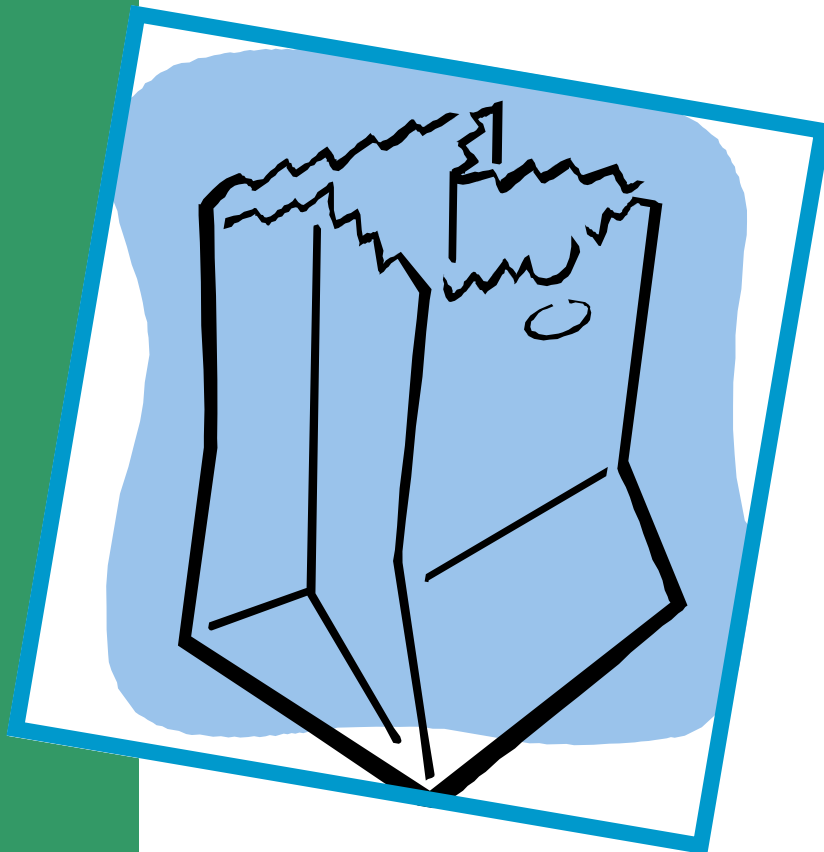




HYPERVENTILAATIO

= ns. ylihengitys



HYPERVENTILAATIO (= ns. ylihengitys)

Hyperventilaatio-oireyhtymä on vaaraton, suhteellisen yleinen hengityksen säätelyhäiriö. Hyperventilaatiolla tarkoitetaan liiallisen tihentyntä hengitystä, jonka seurauksena veren hiilidioksidipitoisuus laskee.

Hyperventilaatio-oireyhtymästä on kyse, jos tila on toistuva ja siihen liittyy tyypillisiä oireita. Tila saattaa aiheuttaa voimakkaita, epämiellyttäviä tuntemuksia. Taustalla voi olla paniikkihäiriö tai tunnesyy (esim. pelästyminen, kipu). Osalle ihmisistä hyperventilaatio voi olla väliaikainen stressireaktio.

TYYPILLISIÄ OIREITA

- Hengenahdistus
- Tukehtumisen tunne
- Ylenmääräinen syvä huokailu
- Ilman haukkominen
- Sydämentykytys
- Puristava tunne rintakehällä
- Käsien ja suunympäryksen puutuminen/pistely
- Huimaus
- Voimattomuus
- Ahdistuneisuus

KOTIKONSTIA OLON HELPOTTAMISEKSI

Hyperventiloinnin hoidossa pyritään palauttamaan veren normaali hiilidioksiditaso, joten...

- **Rentoudu, rauhoitu ja yritä puhua paljon**
- **Hengittele paperipussin avulla:**
 - Ota mukava asento ja aseta paperipussi tiiviisti suun ja nenän ympärille.
 - Hengitä paperipussiin puhaltamaasi ilmaa uudelleen.
 - Hengitä rauhallisesti, älä huohota.
 - Ota aina välillä paperipussi pois kasvoilta. Jatka paperipussihengittelyä kunnes oireet helpottuvat.

(Mikäli paperipussia ei ole saatavilla, voit laittaa kädet tiiviisti suun ja nenän ympärille)

HUOM !!

Mikäli kotikonsteista ei ole apua hakeudu välittömästi päivystys-/kiirevastaanotolle, jotta voidaan poissulkea vakavat hengenahtdistusta aiheuttavat sairaudet.



Lapuan kaupungin terveystakeskus

Potilasohjeet 8/2015

Sairaalantie 3
62100 Lapua

Puh. (06) 4384 844
poli.tk@lapua.fi