipi di neuropatia, ma la causa più comune è il diabete. Il diabete è una condizione fatiscente che può causare danni alle terminazioni nervose a causa di quantità sempre più elevate di glucosio nel sangue. Questa si chiama neuropatia diabetica e di solito colpisce i piedi e viaggia verso l'alto.

Il motivo dietro tale modello di progresso è legato alla fisiopatologia del diabete. Le aree periferiche del tuo corpo sono le principali vittime di tale

condizione. Più alti sono i livelli di glucosio nel sangue e più a lungo non viene trattato, più i sintomi diventano gravi.

Di conseguenza, è importante evitare di essere trascurati con il trattamento della neuropatia diabetica poiché in alcuni casi può effettivamente peggiorare i sintomi.

Stabilisci le tue aspettative

La neuropatia diabetica trasforma i tuoi piedi in oggetti immobili. Questo perché la neuropatia diabetica è una condizione molto dolorosa e il malato ricorre a riposare sulla sua poltrona piuttosto che fare dolorosi tentativi di camminare. Questa mancanza di

esercizio fisico può ulteriormente portare a complicazioni in altre parti del corpo. Non ci sono ancora cure reali per la neuropatia diabetica; pertanto, sono necessarie cautela e cura. Ma la neuropatia diabetica può essere alleviata con terapie naturali come l'agopuntura, la stimolazione dei nervi elettrici e la formula di supporto alla neuropatia

(che contengono benfotiamina , acido alfa lipoico e un dosaggio insolitamente elevato di metilcobalamina). Questa eccezionale miscela di vitamina B1 e vitamina B12 può fornire il sollievo necessario per il dolore neuropatico diabetico.

Tuttavia, è necessario essere consapevoli del fatto che non è consigliabile basarsi interamente sul regime farmacologico per il trattamento. In effetti, la terapia fisica e le modifiche dietetiche devono essere considerate per ottenere un piano di trattamento formidabile. I trattamenti sono disponibili per te. Ora, tutto ciò che serve è il tuo impegno ad affrontare la sfida di affrontare la neuropatia diabetica a testa alta.

Trattamento del dolore neuropatico periferico diabetico

La neuropatia sensoriale diabetica o il dolore ai nervi, innescato dal diabete a lungo termine, possono essere acuti, non-stop e difficili da affrontare. Di solito inizia come una sensazione di formicolio ai piedi o alle mani, quindi un intorpidimento e infine dolore. Tuttavia, se hai una neuropatia periferica diabetica, dovresti ricordare due fatti importanti:

- Sei in grado di migliorare la tua salute generale e impedire che il dolore ai

nervi peggiori semplicemente controllando i livelli di zucchero nel sangue.

- Vengono continuamente sviluppati nuovi farmaci che possono aiutare ad alleviare il dolore ai nervi, migliorare il comfort e migliorare la vita.

È un fatto confermato che controllando la glicemia, la neuropatia può essere prevenuta, ma se già lo avete, i suoi progressi possono essere rallentati e alcuni sintomi possono essere attenuati.

In caso di diabete e neuropatia diabetica, discutere con il medico metodi alternativi di controllo della glicemia . Potrebbe essere necessario assumere insulina.

Dopo aver ottenuto e mantenuto i livelli di zucchero nel sangue a un livello sicuro, inclusi farmaci, esercizio fisico, dieta e pianificazione dei pasti; il medico sarà in grado di fornire assistenza nella scelta dei migliori farmaci antidolorifici per i sintomi rimanenti.

La gamma sempre crescente di farmaci adatti ad alleviare i sintomi della neuropatia sensoriale diabetica , può permetterti di godere di una vita lavorativa quasi normale. L'elenco dei farmaci antidolorifici è lungo. Potrebbe essere necessario provare diversi farmaci diversi prima di trovarne uno che ti

assista effettivamente.

Preparati senza prescrizione medica per il sollievo del dolore del nervo diabetico.

Alcune persone trovano sollievo per il leggero dolore ai nervi diabetici proprio sugli scaffali dei loro negozi di droga. Alcune creme e / o pillole analgesiche comuni potrebbero eventualmente aiutare con alcuni dei casi più lievi di dolore.

Come prima linea di trattamento, tali medicinali possono essere molto utili d'altra parte, qualcuno con il diabete dovrebbe parlare con il proprio medico prima di assumere qualsiasi altro farmaco. Anche i rimedi da banco

possono reagire con altri farmaci o provocare effetti collaterali estremi nelle persone con diabete

Di seguito, alcuni farmaci standard per alleviare il dolore a cui pensare:

- **FANS (farmaci antinfiammatori non steroidei).** Questi farmaci riducono l'infiammazione e leniscono il dolore. I FANS che possono essere utilizzati sono aspirina, naxopren e ibuprofene e non è richiesta alcuna prescrizione medica.

Ma i FANS possono innescare effetti collaterali dannosi come irritazione allo stomaco ed emorragia in alcune persone se assunto per molte settimane. Se

utilizzati per un lungo periodo, i FANS possono causare danni al fegato e ai reni, il che è altamente probabile nei diabetici.

Tuttavia, in molti casi, in particolare con individui più giovani che sono ragionevolmente sani, il pericolo è piuttosto basso.

• **Paracetamolo.** Paracetamolo e altri farmaci standard che contengono paracetamolo possono alleviare il dolore del nervo diabetico, ma non fanno nulla per ridurre l'infiammazione. Questi medicinali non sono così selvaggi sullo stomaco come i FANS. Assicurati di osservare tutte le indicazioni per quanto riguarda il

dosaggio di paracetamolo e, in caso di dubbio, consulta il tuo farmacista, in quanto potrebbero verificarsi danni al fegato se il dosaggio specificato fosse superato.

- **Capsaicina** . Una sostanza presente naturalmente nei peperoncini, la capsaicina è commercializzata con diversi marchi come Capzasin- P e Zostrix . La capsaicina ha dimostrato la sua capacità di alleviare il dolore, ma c'è qualche preoccupazione. Potrebbe non essere il metodo ideale. Si ritiene che la capsaicina allevi il dolore riducendo la quantità di un composto chiamato sostanza P, che è attiva nella trasmissione degli impulsi del dolore

attraverso i nervi.

Sebbene questo possa essere un approccio efficace a breve termine, gli effetti a lungo termine sono preoccupanti. Questi sono i nervi che sono importanti nella guarigione delle ferite. Siamo preoccupati che la capsaicina possa scoraggiare tale recupero, che è già un grosso problema per i pazienti diabetici.

- **La lidocaina** è un anestetico che desensibilizza l'area in cui è stata applicata. Commercializzato come Xylocaine o Topicaine , è disponibile sia in commercio che su prescrizione come gel o crema.

- **Crema o gel più attuali.**

- **Il salicilato** è un composto equivalente all'aspirina ed è identificato in unguenti antidolorifici come Bengay e Aspercreme .

- **I prodotti a base di cortisone** sono costituiti da corticosteroidi e sono efficaci medicinali antinfiammatori che possono alleviare il dolore.

Entrambi questi preparati sono disponibili da banco, ma non è stato confermato se aiutano ad alleviare il dolore ai nervi causato dalla neuropatia periferica.

Farmaci da prescrizione per il dolore neuropatico del diabete:

Se hai bisogno della sceneggiatura di

un medico per alleviare il dolore del nervo diabetico, le tue scelte includono:

• **FANS.** Sebbene alcuni farmaci siano disponibili da banco, il medico può raccomandare una dose più elevata o un diverso FANS, che necessita di una sceneggiatura. Sebbene siano disponibili numerosi FANS contenenti solo sceneggiatura, i diabetici sono particolarmente sensibili ai danni ai reni che possono derivare dall'uso prolungato dei FANS. Inoltre, questi script solo i FANS potrebbero aumentare il rischio di malattie cardiache, in particolare nei diabetici che hanno già una grande probabilità di

sviluppare quel problema.

- **Antidepressivi.** Mentre originariamente, gli antidepressivi erano prodotti per la depressione, sono anche diventati utili per alleviare il dolore estremo, indipendentemente dal fatto che la persona sia depressa o meno. Questi farmaci sono stati prescritti dai medici per il controllo del dolore da diversi anni e includono i TCA (antidepressivi triciclici) che influenzano principalmente i livelli di noradrenalina e serotonina nel cervello. Questi TCA sono stati ampiamente studiati, sono i più utilizzati e sono i più benefici degli antidepressivi usati per alleviare il dolore.

Una breve rassegna di antidepressivi triciclici (TCA):

Elavil è una buona opzione per alleviare il dolore, ma ha alcuni effetti collaterali preoccupanti. Sonnolenza, aumento di peso, secchezza delle fauci e occhi. Inoltre, per chi soffre di neuropatia periferica, ha aggiunto problemi di pressione sanguigna, frequenza cardiaca e vertigini.

Pamelor è efficace, con meno effetti collaterali ed è meglio tollerato.

Norpramin . È anche buono e ha gli effetti collaterali minimi di tutti.

I nuovi antidepressivi:

Inibitori selettivi del reuptake della serotonina (SSRI).

Gli SSRI sono relativamente nuovi antidepressivi e funzionano modificando la quantità di serotonina nel cervello. Efficace per la depressione, ma meno per il dolore.

Inibitori della ricaptazione della serotonina e della noradrenalina (SNRI).

Gli SNRI trattano la depressione aumentando l'accessibilità dei composti cerebrali serotonina e noradrenalina. Effexor e Cymbalta sono molto efficaci per il dolore. Sono entrambi efficaci quanto SSRI o TCA, ma hanno meno effetti collaterali.

Farmaci antiepilettici:

I farmaci che sono stati originariamente sviluppati per prevenire convulsioni epilettiche possono alleviare il dolore neuropatico. Funzionano gestendo il fuoco anormale delle cellule nervose - nel cervello e in altre parti del corpo, come gambe e braccia.

Neurontin è il farmaco antiepilettico più frequentemente scelto per il dolore ai nervi dalla neuropatia periferica. Può causare sedazione o vertigini a dosaggi più grandi, ma se la dose viene aumentata lentamente, è abbastanza facilmente tollerata.

