

**OMURİLİK
HASARI
VE OTONOM
DİSREFLEKSİ**



Hazırlayan

Doç. Dr. Elif Yalçın

Katkıda Bulunanlar

Prof. Dr. Müfit Akyüz

Uzm. Dr. Zuhâl Özişler

UYARI

Bu rehber omurilik hasarı sonrası otonom disrefleksi sorunu ile ilgili bilgilendirme amacıyla hazırlanmıştır.

Önerilerin doğru olarak anlaşılması ve uygulanabilmesi için, omurilik hasarlı hastaların ve yakınlarının rehabilitasyon sürecinde sağlık personelinin eğitim aldıkları dönemde kullanılmalıdır.

Hasta ve yakınlarının bu rehberdeki bilgileri takip eden kliniklerle iletişim halinde öğrenmesi ve uygulaması, yapılabilecek hataları önleme açısından büyük önem taşımaktadır.

Bu kılavuzu okuması gerekenler

- T6 ve üzeri omurilik yaralanmalı kişiler (C1-8, T1-6 arası hasarı olanlar)
- Bakımınıza yardım eden aile üyeleri, arkadaşlar, bakıcınız veya diğer kişiler

Bu kılavuz neden önemlidir?

- Çünkü otonom disrefleksi yaşamı tehdit edici olabilir. Hızlı ve doğru harekete geçmeyi gerektirir. Maalesef birçok sağlık çalışanları bu duruma aşına değildir. Bu nedenle sizin ve yakınlarınızın bu konuyu öğrenmesi önemlidir. Hastaneye gittiğiniz zaman sizinle ilgilenen sağlık çalışanlarını sizin bu konu hakkında bilgilendirme ve yönlendirmeniz gerekebilir.

Özet

Otonomik disrefleksi acil bir durum olup hızlı tıbbi müdahale gerektirir. Sıklıkla lezyon seviyesi T6 ve üzerinde olan hastalarda görülür. Vücuttaki herhangi bir probleme karşı gösterilen aşırı bir cevaptır. Sıklıkla mesane veya barsak problemlerinden kaynaklanır. Omurilik yaralanmanız nedeniyle vücudunuz bir şeylerin yolunda olmadığını bildiren uyarılara doğru yanıt veremeyebilir. Bunun yerine ani bir şekilde tansiyonunuz yükselebilir. Yüksek tansiyon çok ciddi tıbbi bir sorundur. İnme ve ölümle sonuçlanabilir.

İçindekiler

1. Bu kılavuzu okuması gerekenler
2. Bu kılavuz neden önemlidir
3. Otonom disrefleksi nedir?
4. Otonom disrefleksi nedenleri nelerdir?
5. Otonom disrefleksi atağının en önemli belirtileri nelerdir?
6. Otonom disrefleksi atağı geçirdiğimi düşünürsem ne yapmalıyım?
7. Otonom disrefleksinin en sık nedenleri ve koruyucu önlemler
8. Kişisel otonom disrefleksi bilgi kartı



Otonom disrefleksi nedir?

- Omurilik yaralanması seviyenizin altındaki herhangi bir probleme karşı vücudunuzun verdiği anormal reaksiyondur. Sebebi sıklıkla aşırı dolu mesane veya barsaklardır. Omurilik yaralanmanız nedeniyle vücudunuz ters giden durumlarda uygun şekilde reaksiyon vermeyebilir.
- Bilmeniz gereken en önemli nokta otonom disrefleksi tehlikeli olabilir. Ani bir tansiyon yükselmesine neden olabilir. Tansiyondaki ani yükselmeler inme veya ölüm gibi çok ciddi tıbbi sonuçlara yol açabilir.
- İki şekilde tansiyonunuzu düşürebilirsiniz.
 - o Sebep olan sorunu çözümlenmek
 - o Doktorunuz tarafından verilen tansiyon ilaçlarınızı kullanmak
- Otonom disrefleksi hızlıca önlem alınması gereken acil bir durumdur.

Otonom disrefleksi nedenleri nelerdir?

- Mesane problemleri otonom disrefleksinin en önemli nedenidir. Fakat yaralanma seviyenizin altındaki herhangi bir problem bu duruma yol açabilir. Aşağıda sık görülen otonom disrefleksi nedenleri ve bu durumlara engel olmak için yapılması gerekenler sıralanmıştır. Kişisel bakımınızı iyi yaparak bu sorunların pek çoğundan kurtulabilirsiniz.

