

換氣過度

衛保組 健康中心 製



換氣過度



定義



原因



症狀



預防



換氣過度-定義

- ❖ 每分鐘通氣量超過人體代謝需求，造成血液動力及生化上的改變，快而淺的呼吸使二氧化碳被排出體外，形成低二氧化碳血症



換氣過度-原因

- 1.壓力或藥物食物所誘發
 - 例如：情緒壓力，工作壓力、
 - 咖啡、茶等
- 2.負面情緒
 - 會使自主神經系統失緒，呼吸不
 - 自主變得快而淺，會有吸不到空
 - 氣 的感覺。



換氣過度-症狀

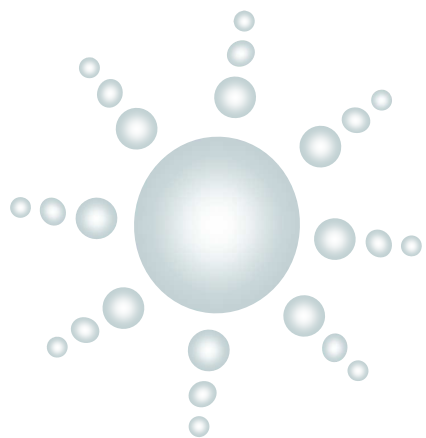
- ❖ 剛開始出現快而淺的呼吸,之後的1分鐘可能開始出現症狀,所影響的是全身性,會同時發生下述情況。
- ❖ 1.心臟：胸悶、胸痛、心悸、喘不過氣。
- ❖ 2.神經系統：頭暈、頭痛、手腳或臉部發麻。
- ❖ 3.腸胃系統：肚子發漲、消化不良、排氣、口乾舌燥。
- ❖ 4.全身疲勞虛弱、頭重腳輕、運動耐力不夠、易喘。



換氣過度-預防

- ❖ 1. 適當發洩負面情緒，勿刻意壓抑
- ❖ 2. 認識過度換氣症狀，提醒自己放鬆情緒及放慢呼吸。
- ❖ 3. 若症狀一再發生，應尋求諮商管道，處理負面情緒來源。
- ❖ 4. 平時避免熬夜及咖啡、茶等刺激性飲料，以及搖頭丸、安非他命等。
- ❖ 5. 症狀發生的緩解方法：
紙袋蓋住口鼻，反覆吸入自己呼出的二氧化碳，可有效解除低二氧化碳血症的現象。





Thank You !

衛保組 健康中心 關心您

LOGO

衛保組 健康中心 製

