een santeon ziekenhuis

Hyperventilatie

Bij hyperventilatie ademt een patiënt te veel. Daardoor raakt de verhouding tussen zuurstof en kooldioxide (CO2) in het bloed uit balans. Dit heeft tot gevolg dat de zuurgraad in het bloed verandert en de bloedvaten zich een beetje vernauwen waardoor er minder zuurstof komt bij de weefsels en organen.

Meer over soorten hyperventilatie

2 soorten hyperventilatie

Er bestaan 2 verschillende soorten hyperventilatie:

- Acute hyperventilatie, in de vorm van aanvallen.
- Chronische hyperventilatie, die (bijna) altijd doorgaat.

Verschillende klachten

Hyperventilatie kan verschillende klachten geven. De vernauwing van de bloedvaten die door de hyperventilatie ontstaat, kan leiden tot hoofdpijn, duizeligheid en concentratiestoornissen. Deze bijwerkingen zijn onschadelijk. De aanmaak van melkzuur zorgt voor vermoeide spieren. En de daling van het calcium in het bloed leidt vaak tot samentrekkingen van de spieren. Daarnaast worden de zenuwen bij een hyperventilatieaanval wat prikkelgevoeliger. Dit allemaal bij elkaar kan verschillende klachten geven, zoals verkramping van de spieren; trillen; een gevoel van ‘verdoving’; het gevoel de wereld in een roes te beleven en concentratieproblemen.

Verstoorde hormoonhuishouding

Bij hyperventilatie is vaak ook sprake van een verstoorde hormoonhuishouding. Bij hyperventileren worden namelijk veel stresshormonen, zoals adrenaline en cortisol aangemaakt, terwijl dit eigenlijk niet nodig is. Deze hormonen komen normaliter vrij als er gevaar dreigt. Zij zorgen ervoor dat de hartslag en ademhaling sneller gaan waardoor u in geval van nood kunt weglopen, snel kunt reageren, veel kracht kunt zetten of zelfs kunt vechten. Bij overbelasting, oververmoeidheid en angst maakt het lichaam deze stresshormonen ook aan, ook al is er geen direct gevaar. De stresshormonen spelen een grote rol bij het ontstaan en in stand houden van de hyperventilatie.

Symptomen

De symptomen van een chronische hyperventilatie zijn onopvallender en daardoor moeilijker te herkennen dan de symptomen van een acute hyperventilatieaanval.

- hoorbaar versnelde ademhaling;
- geen controle over de ademhaling;
- een snellere hartslag;

- het gevoel dat uw hart af en toe een slag overslaat;
- transpireren (zweten);
- bleekheid;
- een angstig (bang) gevoel;
- tintelende handen en voeten ;
- een droge mond;
- duizeligheid;
- wazig zien of dubbelzien;
- (bijna) flauwvallen;
- niet helder kunnen denken;
- lachen of huilen zonder reden.

De klachten zijn vaag, maar kunnen constant aanwezig zijn. Dat komt doordat mensen met chronische hyperventilatie bijna de hele dag 'onbewust' aan het hyperventileren zijn. De klachten zouden ook heel goed een andere oorzaak kunnen hebben. Daardoor duurt het vaak erg lang voordat de juiste diagnose gesteld wordt.

Als eindelijk blijkt dat hyperventilatie de oorzaak is, zijn veel mensen al erg bang, doordat ze zo lang in onzekerheid hebben geleefd.

Onderzoeken

Een hyperventilatieonderzoek wijst uit of uw klachten komen door een verkeerde manier van ademhalen. Dit wordt gedaan door te meten hoe vaak per minuut u ademt en hoeveel koolzuur u uitademt.

Hyperventilatieonderzoek

Zie: https://www.antoniusziekenhuis.nl/behandelingen-onderzoeken/hyperventilatieonderzoek
Onderzoek naar de ademhaling

Wat te doen bij een aanval?

U kunt verschillende dingen doen tegen een aanval van hyperventilatie. Beweging zoals springen, hardlopen en diepe kniebuigingen helpt. Hiermee dringt u de klachten al in een vroeg stadium van de aanval terug. Afleiding kan ook helpen. U kunt u bijvoorbeeld op iets anders concentreren door hardop een stuk tekst te lezen.

Expertise en ervaring

Het St. Antonius Longcentrum heeft veel ervaring met onderzoek en behandeling van longziekten. Patiënten met klachten en aandoeningen aan het ademhalingssysteem (luchtwegen en longen) kunnen bij ons terecht. Gespecialiseerde longartsen en longverpleegkundigen behandelen uiteenlopende aandoeningen, zoals longfibrose, longontsteking, sarcoïdose, astma, apneu, longkanker, COPD, etc. Jaarlijks vinden er circa 400 longoperaties en 2000 slaapstudies plaats.

Binnen het Longcentrum zijn er expertisecentra voor diverse zeldzame aandoeningen, zoals het ILD Expertisecentrum (https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/336) en het ROW Expertisecentrum (https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/4122).

Niet in zakje ademen

Vroeger dacht men dat er bij een aanval van hyperventilatie altijd te weinig kooldioxide (CO_2) in het bloed zat. Daarom kregen mensen met hyperventilatie het advies om een (plastic) zakje voor mond en neus te houden.

Ze ademden dan hun eigen uitgeademde lucht weer in, en brachten zo hun kooldioxidegehalte weer op een redelijk peil. Maar nu weten we dat er tijdens een aanval niet altijd te weinig kooldioxide in het bloed zit. Als de hyperventilatieaanval voortkomt uit paniek, kan er zelfs te veel kooldioxide in het bloed komen. In die gevallen raden wij het gebruik van een plastic zakje juist af.

Gerelateerde informatie

Behandelingen & onderzoeken

- Hyperventilatieonderzoek (https://www.antoniusziekenhuis.nl/behandelingen-onderzoeken/hyperventilatieonderzoek)

Specialismen

- Longcentrum (https://www.antoniusziekenhuis.nl/longcentrum)

Contact Longcentrum **T 088 320 14 00**