

Hyperventilatie

Hyperventilatie is aanleiding tot groot aantal alarmerende lichamelijke en psychologische verschijnselen.

Koolzuur en ademhaling

Als we ten gevolge van angst/spanning teveel ademen zónder dat we zware arbeid leveren, verlaat er teveel koolzuur het lichaam. Er is dan te weinig koolzuur in het bloed. Een paar invloedrijke directe lichamelijke gevolgen van onvoldoende zuur bloed zijn:

- Bloedvatvernauwing, waardoor 30 tot 40% minder bloed naar en in de hersenen wordt gevoerd. Die krijgen daardoor te weinig zuurstof en energievoerschuifende stoffen.
 - Een verslechterde zuurstofafgifte door de rode bloedlichaampjes.
- Door twee factoren is de zuurstofafgifte aan de hersenen dus te gering.

Lichamelijke en psychosomatische klachten ten gevolge van hyperventilatie

De bovengenoemde verminderde zuurstofafgifte aan de hersenen leidt tot een verslechtering van de functies daarvan:

- wazig en/of vlekken zien, alles veraf horen,
- niet meer kunnen denken,
- dreigend bewustzijnsverlies,
- depersonalisatieverschijnselen (alsof je buiten jezelf bent),
- overgevoeligheid voor prikkels,
- barstende hoofdpijn,
- concentratiestoornissen,
- geheugenstoornissen,
- duizeligheid (een licht/onzeker/akelig gevoel in het hoofd).

Daarnaast zijn er vrijwel altijd de volgende klachten:

- Voortdurende moeheid/lamlendigheid,
- verhoogde vermoeibaarheid,
- inslaapstoornissen,
- beven (over lijf en leden),
- zweten,
- benauwdheid/luchthonger,
- hartkloppingen (in de eerste stadia van chronische hyperventilatie),
- pijn en/of beklemming op de borst (vaak met uitstraling naar één der of beide armen),
- slappe, onzekere benen,
- gevoelens van warmtestuwing,
- koude en soms ook tintelende handen en voeten.

Dit alles leidt acuut tot doodsangst en paniekgevoelens, angst om flauw te vallen, gek te worden of dood te gaan. De patiënt wordt bang vreselijke kwalen te hebben, waar de bovengenoemde klachten dan symptomen van zouden zijn.

Zowel het gevoel van benauwdheid als de angst zetten hem aan tot versneld ademen, waardoor hij zijn koolzuurafgifte nog verder vergroot en het bloed nog minder zuur maakt. Met als gevolg intensivering en verlenging van de bovengenoemde klachten.

De hyperventilant schijnt vooral met zijn borst adem te halen in plaats van overwegend met zijn middenrif, en dat bevordert het te vlug ademen en de overmatige koolzuuruitstoot.

Behandeling

Omdat de patiënt verkeerde ademhalingsgewoonten heeft (teveel met de borst, te weinig met het middenrif; vaak en diep zuchten; onregelmatig ademen), ligt het voor de hand de hyperventilant een ademhalingstraining te geven, tegelijk met ontspanningsoefeningen. Daarbij moet deze er op letten weer meer met zijn middenrif te gaan ademen, en vervolgens een bepaald tempo aan te houden: twee tellen inademen, twee tellen pauzeren, gedurende vijf tellen langzaam uitademen. Probleem hiermee is dat de patiënt tijdens een angstaanval de wijze lessen vergeet.