



Hyperventilatie

Hyperventilatie betekent letterlijk teveel ademen. Om te begrijpen wat er bij hyperventilatie aan de hand is, is het noodzakelijk eerst iets te vertellen over de ademhaling.

Wat is de ademhaling

Door middel van het vergroten van de borstkas en/of het uitzetten van de buik wordt lucht in de longen gezogen. We doen dit, omdat we zuurstof uit de lucht nodig hebben voor onze stofwisseling. De ingeademde zuurstof wordt in de longen opgelost in het bloed en door het bloed vervoerd naar de plaatsen in het lichaam waar het nodig is. In het lichaam wordt zuurstof verbrand tot koolzuurgas. Dit afvalproduct wordt door het bloed naar de longen vervoerd en daar afgegeven aan de lucht in de longen. Door de borstkas te verkleinen en/of de buik in te trekken wordt de lucht uit de longen geperst. Wij ademen dus om twee redenen:

In de eerste plaats om zuurstof binnen te krijgen, en in de tweede plaats om koolzuurgas kwijt te raken.

De ademhaling verloopt automatisch. In de hersenen bevindt zich een zogenaamd ademhalingscentrum, dat ervoor zorgt, dat de ademhaling dag en nacht doorgaat en dat de ademhaling wordt aangepast aan de behoefte van het lichaam.

Wat gebeurt er wanneer iemand hyperventileert

In de eerste plaats komt er dan iets meer zuurstof in het lichaam; dit geeft echter geen enkel probleem. In de tweede plaats raak je te veel koolzuurgas kwijt; dit geeft wel een probleem. Koolzuurgas is weliswaar een afvalproduct, maar het vervult ook een heel belangrijke en nuttige functie in ons lichaam:

Koolzuurgas bepaalt namelijk in belangrijke mate de zuurgraad van ons lichaam. Als iemand door hyperventilatie te veel koolzuurgas kwijt raakt krijgt het lichaam dus een abnormale zuurgraad. Deze situatie is niet echt gevaarlijk, maar veroorzaakt wel een reeks van verschijnselen.

Door de abnormale zuurgraad kunnen de verschillende organen (o.a. hersenen, hart, darmen, spieren en ogen) niet goed functioneren. De stoornissen zijn altijd van korte duur en de organen worden niet blijvend door de abnormale zuurgraad beschadigd. Niet iedereen hoeft alle klachten te krijgen.

De klachten treden meestal in vlagen of aanvallen op, die doorgaans niet langer dan 10 minuten duren. Soms zijn de klachten min of meer constant aanwezig: dit noemt men chronische hyperventilatie. De klachten en verschijnselen die door hyperventilatie ontstaan worden bij elkaar aangeduid als hyperventilatiesyndroom.

Lijst van klachten en symptomen die kunnen optreden bij hyperventilatie:

Algemeen

- . vermoeidheid, algemene zwakte
- . prikkelbaarheid
- . slapeloosheid

Psychisch

- . angst en onrust
- . depressie
- . concentratiestoornissen
- . fobieën

Spieren

- . verlamming
- . trillingen
- . stijfheid van handen, vingers, mond
- . tintelingen op de huid
- . algemene spierstijfheid (tetanie)

Hart en vaten

- . hartkloppingen
- . overslaan van het hart
- . pijn op de borst
- . koude, klamme handen

Centraal zenuwstelsel

- . hoofdpijn
- . duizeligheid
- . bewustzijnsstoornissen
- . wazig zien

Long en luchtwegen

- . benauwdheid
- . beklemming op de borst
- . brok in de keel
- . kriebel in de keel
- . zuchten, luchthonger
- . frequent ademen, hijgen
- . pijnlijke ademhalingsspieren

Spijvertering

- . opgeblazen gevoel
- . pijn in de maagstreek
- . winden laten
- . misselijkheid
- . diarree/constipatie

