



換氣過度病人之護理指導

11209 審閱

- 一、換氣過度是因急性焦慮引起呼吸淺快，二氧化碳被排出過多，會有吸不到空氣的感覺，導致病人更緊張而不自主的呼吸加快，形成惡性循環。
- 二、誘發因子包含壓力、負面情緒、藥物及刺激性食物。
- 三、淺快呼吸後的1分鐘內會開始出現胸悶、胸痛、心悸、喘不過氣、頭暈、頭痛、手腳發麻、腹脹、口乾舌燥、疲勞虛弱…等症狀，而病人就醫時會因此接受很多不必要的檢查，而且常檢查不出有何病灶。
- 四、治療並無特效藥，最根本的辦法是要找出誘發根源。急性發作時，可使用抗焦慮及鎮靜藥物；呼吸訓練或紙袋呼吸，在臨床上也都有不錯的成效。
- 五、預防之道：
 - (一)適當的發洩自己的負面情緒，不要刻意的壓抑；對初發症狀有所認識，及早提醒自己放鬆情緒及放慢呼吸。
 - (二)若換氣過度一再發生，應該尋求適當的諮商管道，以求辨識及處理自己負面情緒的來源。
 - (三)陪伴者不可跟著患者一起緊張，否則讓病情更嚴重。只要安撫患者情緒、提醒深呼吸即可。
 - (四)若患者的情緒無法有效的緩和下來，此時可以紙袋蓋住患者的口鼻，讓他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。
 - (五)平時應避免熬夜及飲用刺激性飲料。

祝您早日康復

※急診諮詢電話：04-23934191 轉 525434

國軍臺中總醫院急診室 關心您