Hyperventilatie

ijssel land ziekenhuis

Hier gaat het om u.

www.ysl.nl

Patiënteninformatie

Wat is hyperventilatie

Hyperventilatie betekent letterlijk te snel en te diep ademhalen. Men gaat meer in- en uitademen dan eigenlijk nodig is. Het lichaam is hier niet op ingesteld en zal proberen zich aan te passen. Hierdoor kunnen een aantal klachten ontstaan van heel verschillende aard zoals

- benauwd gevoel,
- droge mond / strak gevoel rond de mond,
- duizeligheid / licht gevoel in het hoofd,
- tintelingen in armen, benen en/of lippen,
- gevoel van onwerkelijkheid,
- waas of vlekken voor de ogen,
- slecht zien,
- opgeblazen / warm gevoel in het hoofd,
- slap gevoel in de knieën,
- snelle hartslag,
- druk of pijn op de borst,
- gevoel van onrust / paniek,
- (neiging tot) zuchten of hijgen,
- (neiging tot) flauwvallen,
- wit wegtrekken,
- beven,
- misselijkheid / buikpijn,
- oorsuizingen.

De klachten treden meestal in vlagen of in aanvallen op, die doorgaans niet langer dan 10 minuten duren.
De klachten en verschijnselen die door hyperventilatie ontstaan, worden bij elkaar aangeduid als **hyperventilatiesyndroom**.

Oorzaken van hyperventilatie

Hyperventilatie kan ontstaan door verschillende oorzaken.

- Gespannen zijn (stress).
- Angstig zijn / schrik.
- Overbelasting.
- Oververmoeidheid.
- Pijn.
- Zware lichamelijke inspanning.
- Hoge omgevingstemperatuur.
- Koorts.
- Zuurstoftekort.
- Passieve lichaamsbeweging.
- (Medicijn)vergiftiging.
- Bewuste hyperventilatie.

Wat te doen bij een acute aanval van hyperventilatie

Onderstaand een aantal maatregelen die u zelf kunt nemen om een aanval van hyperventilatie te stoppen.

- Let bij de eerste tekenen van een aanval op uw ademhaling en zorg dat deze rustiger en vooral ondiep wordt.
- Voorkom zuchten of geeuwen
- Zorg voor extra lichamelijke inspanning (bijvoorbeeld touwtje springen of kniebuigingen maken).
- Adem de eigen uitgeademde lucht weer in met behulp van een plastic zakje (trek de opening van het zakje losjes over uw neus en mond, het hoeft niet strak af te sluiten).
- Adem door de ‘hyperfree’. Dit is een klein hulpmiddel als variant op het stukje tuinslang of het plastic zakje.
  Het is verkrijgbaar bij apotheek en drogist.

Na een aanval van hyperventilatie kunnen in lichte mate klachten als moeheid, slaperigheid, hoofdpijn en spierpijnen nog enkele uren tot een dag blijven bestaan.

Vormen van hyperventilatie

- Acute vorm (zoals hierboven beschreven).
- Chronische vorm: valt minder op en is daardoor minder makkelijk te herkennen. Gaat gepaard met vage klachten, die echter constant aanwezig kunnen zijn. Het duurt meestal erg lang voordat het ontdekt wordt.

Wanneer moet u contact opnemen met de huisarts

- Als u een beklemd gevoel op de borst heeft, dat niet weggaat.
- Als u erg benauwd bent en u denkt dat het niet door de hyperventilatie komt.
- Als de genoemde maatregelen, die u zelf heeft genomen, niet helpen.

Hyperventilatie op de Spoed Eisende Hulp

Als u met hyperventilatieklachten op de Spoed Eisende Hulp komt (verwezen door uw huisarts/de huisartsenpost of gebracht door een ambulance), krijgt u de volgende onderzoeken.

1) Wij maken een E.C.G. (hartfilmpje) om uit te sluiten dat de klachten die u heeft van uw hart komen.
2) Er wordt bloed afgenomen uit een slagader.
   Als inderdaad sprake is van hyperventilatie kan dit in het bloed worden gezien.
3) Uw bloeddruk wordt gemeten om uit te sluiten dat dit niet de onderliggende oorzaak van uw klachten is.

Hierna komt een arts-assistent u onderzoeken. Aan de hand van dit lichamelijke onderzoek, uw verhaal en de uitslagen van de verschillende onderzoeken wordt een diagnose gesteld.

Het is erg belangrijk dat de oorzaak van uw hyperventilatieklachten wordt achterhaald.

Wie last heeft van hyperventilatie hoeft zich niet te schamen om hulp te vragen. Uw huisarts kan behulpzaam zijn.

In bepaalde gevallen zal de huisarts doorverwijzen naar de fysiotherapeut, maatschappelijk werker of RIAGG om ademhalings- en ontspanningsoefeningen te leren en om de problemen, die de hyperventilatie veroorzaken, op een rijtje te zetten en onder controle te krijgen.

Meer informatie

Voor meer informatie, steun en begeleiding kunt u terecht bij de Nederlandse Hyperventilatie Stichting, bereikbaar via mindplatform.nl.

Klik hier om naar deze website te gaan.

Verder nog van belang
Deze folder ondersteunt de mondelinge informatie die u van arts of verpleegkundige krijgt. Vraag het hen als u meer wilt weten over onderzoek, operatie, gevolgen, risico's of andere behandelmogelijkheden.
Ontdek Mijn IJsselland De toegang tot uw eigen gegevens, dossier, afspraken en vragenlijsten **mijn-ijsselland**
Aanbevolen websites Betrouwbare medische informatie, aanbevolen door onze zorgverleners **aanbevolen-websites**
IJsselland Folders Al onze patiëntenfolders kunt u opzoeken en lezen in onze Folder Web App **folder app**