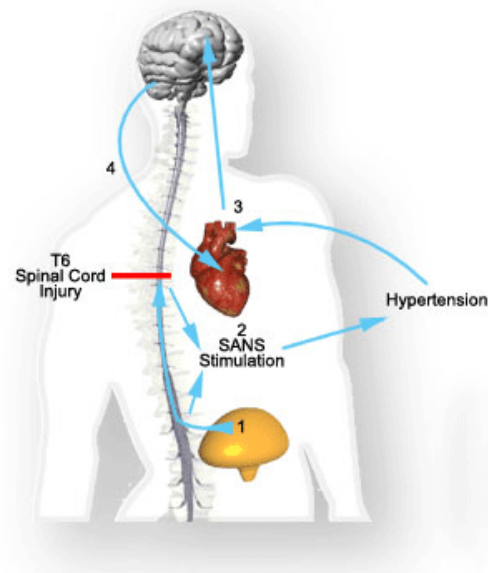


## اتونومیک دیس رفلکسی، تهدیدی برای زندگی افراد نخاعی با ضایعه بالاتراز T6

اتونومیک دیس رفلکسی که گاهی اوقات هایپررفلکسی (واکنش بیش از حد) یا AD نامیده می شود، وضعیتی است که می تواند در افراد مبتلا به آسیب نخاعی که سطح ضایعه آنان بالاتراز T6 است، ایجاد شود. بطور کلی AD موقعی اتفاق می افتد که یک عامل تحریک کننده، درد یا محرکی در سیستم عصبی نواحی پائین ضایعه نخاعی وجود داشته باشد. در این حالت نواحی تحریک شده علائمی را به مغز ارسال می کنند، اما این علائم به دلیل ضایعه موجود در نخاع نمی توانند به مغز برسند. در نتیجه یک عمل انعکاسی اتفاق می افتد، بطوری که رگهای خونی تنگ تر شده و فشارخون افزایش می یابد. در این حالت اگر فشارخون کنترل نشود، ممکن است باعث سکته، حملات تشنجی یا مرگ بیمار شود. علائم یا نشانه های AD عبارتند از:

- افزایش فشارخون
- مشاهده لکه هنگام دیدن یا تاری دید
- سردردهای ضربانی
- گرفتگی بینی
- برافروختگی صورت
- ایجاد لکه های قرمز روی سینه
- تعریق نواحی بالای سطح آسیب
- دانه شدن پوست (مانند پوست مرغ)
- خنکی و سرد و مرطوب شدن پوست



- تهوع

- احساس اضطراب

با مشاهده هرگونه علامتی از AD باید اقدامات زیر را انجام دهید:

- فوراً صاف بنشینید یا قسمت سر تخت را بالا ببرید.

- عامل تحریک را جستجو کرده و آن را برطرف کنید. ممکن است چیزی به سادگی یک لباس تنگ یا اعمال فشار بر روده باعث تحریک شده باشد.

- وضعیت دفع ادرار را کنترل کنید: تاب بیاورید یا علائم پرشدگی، انقباض یا هرگونه عفونت در مثانه وجود دارد یا خیر؟

- آیا سوند دچار گرفتگی یا تاب خوردگی شده است؟ پیچ خوردگی سوند را برطرف کنید تا جریان دفع ادرار برقرار شود.

- آیا مثانه پر شده است؟ سونداژ کرده و مثانه را به آرامی تخلیه نمایید. توجه داشته باشید که تخلیه خیلی سریع ادرار ممکن است باعث اسپاسم شود و یا می تواند منجر به افزایش مجدد فشارخون گردد. در هر بار سونداژ بیش از ۵۰۰ سی سی تخلیه نکنید.

- آیا کیسه ادرار پر شده است؟ کیسه ادرار را تخلیه نمایید.

- آیا عفونتی وجود دارد؟ طبق دستور پزشک آن را درمان کنید.

- وضعیت دفع مدفوع را کنترل کنید تا ببینید آیا علائم یبوست یا تجمع مدفوع در روده وجود دارد یا خیر؟ این حالت می تواند باعث انقباض روده ها گردد.

- آیا در مقعد مدفوع وجود دارد؟ داروهای بی حس کننده (مانند ژل گزیلوکائین) استعمال کرده و بعد از ۵ دقیقه به آرامی مدفوع را خارج کنید.
- تا آنجا که می توانید مدفوع را نرم نگه دارید.
- وضعیت پوست را از نظر زخم فشاری ، محرکهای دردناک ( بریدگی، سوختگی، کوفتگی ، آفتاب سوختگی یا فشار روی بدن ) یا رشد ناخن انگشت پا به داخل عضله را کنترل کنید.
- از لباسهای تنگ استفاده نکنید.
- هر چیز تیزی که در جیب یا روی تشکچه وجود دارد بردارید.
- تحریک حاصل از بریدگی ، گزش، سوختگی را با پارچه سرد یا داروهای کم کنید.
- ناخنهایی که به داخل انگشتان پا رشد کرده اند را کوتاه نمائید. برای اینکار ابتدا نواحی مورد نظر را بی حس کنید. اگر عفونتی وجود دارد آن را درمان نمائید.
- تحریکات مربوط به جنسیت و یا فعالیتهای جنسی را کنترل نمائید.
- در مردان فشار وارد شده به بیضه ها یا آلت تناسلی و انزال و در زنان اوج لذت جنسی می تواند باعث ایجاد AD گردد. مردان و زنان باید قبل از فعالیت جنسی ادرار و مدفوع خود را تخلیه نمایند. در مورد استفاده از داروهای مثل ژل گزیلوکائین یا خمیر چسب های نیترو (Nitropaste patches) با پزشک مشورت نمائید. اگر علائم AD را مشاهده کردید، فعالیت جنسی را متوقف کرده و صاف نشسته و استراحت کنید.
- انقباضات رحم قبل و بعد از قاعدگی یا هنگام بارداری و زایمان نیز ممکن است باعث AD شود.
- از عوامل دیگر تحریک می توان به اقدامات و آزمایشات پزشکی نظیر سیستوسکوپی یا معاینات دستگاه جنسی، زخمهای دستگاه گوارش، یا بعضی از داروهای اشاره نمود.
- شما می توانید با انجام کارهای زیر به پیشگیری از AD کمک کنید:
  - تمیز نگه داشتن وسایل سوند و تخلیه آزاد ادرار.
  - تخلیه ادرار طی برنامه روزانه.
  - پیگیری برنامه دفع مدفوع.
  - بررسی هر روزه پوست.
  - پوشیدن لباسهای راحت و آزاد
- کنترل تحریک کننده های مزاحم و حذف آنها - به خاطر داشته باشید که همیشه باید کارتی همراه شما باشد! که در مواقع حمله AD آن را به کارکنان اورژانس یا پزشک خود ارائه دهید.