

Hyperventilatie

Inleiding

Wanneer u gespannen bent of angstig, kunnen verschillende lichamelijke klachten ontstaan. Eén van de klachten is hyperventileren. Hyperventileren wil zeggen dat u te snel of te diep ademt. In deze folder leest u meer over hyperventilatie.

Ademhaling

Bij het ademen neemt het lichaam bij de inademing zuurstof op en wordt bij de uitademing koolzuurgas uitgescheiden. Bij lichamelijke inspanning, zoals sporten of zware arbeid, heeft u meer zuurstof nodig. U gaat dan sneller ademen en uw hart gaat sneller kloppen. U produceert dan meer koolzuurgas.

Hyperventilatie

Hyperventilatie betekent 'te veel' (hyper) ademen (ventileren). Wanneer u angstig of gespannen bent, kan uw lichaam in een stresstoestand raken. Het is alsof het lichaam zich voorbereidt op inspanning. U gaat vanzelf sneller ademen en uw hart gaat sneller kloppen. Angst en spanning kunnen ervoor zorgen dat u gaat hyperventileren. Als de ademhaling te snel of te diep gaat, raakt deze uit balans. Hyperventilatie op zich is niet gevaarlijk, maar kan wel veel vervelende lichamelijke klachten geven.

Oorzaken

Stress/oververmoeidheid

Deze spanning treedt op als je jezelf acuut en/of langere tijd geestelijk en lichamelijk te zwaar belast. Door de hoge spanning maakt je lichaam stresshormonen aan, zoals adrenaline. Hiervan kun je in paniek raken en gaan hyperventileren.

Ook heftige emoties kunnen een oorzaak zijn van hyperventilatie. Door emoties op te kroppen, en niet te uiten, groeit de spanning in je lichaam, het raakt uit balans.

Angst en paniek

Angst is ook een oorzaak van hyperventilatie.

Soms treedt irreële angst op, bijvoorbeeld in een lift, een drukke supermarkt of overvolle bus. Je raakt in paniek en krijgt een hyperventilatie-aanval. De oorzaak is niet altijd duidelijk en kan verschillende onderliggende oorzaken hebben.

Angst voor herhaling

De angst voor een herhaling van een hyperventilatie-aanval ligt op de loer, waardoor je in een vicieuze cirkel terecht kunt komen. Telkens als je met die ene situatie (lift, supermarkt of drukke bus) in aanraking komt slaat de paniek toe. Er is zelfs kans op het ontwikkelen van een fobie. Het vermijden van bepaalde plaatsen/situaties.

Klachten

Mogelijke klachten zijn:

- paniek/angst;
- stress;
- duizeligheid;
- tintelingen in armen en benen;
- wazig zien;
- hartkloppingen;
- pijn of een beklemmend gevoel op de borst;
- het gevoel te gaan flauwvallen;
- afwezig gevoel;
- concentratieproblemen;
- prikkelbaar;
- depressief;
- maag en/of buikklachten.

Behandeling

Het is belangrijk om over de aard en de oorsprong van de klachten uitleg te krijgen. Ademhalings-en/of ontspanningsoefeningen kunnen de klachten sterk verminderen. Soms worden medicijnen voorgeschreven. Dit zijn meestal middelen die de stemming beïnvloeden (antidepressiva).

Wanneer de oorzaak van de klachten duidelijk is en een behandeling is gestart zal ook de duizeligheid verminderen of verdwijnen.

Wat kunt u er zelf aan doen?

- Proberen de vicieuze cirkel te doorbreken.
- Leren omgaan met stress en ontdekken waar die vandaan komt.
- Oefenen van de ademhaling.
- Proberen meer te ontspannen.
- Gebruik van medicatie. Soms is de angst dusdanig ernstig dat gebruik van medicatie noodzakelijk is, in combinatie met gesprekken.

Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neem dan contact op met de polikliniek Longartsen, telefoonnummer 0492 – 59 59 53.

Telefoonnummers en adressen

Polikliniek Longartsen
Locatie Deurne
T: 0493 – 32 89 13
Locatie Helmond
T: 0492 – 59 59 53

Locatie Helmond
Wesselmanlaan 25
5707 HA Helmond
T: 0492 – 59 55 55

Locatie Deurne
Dunantweg 16
5751 CB Deurne
T: 0493 – 32 88 88

Locatie Gemert
Julianastraat 2
5421 DB Gemert
T: 0492 – 59 55 55

