



Hyperventilatie

Wat is het?

Hyperventilatie betekent letterlijk te veel ademen. Het is een patroon van overademen waarbij je te diep en te snel ademt. Je ademt meer dan eigenlijk nodig is waardoor je ademhaling uit balans is. 9,5% van de bevolking wereldwijd ervaart hyperventilatieklachten.

Je kan eenmalig hyperventileren door een bepaalde gebeurtenis. Het kan ook zeer regelmatig voorkomen, dan spreken we over langdurige hyperventilatie.

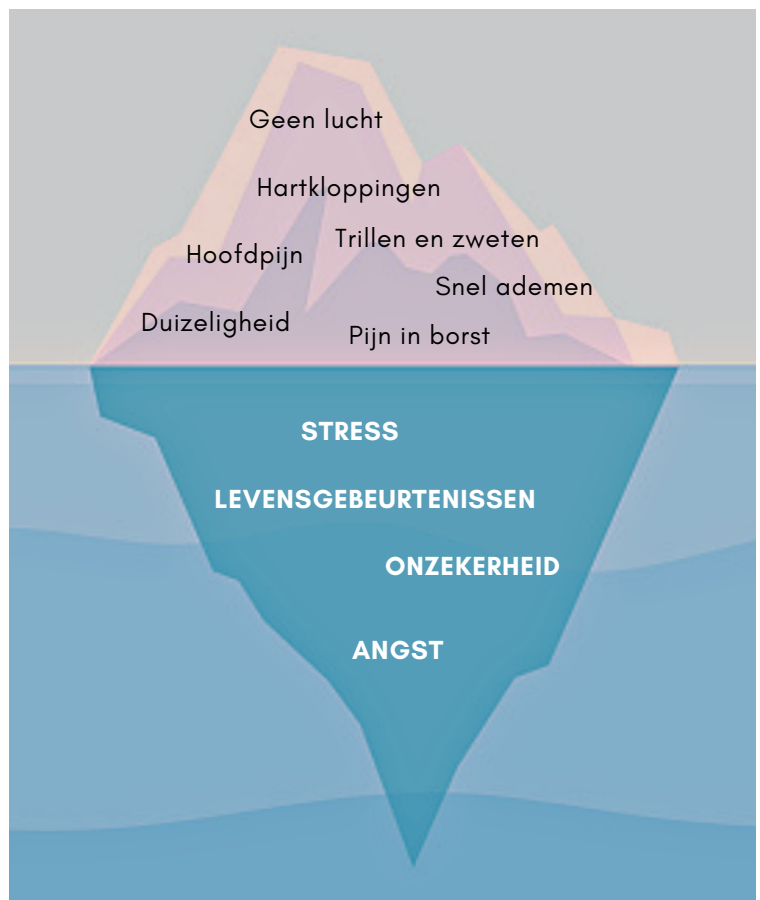
De ijsberg

Hyperventilatie kan begrepen worden volgens de metafoor van de ijsberg.

De top van de ijsberg, is datgene wat je ziet. Tijdens een hyperventilatie krijg je geen lucht, begin je te trillen en te zweten, word je duizelig, krijg je pijn in de borst, ... Dit zijn allemaal uiterlijke kenmerken die zichtbaar zijn.

Maar er is nog een heel stuk van de ijsberg, die je niet ziet. Zaken zoals stress, onzekerheid, angst en bepaalde levensgebeurtenissen liggen aan de basis van het hyperventileren.

Hyperventilatie ontstaat niet uit zichzelf. Het is de onderkant van de ijsberg die ervoor zorgt dat de top zichtbaar is.



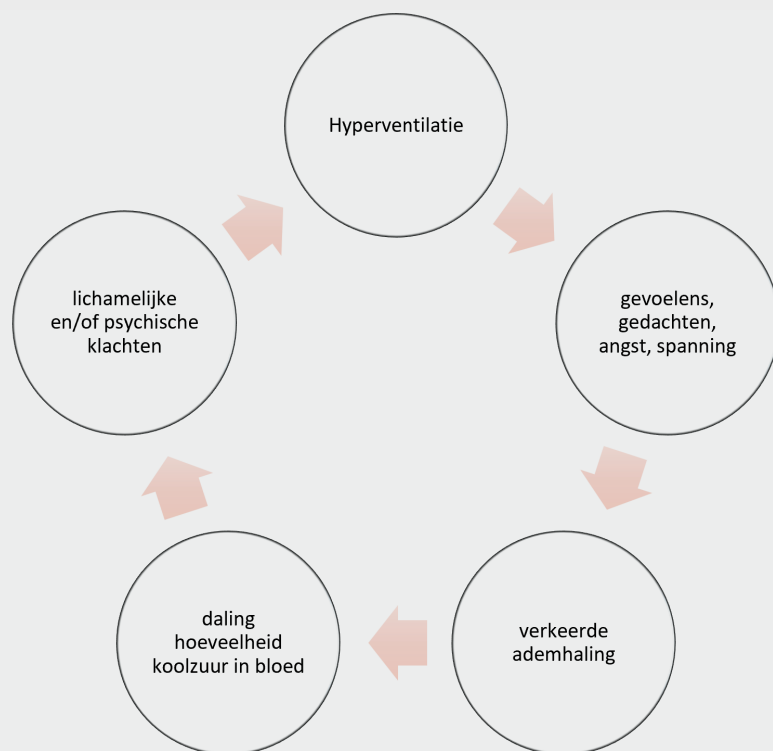
Wat gebeurt er?

Lucht stroomt binnen door de neus, naar de longen. In de longen wordt zuurstof (O₂) opgenomen en koolstofdioxide (CO₂) afgegeven. CO₂ ontstaat door verschillende processen in het lichaam en wordt via het bloed naar de longen vervoerd om uitgeademd te worden.

De CO₂ die uitgeademd wordt moet in balans zijn met de CO₂ die in het bloed zit. Als de CO₂ te hoog is in het bloed, wilt het lichaam dit herstellen door sneller uit te ademen zodat CO₂ sneller uit het bloed gaat.

Hyperventilatie is dus een reactie van het lichaam om de CO₂ in balans te houden. Enkel door te lang te hyperventileren kan de CO₂ waarde in het bloed te laag zijn.

Vicieuze cirkel



Hyperventileren kan ontstaan door verschillende factoren en kan een verschillend proces zijn per persoon. De eerste keer hyperventileren kan gebeuren door een lichamelijke klacht. Vaak ontstaat er daarna een angst om het nog eens mee te maken. Deze angst of stress kan leiden tot een verkeerde ademhaling, wat dan weer kan resulteren in hyperventileren.

Even ter zijde ...

Hyperventileren heeft verschillende mogelijke oorzaken. Lichamelijke aandoeningen zoals astma kunnen ook zorgen voor hyperventilatie. Een allergische reactie of infectie kan je ademhaling ook beïnvloeden.



Heb je na het lezen van deze folder nog vragen of heb je nood aan hulp of begeleiding?
Via de websites kzitermee.be of angsthulp.be vind je organisaties in je buurt of kan je zelf aan de slag.