CHRISTOPHER & DANA REEVE FOUNDATION
TODAY'S CARE. TOMORROW'S CURE.®

자율신경 반사부전증

자율신경 반사부전증(AD)은 자율신경 반사항진이라고도 하며, 잠재적으로 생명을 위협하는 응급 의료 상황으로 신속하고 정확한 조치가 필요합니다. 대부분의 사람들에게 자율신경 반사부전증은 예방 및 치료가 쉽게 이루어질 수 있지만, 유발 요인과 증상을 아는 것이 중요합니다.

Q: 자율신경 반사부전증이란?

자율신경 반사부전증은 심박수, 호흡, 소화 등 생각할 필요가 없는 것들을 제어하는 시스템의 일부인 자율신경계의 과도한 활동을 의미합니다. 자율신경 반사부전증은 척수 손상(SCI) 환자에게 나타나며, 손상 수준 이하의 통증이나 불편함에 대한 메시지를 뇌와 제대로 주고받지 못할 때 발생합니다. 일반적으로 갑작스러운 혈압 상승(성인의 경우 기저 혈압보다 20mmHg 이상 높은 수축기 혈압, 아동의 경우 15mmHg 이상 높은 수축기 혈압)이 나타나는 경우, 자신의 기저 혈압 수치를 알아야 하며 자율신경 반사부전증의 증상이 느껴진다면 혈압을 자주 확인하는 것이 중요합니다. 자율신경 반사부전증 삽화가 나타나기 전에 담당 의사와 상의하고 가정에서 자율신경 반사부전증을 치료할 수 있는 계획에 합의해야 합니다.

최고 혈압 수치(수축기라고도 함)가 150을 초과하면 자율신경 반사부전증을 치료하는 방법에 대한 의사의 지시를 따라야 합니다. 의사가 약을 처방했다면 지시대로 복용해야 합니다. 그래도 효과가 없다면 응급실로 가야 합니다. 자율신경 반사부전증을 치료하지 않고 방치하는 경우 뇌졸중, 발작 또는 사망에까지 이를 수 있습니다.

Q: 모든 척추 손상 환자가 자율신경 반사부전증에 걸릴 위험이 있습니까?

자율신경 반사부전증에 대한 민감성은 척수 손상의 수준과 정도에 영향을 받습니다. T6 이상의 손상을 입은 사람들이 가장 위험합니다. T6-T10 수준의 척수 손상을 입은 환자는 중등도의 위험에

노출될 수 있습니다. T10 미만의 척수 손상 환자는 자율신경 반사부전증이 발생할 위험은 없습니다. 많은 의료 전문가들이 이 질환에 익숙하지 않습니다. 따라서 자율신경 반사부전증에 걸릴 위험이 있는 사람들과 이들과 가까운 사람들이 징후와 증상을 인식하고 대응하는 방법을 아는 것이 중요합니다.

Q: 자율신경 반사부전증이 발생하는 이유는 무엇입니까?

자율신경 반사부전증은 손상 후 신체의 자율 반사에 변화가 있기 때문에 발생합니다. 무언가가 손상 수준 이하로 통증이나 불편함을 유발하면 신체가 혈관을 좁혀 반응하여 혈압이 상승하기 시작합니다. 일반적으로 뇌는 문제가 있다는 메시지를 받고 척수로 신호를 보내 심장 박동을 늦추고 혈관을 개방합니다. 척수 손상 환자의 경우, 메시지가 손상 수준을 넘어 통과할 수 없어서 혈관이 손상 아래에서 계속 좁아지고 혈압은 계속 상승합니다. 환자는 종종 손상 아래에 문제가 있다는 것을 모를 수 있으므로 자율신경 반사부전증의 주요 지표를 아는 것이 중요합니다.

Q: 자율신경 반사부전증의 주요 지표는 무엇입니까?

증상은 개인에 따라 다르기 때문에 자신의 지표를 아는 것이 중요합니다. 자율신경 반사부전증의 일부 징후로는 고혈압, 지끈거리는 두통, 얼굴 홍조, 시력 변화, 손상 수준 이상의 발한, 손상 수준 이하의 닭살, 코 막힘, 메스꺼움, 느린 맥박(분당 60회 미만) 등이 있습니다. 다른 증상으로는 발열 없는 오한과 축축하고 차가우며 창백한 피부가 있습니다. 일부 환자는 얼얼한 느낌이나 불안한 느낌도 경험합니다.

자율신경 반사부전증을 예방하거나 최소화하는 데 도움이 되는 팁

- 하루 종일 여러 번 압력 완화를 이행하세요.
- 매일 피부에 붉은 자국이 있는지 확인하세요. 이는 골절, 혈전 또는 피부 문제의 징후인 압력 손상 및 부기를 나타낼 수 있습니다.
- 일관된 배변 프로그램을 충실히 따르세요.
- 적절한 방광 관리를 위해 카테터를 깨끗하게 유지하고 카테터 삽입 일정을 준수하세요.
- 여름에는 헐렁한 옷을 입고 일광 화상을 예방할 수 있는 조치를 취하며 수온에 유의하시기 바랍니다.
- 겨울철에는 노출된 피부를 덮어 체온을 유지하고 피부를 보호합니다.

Q: 자율신경 반사부전증의 원인은 무엇입니까?

