

# Wat u moet weten over hyperventilatie

*Mevrouw, meneer*

*Welkom op de dienst spoedgevallen. U werd bij ons opgenomen omdat u last hebt van hyperventilatie.*

*In deze brochure vindt u algemene informatie over dit fenomeen. Als u na het lezen nog vragen hebt, aarzel dan niet om contact op te nemen met uw behandelend arts of met het verpleegkundig personeel.*

campus Sint-Augustinus  
Oosterveldlaan 24  
2610 Wilrijk  
tel. + 32 3 443 30 11

campus Sint-Vincentius  
Sint-Vincentiusstraat 20  
2018 Antwerpen  
tel. + 32 3 285 20 00

campus Sint-Jozef  
Molenstraat 19  
2640 Mortsel  
tel. + 32 3 444 12 11

[www.gzaziekenhuizen.be](http://www.gzaziekenhuizen.be)

# Wat is hyperventilatie?

Hyperventilatie is een veelvoorkomende kwaal die u ernstig kan hinderen. Wie hyperventileert, haalt onnodig snel en diep adem.

Door een gevoel van “luchttekort”, probeert u maximaal te ademen. Hierdoor komt er meer zuurstof in het bloed en ademt u meer koolzuurgas uit. Koolzuur is een verbrandingsproduct dat ons lichaam via de longen uitademt. Het regelt ook de zuurtegraad van het bloed.

Een te lage koolzuur- of zuurtegraad veroorzaakt:

- zenuwprikkels;
- spierprikkels tot eventueel spierspasmen;
- lichte vernauwing van de slagaders met wazig zicht;
- verminderd bewustzijn of zelfs kortstondige syncope (flauwvallen).

# Symptomen van hyperventilatie

Wanneer volgende symptomen aanwezig zijn, is er sprake van hyperventilatie:

- voosheid in de vingers, lippen en mond;
- ijlheid in het hoofd;
- spierspanningen (spasmen);
- angst;
- diepe, snelle ademhaling.

Bij chronische hyperventilatie valt vaak diep zuchten op.

# Hoe hyperventilatie behandelen?

Een acute aanval kunt u snel stoppen door een zakje (papier of plastic) met de opening rondom de mond en neus te plaatsen en continu in en uit het zakje te ademen. Zo ademt u het uitgeblazen koolzuur opnieuw in. De klachten verdwijnen dan vlug.

Als u vaak aanvallen krijgt, kunt u dit best verder laten onderzoeken. Meestal is stress of angst de onderliggende oorzaak. U kunt oefeningen aanleren om uw ademhaling te controleren zoals: buikspierademen, autogene training (ontspanningsmethode), yoga- en sportoefeningen.

In zeldzame gevallen zijn er bijkomende onderzoeken nodig. Een behandelingsplan zal in overleg met de behandelend arts, uw huisarts en uzelf worden uitgewerkt.