

Hyperventilatie

HYPERVENTILEREN

De arts heeft met u besproken dat uw klachten verband houden met hyperventilatie. Dat betekent dat u sneller en dieper adem haalt dan goed voor u is. Kwaad kan dat niet, maar het kan wel een aantal hinderlijke klachten tot gevolg hebben.

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, aan sterke emoties, of dat u kampt met problemen in uw werk of in uw relatie.

WAT ER GEBEURT

Als u hyperventileert ademt u dieper in en sneller uit dan u gewoon bent. Daardoor ademt u teveel koolzuur uit en daalt het gehalte aan koolzuur in uw bloed. Dat kan één of meer van de volgende verschijnselen geven:

- 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 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 TE DOEN

Het gaat erom dat u weer het normale ritme van uw ademhaling hervat. Sommige mensen lukt dat door 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. U kunt ook de handen om neus en mond houden bij het ademen.

VOORKOMEN

Hoewel hyperventilatie niet gevaarlijk is, kan het wel zeer hinderlijk zijn. Voorkomen is daarom beter dan genezen. Dat betekent dat u er goed aan doet na te gaan wat de achterliggende problemen zijn. Uw (huis)arts kan u hierbij helpen.