

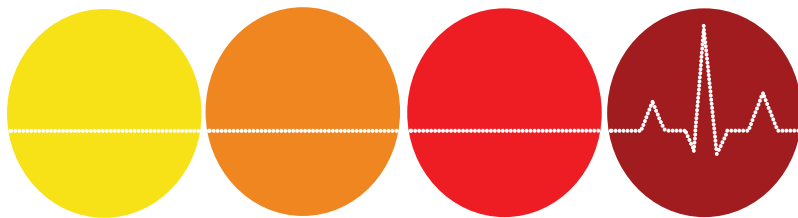
PATIËNTEN
INFORMATIE



Partner
UZ
Gent

Algemeen Ziekenhuis Lokeren 

HYPERVENTILATIE



De arts heeft gemeld dat jouw klachten verband houden met hyperventilatie. Hyperventilatie wil zeggen: “Een te snelle en/of een te diepe ademhaling.”

ADEMHALING

Door middel van de borstkas en de buikspieren ademen wij lucht in en uit de longen. De longen halen zuurstof uit de lucht die wordt opgelost in het bloed en vervoerd naar de plaatsen waar het nodig is. Als de zuurstof is opgebruikt, blijft er koolstofdioxide over. Dit is het afvalproduct van zuurstof. Koolstofdioxide wordt door de longen uit het bloed gehaald en uitgeademd. Een mens ademt niet altijd even snel. Als je hard loopt, ga je vlugger ademen. Dit is nodig omdat je dan meer zuurstof verbruikt en meer koolstofdioxide maakt. Dus door vlugger te ademen, kan je meer zuurstof opnemen en meer koolstofdioxide uitademen.

VERSCIJNSELEN

Als je hyperventileert, adem je dieper en sneller uit dan gewoonlijk. Daardoor adem je te veel koolstofdioxide uit en daalt het koolstofdioxidegehalte in het bloed. Kwaad kan dat niet, maar het kan wel een aantal hinderlijke klachten geven zoals:

- benauwd gevoel, kortademigheid
- prop in de keel, droge mond, strak gevoel rond de mond
- tintelingen in de handen en voeten, krampen in de handen en voeten, het gevoel dat deze opgeblazen zijn
- duizeligheid en licht gevoel in het hoofd
- slecht zien, het idee dat alles er anders uitziet, waas voor de ogen
- gevoel van onwerkelijkheid, anders klinkende geluiden
- klam gevoel, het idee flauw te zullen vallen, een slap gevoel in de knieën
- het idee gek te worden en de angst om dood te gaan

Deze lijst kan nog meer worden uitgebreid. Je zal niet al deze klachten tegelijk hebben, maar een aantal zal je zeker herkennen. Het aantal en soort klachten die optreden bij hyperventilatie verschillen vaak van persoon tot persoon. De verschijnselen kunnen beangstigend zijn. Dit kan meer spanningen oproepen, waardoor je nog sneller gaat ademen en de klachten verergeren.

OORZAKEN

Hyperventilatie kan verschillende oorzaken hebben. Veel voorkomende oorzaken zijn angst, paniek, stress, oververmoeidheid en heftige emotionele situaties. Je kan ook last krijgen van hyperventilatie bij zware lichamelijke inspanning. Soms treedt hyperventilatie op na langdurig cafeïnegebruik. In tegenstelling tot wat sommige mensen denken, wordt hyperventilatie niet veroorzaakt door hart- of longproblemen.

Het is belangrijk dat je weet dat spanningen de oorzaak kunnen zijn van hyperventilatie. Ben je in staat deze spanningen te verminderen, dan zal het hyperventileren meestal spontaan verdwijnen.

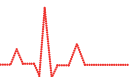
BEHANDELING

Een manier om hyperventilatie tegen te gaan, is langzaam en oppervlakkig ademen. Dit is echter makkelijker gezegd dan gedaan, want veel mensen raken in paniek doordat ze het erg benauwd krijgen. Je hoeft echter niet bang te zijn. Je zal zeker niet stikken en de benauwdheid is met een noodmaatregel snel te verhelpen. Bij een acute aanval kan het helpen om een plastic zakje om de mond te sluiten en hierdoor in en uit te ademen. Zo adem je het koolstofdioxide, waar je een tekort aan hebt, weer opnieuw in, waardoor klachten kunnen verdwijnen. Als je geen zakje hebt, kan je ook de handen om de neus en mond houden bij het ademen. Een opname op spoed is in de regel niet nodig.

ADEMHALINGSOEFENINGEN

Als je vaak last hebt van hyperventilatie, is het beter om ademhalingsgymnastiek te doen. Dit is een betere en effectievere manier waardoor je hyperventilatieaanvallen kan voorkomen. Je kan dit op de volgende manier doen:

- Ga in een stoel zitten en probeer alleen met de buik adem te halen. Je kan dit het beste controleren door de handen op de buik te leggen. Je voelt dan je eigen ademhaling.
- Houd het volgende tempo aan: inademen 2-3, uitademen 5-6-7-8-9 enz. Per tel neem je ruim één seconde.
- Het langzaam uitademen kost in de regel de meeste moeite. Je kan dit het beste doen door bij elke tel een beetje lucht te laten ontsnappen.
- Je hebt dan als het ware een drievoudige controle. Je denkt bewust bij de ademhaling na. Doordat je met de handen de buik vasthoudt, voel je jouw ademhaling. Doordat je hoorbaar met kleine schokjes uitademt, hoor je je eigen ademhaling.



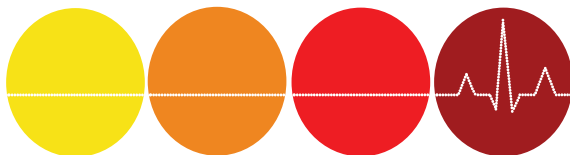
Algemeen Ziekenhuis Lokeren
Partner van het UZ Gent

Lepelstraat 2
9160 LOKEREN

Onthaal
tel. 09 340 81 11
fax 09 340 81 91

Spoed
tel. 09 340 80 40

www.azlokeren.be
info@azlokeren.be



Auteur/verantwoordelijke: team spoed- dr. Luc Duinslaeger