

Dysr flexie autonome

La dysr flexie autonome (DA) est une hausse de la pression artérielle qui peut se produire après une lésion épinière au niveau T6 ou au-dessus. La DA se produit lorsqu'on a des douleurs ou un malaise dans des zones du corps où il n'y a pas de sensations. La cause la plus ordinaire de la DA est le besoin d'uriner ou d'aller à la selle. Si vous avez la DA, vous avez aussi d'autres signes ou symptômes et vous devez résoudre immédiatement le problème. La DA est une **urgence médicale**, qui, non traitée, peut mener à l'accident cérébral, l'attaque cardiaque, aux convulsions et au décès.

Symptômes

La DA est une hausse brusque de la pression artérielle de 20-40 mm Hg qui se produit en conjonction avec d'autres symptômes. Puisqu'on ne sent pas la pression monter, il faut connaître les signes et les symptômes de la DA. Si vous présentez un de ces symptômes, mesurez immédiatement votre pression artérielle. Les symptômes de la DA apparaissent brusquement. Si vous ne pouvez pas mesurer votre pression artérielle, consultez immédiatement un médecin.

Symptômes de la dysr flexie autonome

Hausse de la pression artérielle de 20-40 mm Hg

Mal de tête violent	Congestion nasale
Transpiration ou rougissement du visage	Vision brouillée
Chair de poule	Voir des tâches
Spasmes musculaires augmentés	Nausée
Goût métallique dans la bouche	Difficulté de respiration
Sentiment d'angoisse	Pouls lent

Traitement : Relevez-vous pour faire baisser la pression artérielle. Identifiez et éliminez la cause de la DA. Vérifiez le besoin d'uriner et d'aller à la selle et examinez votre peau. Si la pression artérielle ne baisse pas, demandez tout de suite l'aide du personnel médical.

Consultez votre médecin ou infirmier pour obtenir plus de renseignements.

 2015 University Health Network - Toronto Rehab. Tous droits réservés. Avis de non-responsabilité : Ces renseignements sont fournis exclusivement à des fins éducatives. Veuillez consulter un professionnel de la santé qualifié si vous avez des besoins médicaux particuliers ou si vous êtes sous traitement. University Health Network n'assume aucune responsabilité pour les préjudices ou dommages subis à la suite d'erreurs ou omissions apparaissant dans cette publication.

MÉDICAL

www.SpinalCordEssentials.ca

SCE2-Ge2-2016-11-16

Connaissez votre pression artérielle habituelle

Pour savoir si votre pression artérielle a augmenté, il faut connaître votre pression habituelle. Après une lésion épinière, elle est souvent plus basse. Beaucoup de personnes ayant subi une lésion au niveau T6 ou au-dessus peuvent avoir une pression systolique de 90 à 110 (nombre supérieur). Pour certains, elle peut être même plus basse. Dans ces cas, une pression dépassant 130 peut être un signe de DA.

Apprenez à votre famille, vos amis et vos soignants à vous aider lors d'une crise de DA.

Que faire en cas de symptômes

La DA est un trouble grave qui doit être traité immédiatement. Dès que la cause en a été traitée, la pression artérielle devrait baisser et les symptômes devraient disparaître. Si la pression reste haute, rendez-vous au service d'urgence le plus proche.

1^e étape : Mesurez votre pression artérielle

Si vous êtes couché, relevez-vous et redescendez les jambes pour faire baisser la pression artérielle. Mesurez la pression pour vérifier s'il s'agit d'une hausse de 20-40 mm Hg. Si c'est le cas, c'est une urgence. Mesurez la pression toutes les cinq minutes. Achetez un tensiomètre à une pharmacie et tenez-le   portée de main chez vous.

2^e étape : Vérifiez et videz votre vessie

Une vessie pleine peut mener à la DA, alors on peut traiter celle-ci en urinant. Pour réduire le risque, urinez selon un programme régulier. Si vous utilisez un cathétérisme intermittent, vous pouvez appliquer un gel anesthésique. Voici d'autres exemples d' v nements liés à la vessie qui peuvent provoquer la DA :

- Tubes de drainage de l'urine bloqués ou pli s (cathéters de Foley ou étuis p niens).
- Un étui pénien trop serré.
- Infection des voies urinaires ou calculs vésicaux ou rénaux.
- Examens de la vessie (urodynamique, cystoscopie). Un gel anesthésique peut aider.

3^e étape : Vérifiez et videz vos intestins

Les intestins pleins peuvent mener à la DA. Examinez l'intestin en effectuant un toucher rectal. Si la selle est présente, enlevez-la doucement en appliquant votre méthode habituelle. Il est

Consultez votre médecin ou infirmier pour obtenir plus de renseignements.

