

Hyperventilatie

Deze folder is bedoeld voor mensen die verwezen zijn door de huisarts naar de eerste hart hulp (EHH) met een bepaald klachtenpatroon dat kan passen bij hart- en vaatziekten. Na onderzoek op de EHH zijn er op dit moment echter geen aanwijzingen voor hart- en vaat ziekten. Wel zouden u klachten kunnen passen bij hyperventilatie. Hieronder volgt daarom uitleg over dit syndroom.

Ademhalen is een handeling die ieder mens verricht zonder erbij na te denken. Het gaat vanzelf en volkomen onbewust. Hyperventilatie staat voor: 'te snel en te diep ademhalen'. Het is eigenlijk geen ziekte maar iets dat men verkeerd doet. Namelijk meer in- en uitademen dan eigenlijk nodig is.

Hyperventilatie

In de lucht die we inademen zit zuurstof wat nodig is om ons lichaam te laten functioneren. Wanneer zuurstof in het lichaam wordt gebruikt, ontstaat de afvalstof koolzuur (CO₂). Dit wordt via het bloed weer naar de longen getransporteerd en uitgeademd. Bij hyperventilatie gaat men ervan uit dat je zoveel koolzuurgas uitademt dat hieraan een tekort in het lichaam ontstaat. Er ontstaat een verandering in de zuurgraad van het bloed wat bepaalde klachten geeft.

Bij hyperventilatie treedt er enige vernauwing van de bloedvaten op waardoor er relatief wat minder zuurstof bij de organen en weefsels terecht komt. De vernauwing van de bloedvaten geeft diverse klachten die niet prettig zijn. Zie de lijst van klachten en symptomen, achterop deze folder. Gelukkig zijn deze klachten onschadelijk.

Vernauwing van de bloedvaten kan tot klachten van het centraal zenuwstelsel leiden, zoals hoofdpijn en duizeligheid. Ook pijn op de borst komt veelvuldig voor. Al deze verschijnselen roepen vervolgens weer angst op, die de hyperventilatie weer versterkt. Daarmee is dan eigenlijk de vicieuze cirkel van het hyperventilatie syndroom gesloten:

Als de ademhaling eenmaal ontregeld is, ontstaat er al snel een tekort aan koolzuur en nemen de klachten toe. Tenzij er maatregelen worden genomen om het koolzuurgastekort weer op te heffen.

Stress

Gevoelens van woede, teleurstelling, verdriet, angst, overbelasting, kunnen de oorzaak zijn van hyperventilatie. De klachten kunnen verergeren na de eerste, onverwachte verschijnselen van hyperventilatie en dus zichzelf versterken. Overigens kan hyperventilatie ontstaan als tijdelijke reactie op lichamelijke problemen, zoals onder andere fysieke pijn zoals bij galstenen en longontsteking. Eerst moet dan ook uitgezocht worden of een lichamenlijk probleem de oorzaak is en pas als dat is uitgesloten kun je aannemen dat het een reactie is op spanning.

Aanval van hyperventilatie

Bij een aanval van hyperventilatie kan de ademhaling hoorbaar versnellen en vaak kan men deze ook niet meer onder controle houden. Het hart kan sneller gaan kloppen en hij/zij heeft soms het gevoel dat het hart een slag overslaat. U kunt gaan transpireren en bleek worden. Er ontstaat angst. Het vermoeden rijst dat er iets ernstigs, misschien wel een hartaanval, gaande is. Handen en voeten kunnen gaan tintelen en de mond kan droog worden. Ook is het mogelijk dat u duizelig wordt, wazig of dubbel gaat zien en dreigt flauw te vallen. Paniek kan dan overheersen.

Wat te doen bij een aanval van hyperventilatie.

Probeer tijdens een aanval te bedenken dat er niets ernstigs gebeurt. Maar dat is makkelijk gezegd. De eerste keer dat u met deze klachten geconfronteerd wordt, voelt u zich machteloos en waarschijnlijk ook angstig. Met name de angst om dood te gaan of ernstig ziek te zijn, komt vaak voor. Het weer inademen van de eigen uitgeademde lucht, kan een eerste maatregel zijn om hyperventilatieklachten te stoppen. U kunt daarbij gebruik maken van de handen. U kunt de handen in een kommetje om neus en mond vouwen en daarin in- en uitademen of gebruik maken van een zakje. Bij deze manieren van ademen wordt verder verlies van koolzuur voorkomen en kan het lichaam een eventueel tekort daaraan weer snel aanvullen. De bloedvaten zullen zich dan weer verwijden en de klachten zullen verminderen of zelfs helemaal verdwijnen.

Symptomen die kunnen optreden bij hyperventilatie

- algemene zwakte
- prikkelbaarheid
- vermoeidheid
- slapeloosheid

Hart en vaten

- hartkloppingen
- koude, klamme handen
- pijn op de borst

Psychisch

- angst en onrust
- concentratiestoornissen

Spieren

- stijfheid van handen, vingers en mond
- tintelingen op de huid (handen, vingers, mond)
- trillingen

Vragen

Voor meer informatie over het hyperventilatie kunt u terecht bij de Nederlandse Hyperventilatie Stichting. www.hyperventilatie.org

Heeft u naar aanleiding van deze folder nog vragen? Dan kunt u terecht bij uw behandelend arts en de verpleegkundige of uw huisarts.