Mesane Yönetimi Uyarıları

- Yeterli miktarda sıvı alın. Doktorunuz size uygun miktarı belirtecektir. Mesaneniz çok fazla dolmadan boşaltmakta geç kalmayın.
- İdrarınız bulanık, kötü kokulu veya kanlı ise, hemen doktorunuza ulaşın. Mesane enfeksiyonunuz olabilir.
- Kafein ve alkollü içecekleri tüketirken dikkatli olun, bunlar hızlıca mesanenizi doldurup sizi susuz bırakabilir.
- Yıllık kontrollerinizde mutlaka mesane ve idrar yolu testlerinizi yaptırın. Otonom disrefleksi atağı geçirdiyse doktorunuza mutlaka bilgi verin.

Eğer aralıklı kateterizasyon kullanıyorsanız

- Programınıza uyun, boşaltım sürelerinizi atlamayın
- 1 saatlik sıvı alımı 240 ml ile sınırlayın.
- Eğer daha fazla sıvı tükettiyseniz mesanenizi daha erken boşaltın ya da ek bir boşaltım yapın.
- Kendi rahatınızı düşünerek daha az sıvı tüketmeyi denemeyin. İdrar yolu enfeksiyonu riskinizi arttırırsınız.

Eğer kalıcı kateter (foley ve suprapubik devamlı sonda) kullanıyorsanız

- Transfer ve yatakta dönüşler sonrasında sondanızın akışını kontrol ediniz. Eğer herhangi bir tıkanıklık ya da sıkışma tespit ederseniz, düzeltin. Sondayı tıkayan bir pıhtı varsa yıkayınız.
- İdrar torbasını en fazla yarısı dolacak şekilde kullanınız.
- Sondanızı düzenli olarak değiştiriniz. Kendi başınıza değiştirmeyi öğreniniz veya başka birinin değiştirebilmesi için gerekli düzenlemeleri yapınız. Ayrıca acil durumda değiştirilebilecek bir kişiye öğretiniz.

ÖNEMLİ: Eğer şikayetleriniz kötüleşirse mesaneyi boşaltmayı bırakarak acil servise başvurun



Otonom Disrefleksi geliştiğinde neler olur?

1. Bir şeyler yolunda gitmiyor. Sıklıkla mesanenin ya da barsağın aşırı dolmasıdır.
Bu nedenle vücudunuz omuriliğinize bazı uyarılar göndermektedir.
2. Omuriliğiniz bu mesajları beyninize iletmeye çalışır, ancak omurilik yaralanmanız bu mesaj alıcısına ulaşamaz. (Bu nedenle de siz ağrıyı hissetmezsiniz).
3. Bu uyarılar otonom sinirleri harekete geçirirler. Bu sinirler bacak ve karında yer alan kan damarlarının daralmasına sebep olurlar.
4. Bu daralma vücudun diğer kısımlarındaki kan akımını artırır. Bu fazla miktardaki kan ise kan basıncının hızla yükselmesine neden olur.
5. Beyninize yakın yerlerde bulunan alıcılar tansiyonun yükseldiğini algırlar.

Tansiyonu düşürmek amacıyla 3 sinyal göndermeye çalışırlar:

Sinyal 1

Kalbe yavaşlamasını söyler. Yavaş atan kalp ritmine bradikardi denir.

Sinyal 2

Yüz, boyun ve göğüsteki damarlara gider. Bu damarların genişlemesine ve daha fazla kan depolanmasına neden olur. Bu durum yüzünüzde kızarmaya sebep olur.

Sinyal 3

Bacak ve karındaki damarların daralmasını durdurmaya çalışır. Ancak omurilik yaralanmanız bu sinyalin ulaşmasına engel olur. Damarlar daralmaya devam ederken tansiyon yüksek seviyede devam eder, hatta daha da yükselebilir.

Otonom disrefleksi atağının en önemli belirtileri nelerdir?

- Çoğunlukla hastalarda atağın gelişini uyarıcı birkaç belirti gözlenir. Bu belirtiler konusunda uyanık olmak erken tedavi ve korunma için önemlidir.

Çok nadiren hastalarda hiçbir belirti ortaya çıkmadan da otonom disrefleksi atağının gelişebileceği akılda bulundurulmalıdır.

- Kan basıncında hızlı ve ani yükselme otonom disrefleksinin en tehlikeli işaretidir.

T6 ve üzeri omurilik yaralanmalı hastaların sistolik kan basıncı değerleri sıklıkla 90-110 mmHg arasındadır. Normalden 20-40 mmHg fazla bir artış önemlidir.

