

Liikahengitys eli hyperventilaatio

Tämä ohje on tarkoitettu potilaille, joilla hengitysoireet liittyvät liikahengitykseen eli hyperventilaatioon.

Hengityshäiriön oireille ja oireyhtymälle on käytössä muitakin nimityksiä kuten dysfunktionaalinen eli häiriintynyt hengitys, toiminnallinen hengityshäiriö tai epätasapainoinen hengitys. Hengityksen häiriintyminen voi johtua ruumiillisesta sairaudesta, kuten esimerkiksi astmasta. Hengitykseen vaikuttavat herkästi kipu, rasitus ja fyysiset tekijät, kuten kuuma ja kylmä. Lisäksi monet tunneperäiset tekijät ja kokemukset, kuten ilo, pelkotilat, jännitys ja panikointi voivat häiritä hengitystä.

Mitä liikahengitys eli hyperventilaatio on?

Hyperventilaatioissa keuhkotuuletus on liian suuri suhteessa kehon tarpeeseen, minkä johdosta valtimoveren CO₂ (hiilidioksidi) -osapaine pienenee alle normaalin < 4,67kPa (viitearvo 4,5 – 6,0) sekä veren happo- emätasapaino muuttuu emäksiseen suuntaan. Pienentynyt valtimoveren hiilidioksidimäärä ja siitä johtuva veren muuttuminen emäksiseksi aiheuttaa verisuonten supistumista ja monenlaisia muita oireita.

Akuutissa hyperventilaatioissa hengitys on usein epäsäännöllistä, nopeaa, pinnallista ja/tai ilmaa haukkovaa. Se voi olla myös liian syvää tilanteeseen ja kehon tarpeeseen nähden. Kyseessä on usein kohtauksittain esiintyvä liikahengittäminen, joka johtuu hengityksen hermostollisesta säätelyhäiriöstä. Hyperventilaatio-oireyhtymästä on kyse, kun tila on toistuva ja siihen liittyy tyypillisiä oireita. Osalle ihmisistä epätasapainoinen hengitys on vain väliaikainen reaktio stressiin.

Millaisia oireita liikahengitys voi aiheuttaa?

Hengityseräisiä oireita

- Tunne ettei voi hengittää tai tukehtumisen tunne
- Ahdistava tai kiristävä tunne rinnassa
- Ylenmääräinen huokailu, ilman haukkominen, haukottelu
- Epätasainen hengitysrytmi

Sydänperäisiä oireita

- Rytmihäiriötuntemukset, sydämen hakkaaminen
- Pistävä tai kouristava epätyypillinen rintakipu

Hermosto-oireita

- Huimaus, pistely, puutuminen
- Päänsärky, näköhäiriöt
- Lihaskouristukset ja -kipu, lihaskouristukset

Muita oireita

- Palan tunne kurkussa, vaikeus niellä, rykiminen
- Heikkoudentunne
- Ahdistuneisuus, paniikkihäiriöt
- Uupuminen, unettomuus

Miten liikahengitys vaikuttaa hengitykseen?

Hengityksen syvyys

- Rintakehän yläosan liike suurenee
- Apuhengityslihakset aktivoituvat liikaa
- Palleen käyttö vähenee, ilma ei kulje kunnolla keuhkojen alaosiin
- Hengityksen pidätystä
- Suun kautta hengittämistä
- Hengitys on epätaloudellista "hapen nälkää"

Hengitysrytmi

- Hengitystiheys voi olla suurentunut, usein yli 20 kertaa minuutissa ja äkillisessä hyperventilaatiotilanteessa jopa yli 30 kertaa minuutissa (normaali hengitystiheys on 12–16 kertaa minuutissa)
- Hengitys on ääneen kuuluvaa
- Puhuminen hengästyttää
- Hengityksen rytmi muuttuu epäsäännölliseksi
- Uloshengitysvaihe jää lyhyeksi
- Luonnollista taukoa ei tule uloshengityksen lopussa

Liikahengityksen itsehoito

Tasapainoinen, rauhallinen hengitys

Tavoitteena on, että opit rauhallisen kokonaishengityksen ja tasaisen hengitysrytmin. Opettele hallitsemaan hengityksesi eri tilanteissa. Luonnollisen, tasaisen hengitystavan hallinta aina ja kaikissa toimissa estää hiilidioksiditason heilahtelut veressä ja sen myötä liikahengitysoireilua.

Pidä hartianseudun lihakset mahdollisimman rentoina. Hartiat eivät saa kohota, eikä kaulalle saa syntyä kuoppaa. Hengitä tasaisesti ja rauhallisesti, lepo hengitys on äänetöntä tai lähes äänetöntä.

Sisäänhengitys:

Hengitä rauhallisesti sisään nenän kautta, jolloin pallealihas supistuu ja painuu alas vatsaonteloon päin. Tämä näkyy vatsan pullistumisena.

Uloshengitys:

Hengitä ulos nenän tai suun kautta, jolloin sisäänhengitysilhakset rentoutuvat. Levossa uloshengitys on normaalisti passiivista, rintakehä ja pallea palautuvat lepoasentoonsa. Rasituksessa uloshengityksessä tarvitaan lihastyötä. Uloshengitys kestää levossa jopa kaksi kertaa kauemmin kuin sisäänhengitys. Uloshengityksen lopussa on luonnollinen, rentouttava tauko.

Tarkoituksenmukaisen hengitystavan uudelleen ”oppiminen” vaatii omatoimista harjoittelua. Etene harjoitellen luontevaa hengitystapaa eri asennoissa ja liikkeellä ollessa. Tauota hengitystä puhumisen aikana sopivissa kohdin.

Äkillinen hyperventilaatio-tilanne

- Pyri rauhoittumaan ja rentoutumaan sinulle mukavassa asennossa. Keskity rauhalliseen hengittämiseen.
- Voit käyttää mielikuvia ja/ tai sanoja itsesi ja hengityksesi rauhoittamiseen. Ajattele, ettei ole kiirettä hengittää.
- Rentouta kädet, hartiat ja niskan seutu.
- Pyri tietoisesti hengittämään rauhallisemmin ja pyri pidentämään uloshengitystä hengittämällä ulos huuliraon kautta
- Hengitä sisään nenän kautta, vältä ilman haukkomista suun kautta.

Rentoutuminen ja liikunta

Opettele rentoutumaan sekä antamaan itsellesi aikaa nauttia elämästä ja kiireettömyydestä. Lihasten rentoutuessa ajatukset ja tunteet rauhoittuvat ja päinvastoin. Rentoutuminen on yksinkertainen tapa laukaista lihasjännitystä ja säästää itseään.

Esimerkkejä erilaisista rentoutumiskeinoista: lepo "olla vaan", musiikki, erilaiset harrastukset, liikunta, jooga, pilates, tanssi jne. Se, mikä on hauskaa - rentouttaa. Erilaisia rentousmenetelmiä voit opetella esimerkiksi ohjatuissa ryhmissä tai rentousohjelmien avulla. Ne perustuvat jännitys-rentoustekniikoiden, ajatuksen tai hengityksen avulla rentoutumiseen. Kuntoilu ja liikunta ovat hyviä keinoja rentoutua ja purkaa stressiä. Huolehdi nesteiden ja energian saannista ennen rasitusta ja sen aikana. Aloita liikunta sopivasti lämmitellen, keskity rasituksen aikana tasaiseen hengitykseen huulirakohengitystä hyödyntäen.

Kun sinulla on keinoja rauhoittaa ja tasata hengitystäsi, liikkuminen arjessa ja harrastuksissa sujuu ilman moninaisia liukahengittämisen oireita.