



Selkäydinvamma ja autonominen dysrefleksia

Selkäydinvamman yhteydessä vaurioituu usein myös autonominen hermosto. Se säätelee monia elimistön toimintoja, kuten verenpainetta ja sydämen sykettä, hengitystä, hikoilua ja kehon lämpötilaa, virtsarakon, suolen sekä sukupuolielinten toimintoja. Autonominen dysrefleksia (AD) liittyy sydämen ja verenkiertoelimistön toiminnan säätelyn häiriintymiseen. Sinulla on autonomisen dysrefleksian oireiden riski, jos vammatasosi on kaularangan alueella tai rintarangassa T6-tason yläpuolella. Autonominen dysrefleksia tarkoittaa käytännössä hallitsematonta verenpaineen nousua ja siksi siihen viittaavat oireet vaativat välitöntä hoitoa.

Autonomisen dysrefleksian oireita saattaa ilmetä, kun vammatason alapuolelle kohdistuu sellainen ärsyke, joka ilman selkäydinvauriota aiheuttaisi kipua tai epämukavaa oloa. Tyypillisesti oireiden taustalla on rakan liiallinen venyntyminen tai virtsatieinfektio; liian täysi suoli; ihorikkeymä tai tulehdus.

Mistä tunnistan autonomisen dysrefleksian oireet?

Kun autonominen hermosto ei kykene reagoimaan normaalilla tavalla vammatason alapuoliseen ärsykkeeseen, verenpaine nousee ja samalla sydämen syketaso voi laskea. Lisäksi kehoosi voi kehittyä monenlaisia oireita. Opettele tunnistamaan sinulle tyypilliset oireet, jotta tiedät, miten niiden ilmetessä tulee toimia.

Autonomisen dysrefleksian oireita voivat olla:

- jyskyttävä päänsärky
- nenän tukkoisuus
- näön sumentuminen
- kasvojen tai ihon punoitus vammatason yläpuolella
- voimakas hikoilu vammatason yläpuolella
- kylmät väreet tai iho menee kananlihalle
- levottomuus ja ahdistuneisuus.

Jos sinulla on C1-T6-tason selkäydinvamma, yläpaineen nousu 20-40 mmHg on jo merkittävä ja verenpaineen nousun syy tulee selvittää. Yläpaineen nousu yli 160 mmHg vaatii välittömiä toimia. Yläpaine voi nousta jopa tasolle 200-300 mmHg, mikä varsinkin toistuessaan voi johtaa haitallisiin aivo- tai sydäntapahtumiin.

Autonominen dysrefleksia voi olla myös täysin oireeton. Ajoittainen verenpaineen mittaaminen on tärkeää – etenkin, jos sinulla on autonomisen dysrefleksian riski vammatasostasi johtuen.

Mistä autonominen dysrefleksia voi johtua?

Autonomisen dysrefleksian oireiden taustalla voi olla:

- liian täysi virtsarakko, virtsatietulehdus tai virtsakivet
- ummetus
- tulehdukset
- lääketieteellisiin toimenpiteisiin liittyvä kipu
- muu kipua aiheuttava tekijä
- pitkittynyt paine iholla, puristavat vaatteet
- haavat ja palovammat
- suoliston tulehdus tai vatsahaava
- peräpukamat tai peräaukon haavaumat
- murtumat
- yhdyntä, kuukautiset, raskaus
- laskimotukokset.

Tavallisimmin autonomisen dysrefleksian taustalla on jokin rakon tai suolen toimintaan liittyvä, tai muu kipua/epämukavuutta aiheuttava tekijä.

Selvitä aina oireet laukaiseva syy ja pyri hoitamaan se.

Miten toimin autonomisen dysrefleksian oireiden ilmetessä?

Jos sinulla on autonomisen dysrefleksian oireita, sinun on toimittava välittömästi. Toimi alla olevan tarkastuslistan mukaan.

1. Nouse pystyasentoon ja laske jalat alas.
2. Mieti ja poista mahdollinen syy.
 - Löysää vaatteet ja kengät.
 - Tarkista rakkoperäiset syyt: katetroi tai tarkista kestopatetrin toiminta.
 - Tarkista suolistoperäiset syyt: tyhjennä suoli tarvittaessa puuduttavan geelin avulla.
 - Tarkista iho ja arvioi myös muiden mahdollisten syiden, kuten tulehdusten mahdollisuus.
3. Mittaa verenpaine, toista mittaus 5 minuutin välein.
4. Mikäli tilanne rauhoittuu, seuraa verenpainetta harvakseltaan 2 tunnin ajan.
5. Jos sinulle on määrätty lääkitys autonomisen dysrefleksian hoitoon, ota lääke ohjeen mukaan.
6. Hakeudu päivystyksellisesti lääkärin hoitoon, mikäli
 - yläpaine pysyy yli 150 mmHg tasolla
 - sinulle ei ole määrätty lääkitystä ja yläpaine pysyy toimenpiteistäsi huolimatta yli 150mmHg -tasolla
 - lääkityksen tarve toistuu.

Ole myös yhteydessä omaan selkäydinvammayksikkösi, kun akuutti tilanne on ohi. Yhdessä terveydenhuollon ammattilaisen kanssa voit tarkemmin käydä läpi autonomisen dysrefleksian oireiden taustoja, ja saat täsmennettyä ohjausta niiden hallintaan.

Miten voin ehkäistä oireita?

Omasta hyvinvoinnista huolehtimalla voit itse ehkäistä suurimman osan autonomista dysrefleksiaa aiheuttavista tekijöistä. Muista erityisesti seuraavat asiat:

- Huolehdi säännöllisestä katetroinnista. Tarkista tarvittaessa kestopatetrin ja virtsa-avanteen (kystostooman) toimivuus.
- Huolehdi säännöllisestä suolen tyhjentämisestä.
- Tarkista iho säännöllisesti ehkäistäksesi ihorikkoja.

Ohjeen löydät osoitteesta www.kuntoutumistalo.fi

Suora linkki oppaaseen:

<https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujaalle/selk%C3%A4ydinvamma/opas-autonomisen-dysrefleksian-tunnistamiseen-ja-itsehoitoon>