Lyrica è un farmaco antiepilettico approvato dalla FDA statunitense per il dolore neuropatico periferico, ma non

dalla PBS australiana. Gli effetti collaterali più comuni sono vertigini e sonnolenza.

Farmaci oppioidi:

Gli oppioidi come Ultram o Ultracet sono usati insieme a Neurontin, che dà un sollievo immediato dal dolore e consente di aumentare lentamente il dosaggio di Neurontin.

Ultram e Ultracet sono antidolorifici che contengono Tramadol e hanno anche un effetto sulle sostanze chimiche del cervello, che riduce la consapevolezza del dolore.

I medici specializzati nel dolore neuropatico preferiscono non usare oppioidi forti a causa della resistenza

comune dei pazienti all'uso di stupefacenti. Potrebbe anche esserci un problema, a seconda del tipo di lavoro svolto dal paziente.

Opzioni terapeutiche aggiuntive per il dolore neuropatico del diabete:

- Iniezioni di anestetici locali come lidocaina - o cerotti contenenti lidocaina.
- Distruggere chirurgicamente i nervi o alleviare una compressione nervosa che

provoca dolore.

- Impiantare un dispositivo che allevia il dolore.
- Eseguire la stimolazione nervosa elettrica transcutanea utilizzando un'unità TENS che può alleviare il dolore.

Trattamenti farmacologici comuni per il dolore neuropatico :

Antidepressivi :

Diversi tipi di antidepressivi hanno effetti analgesici (ad es. SSRI, SNRI e TCA) e possono alleviare il dolore, ma solo uno, duloxetina, è stato approvato per il trattamento del dolore dalla Federal Drug Administration.

Anticonvulsivanti :

Diversi anticonvulsivanti (p. Es., Gabapentin, pregabalin) sono usati come scelte terapeutiche standard per il dolore neuropatico, anche senza studi definitivi e nonostante tali effetti collaterali come vertigini, problemi di sonno o affaticamento.

Farmaci topici :

I farmaci topici (ad esempio la capsaicina, l'ingrediente pungente del peperoncino piccante) e la lidocaina, agiscono su una piccola area locale del corpo, quindi di solito non causano effetti collaterali sistemici e raramente effetti di interazione con altri farmaci. Tuttavia, se il dolore si estende a un'area più ampia del corpo, il

trattamento topico non sarebbe altrettanto efficace.

Oppioidi :

Gli studi hanno dimostrato che gli oppioidi (ad es. Ossidodone e morfina) alleviano il dolore in diverse condizioni di dolore neuropatico. Gli effetti collaterali comuni degli oppioidi includono sedazione, nausea, vomito, vertigini e depressione respiratoria. L'uso a lungo termine di oppioidi può anche portare a dipendenza fisica che non deve essere confusa con la dipendenza fisica. I pazienti che assumono oppioidi per alleviare il dolore, se hanno una precedente storia di tossicodipendenza, a volte si

ritrovano innescati nella loro dipendenza. Coloro che non hanno una storia di tossicodipendenza non sviluppano prima una tale dipendenza dal trattamento con oppioidi.

Altri farmaci :

Ulteriori farmaci spesso usati per trattare il dolore neuropatico includono rilassanti muscolari, antispasmodici, ansiolitici (anti-ansia, tranquillanti), sedativi-ipnotici e psicostimolanti. Gli attuali studi clinici sui farmaci a base di cannabis (farmaci contenenti una sostanza trovata nella marijuana) indicano il potenziale per alleviare il dolore neuropatico .

Continuum di trattamenti per il dolore

neuropatico :

Nel 1990, l'Organizzazione mondiale della sanità ha stabilito le linee guida per il trattamento del dolore maligno. Questo approccio raccomanda di iniziare con i trattamenti meno invasivi e più facilmente gestibili prima di tentare interventi più invasivi come prodotti farmaceutici, neurostimolazione o consegna di oppioidi attraverso un serbatoio o una pompa impiantati direttamente all'interno del corpo del paziente.

- Esercizio
- Meditazione e relax
- Farmaci da banco
- Farmaci prescritti

- Riabilitazione fisica
- Terapie cognitive e comportamentali
- Farmaci oppioidi per via orale
- Blocco dei nervi
- Stimolazione del midollo spinale
- Oppioidi somministrati per via intraspinale
- Procedure di distruzione dei tessuti

Trattamenti complementari e alternativi per il dolore neuropatico :

Molti metodi considerati modalità di guarigione complementari e alternative non sono menzionati nell'elenco precedente. I trattamenti che possono avere profonde possibilità di guarigione

e alleviare il dolore includono quanto segue.

- Consapevolezza corporea, consapevolezza, immagini guidate, visualizzazione
- Respirazione
- Terapia del corpo (ad es. Massaggio, digitopressione, agopuntura, tocco terapeutico, ecc.)
- Somatic Psychotherapy corpo
- Arti espressive e terapie del movimento
- Dieta ed erbe e rimedi omeopatici
- Aromaterapia



Se al momento soffri di dolore neuropatico o dolore cronico per un'altra causa, potrebbe essere utile esaminare almeno alcuni dei metodi sopra elencati prima di sottoporre il tuo corpo a trattamenti più invasivi.

Managin g neuropatia periferica nelle mani

Sintomi della neuropatia della mano :

I piedi sono le aree più comuni colpite dalla neuropatia; tuttavia, un simile tipo di neuropatia può verificarsi nelle mani. Questo tipo di neuropatia è in genere una neuropatia periferica, che è dello stesso tipo che colpisce i piedi in alcuni casi.

Sintomi simili che si verificano nei piedi si verificano spesso nelle mani. Nelle persone che soffrono di polineuropatia simmetrica distale, possono manifestarsi sintomi sia nei piedi che nelle mani, noti come modello

di "calza e guanto".

I sintomi più comuni della neuropatia della mano includono:

- Sensazione di bruciore nelle mani
- Intorpidimento della mano
- Dolore che a volte può essere grave e si irradia nel polso e nelle dita
- Formicolio alle mani
- Debolezza della mano che provoca l'impossibilità di afferrare o sollevare oggetti

Altri sintomi che sono meno comuni ma che possono ancora verificarsi in quelli con neuropatia della mano sono dolore e bruciore alle dita e intorpidimento delle dita. Disturbi allo stomaco, indigestione

e costipazione possono verificarsi anche nelle persone colpite da casi più gravi di neuropatia.

Molti sintomi associati alla neuropatia della mano compaiono per un periodo di mesi o anni. Raramente compaiono all'improvviso; tuttavia in alcuni casi i sintomi possono svilupparsi e peggiorare in pochi giorni o settimane.

Quando i sintomi iniziano nelle dita, le stesse sensazioni possono diffondersi nelle mani e nelle braccia. Queste sensazioni in genere iniziano con una sensazione spinosa che si trasforma in bruciore e formicolio.

In molti casi dolore, bruciore e debolezza muscolare possono

peggiorare di notte. Il dolore da tiro può verificarsi quando una persona si sdraia per andare a dormire. I muscoli iniziano a rilassarsi e il dolore diventa più evidente.

In casi estremi di neuropatia delle mani, una persona può perdere la capacità di tenere oggetti, stare in piedi o persino camminare. La neuropatia periferica può influenzare i nervi che controllano le funzioni automatiche come il battito cardiaco, la funzione intestinale o il controllo della vescica. Esistono numerosi sintomi e problemi che possono svilupparsi come conseguenza diretta di questi problemi.



È più probabile che si verifichino sintomi negli adulti di età superiore ai 55 o 60 anni. Il danno ai nervi e i sintomi associati alla condizione sono più gravi nelle persone con diabete mellito. Più a lungo una persona ha vissuto con il diabete, più è probabile che sviluppino neuropatia nelle mani e

nei piedi.

Come esercitare quando si ha neuropatia periferica

Il sistema nervoso controlla, tra le altre cose, la pressione sanguigna, la temperatura, la respirazione, la frequenza del polso e il sistema digestivo, nonché la capacità di muoversi, ascoltare e parlare. Se sei un uomo, controlla anche la tua funzione erettile.

Il sistema è costituito da migliaia di fibre che collegano il tuo cervello e il midollo spinale ad ogni parte del tuo corpo.

L'esercizio fisico può prevenire il peggioramento di questi sintomi. Può anche aiutare ad alleviarli.

Il problema è che, a seconda della gravità della tua neuropatia, questi sintomi interferiscono con la tua capacità di esercizio.

Quindi, come esercitare quando si ha la neuropatia diabetica?

Ecco alcuni consigli:

Segui gli esercizi a basso impatto

Per proteggere i tuoi piedi, dovresti limitarti agli esercizi che hanno un impatto minimo sui tuoi piedi.

Questi tipi di esercizi comprendono il nuoto (che non appesantisce i piedi) e

l'aerobica in acqua, lo yoga e il tai chi, la camminata, l'allenamento della forza con i pesi, l'aerobica regolare e così via.

È necessario evitare esercizi come il jogging (soprattutto su superfici stradali difficili) che ostacoleranno continuamente i piedi.

I movimenti che fai in molti esercizi a basso impatto aiuteranno anche il tuo equilibrio, oltre a farti rilassare.

Costruisci lentamente

Quello che devi fare è rendere l'esercizio fisico una parte della routine della tua vita. All'inizio questo può essere difficile.

Il trucco è iniziare con solo cinque

minuti circa ogni giorno e poi costruire da lì, aggiungendo un po' di più ogni giorno, fino a quando non stai facendo 30 minuti al giorno, ogni giorno.

Dovresti iniziare concentrandoti sulle mosse che migliorano il tuo equilibrio se il tuo danno ai nervi è abbastanza avanzato e sei preoccupato di cadere.

Una volta migliorata la forma fisica, puoi provare nuovi esercizi come golf, badminton, tennis sull'erba, bowling, kayak o persino il ballo da sala. Ci sono dozzine di sport che hanno un basso impatto sui tuoi piedi.

Esercizi per B alance :

Ecco alcuni esercizi per migliorare il tuo equilibrio ... classificato da

abbastanza semplice a non troppo difficile.

Alzarsi dalla sedia ... un semplice movimento per migliorare il senso dell'equilibrio è alzarsi da una sedia tre o cinque volte di seguito. All'inizio puoi usare le braccia e le mani per stabilizzarti. Tuttavia, dovresti cercare di alzarti da una sedia usando solo le gambe.