자율신경 반사부전증은 손상 수준 이하의 문제로 인해 발생하며, 종종 방광이나 장 기능과 관련되어 있습니다. 방광의 경우, 유발 요인으로는 과도하게 찬 방광, 방광벽의 자극, 요로 감염, 막힌 카테터, 가득 찬 소변 주머니 등이 있습니다. 장의 유발 요인은 팽창하거나 자극을 받은 장, 변비 또는 매복변, 치질 또는 항문 감염일 수 있습니다. 다른 원인으로는 피부 감염 또는 자극, 자상, 타박상, 찰과상 또는 압력 손상(욕창성 궤양), 내향성 발톱, 화상(일광 화상 및 뜨거운 물에 의한 화상 포함), 꽉 끼거나 제한적인 복장 등이 있습니다. 자율신경 반사부전증은 성행위, 월경통, 출산 및 분만, 난소낭, 복부 질환(위궤양, 대장염, 가스 축적, 복막염) 또는 골절에 의해 유발될 수도 있습니다.

Q: 자율신경 반사부전증은 가정에서 혼자 관리할 수 있습니까?

자율신경 반사부전증을 관리하는 최선의 방법은 사전에 예방하는 것이지만, 그래도 여전히 발생할 수 있으므로 자신의 증상을 알고 있어야 합니다. 담당 의사와 비상 계획을 세우고 어떤 약을 복용해야 하는지 의논하세요. 증상을 인식하고 문제의 원인을 파악하기 위해 신속하게 행동하는 법을 배운다면 가정에서 자율신경 반사부전증을 관리할 수 있습니다. 자율신경 반사부전증이 발생할 위험이 있는 경우 가정용 혈압계가 있어야 하며 사용 방법을 알아야 합니다.

똑바로 앉아 옷을 느슨하게 풀고 방광, 장, 피부, 그리고 뼈를 점검하여 문제의 원인을 찾습니다. 5분마다 혈압을 확인하고, 자율신경 반사부전증 삽화의 원인을 찾는 동안 필요시 자율신경 반사부전증 치료제의 복용을 고려하세요. 문제를 신속히 찾아 처리할 수 없는 경우 911에 전화하시기 바랍니다.

Q: 자율신경 반사부전증은 문제를 일으키는 자극이나 질환을 제거한 후 즉시 저절로 해결됩니까?

자율신경 반사부전증의 원인이나 자극을 제거한 후에는 증상이 잠시 동안 약간 악화되다가 좋아질 수 있습니다. 이것은 일반적인 증상이며, 증상이 감소할 때까지는 5분마다 혈압을 계속 확인하고 처방대로 약을 복용해야 합니다.

Q: 자율신경 반사부전증의 응급 상황은 언제이며, 언제 응급실에 가야 합니까?

자율신경 반사부전증의 원인을 빠르게 파악하여 혈압을 조절할 수 없다면 911에 전화하여 즉시 치료받아야 합니다.

Q: 자율신경 반사부전증에 대해 의료 전문가와 어떻게 이야기해야 합니까?

자신을 옹호할 수 있게 준비하세요. 자신과 담당 간병인은 자율신경 반사부전증이 무엇이며 이것이 왜 응급 상황인지 설명할 수 있어야 합니다. 자율신경 반사부전증 월렛 카드는 항상 소지하세요(https://www.christopherreeve.org/living-with-paralysis/free-resources-and-downloads/wallet-cards). 월렛 카드에는 자율신경 반사부전증에 익숙하지 않은 의료진을 위한 지침뿐만 아니라 자신의 기저 혈압 및 간단한 병력이 기록되어 있습니다.

Q: 자율신경 반사부전증 툴킷에는 무엇이 있어야 합니까?

자율신경 반사부전증 응급 키트는 항상 휴대하고 있어야 합니다. 키트에는 작성 완료한 자율신경 반사부전증 월렛 카드, 혈압 측정띠, 자율신경 반사부전증에 대한 처방 약(의사가 처방한 경우), 카테터 및 삽입 용품, 세척용 주사기 및 무균수 또는 식염수, 리도카인 겔, 좌약, 비라텍스 장갑, 진통제(처방된 경우)가 포함됩니다.

출처: 크리스토퍼 & 다나 리브 재단 자율신경 반사부전증 월렛 카드, 크레이그 병원(Craig Hospital), 모델 시스템 지식 번역 센터(MSKTC)

상담이 필요하신가요?

본 재단의 정보 전문가가 질문에 답변해 드립니다. 평일(월요일~금요일) 오전 9시~오후 8시(동부 표준시)에 수신자 부담 전화 1-800-539-7309로 문의하시거나 https://www.christopherreeve.org/ko/get-support/ask-us-anything/form를 통해 온라인으로 질문을 남겨주시기 바랍니다.

이 메시지에 포함된 정보는 마비와 그 영향에 관해 교육하고 알리기 위한 목적으로 제공됩니다. 이 메시지에 포함된 어떠한 내용도 의학적 진단이나 치료 목적으로 해석하거나 사용하면 안 됩니다. 의사나 자격을 갖춘 기타 의료 서비스 제공자의 조언을 대신해서 사용하면 안 됩니다. 의료 관련 질문이 있는 경우, 담당 의사 또는 자격을 갖춘 기타 의료 서비스 제공자에게 즉시 연락하거나 진찰을 받으십시오. 새로운 치료나 식단, 체력 단련 프로그램을 시작하기 전에 항상 담당 의사 또는 자격을 갖춘 기타 의료 서비스 제공자와 상담하십시오. 이 메시지에서 읽은 내용으로 인해 의학적 조언을 무시하거나 찾는 일을 미뤄서는 절대 안 됩니다.

이 간행물은 지역사회거주관리청(ACL)과 미국 보건복지부(HHS)의 100% 자금 지원을 통한 총 $8,700,000에 달하는 재정 지원 상금의 일환으로 ACL과 HHS의 지원을 받습니다. 해당 내용은 저작자의 것이며 ACL 및 HHS 또는 미국 정부의 공식 견해나 승인을 반드시 나타내지는 않습니다.