Hyperventilatie

Spoedeisende Hulp

Locatie Hoorn/Enkhuizen

DIJKLANDER ZIEKENHUIS

Hyperventilatie

Inleiding

De arts van de Spoedeisende hulp heeft bij u, uw partner of familielid geconstateerd dat er sprake is van van hyperventilatie. Dit wil zeggen dat u te snel en/of te diep ademt.
Deze folder geeft u een globaal overzicht van de klachten en de behandeling van hyperventilatie.

Wat is hyperventilatie?

Hyperventilatie betekent meer ademhalen dan noodzakelijk is. Dit kan gebeuren doordat u sneller en/of dieper ademhaalt dan nodig is.
Doordat u hyperventileert ademt u te veel koolzuurgas uit, wat resulteert in een te laag koolzuurgehalte in het bloed. Dit kan geen kwaad maar brengt wel een aantal verschijnselen met zich mee.

Wat voelt u / wat merkt u er van?

Ademhaling

Benauwd gevoel
Kortademigheid
Prop in de keel

Bloedsomloop

Hartkloppingen
Pijn op de borst
Klam gevoel

Bewustzijn

Verminderd bewustzijn
Duizeligheid
Hoofdpijn, wazig zien
Licht gevoel in het hoofd
Prikkelingen in handen en voeten

Overige

Angst en onrust
Droge mond
Strak gevoel rond de mond
Kramp in handen
Prikkelbaarheid

Angst om dood te gaan

Het is goed u te realiseren dat hyperventilatie voor iedereen weer anders kan

aanvoelen.

De behandeling op de spoedeisende hulp.

Een manier om hyperventilatie tegen te gaan is langzaam en oppervlakkig ademen. Veel mensen raken echter in paniek doordat ze het erg benauwd krijgen. U hoeft niet bang te zijn, u zult niet stikken en de benauwdheid is meestal snel te verhelpen.

Als noodmaatregel kunt u tijdelijk in een plasticzakje in en uitademen. Zo herstelt u het teveel uitgeademde koolzuurgas, door dit weer in te ademen via het zakje. Op deze manier wordt het zuurstof- en koolzuurgehalte weer snel op peil gebracht. Dit zal ongeveer 1 ½ minuut duren. Voor extra hulp rondom ademhalingsoefeningen kunt u terecht bij uw huisarts of de fysiotherapeut.

De arts van de Spoedeisende hulp zal in sommige gevallen u een rustgevend medicijn geven en/of voorschrijven. Dit medicijn zorgt er voor dat u rustig ademhaalt en weer snel klachtenvrij zult zijn.

De volgende punten zijn voor thuis belangrijk;

- Bij een aanval van hyperventilatie ademt u minstens 1 ½ minuut in een plastic zakje.
- Ademhalingsgymnastiek; gaat u zitten op een stoel, adem alleen met de buik.
  Dit is te voelen door de hand op de buik te leggen.
  Adem drie tellen in en zes tellen uit.
  U kunt langzaam uitademen door bij elke tel een beetje lucht te laten ontsnappen.
- In het begin is het belangrijk dat u deze vorm van ademhaling twee keer per dag 15 minuten oefent.
- Indien u ondanks dit advies toch klachten ondervindt is het raadzaam om contact op te nemen met de huisarts.

Voor verder informatie: www.hyperventilatie.org

Notities:

Locatie Enkhuizen
Molenweg 9b
1601 SR Enkhuizen
T. 0228 312 345

Locatie Hoorn
Maelsonstraat 3
1624 NP Hoorn
T. 0229 257 257

Locatie Purmerend
Waterlandlaan 250
1441 RN Purmerend
T. 0299 457 457

Locatie Volendam
Heideweg 1b
1132 DA Volendam
T. 0229 257 500

Postbus 600, 1620 AR Hoorn

www.dijklander.nl
info@dijklander.nl

FLD-00872-NL 10-12-2020

DIJKLANDER ZIEKENHUIS