Punta di piedi ... usa la parte posteriore di una sedia, un ripiano, una ringhiera o un altro oggetto per il supporto. Resto lo r mani leggermente sul supporto e alzi sulle punte dei piedi e attesa. Fallo tre o cinque volte di seguito. Cerca di rimanere sulle punte dei piedi il più a

lungo possibile. Fallo ogni giorno. Dopo alcuni giorni scoprirai che puoi farlo senza aggrapparti al supporto.

Camminando il tallone line ... passeggiata ai piedi come se seguisse una linea retta sul pavimento, rivestimento un piede di fronte all'altro, come si sposta in avanti. Puoi usare le braccia per l'equilibrio. Per vedere quanto sei bravo davvero, prova a farlo al contrario.

Stare su una gamba sola ... con le mani su un supporto adatto come un piano di lavoro, lo schienale di una sedia o una ringhiera sollevare un piede da terra in modo da essere in piedi su una gamba sola. Cerca di mantenere la posa per

almeno 30 secondi. Quindi cambia gamba. Una volta che ti senti a tuo agio nel farlo, provalo senza appoggiare la mano sul supporto. Quando ti senti sicuro di fare questo esercizio senza supporto, puoi farlo ovunque in qualsiasi momento; ad es . : mentre lavi i piatti, parla al telefono e così via.

Camminare in punta di piedi ... quando ti senti a tuo agio con i quattro esercizi di "equilibrio" sopra, puoi provare a camminare attraverso la stanza con le dita del piede. Alza le braccia verso l'alto sopra la testa, toccando le mani e sali in punta di piedi.

Guarda il soffitto in modo che le dita, la testa, la colonna vertebrale e le gambe siano allineate. Cammina in avanti per 10 passi, gira e cammina indietro. Se senti di cadere, lascia cadere i talloni e le mani in modo da stare in piedi normalmente.

Questo esercizio migliorerà l'equilibrio e rafforzerà i muscoli. Ma prima di iniziare a camminare, assicurati che il pavimento davanti sia libero da ostacoli che potrebbero farti inciampare.

Questi esercizi per migliorare il conteggio degli equilibri come parte degli esercizi quotidiani (minimo 30 minuti).

Sensible P RECAUZIONI :

Il buon senso suggerisce le seguenti precauzioni:

Scarpe ... per evitare lesioni ai piedi hai bisogno di scarpe morbide o scarpe da ginnastica che si adattino bene. Per evitare le vesciche, assicurati che si adattino correttamente e abbiano molto spazio attorno alle dita dei piedi. I tipi che proteggono maggiormente i tuoi piedi hanno uno strato di gel ammortizzante nelle soles. Sono anche i più comodi.

Controllo del piede ... dopo ogni sessione di allenamento , controlla i tuoi piedi per lesioni. Se trovi graffi, tagli, crepe, vesciche ecc. , Trattali immediatamente.

Glucosio nel sangue ... una volta acquisito un esercizio più intenso, dovresti iniziare a controllare i livelli di zucchero nel sangue prima e dopo l'esercizio. Questo ti darà una buona idea di come un determinato esercizio fisico può influenzare la glicemia. Ovviamente dovrebbe rientrare nell'intervallo target compreso tra 5 e 7 mmol / L (da 90 a 126 mg / dL).

Glucosio ... una volta che hai raggiunto il punto in cui sei abbastanza in forma per esercizi più vigorosi, dovresti portare una fonte di glucosio, come compresse di glucosio, caramelle bollite (caramelle dure) o uva passa, nel caso

in cui lo zucchero nel sangue diminuisca troppo .

A condizione che ti alleni per almeno 30 minuti al giorno, scoprirai che il tuo diabete è sotto un migliore controllo (cioè , avrai letture di glicemia più basse) e che i problemi che hai con le gambe non peggiorano. forse anche migliorando un po '.

Neurop athy periferico - Cura per il sonno disturbato

Sono le quattro del mattino e sei ancora sveglio. Sei stato a letto e avresti dovuto dormire anni fa. La sveglia suonerà tra

poche ore e stai temendo la lunga giornata che dovrai trascorrere completamente esausta.

Se soffri di neuropatia periferica, questo scenario è probabilmente fin troppo familiare. L'insonnia (mancanza di sonno) colpisce quasi la metà della popolazione complessiva, ma tra i malati di neuropatia, tale rapporto salta a oltre il settanta per cento. Gli esperti raccomandano tra le sette e le nove ore di sonno per la maggior parte degli adulti, indipendentemente dalla loro età o sesso, un obiettivo intimidatorio se sei qualcuno il cui dolore cronico li tiene svegli la notte.

Il dolore neuropatico può intensificarsi

nelle ore serali, sia nella realtà che nella percezione (un minor numero di distrazioni della giornata può indurre un malato a concentrarsi maggiormente sul dolore più si avvicina all'ora di coricarsi).

La ricerca suggerisce che anche l'apnea notturna, una causa comune di insonnia, può effettivamente causare neuropatia periferica. Al di là di una semplice relazione, gli studi hanno dimostrato che l'apnea è una condizione ad alto rischio tra l'insulino-resistente, che potrebbe probabilmente influenzare gli episodi di neuropatia tra i diabetici in modo molto diretto.

Anche l'insonnia della neuropatia può

perpetuare il proprio problema. Non solo il dolore neuropatico è prodigioso quando si tratta di irrequietezza notturna, ma la conseguente mancanza di sonno può peggiorare ulteriormente il dolore! Il riposo è essenziale per il recupero e il trattamento e la mancanza di sonno può ridurre drasticamente la soglia del dolore. Hai bisogno di dormire, quindi cosa puoi fare?

Ci sono diversi passaggi che puoi fare se la tua neuropatia ti tiene sveglio la notte. Il tuo medico può collaborare con te per aiutare al meglio la tua situazione specifica, ma ecco alcune linee guida per iniziare:

- Fai del tuo meglio per mantenere un

programma di sonno regolare. Sii persistente! Andare a letto e alzarsi alla stessa ora ogni giorno è uno dei modi migliori per allenare il corpo a dormire correttamente.

- Limitare l'assunzione di caffeina e di eventuali farmaci che incorporano uno stimolante (non assonnato), specialmente nelle ore serali.

- Evitare cibi pesanti la sera. I nostri corpi metabolizzano il cibo per ore dopo aver mangiato, dandoci una sferzata di energia! L'energia è grande quando ne abbiamo bisogno, ma può essere un dolore quando non lo facciamo. Molte culture mangiano il loro

più grande pasto della giornata al mattino e solo un piccolo spuntino a cena per questo motivo. Provalo!

- Prova a spegnere la TV e il computer alcune ore prima di andare a letto. Il chilometraggio varia da persona a persona, ma l'elettronica tende a stimolare i sensi. Prova invece un libro o una conversazione tranquilla.

- Regola l'ambiente in modo che sia l'ideale per dormire. Stratificate le copertine per assicurarvi di rimanere caldi ma non caldi e ridurre al minimo la luce e il rumore.

Esistono anche numerosi ausili per il sonno a base di erbe e naturali, che possono aiutarti ad addormentarti

rapidamente. L'esperta di sonno Elizabeth Shannon consiglia di intrattenere una serie di metodi per alleviare lo stress, il condizionamento psicologico e le soluzioni omeopatiche per l'insonnia prima di ricorrere ad ausili farmaceutici per il sonno, che spesso possono formare dipendenze e, nel tempo, esacerbare i problemi associati all'irrequietezza. Prestare sempre attenzione ai farmaci e consultare il proprio medico specialista o altro medico prima di assumere i farmaci.

Ricorda sempre che l'alterazione del tuo sonno non avverrà dall'oggi al domani (per così dire)! Potrebbero essere

necessarie dalle tre alle quattro settimane prima che qualsiasi cambiamento apportato alla tua routine abbia un impatto significativo sul tuo successo nel dormire e nel dormire, e non essere sorpreso se la tua irrequietezza peggiora prima che migliori. Contattaci e possiamo aiutarti a trovare un medico nella tua zona e fornirti ulteriori informazioni su come ottenere il resto di cui hai bisogno mentre soffri di neuropatia.

Ricorda sempre che l'alterazione del tuo sonno non avverrà dall'oggi al domani (per così dire)! Potrebbero essere necessarie dalle tre alle quattro settimane prima che qualsiasi

cambiamento apportato alla tua routine abbia un impatto significativo sul tuo successo nel dormire e nel dormire, e non essere sorpreso se la tua irrequietezza peggiora prima che migliori.

Come Neuropatia Dest r OYS funzione renale

La neuropatia è una complicanza generale dei pazienti con insufficienza renale. La neuropatia potrebbe essere rivelata come encefalopatia, polineuropatia periferica, disfunzione autonoma, disturbi del sonno e, in generale, mononeuropatia periferica.

Il fenomeno della neuropatia è legato all'intensità della funzione renale, ma non al tipo di malattia renale. Nonostante ciò, ci sono particolari cause della malattia renale

cronica che influenzano anche il sistema nervoso centrale e / o periferico. Questi sono amiloidosi, diabete, lupus eritematoso sistemico, poliartrite nodosa e insufficienza epatica. Inoltre, ci sono disturbi innate che hanno effetto sui i reni e il sistema nervoso, per esempio la malattia di Von Hippel Lindau, malattia di Wilson e di Fabry malattia.

La neuropatia è associata a risultati peggiori nella malattia renale cronica. Rene cronico o insufficienza renale (uremia) insorge quando i reni non riescono a funzionare correttamente in modo appropriato. Quando i reni sono danneggiati, i liquidi e i prodotti di

scarto si accumulano nel corpo. In un certo numero di casi, l'insufficienza renale può portare a neuropatia periferica.

Poiché molti organi e sistemi del corpo sono afflitti da insufficienza renale e ritenzione di liquidi, l'insufficienza renale porta a uno stato comune di cattiva salute. Inoltre, potrebbero verificarsi varie complicazioni, contenenti neuropatia uremica (una sorta di neuropatia periferica che si sviluppa costantemente e può colpire gravemente dal 20 al 50% delle persone con malattie renali).

