



دیس رفلكسى اتونوميك (AD) افزایش خطرناک فشار خون به دنبال آسیب نخاعی است. این عارضه در افرادی ایجاد می شود که آسیب نخاعی در سطح T6 یا بالاتر دارند. AD وقتی ایجاد می شود که در نواحی بی حس بدن تان دچار درد یا ناراحتی شده باشید. شایع ترین علت AD مثانه یا روده پر است. وقتی که دچار AD می شوید، علائم و نشانه های دیگری نیز خواهید داشت. اگر چنین نشانه هایی داشته باشید، باید بلادرنگ مشکل مربوطه را برطرف کنید. AD یک اورژانس پزشکی است. اگر AD درمان نشود، می تواند سبب سکته مغزی، حمله قلبی، تشنج و مرگ شود.

### نشانه ها

AD افزایش ناگهانی فشار خون به میزان ۲۰ تا ۴۰ میلی متر جیوه است که به همراه نشانه های دیگر ظاهر می شود. از آنجایی که شما نمی توانید افزایش فشار خون خود را احساس کنید، باید علائم و نشانه های AD را بدانید. اگر هر یک از این نشانه ها را داشتید، بلادرنگ فشار خون خود را اندازه گیری کنید. نشانه های AD بطور ناگهانی شروع می شوند. اگر نمی توانید فشار خون خود را اندازه گیری کنید، بلادرنگ به پزشک خود مراجعه کنید.

نشانه های AD	
*افزایش فشار خون به میزان ۲۰ تا ۴۰ میلی متر جیوه*	
سردرد ضرباندار	احتقان بینی
تعریق یا برافروختگی در صورت	تاری دید
سیخ شدن موهای بدن	وجود لکه در بینایی
افزایش اسپاسم عضلات	تهوع
احساس طعم فلزی در دهان	اشکال در تنفس
احساس اضطراب	ضربان قلب پایین

درمان: با نشستن، به کاهش فشار خون خود کمک کنید. عامل AD را بیابید و آنرا برطرف کنید. مثانه، روده و پوست خود را بررسی کنید. اگر فشار خون پایین نرفت بلادرنگ درخواست کمک پزشکی نمایید.

### از فشار خون طبیعی خود آگاه باشید

برای اینکه بدانید که فشار خون شما افزایش پیدا کرده، لازم است که بدانید فشار خون معمول شما چقدر است. پس از آسیب نخاعی، فشار خون معمولاً پایین تر است. بیشتر افراد مبتلا به آسیب نخاعی در سطح T6 و بالاتر فشار خون سیستولیک ۹۰ تا ۱۱۰ دارند (عدد بالایی). در برخی افراد این فشار پایین تر هم هست. برای چنین افرادی، فشار خون بالاتر از ۱۳۰ می تواند علامت AD باشد.

### در صورت داشتن نشانه ها چه باید بکنید؟

AD وضعیت خطرناکی است که باید بلادرنگ درمان شود. وقتی که عامل آن درمان شود، فشار خون شما باید به میزان طبیعی خود بازگردد. نشانه ها نیز باید برطرف شوند. اگر فشار خون شما بالا بماند، باید به نزدیک ترین بخش اورژانس مراجعه کنید.

به افراد خانواده، دوستان و مراقبان خود آموزش دهید که چگونه در زمان حمله AD به شما کمک کنند.

### مرحله ۱: فشار خون خود را اندازه گیری کنید

اگر در وضعیت درازکش هستید، بنشینید و پاهای خود را پایین بیاورید. این کار می تواند در کاهش فشار خون شما موثر باشد. فشار خون خود را اندازه گیری کنید و ببینید که آیا بالا است یا نه (افزایش ۲۰ تا ۴۰ میلی متر جیوه). اگر فشار بالا است، وضعیت اورژانس است. هر ۵ دقیقه یک بار فشار خون خود را اندازه گیری کنید و ببینید که آیا پایین آمده است. در خانه دستگاه اندازه گیری فشار خون داشته باشید. این دستگاه ها را می توانید از اکثر داروخانه ها تهیه نمایید.

### مرحله ۲: مثانه خود را بررسی کرده و خالی کنید

مثانه پر می تواند باعث ایجاد AD شود. یکی از درمانهای AD تخلیه مثانه است. برای کاستن از خطر AD، برای تخلیه مثانه خود برنامه ای منظم ترتیب دهید. اگر از سونداژ متناوب (intermittent catheterization) استفاده می کنید، ژل های بی حس کننده کمک بزرگی هستند. دیگر عواملی که در مثانه شما می توانند سبب ایجاد AD شوند شامل این موارد می باشند:

- تا شدگی یا پیچ خوردگی در لوله های تخلیه ادرار (سوند فولی یا سوند کاندومی).
- سوند کاندومی که بیش از حد تنگ است.
- عفونت های دستگاه ادراری و یا سنگ کلیه یا مثانه
- آزمایش های انجام شده روی مثانه (مثل یورودینامیک و سیستوسکوپی) (urodynamics, cystoscopy). ژل های بی حس کننده کمک می کنند.

