

→ Hyperventilering

HVA ER HYPERVENTILERING?

Hyper= over/ for mye Ventilerer= pusting

DIREKTE ÅRSÅK

Hurtig dyp pust, som ikke er i samsvar med aktivitetsnivå.

For mye **utpusting** gir en endring av blodets sammensetning med bl.a. nedsatt kulldioksyd (CO₂) og som fører til ubalanse i hjernes respirasjonssenter. Dette senteret styres hovedsaklig av kulldioksydnivået i blodet.

FREMKALLING

- Psykisk påvirkning, f.eks. stress
- Kan ofte oppstå av seg selv, ved anstrengelse eller pga. angstfølelser.
- Kan ofte gi angstfølelser
- Kan fremkalles ved fobier

SYMPTOMER

- Svimmelhet, trykk i hodet
- Prikking i hender og føtter, spesielt fingrene
- Nummen rundt lepper/munn
- Sløret syn
- Åndenød, vanskelig å trekke pusten inn

BEHANDLING

Å puste inn igjen den pusten som er pustet ut = **økning** av kulldioksyd (CO₂) nivå og gjenoppretter den ubalansen som er oppstått i respirasjonssenteret. Dette kan du gjøre ved å puste i en pose, i et "rør" eller i hendene.

FORBYGGE/MESTRE HYPERVENTILERING

- Bevisstgjøring av symptomer på hyperventilering
- Grundig informasjon om hyperventilering
- Bevisst langsom pusting = leppeblås (kort inn, hold pusten 2-3 sek – lang utpust gjennom stramme lepper)
- Bruk av hvilestillinger

Grundig informasjon om hyperventilering og mestring av dette kan gjøre at du føler deg tryggere. Når du vet hva du skal gjøre, kan det være lettere å takle en slik situasjon. Derfor er det viktig å trene på mestring i gode perioder slik at du er forberedt.

Hyperventilering kan føre til besvimelse. Det er ikke farlig, da det vil føre til at pusten automatisk vil roe seg ned igjen.

Spør oss hvis du lurer på noe.

Vennlig hilsen

Granheim lungesykehus

Tlf. 915 06 200 | www.sykehuset-innlandet.no