Alcuni sintomi della neuropatia uremica includono dolore, intorpidimento e

formicolio ai piedi e alle gambe (possono soffrire come "spille e aghi"); crampi, contrazioni muscolari o aumento della sensazione di dolore ai piedi e alle gambe; e possono verificarsi debolezza muscolare o sensazione ridotta.

Tuttavia, è ovvio che indebolire la cognizione e il sonno, disestesie e indebolire la funzione autonoma provocherebbe minimamente una riduzione della qualità della vita e l'incapacità di funzionare normalmente. Se la neuropatia causa ulcere cutanee, quindi sicuramente questo avrebbe effetti su morbilità oggettiva e potenziale

mortalità. L'encefalopatia avanzata può avere effetti su convulsioni, coma e morte.

In che modo l'elettroterapia aiuta i malati di neuropatia

L'elettroterapia prevede l'uso di energia elettrica nel trattamento di varie malattie. La terapia elettrica include varie modalità per una varietà di malattie, tuttavia in pazienti con neuropatie; le elettroterapie principalmente utilizzate sono la stimolazione muscolare elettrica e l'elettroanalgesia.

La forma di elettroterapia, chiamata elettroanalgesia, si occupa specificamente dell'uso dell'elettricità per fornire sollievo dal dolore. I nervi trasportano i segnali del dolore come segnali elettrici e l'elettroterapia fornisce sollievo sintomatico interferendo con queste correnti elettriche delle fibre nervose.

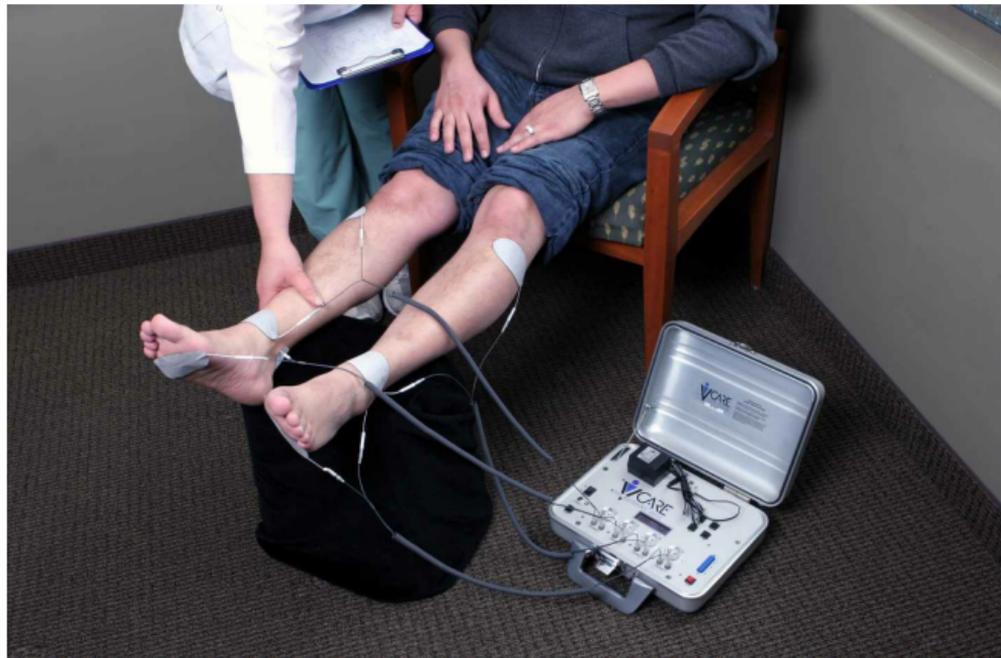
Esistono numerose tecniche per fornire l'elettroanalgesia e quelle più comunemente usate nel trattamento del dolore associato alla neuropatia periferica sono la stimolazione del nervo periferico, la stimolazione del nervo elettrico percutaneo (PENS) e la stimolazione del nervo elettrico

transcutaneo (TENS). Le tecniche che possono essere utilizzate nei dolori associati alle neuropatie, come la neuropatia diabetica, sono la stimolazione del nervo periferico e la TENS. Poiché l'entità delle lesioni nel nervo è chiaramente nota, il nervo nella stimolazione del nervo periferico viene stimolato in prossimità della lesione per fornire sollievo dal dolore. Ricerche recenti indicano anche che la stimolazione del nervo elettrico transcutaneo è efficace anche nella neuropatia diabetica dolorosa e viene sempre più utilizzata perché si tratta di una procedura non invasiva che utilizza cuscinetti di gel conduttori posizionati direttamente sulla pelle.

Un altro sottotipo di elettroterapia, chiamato stimolazione muscolare elettrica è ampiamente utilizzato per varie indicazioni. Nella neuropatia, viene utilizzato nella riabilitazione se la neuropatia periferica ha causato la perdita della funzione motoria, ad esempio come nella sindrome di Guillain-Barre. I muscoli paralizzati vengono stimolati elettricamente a intervalli regolari per prevenire l'atrofia muscolare mentre il nervo guarisce lentamente. La stimolazione elettrica dei muscoli durante il recupero della funzione nervosa aiuta a migliorare più rapidamente la forza e il controllo muscolare.

I pazienti con neuropatia autonoma possono presentare incontinenza urinaria e fecale. L'elettroterapia può essere provata come opzione terapeutica in tali pazienti. Spesso il trattamento fornisce almeno alcuni effetti benefici e può persino causare una continenza completa. L'elettroterapia può anche accelerare la guarigione della ferita.

Ciò è particolarmente importante nei pazienti diabetici, dove una cattiva guarigione delle ferite è una complicanza fastidiosa del diabete mellito di lunga data. Sebbene siano ancora necessarie ulteriori ricerche, gli attuali dati di ricerca supportano l'efficacia dell'elettroterapia nella guarigione delle ferite. Si ipotizza che l'elettroterapia eserciti i suoi effetti benefici sulla guarigione delle ferite principalmente migliorando la microcircolazione e la sintesi proteica nell'area in cui viene applicata.



L'elettroterapia è associata a pochi effetti collaterali ed è molto sicura nella maggior parte dei casi. Tuttavia, può causare complicazioni potenzialmente letali in pazienti inclini a sviluppare aritmie cardiache e pazienti con dispositivi elettrici nei loro corpi, ad

esempio pacemaker e apparecchi
acustici.

Cura chiropratica per la tua neuropatia diabetica

Probabilmente ti è stata diagnosticata una neuropatia diabetica.

Il medico ha probabilmente spiegato che la neuropatia diabetica è una neuropatia periferica specifica per i pazienti con diabete e che è causata dalla mancanza di flusso sanguigno ai nervi e da livelli elevati e incontrollati di zucchero nel sangue.

Probabilmente stai prendendo antidolorifici. Probabilmente stai monitorando attentamente il livello di

zucchero nel sangue (si spera). Probabilmente stai più attento alla tua dieta (come dovresti). Allora, come sono i sintomi della tua neuropatia adesso? Se non stanno migliorando, potresti voler aggiungere qualcos'altro al tuo piano di trattamento ...

Trattamento chiropratico per neuropatia diabetica :

La cura chiropratica per i pazienti con neuropatia di solito si concentra sulla correzione dei disallineamenti della colonna vertebrale. Questi disallineamenti possono provocare danni al sistema nervoso e agli organi interni, incluso il pancreas, un legame diretto con il diabete.

Se gli altri pezzi del tuo puzzle terapeutico non funzionano così rapidamente come speravi e stai facendo tutto il resto che il medico ti dice di fare, contatta il tuo specialista di neuropatia locale. Il medico ha un protocollo di trattamento esclusivo con risultati comprovati per i pazienti con neuropatia. Parte integrante di tale protocollo di trattamento è l'aggiustamento chiropratico per correggere i problemi con l'allineamento spinale.

Riduzione del dolore e riparazione dei nervi :

Come risultato del tuo aggiustamento chiropratico per la neuropatia, il

prossimo passo nel trattamento della neuropatia diabetica è prendere provvedimenti per ridurre i sintomi e aiutare i nervi a ripararsi. Questo può essere fatto attraverso una combinazione di antidolorifici topici, manipolazione manuale delle ossa e delle articolazioni per allineare correttamente il sistema nervoso e la stimolazione nervosa.

Il corretto allineamento delle ossa e dei muscoli e la stimolazione nervosa sono tutti aspetti importanti di un trattamento efficace della neuropatia.

Una delle cose che rende il diabete così mortale è il rischio di infezione e conseguente amputazione. La neuropatia

diabetica è un serio fattore che contribuisce al rischio di amputazione.

Durante il trattamento per la neuropatia diabetica e con aggiustamenti chiropratici, presta particolare attenzione a piedi, mani, braccia e gambe. Rivolgersi immediatamente al proprio specialista in neuropatia se si notano vesciche, piaghe, pelle lacerata o infiammazione. La combinazione del diabete e della neuropatia può portare a infezioni molto gravi che sono lente o impossibili da curare. Ciò può portare a gravi complicazioni che possono essere evitate se si riceve in anticipo un adeguato trattamento medico.



Fai un'ispezione visiva e non fare affidamento su dolore o dolore. La tua neuropatia compromette la tua capacità di sentire dolore alle estremità e potresti non notare il problema fino a quando non è troppo tardi per un trattamento efficace.

Tieni d'occhio il tuo diabete. Prendi nota dei sintomi che abbiamo descritto. Se hai uno qualsiasi dei problemi che abbiamo discusso, contatta il tuo medico locale e sfrutta appieno la loro

esperienza nel trattamento delle neuropatie periferiche, inclusa la neuropatia diabetica e la loro capacità di fornire cure chiropratiche per correggere il disallineamento della colonna vertebrale.

Gli effetti positivi dell'aggiustamento chiropratico sulla neuropatia sono affermati da un numero crescente di casi studio. Dagli una seria considerazione nel trattamento della tua neuropatia diabetica.

