



過度換氣症候群



生活上各種壓力和常常飲用刺激性飲料如咖啡、茶等都被文獻證實可能會引起過度換氣症候群。尤其是前者，現代人的壓力很大當壓力累積到無管道適當發洩時，一般身體就會產生負面情緒如氣憤、恐懼、緊張、悲傷等等，然後就會產生一些自律神經系統失調的症狀如患者會開始感到心跳加速、心悸、出汗、肢體麻木；會頭暈、頭痛、胸悶、胸痛、心跳加快、臉色蒼白、手腳冰冷等血管收縮現象；手部及腳部的小肌肉可能出現攣縮抽筋的情形；病人會有缺氧的感覺，怕不能呼吸於是更緊張，呼吸更快更淺，形成惡性循環。此時家屬往往誤認為病人是不是有心臟的問題(胸悶、胸痛、心悸)，或是中風的前兆(臉麻、肢麻)。其實都不是，而是情緒引起的過度換氣，造成氧氣和二氧化碳不平衡的問題。

※ 哪些人容易好發過度換氣症候群

1. 好發於 20~30 歲的個性比較容易緊張型的年輕女性。
2. 有二尖瓣脫垂或恐慌症的患者。
3. 追求完美的 A 型人格者。
4. 因人際關係需交際應酬者或工作、生活上突然發生變動者。
5. 凡事易情緒化處理個性的人。

※ 發生過度換氣症候群的處理方式

1. 先確認是否真為過度換氣症候群，還是其他疾病導致如心律不整、甲狀腺亢進、心血管等疾病。
2. 先不使用氧氣，因為增加血氧的濃度造成更喘。
3. 先讓患者平躺，安慰家屬和病患並鼓勵病人深呼吸，心情放鬆，呼吸再緩慢一點，通常 5~10 分鐘就能緩和下來。
4. 必要時可利用塑膠袋將口鼻套住，讓病人在塑膠袋裡一呼一吸，袋內氣體中富含的二氧化碳吸入之後，能夠幫助病人穩定血中缺乏的二氧化碳濃度進而漸漸減緩病人的不適。
5. 如果以上方法仍不見效，立即就醫，由醫師判斷給予適當藥物。
6. 若過度換氣症候群一再發生，則應該考慮尋求精神科醫師、心理醫師或家庭醫師。

※ 過度換氣症候群的預防之道

1. 平時應避免熬夜及咖啡、茶等含咖啡因刺激性飲料。
 2. 找出誘發此病的原因，並配合適當的心理治療、肌肉的放鬆技巧等方式。
 3. 找到一個疏通壓力的管道，可減少發生過度換氣症候群的發生。
- 