

換氣過度症候群

資料來源：行政院衛生署台北醫院
衛保組 張軒禎整理

定義:

因為急性焦慮所引起的生理、心理反應，患者會不自主的加快呼吸，快而淺的呼吸使二氧化碳被大量被排出體外，造成低二氧化碳血症，患者有吸不到空氣的缺氧感覺，因而更緊張，呼吸不自主地變得快而淺，形成惡性循環。

發作原因

- 1、某些壓力或藥物食物所誘發，例如：情緒、工作、咖啡、茶等。
- 2、負面情緒如：氣憤、恐懼、緊張…等的累積，使自主神經系統失控，使呼吸不自主地變得快而淺，就會有吸不到空氣的感覺。

症狀

- 1、腸胃方面：消化不良、腹脹、口乾舌燥。
- 2、神經方面：頭暈、頭痛、手腳或臉部發麻。
- 3、心臟方面：胸悶、胸痛、心悸、喘不過氣。
- 4、心理方面：緊張、不安、焦慮、害怕、不真實感、注意力不集中。

措施

- 1、換氣過度症候群發生時，首先安撫患者的情緒，提醒患者把呼吸放慢、加深，如果能有效做到，通常 5-10 分鐘內，症狀會快速的緩和下來，若未改善請儘速就醫。
- 2、建議最佳改善呼吸困難的方法是使用腹式呼吸。腹式呼吸操作方法:壓住胸部上方，並盡全力呼出所有空氣。吸氣時不要提高胸部，而是使腹部挺起來；呼氣時也是胸部不動腹部動；慢吸慢呼，連續操作至症狀緩解。

預防措施

- 1、適當發洩自己的負面情緒，不要刻意壓抑，以免一發不可收拾。
- 2、平時應避免熬夜、咖啡、茶等含咖啡因刺激性飲料。
- 3、對過度換氣症候群的初發症狀有所認識，及早提醒自己放鬆情緒及放慢呼吸。
- 4、若過度換氣症候群反覆發生，應該尋求適當的諮詢管道，如身心科醫師。