L'importanza dei calzini di neuropatia

Il diabete è tra le condizioni più difficili da gestire. Causa da un difetto nella produzione di insulina, che ne sia l'assenza o l' inadeguatezza, questa condizione comporta molti rischi ed è nota per portare a molte diverse complicazioni tutte dannose per la salute. Tutti sono consapevoli del fatto che quando si soffre di diabete, molto probabilmente sono inclini o possono già avere problemi ai piedi. Il motivo per cui un diabetico sviluppa facilmente problemi ai piedi è dovuto alle

condizioni manifestate dalla malattia stessa. Sebbene il diabete sia caratterizzato da altri sintomi, come livelli molto alti di zucchero nel sangue, sete eccessiva e aumento della minzione, cattiva circolazione e neuropatia sono i colpevoli che portano ogni anno migliaia di diabetici alla perdita permanente degli arti.

Poiché il sistema nervoso periferico è responsabile della trasmissione di informazioni dal cervello alle periferie, inviando allo stesso tempo il ritorno dei sensori dalle periferie al cervello, qualsiasi danno ad esso interferirebbe con tutte queste connessioni. Questo è molto comune nel diabete. Quando ciò

accade, qualsiasi lesione ai piedi non viene facilmente riconosciuta dal cervello, lasciandoli non trattati per un lungo periodo di tempo. Alla fine, le infezioni si svilupperebbero portando a complicazioni. La cattiva circolazione è causata dalla tendenza della malattia a indurire e bloccare le arterie, limitando il trasporto di sangue, ossigeno e sostanze nutritive al resto del corpo. Le estremità diventano le aree più svantaggiate quando la circolazione non è buona. Una cattiva circolazione rallenta la guarigione e nemmeno nessuna. La mancanza di sangue circolante che raggiunge le lesioni porta alla cancrena, o alla morte dei tessuti, che dovrebbe eventualmente richiedere

l'amputazione.

Sicuramente ci sono trattamenti per il diabete disponibili in giro. Ma come qualsiasi altra condizione, prevenire in primo luogo l'insorgere di complicazioni è sempre l'approccio migliore. Nel diabete, quando è necessario un trattamento, è importante prenderlo come programmato. Controlli regolari della glicemia e altre misure preventive consigliate dal medico devono essere rigorosamente seguite. I problemi ai piedi sono maggiormente prevenuti proteggendo i piedi da qualsiasi forma di lesione. Ci sono molti calzini destinati ai diabetici messi a disposizione per quelli con la

condizione. I calzini destinati alla neuropatia periferica, che è altrettanto facilmente disponibile, sono i migliori per i diabetici. Sono realizzati con la vestibilità più ideale per offrire il massimo comfort e sollievo dalla pressione. I materiali sono ben scelti per questo tipo di calzini per fornire il calore necessario per i climi più freddi.

Il miglior piano dietetico per la neuropatia

L'ultima volta, abbiamo parlato dell'importanza di conoscere il più possibile le tue condizioni di base che potrebbero contribuire o causare la tua

neuropatia e i sintomi correlati.

Ad esempio la sindrome del tunnel carpale, l'herpes zoster e la neuropatia indotta dalla chemioterapia sono tutte condizioni che sono drasticamente diverse, ma sono forme di neuropatia. Questo è importante sapere perché ti permetterà di cercare la migliore assistenza possibile. Ma, indipendentemente dalla diagnosi di base, ci sono alcuni principi di base che possono aiutarci a essere più sani e più felici.

Questo ruota intorno al nostro stile di vita e dieta. Ad esempio, sappiamo che in quasi tutte le malattie che consumano una dieta controllata con carboidrati,

povera di zuccheri e di prodotti di origine animale , possiamo fare molto per aiutarci a sentirci e a funzionare meglio.



Ha senso, no? Sai che la tua auto offre le migliori prestazioni quando vengono eseguiti tutti i servizi di manutenzione preventiva e viene fornita con il miglior

carburante possibile.

I nostri corpi non sono diversi.

Naturalmente, le tue condizioni di salute, come il diabete insulino-dipendente, possono richiedere cambiamenti dietetici molto specifici.

Detto questo, sappiamo che ci sono alcune cose specifiche che possono essere fatte per aiutare quasi chiunque abbia neuropatia e dolore cronico.

Ecco i miei tre grandi:

1. Elimina il latte e i latticini dalla tua dieta.
2. Vai senza glutine ovunque possibile, minimizza i cereali e limita o elimina le carni.

3. Prepara la maggior parte della tua pianta dietetica (vegetale). Fai molta attenzione con frutta e verdure amidacee, mirando a circa 15 g di carboidrati per pasto. L'unica eccezione all'aumento dei carboidrati potrebbe essere durante i periodi di intenso esercizio fisico.

Mangiare più frequentemente stimolerà il tuo metabolismo o, in che modo bruci in modo efficace rispetto al grasso accumulato, mantieni lo zucchero nel sangue più uniforme e ti aiuta a mantenerti più caldo. Per i pazienti che soffrono di neuropatia periferica, tutte queste cose sono cruciali.

Ma questo non significa che puoi mangiare tutto quello che vuoi. Quello

che sappiamo è che consumando quantità relativamente basse di carboidrati nei nostri pasti, insieme a spuntini periodici, diventiamo molto più efficienti metabolicamente.

Ogni paziente deve provare a mangiare qualcosa a non più di tre ore di distanza.

Una giornata tipo può iniziare con un frullato con aggiunta di proteine in polvere o una piccola quantità di muesli senza glutine con latte di cocco / mandorle / riso. Tre ore dopo, una piccola merenda, come mezza mela e qualche noce.

Il pranzo è un'insalata con alcune proteine magre (pesce, pollo o tofu) e olio d'oliva aggiunto. Fai di nuovo uno

spuntino tra 3 ore.

Infine, la cena può essere composta da verdure grigliate con un'altra porzione di proteine magre e magre.

"La mia dieta può davvero essere così semplice?"

La risposta è un SÌ enfatico!

Come si può si fare il dolore neuropatico andare via?

Il dolore neuropatico si presenta biochimicamente, rendendolo un sistema molto fluido che può spesso essere rapidamente modificato, con

conseguente riduzione del dolore. Molte diverse sostanze chimiche (neurotrasmettitori) nel tuo corpo possono essere coinvolte nel tuo dolore, quindi vale la pena provare diversi tipi di farmaci per vedere quali funzionano meglio nel tuo caso. Per molti, il trattamento delle carenze nutrizionali e della tiroide e l'eliminazione degli spasmi muscolari, che comprimono i nervi, possono essere sufficienti per eliminare il dolore.

Altri potrebbero aver bisogno di assumere farmaci per sopprimere il dolore mentre cerchiamo modi per eliminare la causa sottostante. Il modo migliore per sapere quali sostanze

chimiche sono coinvolte nel dolore ai nervi è semplicemente provare diversi farmaci (individualmente e, se necessario, in combinazione) per vedere cosa allevia il dolore. Fondamentalmente, è come provare scarpe diverse per vedere cosa si adatta meglio. La buona notizia è che abbiamo un vasto assortimento di "scarpe" che puoi provare e che probabilmente ti aiuteranno.

Naturalmente, è fondamentale iniziare eliminando le cause sottostanti della neuropatia e dando ai nervi ciò di cui hanno bisogno per guarire. Ciò include il supporto nutrizionale di cui abbiamo discusso. Inoltre, nel 1995 è stato

riscontrato il coinvolgimento dei radicali liberi nell'eccitazione nervosa, a sostegno dell'uso di antiossidanti nel dolore nervoso. Da quel momento, l'acido lipoico antiossidante (300 mg 2 volte al giorno) ha dimostrato di essere utile nella neuropatia diabetica e dovrebbe essere provato anche in altre neuropatie. Rimarrai stupito da quanti benefici potresti ottenere nel tempo semplicemente dall'ottimizzazione del supporto nutrizionale.

Inoltre, se sei stanco, intollerante al freddo, hai dolori, hai basse temperature corporee o hai un aumento di peso, penso che sia ragionevole prendere in considerazione una sperimentazione

terapeutica dell'ormone tiroideo naturale indipendentemente dai livelli del sangue. Potrebbero essere necessari dai 3 ai 6 mesi affinché la tiroide e / o le terapie nutrizionali inizino a funzionare, ma indipendentemente dalla causa della tua neuropatia, questo trattamento può provocare la guarigione dei nervi. È ragionevole iniziare i farmaci insieme al supporto nutrizionale in modo da poter ottenere il sollievo dal dolore il più rapidamente possibile. Se è coinvolta solo una piccola area, ha senso iniziare con un cerotto Lidocaine® (chiamato Lidoderm).

Altrimenti, preferisco iniziare con Neurontin® e / o antidepressivi

triciclici. Tutti i nutrienti orali raccomandati discussi in precedenza, tranne l'acido lipoico, l'acetil-L-carnitina e la dose mega di 1.600 unità di vitamina E, sono contenuti nella polvere vitaminica e nel complesso B del sistema di rivitalizzazione energetica. Per la sindrome del tunnel carpale, aggiungi 200 mg di B6 alla polvere.

Di seguito sono solo alcune delle diverse categorie di trattamenti di prescrizione che possono essere utili per il dolore ai nervi. Loro (insieme ai trattamenti naturali) sono discussi più in dettaglio nel mio libro Pain Free 1-2-3. Inizia con il supporto nutrizionale e

tiroideo come indicato sopra. È quindi possibile aggiungere i seguenti farmaci secondo necessità nell'ordine in cui sono elencati.

Patch Lidocaine®, 5%. Questo cerotto tipo Novocain® viene applicato direttamente sull'area del massimo dolore. Può essere tagliato per adattarsi all'area e possono essere utilizzate fino a quattro patch alla volta (sebbene il foglietto illustrativo ne dica solo tre). Viene lasciato acceso per 12 ore e quindi rimosso per 12 ore al giorno, anche se recenti rapporti hanno suggerito che la patch può essere lasciata attiva fino a 18 ore ed essere comunque sicura ed efficace. I risultati verranno

generalmente visualizzati entro due settimane. Poiché l'effetto è locale, gli effetti collaterali sono minimi. L'effetto collaterale più comune è un'eruzione cutanea lieve dal cerotto. Non deve essere usato in caso di allergia a Novocain / lidocaina. È molto probabile che le patch siano utili se il dolore è localizzato in un'area di dimensioni moderate. Anche in una vasta area, tuttavia, le patch possono essere utilizzate nei punti più scomodi. Il principale svantaggio delle patch è che sono costose. Se si dispone di un'assicurazione di prescrizione, tuttavia, saranno generalmente coperti.

