

CHRONISCHE HYPERVENTILATIE

Het is ongelooflijk hoeveel symptomen er bij chronische hyperventilatie kunnen horen. Het verschilt per persoon hoeveel verschillende klachten je hebt en hoe beperkend ze zijn. Chronische hyperventilatie kan behoorlijk frustrerend zijn. Je ziet er goed uit en toch voel je je vaak ellendig. Bij stress is de kans groot dat de klachten toenemen. Maar niet in verhouding tot hoe jij je voelt. En iets anders... de stressfactor kan al lang verdwenen zijn en toch houd je klachten.

Symptomen lijst

- duizeligheid
- tintelingen
- gevoelens van onrust en angst
- je depressief voelen
- fysieke uitputting
- lusteloosheid
- vaak diarree of obstipatie
- een gevoel van benauwdheid zonder dat je een lichamelijke aandoening hebt van de luchtwegen.
- transpireren en het zomaar koud of warm krijgen. Dit is vaak een korte ervaring en dit gaat over en staat los van de overgang bij vrouwen.
- vermoeid zijn
- stekende pijnen in het gezicht, hoofd of hoofdhuid
- lichamenlijk schokken en/ of het gevoel dat je af en toe een schok krijgt of beeft
- onwillekeurige spiertrekkingen die soms zichtbaar zijn
- stijf gevoel of klachten van de rugspieren of schouderpijnen
- algemeen gespannen spieren
- gevoel dat je stikt
- gevoel hebben dat je niet kan slikken en dat je eten vast blijft zitten in je keel
- brok in je keelgevoel
- met je mond of keel klikgeluiden maken
- een tintelend gevoel in of om je mond
- een branderig gevoel in je mond, brandende tong
- gevoel alsof je tong gezwollen is
- spiertrekkingen in je mond
- hoofdtremoren, een soort elektrische schokjes die door je hoofd gaan.
- gewichtstoename of -afname
- veel eetlust of juist weinig trek in eten
- grote zoetbehoefte
- allergische reacties
- koude handen/ voeten
- wat opgezwollen buik
- door de mond ademen (naar zuurstof)
- veel zuchten, boeren of gapen.
- weinig ruiken
- droge mond
- oprispingen
- pijn of geluid in het oor

- dichte keel of juist een heel open keel waar alles door lijkt te gaan
- zenuwen die pijnlijk voelbaar zijn
- onhandigheid
- vergeetachtigheid
- bandgevoel om het hoofd
- beklemming bij de borst
- hartkloppingen
- vlekken voor de ogen zien
- prikkels op de hoofdhuid
- doof gevoel van de huid op bepaalde plekken
- brandend gevoel van je huid
- jeukend huid
- andere huidskleur bijvoorbeeld bleek gaan zien of rode huid
- tintelingen overal op het lichaam die scherp aanvoelen
- lucht bij je dragen wat een naar gevoel geeft
- chronisch vermoeide spieren
- kramp
- lam gevoel in de kaken
- vaak last hebben van een soort kiespijn die ook weer overgaat
- eczeem
- metaalsmaak in je mond
- overgevoeligheid voor geuren
- tandenknarsen
- verminderd gehoor
- droge huid
- overmatig zweten
- concentratie problemen
- een slecht werkend kortetermijngeheugen
- snurken
- slecht slapen
- vaak wakker zijn in de nacht
- vaak moeten plassen in de nacht
- snel verkouden of griepig
- seksueel overactief of onder actief zijn
- wazig zien
- droge ogen of tranende ogen
- jeukende ogen
- overgevoeligheid voor licht
- bang dat anderen je klachten zien
- angst om te rijden in de auto
- nachtmerries of rare dromen
- zweetaanvallen in de nacht
- geluiden in je hoofd die je wakker houden
- in de nacht je ziek voelen
- door een schok wakker schrikken

- ziek gevoel in de ochtend
- onredelijk zijn
- snel geïrriteerd zijn
- het gevoel hebben dat veel moet
- het gevoel hebben niet meer jezelf te zijn
- het gevoel hebben dat alles om je heen vreemd is en voelt
- ongeduldigheid
- vaak chagrijnig zijn
- emotioneel zonder oorzaak
- emotioneel afgestompt zijn
- zonder duidelijke reden kunnen huilen
- nerveus gevoel en vaak spanning ervaren
- overbezorgdheid
- paniekgevoelens
- moeite met spreken
- gevoel gek te worden
- je vaak overweldigd voelen
- bang voor alles
- angst in openbare ruimtes
- angst om fouten te maken
- hypochondrisch
- angst voor grote ongelukken en doemdenken
- angst om de controle te verliezen
- geobsedeerd zijn met herstellen
- onophoudelijk aan negatieve dingen denken
- je voelen alsof de hele wereld op je schouders rust
- de vloer voelt alsof die in beweging is

Realiseer je dat de klachten ook niet met chronisch hyperventileren te maken kunnen hebben. Een huisarts kan je ook verder helpen wanneer je vermoedt dat je klachten te maken hebben met chronische hyperventilatie.