- Zonklayıcı baş ağrısı
- Baş ve boyun bölgesinde (genellikle yaralanma seviyesi üzerinde) aşırı terleme

- Yüzde kızarma
- Görmede bulanıklaşma
- Tüylerin diken diken olması

- Burun tıkanıklığı

- Endişe ve sinirlilik hali

- Göğüste sıkışma hissi, çarpıntı hissi, nefes almada güçlük

- Başka belirtiler de görülebilmekle beraber bunlar en önemli olanlardır.

- Bunlardan herhangi biri görülürse veya kan basıncınız 20-40 mmHg artarsa, aksi ispat edilene kadar otonom disrefleksi olduğunuzu kabul edin.



OTONOM DİSREFLEKSİ ATAĞI GEÇİRDİĞİMİ DÜŞÜNÜRSEM NE YAPMALIYIM?

- Acil müdahale önemlidir. Eğer tüm bu basamakları kendiniz takip edemezseniz başka birisinden sizin için yapmasını isteyin.
- Öncelikle mutlaka oturur pozisyona geçmelisiniz. Uzanmak veya yatmak kan basıncınızın daha da yükselmesine neden olur. Oturur pozisyonda olup başınızı dik tutarak ayaklarınızı aşağıya sallamak en uygun pozisyonudur.
- Üzerinizdeki sıkı elbiselerinizi, ayakkabılarınızı, ortezlerinizi ve bandajlarınızı çıkarın.
- Tansiyonunuzu 5 dakika aralıklarla ölçerek takip edin.

MESANENİNİZİ KONTROL EDİN !

- **Eğer aralıklı sonda,kondom sonda veya alt bezi kullanıyorsanız**
 - o Kondom sonda ve alt bezini çıkarın
 - o Kayganlaştırıcı veya anestezi bir jel sürülmüş sonda ile mesaneyi boşaltın.
 - o Eğer sonda içeri rahat kaymıyorsa veya yanınızda tecrübeli biri yok ise mesanenizi boşaltma işlemi bırakın. Çünkü şikayetleriniz daha da kötüleşecektir.
 - o Eğer mesanenizi boşaltamadıysanız hemen acil servise başvurun.

• Daimi sonda (Foley veya Suprapubik) kullanıyorsanız:

- o Sondanızın yerinde olup olmadığı ve çalışıp çalışmadığı kontrol edilmelidir, torbası boşaltılmalıdır.
- o Eğer idrar boşaltımı sağlanamıyorsa, 10-15 ml vücut ısısındaki salin solüsyonla sonda içi yıkanmalıdır.
- o Halen idrar çıkışı yoksa siz veya sonda takma konusunda tecrübeli bir yakınını kayganlaştırıcı veya anestezi bir jel sürülmüş sonda ile mesaneyi boşaltmalıdır.
- o Eğer mesanenizi boşaltamadıysanız hemen acil servise başvurun.

ÖNEMLİ

Acil servise gitmeniz gerekirse mutlaka oturmak istediğinizi belirtin, yatmak sizin şikayetlerinizi daha da arttıracaktır.

- Mesanenizi boşaltmanıza rağmen tansiyonunuz yüksek seyrediyorsa hemen bir acil servise başvurun.
- Eğer uyarıcı belirtiler geri gelirse hemen tüm basamakları tekrarlayın. İkinci atakta belirtiler geçse dahi bu durumda sizi takip eden doktora veya bir acil servise başvurun.
- Acil servisteki sağlık çalışanlarına otonom disrefleksi atağı geçiriyor olabileceğinizi ve acil tedaviye ihtiyacınız olduğunu mutlaka belirtin.
- Tansiyonunuzun hızlıca ölçülmesini rica edin.



- Tansiyonunuz yüksek olduğu sürece dik pozisyonda oturmak istediğinizi belirtin.
- Acil servis ekibinden problemin nedenini araştırmalarını isteyin. (1. Mesane 2. Barsak ve 3. Diğer nedenler)

ÖNEMLİ:

Tansiyon normale dönene kadar oturmaya ve dik durmaya devam etmelisiniz. Eğer yatarsanız tansiyonunuz yükselmeye devam edebilir.

OTONOM DİSREFLEKSİNİN EN SIK NEDENLERİ VE KORUYUCU ÖNLEMLER**Mesane veya Böbrek:**

- Dolu mesane
- Üriner sistemde enfeksiyon, taş vs..
- Ürodinamik incelemeler, mesaneye yönelik girişimler (sistoskopi, cerrahi)

KORUYUCU ÖNLEM: Düzenli bir mesane boşaltım çizelgesi uygulamak önemlidir.