Neurontin® e altri farmaci per le

convulsioni. I nuovi farmaci antiepilettici e alcuni dei più vecchi possono anche essere molto utili per il dolore neuropatico. Neurontin ha dimostrato di essere utile sia per l'herpes zoster che per il dolore del diabete. Gli effetti collaterali comuni includono sedazione, vertigini e talvolta lieve gonfiore alle caviglie al primo avvio della terapia. Questi effetti collaterali possono spesso essere evitati iniziando con una dose bassa e aumentando lentamente la dose. Una dose totale comune per la neurotonina è di 600 mg, 3-4 volte al giorno.

Antidepressivi triciclici. Questi includono farmaci come

Elavil® , Tofranil ® , nortriptilina o doxepin.

Gel topici . Una nuova meravigliosa aggiunta al trattamento del dolore in generale, e in particolare del dolore ai nervi, è l'uso di gel topici da prescrizione. Sono stati sviluppati nuovi gel che aumentano notevolmente l'assorbimento dei farmaci attraverso la pelle. Utilizzando una bassa dose di molti diversi farmaci nella crema, si può ottenere un potente effetto localmente con effetti collaterali minimi. È meglio avere un farmacista esperto composto (ad esempio, ITC Pharmacy 303-663-4224) che guida te e il tuo medico nella prescrizione di queste creme e gel. Per

esplorare un esempio di come trattare con queste creme in combinazione con il supporto nutrizionale, usiamo l'esempio della neuropatia diabetica.

Bisogna ovviamente iniziare con un controllo adeguato degli zuccheri nel sangue elevati. Il supporto nutrizionale con alti livelli di vitamina B12, B6 e inositolo sono importanti anche nel dolore del nervo diabetico così come molti altri nutrienti, come vitamine C ed E, magnesio, antiossidanti e bioflavonoidi (tutti nel sistema di rivitalizzazione energetica). Inoltre, è stato dimostrato che l'acido lipoico 300 mg 2 volte al giorno è utile per la

neuropatia diabetica. Un gel composto contenente (come una delle tante miscele possibili) Ketamina 10%, Neurontin® 6%, clonidina 0,2% e nifedipina deve essere aggiunto alle aree dolorose (applicare 1 g 3 volte al giorno secondo necessità). Il supporto nutrizionale può effettivamente far scomparire il dolore nel tempo, mentre la crema / gel può aggiungere sollievo sintomatico. Altri farmaci discussi in questo capitolo possono quindi essere aggiunti secondo necessità per aiutare nel dolore neuropatico.

Antidepressivi come Effexor o Cymbalta.

Ultram (Tramadol®). Questo è un

farmaco interessante che agisce su molte aree del dolore e in molti diversi tipi di dolore. È stato dimostrato che è efficace per il dolore ai nervi in uno studio controllato con placebo dopo quattro settimane.

Topamax

Lamictal

Lyrica (Pregabalin) o Gabitril

Keppra ®

Trileptal ® (oxcarbazepine)

Dilantin®

Capsaicin®

Narcotici. I narcotici sono solo modestamente utili ma sono considerati un trattamento accettato per il dolore

neuropatico.

Benadryl® (difenidramina). A volte riceviamo aiuto da luoghi inaspettati. Gli studi hanno dimostrato sia nell'uomo che negli animali che gli antistaminici possono aiutare il dolore, nonostante non sappiamo perché questo funzioni. È stato anche trovato utile nei pazienti che hanno fallito il trattamento con narcotici pesanti. Si consiglia di iniziare con 25 mg ogni 6-8 ore e di adattare la dose all'effetto ottimale.

Modi semplici per migliorare la qualità della vita dopo la neuropatia periferica

Neuropatia periferica e qualità della vita

Se soffri di neuropatia periferica, sai quanto influisce sulla tua vita.

Ogni singolo giorno...

Anche i compiti più semplici possono essere difficili se non impossibili ...

A chiunque non abbia familiarità con la neuropatia periferica e i suoi sintomi, potrebbero semplicemente pensare "i tuoi nervi fanno un po' male ..."

Ma a chi soffre di neuropatia periferica, sai meglio ...

La neuropatia periferica non influisce solo sulla salute, ma può compromettere la qualità della vita.

Come si definisce la qualità della vita?

In generale, Qualità della vita è un

termine usato per misurare il benessere generale di una persona. In termini medici, di solito significa quanto un paziente si è adattato a una condizione medica. **Esso misura:**

- Il tuo benessere fisico e materiale
- tue relazioni sociali: come interagisci con gli altri
- tue attività sociali
- tua realizzazione personale - la tua carriera, eventuali sbocchi creativi che potresti avere, quanto sei coinvolto con altri interessi)
- tue attività ricreative - i tuoi hobby, sport, ecc.
- tua salute reale: com'è la tua salute e

quanto credi di essere sano

Come ti senti su questi aspetti della tua vita? Il tuo atteggiamento e il tuo approccio alla tua malattia, sia la tua neuropatia che la causa alla base della tua neuropatia (es. Diabete, HIV / AIDS, lupus, ecc.) Possono fare una grande differenza nel modo in cui ti adatti ai sintomi della neuropatia.

I sintomi della neuropatia non sono solo fisici

Il dolore della neuropatia periferica rientra nella categoria di ciò che è considerato dolore cronico. Di solito non va e viene. Non puoi semplicemente far scoppiare un paio di aspirine e dimenticartene. È dolore con la sua

causa principale nel danno ai nervi.

I nervi che effettivamente registrano il dolore sono la vera causa del dolore. Quando provi questo tipo di dolore su una base costante, ti colpisce in molti modi diversi:

- Diventi depresso e / o ansioso
- La produttività e l'interesse per il lavoro sono interrotti
- Non riesci a dormire
- È difficile uscire e interagire con altre persone in modo da sentirti isolato
- A volte non capisci perché non stai migliorando



Cosa puoi fare per migliorare la qualità della tua vita ?

Potresti avere la sensazione che la tua situazione sia senza speranza, soprattutto se sei impantanato nella depressione.

Ma non lo è.

Ci sono cose che puoi fare per ridurre gli effetti fisici (ed emotivi) della

neuropatia periferica e aiutarti a funzionare il più normalmente possibile:

Presta particolare attenzione alla cura dei tuoi piedi. Ispezionali quotidianamente per tagli, punti di pressione, vesciche o calli (usa uno specchio per guardare la parte inferiore dei piedi). Nel momento in cui noti qualcosa di straordinario, chiama il tuo medico o il tuo medico di neuropatia locale per un aiuto. Non andare mai a piedi nudi, ovunque.

Concediti un buon massaggio ai piedi per migliorare la circolazione e ridurre il dolore. Verificare con la propria compagnia assicurativa - se il massaggio è effettivamente prescritto dal medico,

potrebbero coprire parte del costo.

Indossa solo scarpe imbottite, di sostegno e comode e non indossa mai calze attillate.

Se fumi, smetti. La nicotina riduce la circolazione e se sei un paziente con neuropatia periferica, non puoi rischiare.

Riduci l'assunzione di caffeina. Diversi studi hanno scoperto che la caffeina può effettivamente peggiorare il dolore della neuropatia.

Se ti siedi a una scrivania, non incrociare mai le ginocchia o appoggiarti ai gomiti. La pressione non farà che peggiorare i danni ai nervi.

Fai molta attenzione quando usi acqua

calda. La tua neuropatia periferica può influire sul modo in cui registri i cambiamenti di temperatura ed è davvero facile per te bruciarti e nemmeno accorgertene.

Usa una "culla da letto" per tenere le lenzuola lontane dai piedi se provi dolore quando provi a dormire. Questo ti aiuterà a riposare.

Cerca di essere il più attivo possibile. L'esercizio fisico moderato è ottimo per la circolazione e può fare miracoli per la tua salute emotiva e mentale.

Rendi la tua casa il più a prova di infortunio - installa assistenti da bagno e / o corrimano e non lasciare mai nulla

sul pavimento su cui puoi inciampare.

Segui una dieta sana ed equilibrata. Se non sai cosa dovresti e non dovresti mangiare, parla con il tuo medico di neuropatia di un programma dietetico personalizzato per mantenere il giusto peso e dare al tuo corpo ciò di cui ha bisogno per guarire.

Cerca di uscire il più spesso possibile per socializzare con gli altri.

Come i farmaci del colesterolo aggravano la neuropatia periferica

Lipitor ...

Zocor ...

Crestor ...

Se possiedi una televisione, probabilmente hai visto almeno uno spot per questi popolari farmaci per abbassare il colesterolo.

Se il colesterolo è alto, probabilmente il medico ha prescritto uno di essi.

Questi farmaci appartengono a un gruppo di farmaci chiamati statine e mentre sono molto efficaci nel ridurre i livelli di colesterolo, hanno un grave effetto collaterale.

I pazienti che assumono statine hanno una probabilità 14 volte maggiore di sviluppare neuropatia periferica rispetto alle persone che non assumono statine.

Se stai assumendo statine e hai uno di questi problemi con i piedi:

- Dolore che brucia
- Sensibilità al tatto
- Formicolio
- Intorpidimento
- Sensazione di pizzicore

O se soffri di :

- Debolezza
- Difficoltà a camminare
- Dolore lancinante ai muscoli

Potresti soffrire di neuropatia da statine. È necessario consultare un operatore sanitario molto familiare con la diagnosi e il trattamento della neuropatia periferica in tutte le sue forme.

È di vitale importanza ottenere una diagnosi e iniziare il trattamento il più

rapidamente possibile per prevenire danni ai nervi permanenti.

Quali sono le cause della neuropatia da statine?

La neuropatia da statine è un danno ai nervi causato dall'esposizione a farmaci per abbassare il colesterolo. Abbassando il colesterolo, le statine influenzano anche le membrane ricche di colesterolo che circondano i nervi. L'esposizione prolungata alle statine peggiora la neuropatia periferica.

Perché la neuropatia da statine è così difficile da diagnosticare?

