

HYPERVENTILATIE

FRANCISCUS GASTHUIS

Inleiding

Hyperventilatie betekent letterlijk: te snel en te diep ademen. Iemand die hyperventileert, ademt meer in en uit dan nodig is. Hierdoor kunnen verschillende klachten ontstaan.

Normale ademhaling

Bij iedere ademhaling ademt u zuurstof en koolzuur uit. De ademhaling past zich aan uw activiteit aan. Bij inspanning, zoals traplopen of hardlopen, heeft u meer zuurstof nodig. U gaat dan vanzelf sneller ademen en uw hart gaat sneller kloppen.

Hoe ontstaat hyperventilatie?

Als u angstig of gespannen bent, dan kan uw lichaam in een stresstoestand raken. Uw lichaam maakt dan stresshormonen aan. Het is alsof uw lichaam zich voorbereidt op een inspanning. U haalt sneller adem en uw hart klopt sneller. Zo kunnen angst en gespannenheid ervoor zorgen dat u gaat hyperventileren.

Hyperventilatie kan soms ontstaan door een lichamelijke oorzaak, maar dit heeft de arts bij u uitgesloten.

Verschijnselen van hyperventilatie

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

Deze klachten kunnen beangstigend zijn. Door de angst kunnen de klachten toenemen. Zo ontstaat er een vicieuze cirkel.

Oorzaken van hyperventilatie

- pijn
- gespannen zijn (stress)
- angstig zijn/ schrik
- overbelasting
- slechte lichamelijke conditie
- oververmoeidheid
- bewuste hyperventilatie
- zware lichamelijke inspanning
- alcohol- en/of medicijnverslaving

Acute aanval van hyperventilatie: tips

Let bij de eerste tekenen van een aanval op de ademhaling. Probeer rustig te ademen. Een rustige ademhaling kan helpen de klachten te verminderen. Lukt dit niet? Probeer dan één van de onderstaande adviezen:

- Adem in door uw neus en uit door uw mond;
- Adem uw eigen uitgeademde lucht weer in met behulp van een plastic zakje, die u over uw neus en mond plaatst;
- Adem door een plastic slangetje van ongeveer 20 cm;
- Adem door de hyperfree. Dit is een inhalatiecassette die u koopt bij de apotheek. De hyperfree is een variant op het plastic slangetje en het plastic zakje.

Gevolgen van hyperventilatie

Na een aanval van hyperventilatie kunt u enkele uren tot een dag in lichte mate klachten hebben. Bekende klachten zijn moeheid, slaperigheid, hoofdpijn en spierpijn.

Vormen van hyperventilatie

- Acute vorm, waarbij u te snel en te diep ademt
- Chronische vorm: voortdurend ademt u verkeerd, waardoor u vage klachten krijgt, zoals vermoeidheid. De chronische vorm van hyperventilatie valt minder op en is daardoor moeilijk te herkennen.

Wanneer neemt u contact op met de huisarts?

- Als de bovengenoemde maatregelen niet helpen.
- 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.

Hyperventilatie op de Spoedeisende Hulp

Wanneer u wordt verwezen naar de Spoedeisende Hulp, dan vinden de volgende onderzoeken mogelijk bij u plaats:

- Een hartfilmpje (ECG), om uit te sluiten dat uw klachten veroorzaakt worden door hartklachten;
- Bloedafname: hyperventilatie kan in het bloed worden aangetoond;
- Bloeddrukmeting, om uit te sluiten dat uw klachten niet veroorzaakt worden door een verkeerde bloeddruk.

Na deze onderzoeken komt een arts u verder onderzoeken. Zo wordt er alles aan gedaan om de oorzaak van uw klachten te vinden.

Vragen

Voor meer informatie, steun en begeleiding kunt u terecht bij:
Nederlandse Hyperventilatie Stichting
Postbus 74386, 1070 BJ Amsterdam
www.hyperventilatie.org/site