

Hyperventilatie

Inleiding

De arts heeft met u besproken dat uw klachten verband houden met hyperventilatie (te snel en/of te diep ademen).

Oorzaken

Hyperventilatie kan verschillende oorzaken hebben. In feite is hyperventilatie een afweerreactie. Het is dan ook een teken dat er iets aan de hand is. Het kan zijn dat u bloot staat aan spanningen of aan sterke emoties, zoals angst of boosheid.

Verschijnselen

Als u hyperventileert ademt u dieper en sneller uit dan gewoonlijk. Daardoor ademt u te veel koolzuur uit en daalt het koolzuurgehalte in het bloed. Kwaad kan dat niet, maar het kan wel een aantal hinderlijke klachten tot gevolg hebben, zoals:

- een benauwd gevoel;
- trillen;
- prikkelingen in handen of voeten;
- duizeligheid;
- wazig zien;
- angst om flauw te vallen;
- slappe knieën;
- pijn op de borst.

Deze lijst kan nog meer worden uitgebreid. U zult niet al deze klachten tegelijk hebben, maar een aantal zult u zeker herkennen. De verschijnselen kunnen beangstigend zijn. Dit kan meer spanningen oproepen, waardoor u nog sneller gaat ademen en de klachten verergeren.

Wat kunt u zelf doen?

Het gaat er om dat u weer het normale ritme van uw ademhaling hervat. Sommige mensen lukt dat voor zichzelf kalmerend toe te spreken, anderen zijn gebaat bij een plastic zakje. De opening van de zak houdt u om uw mond en neus en vervolgens ademt u een paar maal in de zak in en uit. Hierdoor ademt u de uitgeademde koolzuur weer in en kan het koolzuurgehalte in uw bloed zich weer herstellen. Als u geen zakje heeft, kunt u ook de handen om de neus en mond houden bij het ademen.

Ademhalingsoefeningen

Als u vaak last heeft van hyperventilatie, is het zinvol om regelmatig ademhalingsoefeningen te doen om hyperventilatie te voorkomen.

- U gaat in een stoel zitten en probeert alleen met de buik te adem te halen. U kunt dit het beste controleren door de handen op de buik te leggen. U voelt dan uw eigen ademhaling. Eventueel kunt u iemand laten toekijken of de borstkas misschien toch gebruikt wordt om te ademen.
- Wanneer dit een beetje lukt, houdt u het volgende tempo aan:
 - inademen 2-3
 - uitademen 5-6-7-8-9
 - per tel neemt u ruim één seconde.
- Het langzaam uitademen kost in de regel de meeste moeite. U kunt dit het beste doen door bij elke tel een beetje lucht te laten ontsnappen.

Vragen of problemen

Als u na thuiskomst nog vragen heeft of onverwachte klachten krijgt, dan kunt u tussen 08.00 en 22.00 uur bellen met de Spoedeisende hulp, telefoonnummer 020 – 755 6560.

Buiten deze tijd belt u met het algemene nummer van het ziekenhuis: 020 – 755 7000. Men verbindt u dan door met het dienstdoende avond- of nachthoofd. U kunt dan uw vragen of klachten bespreken.

Met vragen kunt u ook terecht bij uw huisarts.

Opmerkingen over deze folder

Ontbreekt er informatie in deze folder of is iets onduidelijk beschreven, dan horen wij dat graag. U kunt uw opmerkingen doorgeven via voorlichting@zha.nl