Buiten alle klachten hierboven genoemd kan nog opgemerkt worden dat veel gehoorde klachten bij chronische hyperventilatie zijn: gevoel van zweverigheid in het hoofd, gevoel van onwerkelijkheid en een enorme vermoeidheid. Allemaal te verklaren, de doorbloeding naar de hersenen kan iets minder worden zodat er minder zuurstof naar de hersenen wordt vervoerd, vandaar deze hoofdklachten, onschadelijk voor het lichaam, maar heel erg vervelend. De enorme vermoeidheid is te verklaren door het voortdurend last hebben van vage klachten. Verder is één van de reacties van het lichaam op chronische hyperventilatie vaak een verhoogde productie van melkzuur. Het lichaam probeert zo de pH van het bloed omlaag te krijgen. Normaal wordt melkzuur geproduceerd wanneer iemand een stevige inspanning levert. Het gevolg van deze voortdurende melkzuurproductie is dat iemand met chronische hyperventilatie vaak klaagt over vermoeide spieren en dat verklaart dus ook weer het gevoel van vermoeidheid.

Aanverwante klachten

Alle klachten hierboven beschreven kunnen leiden tot een heel ander soort klachten, namelijk angst en paniek. Natuurlijk is iedereen wel eens bang. Angst is ook nodig om te waarschuwen wanneer er gevaar dreigt. Als mensen zonder dat daar aanleiding voor is last hebben van angsten is er echter iets anders aan de hand. Deze mensen worden niet bedreigd maar raken toch in paniek. Ze vertonen daarbij veel symptomen van hyperventilatie: trillen, zweten hartkloppingen etc. Mensen die dit vaak overkomt lijden aan een paniekstoornis. Ze worden op de meest onverwachte momenten overvallen door de angst dood te gaan, gek te worden of de controle over zichzelf te verliezen.

Angst

Hyperventilatie zonder angst komt maar heel weinig voor. Zowel acute als chronische hyperventilatie maakt vaak angstig. Zo angstig dat er paniek kan ontstaan. De gedachte aan angst roept de angst ook weer op. Omgekeerd kan het ook zo zijn dat mensen beginnen met angstaanvallen en fobieën en als logisch gevolg daarvan gaan hyperventileren. Dit houdt vervolgens de angst of paniek langer in stand.

Oorzaken van hyperventilatie:

- 'Stress' (te veel spanningen)
- Angst, schrik
- Pijn
- zware lichamelijke inspanning
- Hoge omgevingstemperatuur
- Koorts
- Zuurstoftekort (bijvoorbeeld ijle lucht in de bergen)
- Passieve lichaamsbeweging, (bijvoorbeeld een slecht verende auto)
- Sommige lichamelijke ziekten
- Medicijnen (vergiftiging)
- Bewuste hyperventilatie

Wat is er aan hyperventilatie te doen

Hyperventilatie kan een ingewikkeld probleem zijn, waarbij vaak verschillende invalshoeken moeten worden benut om er iets aan te doen.

1. De verhouding tussen belasting en belastbaarheid" moet worden rechtgetrokken: problemen moeten zo nodig worden opgelost, emotionele gebeurtenissen moeten worden verwerkt, enz.
2. Verschillende ontspanningsoefeningen kunnen helpen de spanningstoestand te verlichten.
3. Ademhalingsoefeningen kunnen helpen het begin van een hyperventilatieaanval te onderdrukken. Sommige mensen die hyperventileren hebben van regelmatig zuchten een soort gewoonte gemaakt. In die gevallen zijn ademhalingsoefeningen nuttig om die slechte gewoonte af te leren.
4. Als een hyperventilatieaanval doorzet en de ademhaling niet meer beheerst kan worden, is het ademen in een plastic zakje een goede manier om de aanval te doen stoppen. Het gebruik van deze "techniek" moet wel worden geleerd.
5. Fobieën en andere problemen die het gevolg zijn van de hyperventilatie moeten worden aangepakt en opgelost. Wie last heeft van hyperventilatie hoeft zich niet te schamen om hulp te vragen. De huisarts kan behulpzaam zijn. In bepaalde gevallen zal de huisarts doorverwijzen naar de fysiotherapeut, de maatschappelijk werkende of de RIAGG (Regionale Instelling voor de Ambulante Geestelijke Gezondheidszorg), om ademhalings- en ontspanningsoefeningen te leren en om de problemen op een rijtje te zetten.