



Hyperventilatie

Spoedeisende Hulp

Hyperventilatie

U bent op de spoedeisende hulp geweest waar ze hebben vastgesteld dat u last heeft van hyperventilatie. Deze folder geeft u meer informatie over de aandoening, symptomen en behandeling hiervan.

Ademhaling

Tijdens de ademhaling ademt u zuurstof in en koolzuur uit. De ademhaling past zich automatisch aan bij wat u doet. Bij inspanning zoals sporten of traplopen heeft u meer zuurstof nodig en moet er meer koolzuur het lichaam uit, de ademhaling versnelt zich dan.

Hyperventilatie

Als u in rust te veel of te snel ademhaalt noemen we dat hyperventilatie. Hyperventilatie betekent letterlijk “veel ademen”. Hierbij hoeven mensen zich niet kortademig te voelen, maar ademen wel op een verkeerde manier . Meestal wordt hyperventilatie veroorzaakt door spanning of door de angst geen adem te kunnen halen. Bij spanning of angst maakt het lichaam adrenaline aan waardoor het zich voorbereidt op inspanning. U kunt hierdoor sneller gaan ademen, ook kan het hart hierdoor sneller gaan kloppen.

Klachten

Doordat u te snel ademhaalt, ademt u te veel koolzuur uit. Dit hoeft niet ernstig te zijn, maar kan wel tot bepaalde klachten leiden. Dit betreft de volgende klachten:

- Benauwd gevoel
- Prop in de keel
- Hartkloppingen
- Pijn op de borst
- Beklemd gevoel
- Duizeligheid
- Hoofdpijn
- Licht gevoel in het hoofd en wazig zien

- Prikkelingen of tintelingen in de handen en voeten
- Droge mond
- Onrustig of angstig gevoel
- Tintelingen in de lippen
- Prikkelbaarheid

De klachten bij hyperventilatie kunnen per persoon verschillend worden ervaren

Behandeling op de spoedeisende hulp

Om hyperventileren tegen te gaan wordt er aan u gevraagd diep en rustig adem te halen. Tijdens deze oefening raken mensen soms in paniek omdat ze het idee hebben benauwder te worden. Dit is niet nodig, want u zult niet stikken en de benauwdheid wordt snel minder.

Soms is het nodig om medicatie toe te dienen, welke ervoor zorgt dat u rustiger wordt en de ademhaling rustiger wordt. Zodra u weer rustig ademhaalt zijn de klachten vaak snel voorbij.

Oorzaak

De arts heeft met u geprobeerd na te gaan of er een uitlokkende factor te vinden is welke de hyperventilatie heeft veroorzaakt. Het kan ook zo zijn dat u zich niet bewust bent van angst of spanning, maar dat u wel last heeft van deze klachten. Wellicht is het dan goed om dit te bespreken met iemand die u goed kent. Dit geeft misschien een andere kijk op de zaak.

Adviezen

Als u merkt dat u hyperventileert of als u andere verschijnselen van angst voelt opkomen, probeer dan rustig te ademen. Dit kan helpen om de klachten te doen afnemen. Voor sommige mensen helpt het om afleiding te zoeken. Zij lezen hardop een boek, gaan touwtjespringen of luisteren naar bepaalde muziek.

Oefeningen

Er zijn ook oefeningen om de ademhaling beter te controleren. Een voorbeeld daarvan is deze:

Ga rechtop zitten. Probeer de borstkas stil te houden en alleen met de buik te ademen. Houdt uw handen op uw buik onder de ribbenboog. Bij iedere ademhaling voelt u de handen op en neer gaan. Probeer rustig te ademen. Doe dit door telkens 3 seconden in te ademen en 6 seconden uit te ademen. Tel in gedachten mee: In-2-3, uit-2-3-4-5-6, In-2-3, uit-2-3-4-5-6, enz.

Langzaam uitademen is vaak het moeilijkst. Probeer bij elke tel een klein beetje lucht uit te ademen. Probeer de oefening 5 keer achter elkaar te doen, 3 keer op een dag.

Medicijnen

Er bestaan helaas geen medicijnen om hyperventilatie tegen te gaan. De medicijnen die u mogelijk voorgegeven werden om u iets rustiger te maken geven geen oplossing voor het probleem en werken verslavend. Deze worden daarom niet zomaar voorgeschreven.

Terugkerend

Indien het vaak gebeurt dat u last heeft van hyperventilatie of andere klachten van angst, is het goed om contact te zoeken met uw huisarts. Er kan dan beoordeeld worden of u mogelijk baat heeft van hulp van een psycholoog of een fysiotherapeut, die ademhalingsoefeningen met u doet.

Bij vragen over uw behandeling op de spoedeisende hulp kunt u contact opnemen met de spoedeisende op het volgende nummer:

SEH Hoorn: 0229 – 257 257

SEH Purmerend: 0299 - 457 457

Wij wensen u een voorspoedig herstel

[illegible]

[illegible]

[illegible]

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-02056-NL 21-02-2023