I pazienti con neuropatia da statine

presentano spesso dolore molto lieve o debolezza lieve. Poiché i sintomi iniziali sono abbastanza lievi, è più difficile individuare una diagnosi. Molti pazienti con neuropatia da statine cancellano i loro primi sintomi di stanchezza o di invecchiamento. I sintomi si manifestano così gradualmente che è più difficile per il paziente dare al medico un quadro chiaro esattamente quando hanno iniziato.

La difficoltà nella diagnosi della neuropatia da statine è uno dei motivi per cui è così importante consultare un operatore sanitario specializzato nel trattamento della neuropatia. Poiché questo è il campo di competenza del

medico, è più probabile che raccolga sottigliezze che consentano una diagnosi più rapida. Una diagnosi più rapida significa un trattamento più rapido e questo significa meno possibilità di danni permanenti ai nervi.

Qual è il trattamento per la neuropatia da statine?

L'obiettivo iniziale del medico sarà quello di confermare la diagnosi e quindi determinare che ciò che hai è la neuropatia da statine e non la neuropatia causata da qualche altra malattia di base. Una volta che sai che ha causato il problema, il tuo medico si siederà con te e formulerà un piano per toglierti i farmaci con le statine, almeno per un po

' per vedere se i tuoi sintomi migliorano.

Il prossimo passo è iniziare il trattamento. Il tuo medico dovrà :

- Consigliare di assumere farmaci antidolorifici da banco a meno che i sintomi non siano abbastanza gravi da giustificare farmaci antidolorifici.
- Se stai già soffrendo di deficit nervosi che stanno influenzando la tua capacità di svolgere le attività quotidiane di base a causa della perdita di sensibilità, dovrai prendere precauzioni di sicurezza per evitare cadute.
- Trattati con la stimolazione nervosa e la manipolazione manuale del tuo

sistema scheletrico per riportare il tuo corpo in allineamento e alleviare il dolore ai nervi.



Ricorda, la neuropatia da statine può svilupparsi anche dopo un'esposizione a

breve termine alle statine. Se soffri di uno dei sintomi di cui abbiamo discusso. La neuropatia da statine è curabile, ma qualsiasi tipo di neuropatia è molto spietata di ritardo e il danno ai nervi potrebbe essere permanente.

Rimedi naturali per il dolore neuropatico periferico

Esistono anche numerosi trattamenti naturali per aiutare a ridurre i sintomi e la neuropatia periferica.

1. Vitamine

Alcuni casi di neuropatia periferica sono correlati a carenze vitaminiche. La vitamina B è essenziale per la salute dei nervi. Una carenza può portare a significativi danni ai nervi.

Mentre puoi assumere la vitamina B dai tuoi pasti, il medico può anche consigliare di assumere un

integratore. Attenersi alla dose raccomandata per prevenire la tossicità e il peggioramento dei sintomi.

La vitamina D può anche aiutare a prevenire il dolore ai nervi. La tua pelle produce questo nutriente in risposta alla luce solare. Può proteggere dal dolore ai nervi. Quando i ricercatori dell'Università britannica di Sheffield hanno studiato le persone con neuropatia diabetica, hanno scoperto che anche coloro che avevano livelli più bassi di vitamina D avevano più dolore.

È difficile ottenere dai 600 agli 800 UI raccomandati di vitamina D dal solo cibo. Potrebbe essere necessario prendere un supplemento. In effetti, uno

studio ha scoperto che le persone con neuropatia diabetica che assumevano un integratore una volta alla settimana presentavano meno sintomi dopo due mesi.

2. Peperoncino di cayenna

Il peperoncino di cayenna contiene capsaicina, un ingrediente presente nei peperoncini piccanti che li rende piccanti. La capsaicina è stata utilizzata nelle creme topiche per le sue proprietà antidolorifiche. Riduce l'intensità dei segnali di dolore inviati attraverso il corpo.

Incorporare il pepe di Cayenna nella dieta o assumere un integratore di capsaicina può aiutare a ridurre il

dolore alla neuropatia.

Gli unguenti topici alla capsaicina possono anche essere usati sul corpo. Sebbene inizialmente possa bruciare, l'uso continuato ridurrà gradualmente le sensazioni di neuropatia.

Assicurati di discutere questo metodo di trattamento con il tuo medico prima di usarlo per prevenire i sintomi avversi.

3. Smetti di fumare

Il fumo influisce sulla circolazione sanguigna. I vasi sanguigni si restringono e il sangue meno ossigenato può passare. Senza un'adeguata circolazione sanguigna, potresti provare un aumento di intorpidimento e dolore a causa della

tua neuropatia periferica. L'eliminazione delle abitudini al fumo può aiutare a migliorare i sintomi. Lascia che questo ti spinga a fare cambiamenti positivi.

4. Bagno caldo

Fare un bagno caldo può essere rilassante e può anche alleviare i sintomi del dolore da neuropatia. L'acqua calda aumenta la circolazione sanguigna in tutto il corpo, diminuendo i sintomi del dolore dall'intorpidimento.

Un bagno caldo è sempre un gradito rimedio per aiutarti a rilassarti dallo stress che hai provato durante il giorno. Ma la cosa fantastica di questo momento di coccole è che non solo ti

consente di rilassarti, ma può anche aiutare ad alleviare i sintomi della neuropatia periferica. Basta essere cauti nell'impostare la temperatura se si è già avuto un danno ai nervi da un po' poiché a causa della mancanza di sensibilità nelle aree è facile provocare lesioni a causa del surriscaldamento dell'acqua

5. Esercizio

L'esercizio fisico regolare può aiutare a combattere il dolore e migliorare la salute generale. Essere attivi può ridurre la glicemia, che a sua volta può ridurre o rallentare i danni ai nervi. L'esercizio fisico aumenta anche il flusso di sangue alle braccia e alle gambe e riduce lo stress. Questi sono tutti fattori che

aiutano a ridurre il disagio e il dolore.

6. Oli essenziali

Alcuni oli essenziali, tra cui camomilla e lavanda romana, aiutano ad aumentare la circolazione nel corpo. Hanno anche proprietà antidolorifiche e antinfiammatorie che potrebbero aumentare la guarigione.

Diluire oli essenziali (alcune gocce) in 1 oncia di un olio vettore come olio d'oliva. L'applicazione di questi oli diluiti sulla zona interessata può ridurre i dolori di formicolio e formicolio della neuropatia periferica.

7. Meditazione

Le tecniche di meditazione possono aiutare le persone che lottano con i

sintomi della neuropatia a vivere attraverso il loro dolore. Può aiutare a ridurre lo stress, migliorare le tue capacità di coping e ridurre l'intensità del dolore. Adottare un approccio mente-corpo è una tecnica non invasiva che ti offre un maggiore controllo sulle tue condizioni.

8. Agopuntura

L'agopuntura promuove la guarigione naturale stimolando i punti di pressione del corpo. Questa tecnica innesca il sistema nervoso per rilasciare sostanze chimiche che possono modificare l'esperienza o la soglia del dolore. L'agopuntura aiuta a fornire un

equilibrio energetico al corpo che può influenzare il tuo benessere emotivo.

9. Aerobica in acqua

Questo allenamento delicato migliora la circolazione cardiovascolare senza mettere sotto pressione le articolazioni, che possono essere dolorose. E gli studi hanno dimostrato che è altrettanto efficace delle terapie terrestri per la neuropatia periferica. L'aerobica in acqua ha aiutato Lloyd a sentirsi meglio con la sua forza e il suo stato d'animo.

10 Acido alfa lipoico : questo potente antiossidante ha mostrato risultati promettenti per ridurre il dolore della neuropatia periferica. È presente in piccole quantità in alimenti come

broccoli, cavoletti di Bruxelles, patate dolci e fegato, ma può essere necessaria un'integrazione per raggiungere i livelli necessari per alleviare il dolore.

11 . Complesso di vitamina B.

Questi svolgono un ruolo importante nella salute dei tuoi nervi. Non assumere abbastanza vitamina B12 può portare a danni ai nervi. La vitamina B6 è importante perché aiuta il cervello a produrre determinate sostanze chimiche che inviano informazioni attraverso i nostri corpi, afferma Sackheim . Bassi livelli di queste sostanze chimiche possono peggiorare il dolore.

Molte persone assumono abbastanza vitamine del gruppo B attraverso il

cibo. Ma chiedi al tuo medico se dovresti assumere un integratore. Alcuni studi dimostrano che gli integratori possono aiutare a ridurre il dolore e altri sintomi.

12 . Ashwagandha

Il ashwagandha a base di erbe ayurvediche può aiutare, sia che si tratti di tenere sotto controllo il diabete o di gestire i sintomi della neuropatia diabetica. Può aiutare a ridurre i livelli elevati di insulina o glicemia nel sangue e anche a migliorare la tolleranza al glucosio e la sensibilità all'insulina. Di conseguenza, anche i sintomi della tua neuropatia miglioreranno e potrebbero

persino diventare meno gravi. In uno studio, i soggetti che hanno assunto 5 g di ashwagandha con latte due volte al giorno per 2 mesi hanno avuto un significativo sollievo dalle sensazioni di bruciore e formicolio nelle loro mani e piedi. Anche quell'intorpidimento caratteristico si è ridotto considerevolmente.

1 3 . Olio di enotera

Applicare l'olio di enotera sulle aree interessate per alleviare i sintomi. Se sei fortunato, potrebbe anche migliorare la funzione nervosa per te. Gli studi hanno anche scoperto che l'assunzione di una

combinazione di vitamina E e integratori di olio di enotera può aiutare a gestire i casi da lievi a moderati di neuropatia diabetica. In uno studio, circa l'88% dei soggetti in prova ha avuto sollievo dal sintomo di bruciore al dolore già dopo 2 settimane dall'inizio del trattamento.

14 . Zenzero

Quando il tuo corpo sperimenta un picco di zucchero o iperglicemia, può innescare problemi con la funzione nervosa e muscolare dell'apparato digerente e causare problemi gastrici. Lo zenzero può aiutarti con questi sintomi gastrici associati alla neuropatia diabetica, come la gastroparesi in cui il cibo lascia lo

stomaco molto lentamente.

