

Deze methode is zeer effectief. Ook het ademen door een stuk slang kan helpen. Omdat de lucht door een nauw kanaal moet worden gezogen, wordt veel weerstand veroorzaakt. Inademing is moeilijk en een snelle ademhaling onmogelijk.

In uw Alphega apotheek is een speciaal inhalatieapparaatje verkrijgbaar, waarvan de werking vergelijkbaar is met het ademen in een plastic zakje of door een stukje slang. Het principe van dit hulpmiddel is eenvoudig en doeltreffend. U haalt adem door het apparaatje, waarin vele 'gangetjes' de weerstand verhogen. Daardoor wordt een snelle ademhaling onmogelijk. De werking van dit apparaatje is optimaal als u rustig, langzaam en niet te diep inademt. U mag niet langs het apparaatje of door de neus ademen. Het apparaatje is klein, gemakkelijk mee te nemen en onder de kraan schoon te spoelen.



Meer weten

Deze folder is onderdeel van een serie informatiefolders, die wordt uitgegeven door Alphega apotheek. Deze folders zijn ook online beschikbaar op www.alphega-apotheek.nl.

Wilt u meer weten over dit onderwerp, uw gezondheid of de geneesmiddelen die u gebruikt? Kom dan gerust eens langs bij Alphega apotheek. Wij adviseren u graag.

Ook voor geneesmiddelen die u zonder recept koopt, raden we aan te laten controleren of deze samengaan met eventuele andere geneesmiddelen die u al gebruikt. Geef het gebruik van deze zogeheten zelfzorgmiddelen dan ook altijd door aan uw apotheek.



altijd dichtbij

www.alphega-apotheek.nl

Hyperventilatie



Wat kunt u er zelf aan doen?

Vraag ons gerust om advies



altijd dichtbij

www.alphega-apotheek.nl

Hyperventilatie

Hyperventilatie wordt veroorzaakt door een verkeerde manier van ademen. 'Hyper' betekent hoog en 'ventilatie' slaat op de ademhaling. Hyperventilatie betekent dus letterlijk verhoogde ademhaling.

Klachten en symptomen

Bij hyperventilatie ademen mensen sneller en dieper dan normaal. Bij iedere ademhaling krijgen we de zuurstof binnen die nodig is voor allerlei lichamelijke processen. Bij deze processen ontstaat koolzuur, dat we weer uitademen. Als er te snel of te diep wordt ingeademd, wordt er te veel zuurstof in korte tijd opgenomen en wordt er ook te veel koolzuur uitgedemd. Hierdoor blijft er te weinig koolzuurgas in het bloed, waardoor de lichaamsprocessen worden verstoord. Dit veroorzaakt klachten die op zich niet ernstig, maar wel bijzonder lastig zijn, zoals benauwdheid, beklemming op de borst, hartkloppingen, tintelingen in vingers, voeten of mond, transpiratie en duizeligheid.

Een aanval van hyperventilatie kan worden gevolgd door diarree, buikpijn, hoofdpijn, pijn in de rug of een grieperig gevoel. Acute hyperventilatie kan heel beangstigend zijn. De patiënt heeft het gevoel te stikken en kan duizelig worden, flauwvallen, misselijk worden en pijn krijgen op de borst of in de buik. De spieren van de onderarmen en kuiten verkrampen en veroorzaken onvrijwillig buigen en strekken van de polsen en enkels. Zeker iemand die niet begrijpt wat er gebeurt, kan in paniek raken waardoor de ademhaling nog minder gecontroleerd wordt en de aanval toeneemt. De patiënt komt terecht in een vicieuze cirkel.

Oorzaken

Hyperventilatie kan optreden bij inspanning, stress of psychische druk en heeft niets te maken met hart- of longklachten. Hyperventilatie kan ook ontstaan bij verblijf op grote hoogten of door vergiftiging (overdosis aspirine).

Iedereen kan last van hyperventilatie krijgen. Maar de één hyperventileert hooguit één keer in zijn of haar leven en de ander heeft er regelmatig last van. Het is belangrijk te weten dat hyperventilatie vervelend, maar niet gevaarlijk is.

Wanneer moet u een arts raadplegen?

Als u niet zeker weet of uw klachten door hyperventilatie worden veroorzaakt, doet u er goed aan een arts te raadplegen. Ook als u iets wil doen aan de oorzaak van uw hyperventilatie en de in deze folder genoemde aanwijzingen helpen niet, dan kunt u het beste een arts raadplegen.

Hoe is hyperventilatie te voorkomen?

Het is belangrijk om de oorzaak van de hyperventilatie op te sporen. Daartoe is het nodig om de omstandigheden waarin de aanvallen ontstaan, evenals de daarmee gepaard gaande verschijnselen te leren herkennen. Mensen uit uw naaste omgeving kunnen daarbij vaak helpen. Het opschrijven van die omstandigheden en ervaringen, kan in dit kader zeer waardevol zijn.

Een aanval kunt u voorkomen of beter opvangen, als u regelmatig ademhalingsoefeningen doet. Daarbij is het nuttig om te proberen alleen via uw buik te ademen. Buikademhaling is namelijk meestal minder diep dan borstademhaling. Als u uw handen net onder uw ribben op uw buik houdt, voelt u precies wat er gebeurt. Bij een goede buikademhaling gaat u buik op en neer en mag uw borstkas nauwelijks bewegen.



Wat kunt u er zelf aan doen?

Het is zeer belangrijk om te proberen niet in paniek te raken. Omdat hyperventilatie zulke ernstig lijkende verschijnselen geeft, kan dit moeilijk zijn. Toch is dit één van de beste adviezen, want hyperventilatie kan niet met medicijnen worden behandeld. Om de klachten te laten verdwijnen, moet het tekort aan koolzuur worden aangevuld. Langzaam en oppervlakkig ademen werkt daarbij zeer goed. Ook kan de adem zo lang mogelijk worden ingehouden. Er wordt dan namelijk minder koolzuur uitgedemd.

In praktijk werken deze adviezen niet altijd. Wie in paniek is, kan het niet altijd opbrengen om rustig en langzaam te ademen. Een plastic zakje kan dan een goed hulpmiddel zijn. Als de aanval opkomt, moet dit zakje voor mond en neus te worden gehouden. Door het uitademen komt er veel koolzuurgas in de zak, dat vervolgens weer wordt ingeademd. Daardoor stijgt het koolzuurgehalte in het bloed en verdwijnen de verschijnselen binnen enkele minuten.