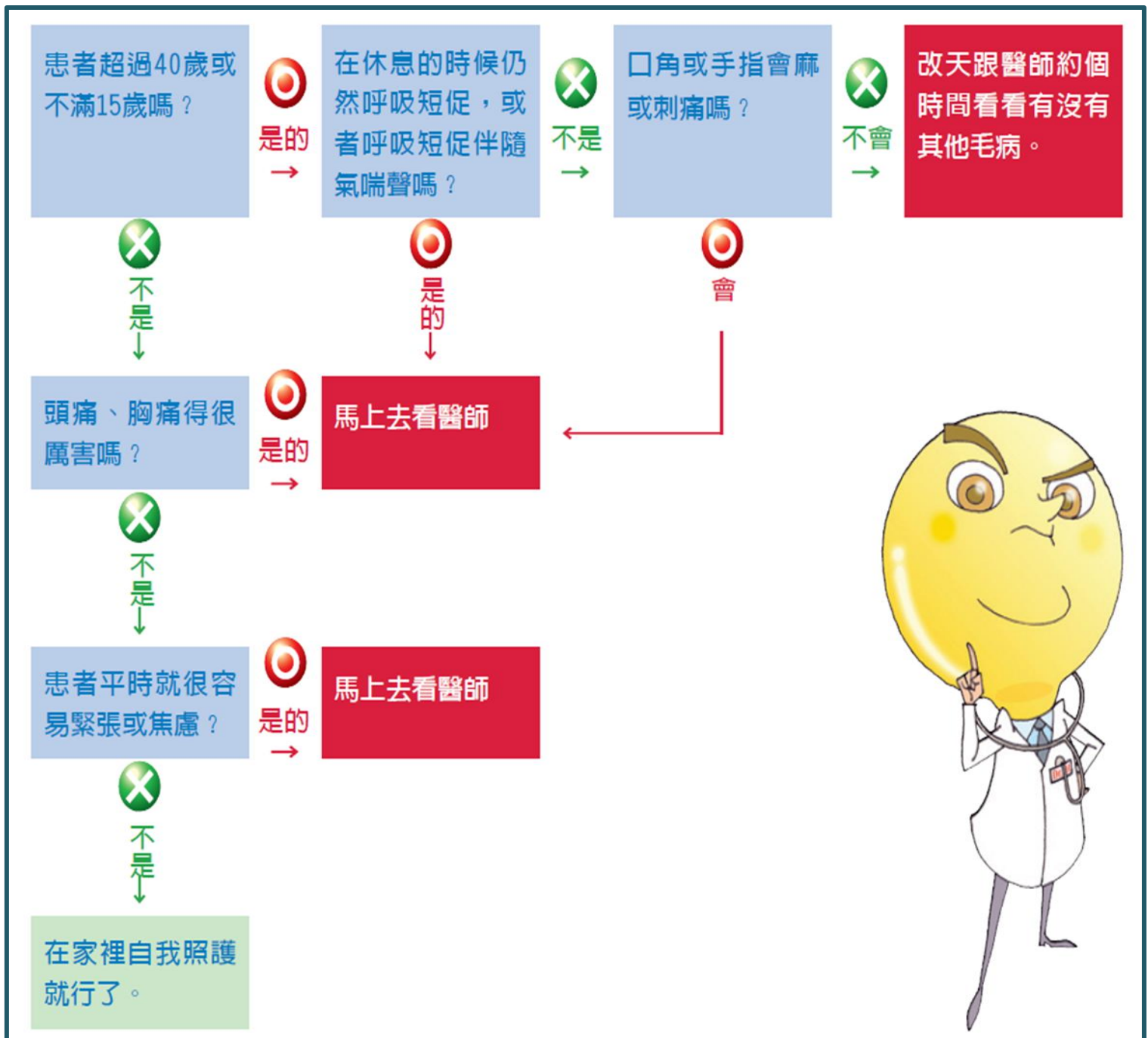


過度換氣症候群

± 立刻要做的事：安撫病患情緒，讓呼吸放慢，通常5到10分鐘症狀就能緩和。



會有哪些狀況？

定義：

過度換氣症候群是因為急性焦慮所引起的生理、心理反應。發作的時候患者會不自主地加快呼吸，導致過多的二氧化碳被排出而造成低二氧化碳血症，因而也會引發呼吸性鹼中毒。

臨床症狀：

患者發作時腦部會得到錯誤的訊息，誤以為自己正處於缺氧狀態，然後開始快而淺的呼吸，約1分鐘內就開始出現症狀：覺得四肢肌肉僵硬、嘴巴周圍及手指等處會有麻木或是刺痛的

感覺，合併頭暈、頭痛、胸悶、胸痛、心跳加快、臉色蒼白、手腳冰冷等現象。通常患者愈不舒服、愈緊張的時候，反而會使症狀惡化，導致惡性循環。嚴重的個案甚至可能發生昏厥。

造成原因：

情緒、工作壓力、藥物，或茶、酒精及咖啡等刺激性飲料都被證實可能引起過度換氣症候群。情緒大起大落或刺激性食物會使自主神經系統失調，因而呼吸不自主地變得快而淺，患者會有吸不到空氣的感覺。

結果：

過度換氣症候群是良性的疾病，只要安撫病患情緒，讓呼吸放慢，通常5到10分鐘症狀就能緩和，必要時才需要送醫治療。

要怎麼預防才好？

1. 適當的發洩情緒，不要刻意的壓抑。
2. 要對過度換氣症候群的初發症狀有所認識，以便及早提醒自己放鬆情緒及放慢呼吸。
3. 平時應保持作息正常，避免熬夜，以及攝取過多含咖啡因的刺激性飲料。

我該怎樣照護自己？

1. 緩和自己的情緒，把呼吸放慢。
2. 以往也有嘗試以紙袋或塑膠袋蓋住口鼻，反覆吸入自己呼出的二氧化碳，希望解除低二氧化碳血症的現象，但因成效不佳與副作用大，且會加重缺氧的恐懼，目前已不建議使用。

什麼時候需要找醫師？

1. 若情緒無法有效的緩和下來，而且無法配合減慢呼吸次數，甚至已意識不清，那就必須送醫治療。
2. 致命性的急症（例如心肌梗塞、主動脈剝離、氣胸、肺栓塞），有可能以過度換氣為症狀之一，所以有心血管疾病的危險因子（年紀大、家族史、抽菸、高血壓、糖尿病、高血脂）或肺疾病史患者，仍應儘速就醫查明。
3. 若過度換氣症候群一而再的發生，應該尋求適當的諮商管道（如精神科醫師），以求辨識及瞭解處理自己情緒的方式。