MÉDICAL

 2015 University Health Network - Toronto Rehab. Tous droits réservés. Avis de non-responsabilité : Ces renseignements sont fournis exclusivement à des fins éducatives. Veuillez consulter un professionnel de la santé qualifié si vous avez des besoins médicaux particuliers ou si vous êtes sous traitement. University Health Network n'assume aucune responsabilité pour les préjudices ou dommages subis à la suite d'erreurs ou omissions apparaissant dans cette publication.

www.SpinalCordEssentials.ca

SCE2-Ge2-2016-11-16

possible que votre programme d'élimination intestinale soit un déclencheur de la DA. Si c'est le cas, vous pouvez appliquer du gel anesthésique lors de la défécation. Suivez toujours un programme de défécation régulier pour réduire les risques. Voici d'autres événements qui peuvent provoquer la DA :

- Hémorroïdes
- Fissures anales

4^e étape : Examinez votre peau

La peau irritée et les points de pression peuvent mener à la DA et apparaissent à cause de vêtements serrés, de chaussures étroites ou des surfaces dures sur lesquelles on est assis. La DA peut aussi être due à la chaleur ou au froid extrêmes ou aux pressions sur la peau. Veillez à ce que rien ne presse sur votre peau. Voici d'autres événements liés à la peau qui peuvent provoquer la DA :

- Ongle incarné
- Coup de soleil
- Coupures ou brûlures
- Traumas (ex. : os cassé)
- Pression sur le scrotum
- Orteil courbé dans la chaussure
- Vêtements serrés ou retroussés
- Piqûres d'insectes
- Ampoules
- Plaie de pression

La DA affecte les personnes ayant subi une lésion au niveau T6 ou au-dessus. La majorité souffrent de la DA dans les 6 mois suivant la lésion. Presque toutes en sont atteintes dans la première année.

Autres causes de la DA

L'activité sexuelle peut mener à la DA. Parmi les causes : les rapports sexuels, les vibrateurs, le pincement des organes génitaux, l'orgasme et l'éjaculation, mais aussi les crampes menstruelles et l'accouchement.

Les problèmes médicaux peuvent également mener à la DA. Par exemple : les ulcères de l'estomac, l'attaque cardiaque, l'asthme, les infections pulmonaires et les caillots de sang dans les jambes. Si vous ne pouvez pas identifier la source de la DA, demandez immédiatement de l'aide médicale.

Consultez votre médecin ou infirmier pour obtenir plus de renseignements.

MÉDICAL

©2015 University Health Network - Toronto Rehab. Tous droits réservés. Avis de non-responsabilité : Ces renseignements sont fournis exclusivement à des fins éducatives. Veuillez consulter un professionnel de la santé qualifié si vous avez des besoins médicaux particuliers ou si vous êtes sous traitement. University Health Network n'assume aucune responsabilité pour les préjudices ou dommages subis à la suite d'erreurs ou omissions apparaissant dans cette publication.

www.SpinalCordEssentials.ca

SCE2-Ge2-2016-11-16

Si votre pression artérielle reste haute, demandez de l'aide médicale

Si votre pression artérielle ne retourne pas au normal, rendez-vous au service d'urgence le plus proche. Ne conduisez pas la voiture. Informez le personnel de l'hôpital que vous avez la DA et que c'est un trouble grave. Les travailleurs des services d'urgence ne sont pas toujours au courant avec les besoins des personnes ayant subi une lésion épinière. C'est une bonne idée de porter une carte DA.

Porter une carte DA

Porter une carte de format portefeuille à tout moment peut être utile en cas d'urgence. Elle explique les signes d'avertissement et ce qu'il faut faire. Notez votre pression artérielle habituelle sur la carte DA. Donnez-la aux membres du personnel hospitalier et demandez-leur de mesurer immédiatement votre pression artérielle. Il se peut que vous ayez besoin de médicaments pour la rabaiss er.

Faites une recherche en ligne pour trouver une carte DA de format portefeuille. Vous pouvez en trouver sur ces sites web :

- Paralyzed Veterans of America
- Christopher and Dana Reeve Foundation

Vrai: La DA est une urgence médicale qui doit être traitée immédiatement. Sinon, elle peut mener à une attaque cardiaque, à un accident cérébral, à des convulsions voire au décès.

Comment prévenir la DA

Pour prévenir la DA, il est essentiel d'éviter ces déclencheurs :

- Portez des vêtements larges.
- Suivez un programme d'urination régulier.
- Suivez un programme d'élimination intestinale régulier.
- Vérifiez que les tubes drainent bien (cathéters de Foley et étuis p niens).
- Examinez régulièrement votre peau.
- Assurez-vous que vos vêtements et vos draps ne font pas de plis.
- Effectuez régulièrement des soins des pieds pour prévenir les ongles incarnés.
- Traitez les infections (urinaires, par exemple) aussitôt que possible.

Consultez votre médecin ou infirmier pour obtenir plus de renseignements.

MÉDICAL

 2015 University Health Network - Toronto Rehab. Tous droits réservés. Avis de non-responsabilité : Ces renseignements sont fournis exclusivement à des fins éducatives. Veuillez consulter un professionnel de la santé qualifié si vous avez des besoins médicaux particuliers ou si vous êtes sous traitement. University Health Network n'assume aucune responsabilité pour les préjudices ou dommages subis à la suite d'erreurs ou omissions apparaissant dans cette publication.

www.SpinalCordEssentials.ca

SCE2-Ge2-2016-11-16