Barsak :

- Barsaklarda doluluk, kabızlık, tıkanıklık
- Midede ülser, gastrit, hemoroid, apandisit, safra kesesinde taş.
- Barsak veya karını ilgilendiren girişimsel işlemler (kolonoskopi, baryumlulavman vb.)

KORUYUCU ÖNLEM:

Düzenli bir barsak boşaltım çizelgesi uygulamak, lifli gıdalar ve yeterli sıvı desteği almak önemlidir.

Cilt:

- Bası yaraları
- Tırnak batması, yanıklar, böcek ısırıkları
- Ciltteki kesik ve yaralanmalar

KORUYUCU ÖNLEM:

Her gün mutlaka cildin kızarıklık ve muhtemel yaralar açısından kontrol edilmesi gerekmektedir. Yatakta veya tekerlekli iskemlede cildinize zarar verebilecek keskin uçlu eşyalar bulundurmamak önemlidir. Kıyafetlerinizin, ayakkabılarınızın ve cihazlarınızın size tam uygun olmasına özellikle yeni alındıklarında dikkat edin.



Seksüel Aktivite

- Kadınlarda adet görme, gebelik, genital bölgede enfeksiyon
- Erkeklerde boşalma, enfeksiyon

KORUYUCU ÖNLEM: Bu durumların otonom disrefleksiye neden olabileceğini bilin ve sizi takip eden hekimden ayrıntılı bilgi alın.

Diğer Nedenler

- Bacak damarlarındaki pıhtılar (Derin ven trombozu) ve bunların akciğerlere hareketi (Pulmoner Emboli)
- Kırık kemikler ve diğer yaralanmalar
- Çok sıkı kıyafetler, ayakkabılar, cihazlar
- Çok sıcak ya da çok soğuk havalar, çok hızlı hava sıcaklığı değişimleri

KORUYUCU ÖNLEM: Tüm bu problemlerin otonom disrefleksiye yol açabileceğini bilmek gerekir. Çok sıcak veya çok soğuk havalardan kaçınmak ve kıyafetlerinizi ona göre ayarlamanız önemlidir.

ANLATIN

Otonom disrefleksinin ne olduğunu ve yapılması gerekenleri aileniz, bakıcınız ve bakımınıza katılan herkese anlatın.

Bu durum gelişirse anlayabilmeleri ve nasıl yardımcı olacaklarını bilmeleri gerekir. Doktorunuzla da bu konuda aklınızda kalan tüm konuları görüşünüz.

Cerrahi girişim öncesi veya hamile kalmayı düşünüyorsanız mutlaka bu durumdan bahsedin ve oluşabilecek otonomikdisrefleksi durumuna hazır olmalarını sağlayınız.

**KİŞİSEL OTONOM DİSREFLEKSİ BİLGİ KARTI:**

İSİM:

ADRES:

TELEFON NUMARASI:

YAKININIZ / BAKICI KİŞİNİN TELEFON NUMARASI:

DOĞUM TARİHİ:

KAN BASINCI:

KAN GRUBU:

TAKİP EDİLDİĞİ HASTANE / KLİNİK:

1. OTONOM DİSREFLEKSİ ATAĞI TARİHİ:**BELİRTİLERİ:**Zonklayıcı Baş ağrısı..... Terleme..... Ciltte Kızarma..... Bulanık Görme..... Burun Tıkanıklığı..... Göğüste Sıkışma, Endişe Hissi..... Nefes Almada Güçlük..... Diğer.....

Otonom Disrefleksi Sebebi ve Yorumlar:

2. OTONOM DİSREFLEKSİ ATAĞI TARİHİ:**BELİRTİLERİ:**Zonklayıcı Baş ağrısı..... Terleme..... Ciltte Kızarma..... Bulanık Görme..... Burun Tıkanıklığı..... Göğüste Sıkışma, Endişe Hissi..... Nefes Almada Güçlük..... Diğer Belirtiler.....

Otonom Disrefleksi Sebebi ve Yorumlar:

Omurilik Hastalıkları
DerneĐi tarafından
hazırlanmış ve
bastırılmış
Hasta Bilgilendirme
Kitapçığı

www.omurilik.org.tr

OMURİLİK HASARI VE OTONOM DİSREFLEKSİ

