

國立台南高商過度換氣症候群衛教

一、定義

當一個人心裡焦慮不安或生氣傷心時，常常會伴隨一些身體方面的症狀，例如臉色蒼白或潮紅，心跳加快，呼吸不順等。其中最常見的症候是呼吸困難，因此要用力做深呼吸，可是做了深呼吸仍然覺得無法吸進足夠的空氣，所以心裡著急，便不知不覺地拼命喘氣，造成所謂的過度換氣症候群。

二、案例

丁小姐過去生活上曾遭遇挫折，以致變得容易緊張，不管有事沒事，心裏總是不能放輕鬆。有一次夜裏她正乘坐電梯要下樓去趕辦一件事情時，電梯在中途發生故障。她心裏著急，一方面擔心趕不上時間辦事情；另一方面也害怕整個晚上留在電梯裏。突然她覺得空氣不足，胸口不舒服，接著就不停地吸氣呼氣。她覺得心跳得很厲害，頭好像漲得快要裂開，手腳也開始麻痛，後來手指和腳趾也都抽筋起來，她變得極度恐慌，以為自己病的很嚴重。

三、病因

那麼為什麼過度的換氣會造成此種現象呢？原來我們的呼吸運動，當把氣呼出時，會排出含比較多量二氧化碳的氣；當吸氣時，就吸入二氧化碳成份較低而氧氣含量比較高的空氣。靠著這樣週而復始呼氣、吸氣，使循環的血液中所含過多的二氧化碳，通過肺部排出體外，使血液中含適量的二氧化碳。但若過度換氣，會使血液中所含二氧化碳過份被排出反而發生循環之血液的呼吸性鹼中毒，以致使血液中的鈣離子濃度降低，進而引起肌肉顫動甚至抽起來。另一方面呼吸性鹼中毒會引起血管收縮。導致四肢麻痛，頭部氧氣不足因而頭暈頭痛及視覺模糊等。通常過度換氣幾秒鐘後，當事人就會覺得頭腦比較不清醒、頭暈、視力模糊。這些症狀會使原來已經惶恐不安的當事人變得更加驚慌，因而更加快速呼吸換氣，所以呈現臨床上所看到，當事人無法控制地過度換氣。

臨床上過度換氣症候群，常被誤以為是心臟血管毛病、氣喘病，事實上過度

放輕鬆~



換氣症候群的人，其背後問題潛藏有焦慮、憂鬱，及歇斯底里或適應障礙等心理層面之問題。

四、預防與治療

關於治療，可為治標及治本兩方面來考慮。

治標方面：

若當事人已呈無法自己控制其過度換氣時，**可設法用紙袋或塑膠袋套住鼻及口，使其在袋內換氣，直到正常的換氣速度為止。這種辦法的原理是，其所再吸入的氣，仍舊是自己呼出的氣，其二氧化碳含量比一般空氣中之二氧化碳含量高，所以不致發生血液中之二氧化碳被過份排出，而發生呼吸性鹼中毒，也就可避免過度換氣症候群的發生，但當事人若有恐慌怕因為用塑膠袋套住口鼻會更引起不適，建議可以腹式呼吸(見)或用冰冷毛巾擦拭臉部。**

若當事人尚未達無法控制其呼吸速度的程序時，一方面當事人要暗示自己，把呼吸速度放慢；一方面在旁的人可提醒當事人，是否呼吸速度太快，督促當事人放慢呼吸速度。當事人如何學習使呼吸速度慢下來呢？下面提供一個簡單可學的方法，就是用腹式呼吸而不要用胸式呼吸。什麼樣的呼吸是腹式呼吸呢？可試著把一手按在腹部，一手按在胸部。若你用的是腹式呼吸，在吸氣時你會感覺到腹部往外擴張，而呼吸時腹部是往裏縮，按在胸的手就不大感覺胸部的起伏；若你用的是胸式呼吸，吸氣時覺腹部往裏縮，胸部擴張，同時雙肩提起，而呼氣時你會感覺腹部擴張、胸部及雙肩復原。只要平時多練習幾次，就不難體會出如何做腹式呼吸。

治本方面：

需先確定是由於焦慮、歇斯底里，或是憂鬱所引起，然後對問題給于心理方面的治療，或改善環境因素，或給于恰當的抗焦慮藥物，或抗憂鬱藥物。究竟應該進行心理方面的治療，或藥物治療要視每一個人的情況，經治療者與當事人研商後決定。

