

# 不吐不快-過度換氣症候群

## 一、原因

一些負面情緒(如：氣憤、恐懼、緊張…等)的累積或咖啡、茶等食物的誘發，使得呼吸不自主地變得快而淺，讓二氧化碳大量地被排出體外，形成低二氧化碳血症(hypocapnia)，會有吸不到空氣的感覺。

## 二、症狀

淺而快的呼吸開始之後 1 分鐘之內會開始出現以下症狀：

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、會喘。

## 三、治療

心理治療、深呼吸、呼吸訓練或塑膠袋罩住呼吸都有不錯的成效。

## 四、預防之道：

1. 適當的發洩自己的負面情緒，不要刻意的壓抑，以免換氣過度、一發不可收拾。
2. 要對過度換氣症候群的初發症狀『開始發生淺而快的呼吸』有所認識，以及早提醒自己放鬆情緒及放慢呼吸。
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(如身心科醫師、家長、導師、輔導老師)，以求辨識及處理自己負面情緒的來源。
4. 千萬不可跟著個案一起緊張，否則會火上加油，讓個案的病情更嚴重；只要安撫個案的情緒，同時提醒個案把呼吸放慢、加深。如果能有效做到，通常在 5-10 分鐘之內，就可使病情快速的緩和下來。
5. 若個案的情緒無法有效的緩和下來，此時可以塑膠袋蓋住個案的口鼻，讓個案反覆吸入自己呼出的二氧化碳，就可有效的解除低二氧化碳血症的現象，而使病情快速好轉。
6. 平時應維持正常作息，要吃早餐，避免熬夜及咖啡、茶等咖啡因刺激性飲料。



衛保組與您共享健康 GO! GO!