### مرحله ۳: روده خود را بررسی کرده و خالی کنید

روده پر می تواند باعث ایجاد AD شود. با انجام لمس مقعدی وجود مدفوع در روده های خود را بررسی کنید. اگر در روده های شما مدفوع وجود دارد، با شیوه معمول خود آنرا تخلیه کنید. این احتمال وجود دارد که برنامه تخلیه مدفوع شما عامل آغازگر AD باشد. در این موارد می توانید برای برنامه تخلیه ادرار خود از ژل بی حس کننده استفاده کنید. برای کاستن از خطر AD همیشه برنامه منظمی برای تخلیه مدفوع داشته باشید. دیگر عواملی که در روده شما می توانند سبب ایجاد AD شوند شامل این موارد می باشند:

- هموروئید
- شقاق مقعد

### مرحله ۴: پوست خود را بررسی کنید

پوست آزرده یا نقاط فشار می توانند سبب ایجاد AD شوند. لباس تنگ، کفش تنگ یا نشستن روی سطوح سفت می تواند باعث این عارضه شود. گرما، سرما یا فشار بیش از حد روی پوست می تواند عامل ایجاد AD باشد. دقت کنید که هیچ چیزی روی پوست شما فشار نیاورد. دیگر عواملی که در پوست شما می توانند سبب ایجاد AD شوند شامل این موارد می باشند:

- ناخن فرورفته در گوشت
- آفتاب سوختگی
- بریدگی یا سوختگی
- ضربه و تروما (مثل شکستگی استخوان)
- فشار روی کیسه بیضه (اسکروتو)
- تا شدگی انگشت پا در کفش
- لباس تنگ یا گلوله شده
- گزیدگی حشرات
- تاول
- زخم های فشاری

AD افرادی را درگیر می کند که آسیب در سطح T6 و بالاتر داشته باشند. اکثر افراد در ۶ ماه اول آسیب نخاعی دچار AD می شوند. تقریباً همه افراد در سال اول دچار یک حمله می شوند.

### دیگر عوامل ایجاد AD

**فعالیت جنسی** می تواند باعث ایجاد AD شود. عوامل مربوطه شامل نزدیکی جنسی، استفاده از ویراتور، نشگون گرفتن نواحی تناسلی، ارگاسم و تخلیه منی می شود. دیگر عوامل می توانند در اثر دردهای قاعدگی و یا زایمان ایجاد شوند.

**بیماریهای پزشکی** نیز می توانند سبب ایجاد AD شوند. این بیماریها شامل زخم معده، حمله قلبی، آسم، عفونت ریه، و لخته شدگی در ریه می باشند. اگر نمی توانید عامل AD را پیدا کنید، بلادرنگ کمک پزشکی درخواست نمایید.

### اگر فشار خون تان بالا ماند، کمک پزشکی درخواست نمایید

اگر فشار خون شما به حد طبیعی برنگشت، به نزدیک ترین بخش اورژانس مراجعه کنید. رانندگی نکنید. به کارکنان بیمارستان اطلاع دهید که به AD مبتلا هستید و اینکه این وضعیت جدی است. کارکنان بخش اورژانس همیشه از نیازهای خاص افراد مبتلا به آسیب نخاعی مطلع نیستند. به همراه داشتن یک کارت AD می تواند کمک خوبی باشد.

### یک کارت AD با خود داشته باشید

به همراه داشتن یک کارت به اندازه کیف بغلی تان در همه زمان، می تواند در موارد اورژانس کمک زیادی کند. این کارت، علائم خطر را توضیح داده به کارکنان بیمارستان اقدامات لازم را گوشزد می کند. فشار خون معمول خود را روی کارت بنویسید. کارت AD خود را به کارکنان بیمارستان بدهید و از آنها بخواهید فوراً فشار خون شما را اندازه گیری کنند. ممکن است برای پایین آوردن فشار خون تان نیاز به دارو داشته باشید.

برای یافتن کارت AD قابل چاپ به اندازه کیف بغلی می توانید در اینترنت جستجو کنید. در این وبسایت ها می توانید این کارت را بیابید:

- Paralyzed Veterans of America
- Christopher and Dana Reeve Foundation

**واقعیت ها:** AD اورژانس پزشکی است و باید بلادرنگ درمان شود. اگر AD درمان نشود، می تواند سبب حمله قلبی، سکته مغزی، تشنج و مرگ شود.

### چگونگی پیشگیری از AD

اجتناب از عوامل آغازکننده زیر کلید پیشگیری از AD هستند.

- لباس های گشاد بپوشید.
- برنامه تخلیه مثانه منظمی را اجرا کنید.
- برنامه تخلیه روده منظمی را اجرا کنید.
- دقت کنید که لوله های ادراری درست کار می کنند (در سوند فولی و سوند کاندومی).
- پوست خود را بطور منظم بررسی کنید.
- از چین خوردن لباس و ملحفه خود جلوگیری کنید.
- بطور منظم پاهای خود را مراقبت کنید تا از فرو رفتن ناخن در گوشت جلوگیری شود.
- عفونت ها را زود تر درمان کنید (مثلا عفونت مثانه).