Oltre ad avere una miriade di altri, la radice è un noto aiuto digestivo che può alleviare il disagio e la nausea. Può anche indurre contrazioni che aiutano lo svuotamento gastrico e migliorare la digestione. Lo zenzero può essere preso in un semplice tè fatto bollendo fette di zenzero fresco in acqua. Puoi anche aggiungere lo zenzero al cibo come spezia.

15 . Aromaterapia f o dolore di un ND Stress Relief

L'uso topico di oli essenziali miscelati in una base o olio vettore può anche fornire sollievo dal dolore per i soggetti con neuropatia. In uno studio, una

miscela di oli di lavanda, geranio, tea tree, eucalipto e bergamotto è stata utilizzata per alleviare il dolore ai piedi associato alla neuropatia periferica. Ha contribuito a ridurre il dolore manifestato già 30 minuti dopo l'applicazione. Ciò significa che potresti potenzialmente utilizzare tali miscele di olio ogni giorno per alleviare il disagio con cui vivi.

Gli oli aromatici diffusi possono anche aiutare ad alleviare l'ansia o lo stress associati alla condizione. Ad esempio, l'olio di lavanda può aiutarti a dormire meglio, alleviare lo stress e migliorare l'umore.¹⁰ Gli oli essenziali di lime o salvia scura possono calmarti e renderti

meno ansioso.

1 6 . Alimenti ricchi di vitamina B12

Anche la tua dieta può fare la differenza se hai la neuropatia. La vitamina B12, in particolare, ha un ruolo fondamentale nel mantenimento della normale funzione del sistema nervoso. Non assumere abbastanza nutriente può causare la perdita della guaina protettiva della mielina attorno ai nervi e compromettere la

funzione nervosa.¹² Quindi consumare più alimenti ricchi di vitamina B12.

Le tue opzioni includono:

- Carne di organo (assicurati di averla con parsimonia, però)
- Carne rossa

- pollame
- Molluschi
- uova
- Latticini
- Cereali per la colazione (non tutti lo contengono, quindi assicurati di controllare l'etichetta)
- Lievito alimentare (di nuovo, non tutte le varietà hanno B12, quindi controlla le etichette)

17 . Yoga

Lo yoga aiuta a migliorare la sensibilità all'insulina e la tolleranza al glucosio e protegge anche dallo stress ossidativo che è collegato a complicanze come la neuropatia.^{14 15} Yoga pone come la posa dell'arco, la posizione del

cadavere, la piega in avanti seduta, la mezza torsione spinale seduta e la torsione del corpo sdraiato sono particolarmente utile per chiunque abbia il diabete e può aiutarti a gestire meglio il diabete. Questo, a sua volta, dovrebbe ridurre la neuropatia diabetica che si verifica.

18 . Take Care o f vostri piedi

Se sai già di avere una tendenza ai problemi ai piedi a causa della tua neuropatia, alcuni passaggi naturali possono aiutarti a ridurre il rischio di complicanze : 17

Ottieni esami del piede di routine per

verificare la presenza di segni visivi come formazione di callo, aumento del calore, tagli / rotture e lesioni. Ciò contribuirà a ottenere un trattamento tempestivo e tempestivo prima che presenti problemi maggiori.

Utilizzare calzature che riducano la pressione anormale su parti del piede che causano la formazione di ulcere / callo. Scegli calzature coperte che proteggano il tuo piede da lesioni o traumi esterni.

Mantenere i piedi asciutti, idratarli per evitare incrinature ed evitare che i piedi si impregnino.

Tagliare le unghie e limare le estremità per evitare che possano

impigliarsi nella biancheria da letto /
indumenti e rompersi.

Se sei a rischio di problemi ai piedi,
evita esercizi di carico o ad alto impatto
che aumentano il rischio di
lesioni. Invece, optare per il nuoto o il
ciclismo.

19 . Ottenere un massaggio t o alleviare il disagio di una circolazione ND Boost

Se hai una neuropatia diabetica, un buon
massaggio può aiutare a ridurre il dolore
cronico con cui hai imparato a
convivere. Può alleviare il dolore ai
nervi, l'ansia e lo stress, aiutarti a
dormire meglio e migliorare il

benessere generale. Può anche aumentare la mobilità. Assicurati di andare da un terapeuta esperto e addestrato che è consapevole delle tue condizioni mediche

20. Esercizi fisici

L'esercizio fisico combatte il dolore in diversi modi. Aiuta a tenere sotto controllo i livelli di zucchero nel sangue, che possono rallentare i danni ai nervi. L'esercizio fisico aumenta anche il flusso di sangue alle braccia e alle gambe, inoltre , migliora l'umore e fornisce sollievo dallo stress, quindi sei più in grado di affrontare il disagio.



Uno studio del Medical Center dell'Università del Kansas ha scoperto che le persone con neuropatia diabetica che si esercitavano regolarmente hanno scoperto che il loro dolore non ostacolava le attività quotidiane come il lavoro, il sonno e le relazioni.

Allora, cosa stai aspettando? Allacciate quelle scarpe da ginnastica! Se fa male a camminare o fare jogging, nuoto o provare l' stazionario moto.

Immergi i piedi in acqua fredda o bagni di ghiaccio per alcuni minuti. Tuttavia, questo non è raccomandato per le persone con eritromelalgia. Potrebbe danneggiare la loro pelle.

Immergi i piedi nei sali di Epsom o in una soluzione di sidro di mele. Se hai il diabete, chiedi al tuo medico prima di provare questo rimedio.

Prendi un integratore di curcuma. La curcumina nella curcuma può fornire sollievo al dolore nervoso. La

curcumina è nota per avere effetti antinfiammatori, antiossidanti e antimicrobici protettivi .

Applicare una crema topica contenente lidocaina o capsaicina. Anche una soluzione di zenzero o curcuma fatta in casa può funzionare. Uno ha scoperto che un cerotto alla lidocaina è stato molto efficace per alleviare il dolore dall'eritromelalgia.

Massaggia il piede per migliorare il flusso sanguigno e la circolazione.

Quando provi i rimedi naturali di cui sopra, è una buona idea tenere un resoconto scritto di come cambia il tuo dolore, in modo da poterne monitorare

l'efficacia. Inoltre, potresti scoprire che alcuni di questi trattamenti naturali funzioneranno meglio di altri. Sii paziente e non scoraggiarti. Potrebbero essere necessari alcuni giorni o una settimana per provare una nuova terapia prima di iniziare a provare sollievo.

Rimedi ayurvedici per la neuropatia periferica

Olio di semi di lino: aggiungi olio di semi di lino nella tua dieta. Il seme di lino è pieno di acidi grassi omega 3. Gli acidi grassi essenziali Omega 3 riducono l'infiammazione dei nervi che aiuta a prevenire i danni ai nervi e aiuta anche a guarire i nervi danneggiati.

Tè allo zenzero: lo zenzero aiuta a

ridurre l'infiammazione dei nervi e aiuta a curare i danni ai nervi. Puoi sorseggiare regolarmente tè allo zenzero. È molto facile da realizzare. Fai bollire una tazza d'acqua e aggiungi delle fette di zenzero tritate. Lascialo in infusione per 5-10 minuti e il tuo tè è pronto.

Semi di finocchio: masticare i semi di finocchio per migliorare la digestione che viene influenzata negativamente a causa della neuropatia diabetica.

Olio di ricino: l'olio di ricino aiuta a curare la neuropatia del piede. Applicare una flanella di cotone imbevuta di olio di ricino sulla zona del corpo interessata. Puoi anche prenderlo

in forma di gel dopo aver consultato il medico.

Erbe che **riducono lo zucchero:**
le erbe che aiutano a ridurre i livelli di zucchero nel sangue sono utili nel prevenire danni ai nervi dovuti alla neuropatia diabetica. Il basilico santo, il jamun e il fieno greco sono immensamente favorevoli nel tenere sotto controllo i livelli di glucosio nel sangue. Prendi 100 g di semi di fieno greco, 100 g di foglie di alloro, 150 g di semi di jamun e 250 g di belpatra . Asciugali al sole e spolverali separatamente. Ora mescola tutte le polveri insieme. Prendi 1 cucchiaino di questa miscela prima di

ogni pasto per i prossimi 2 mesi per abbassare i livelli di zucchero nel sangue. Aiuterà a prevenire danni ai nervi dovuti al diabete e a migliorare la gestione del diabete.

Ashwagandha: l' erba di Ashwagandha aiuta ad alleviare l'ipertensione, i disturbi nervosi, la vista scarsa e la debolezza dovuta al diabete. Migliora il tuo benessere e allevia il dolore corporeo nella neuropatia diabetica.

Chandraprabha Vati : è una formulazione ayurvedica utile per alleviare il dolore alle gambe, al collo e alla schiena, cura i danni ai nervi diabetici, contrasta la debolezza

diabetica, abbassa l'obesità e migliora il metabolismo del glucosio nel corpo. Per il dosaggio, consultare un medico ayurvedico .

Shilajit : Shilajit aiuta ad alleviare la debolezza dovuta al diabete, normalizza i livelli di zucchero nel sangue, migliora la fertilità e i benefici della neuropatia e della debolezza dei nervi.

Uva spina e curcuma

indiane: mescolare 75 g di polvere di uva spina essiccata (senza semi) e 25 g di polvere di curcuma. Prendi 1 cucchiaino di questa miscela con acqua calda un'ora dopo cena a letto o la mattina presto a stomaco vuoto. Dopo 1

ora puoi fare colazione. Puoi usare questo rimedio per 2-3 mesi. Aiuterà a rafforzare i nervi e anche a ridurre e mantenere livelli di zucchero nel sangue ridotti.



CLAUSOLA DI ESCLUSIONE **DELLA RESPONSABILITÀ**

**Questo eBook informativo non
sostituisce la prevenzione, la diagnosi
o il trattamento medico
professionale. Si prega di consultare il
proprio medico, farmacista o
operatore sanitario prima di prendere
qualsiasi rimedio a casa o integratori o
seguire qualsiasi trattamento
suggerito qui. Solo il tuo medico,
personale medico o farmacista può
fornirti consigli su ciò che è sicuro ed
efficace per le tue esigenze specifiche
o diagnosticare la tua storia medica
particolare.**

