

過度換氣症候群

發生原因：

過度換氣症候群則最常發生在競賽活動或考試時容易緊張的人身上，通常經由一些負面情緒(如：氣憤、恐懼、緊張…等)的累積而誘發出來，確實發病機轉仍不是很清楚，特別是以女性居多。可能是負面情緒使自主神經系統失緒，因而呼吸不自主地變得快而淺，患者會有吸不到空氣的感覺。可是快而淺的呼吸卻使二氧化碳被大量地排出體外，血中二氧化碳濃度因而過度降低，形成低二氧化碳血症(hypocapnia)。

低二氧化碳血症會使血中氧分子和血紅素的結合率增加，週邊組織因而不容易得到充足的氧氣，病人會有缺氧的感覺，因而更緊張，呼吸更快更淺，形成惡性循環。同時，低二氧化碳血症也會引發呼吸性鹼中毒(respiratory alkalosis)。呼吸性鹼中毒的現象可在開始快而淺的呼吸之後的1分鐘之內就開始出現

症狀：

- ✧ 患者會覺得肢體或軀幹的皮膚有麻木或是刺痛的感覺。
- ✧ 發作時會有心跳加速、心悸、頭暈、臉色蒼白、手腳冰冷、走路不穩。
- ✧ 四肢僵硬、嘴巴周圍及手指、腳指針刺麻木感等現象
- ✧ 手部及腳部的小肌肉可能出現攣縮抽筋的情形。
- ✧ 患者會因不舒服，感覺吸不到空氣而加速呼吸，造成血液中二氧化碳濃度過低，因而引起呼吸性鹼中毒
- ✧ 嚴重的個案可能發生昏厥。

處理方法：

診斷一但確定，治療非常簡單。千萬不可跟著病人一起緊張，否則會火上加油，讓患者的病情更嚴重。只要安撫病人的情緒，同時提醒患者把呼吸放慢、加深。如果能有效作到，通常在5-10分鐘之內，就可使病情快速的緩和下來。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，如此反覆二至三次，待血液中二氧化碳濃度升至正常值時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。

對於經常發作過度換氣症候群的患者，需告訴他以下幾點預防之道：

1. 適當的發洩自己的負面情緒，不要刻意的壓抑，以免一發不可收拾。
2. 要對過度換氣症候群的初發症狀有所認知，以便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(如精神科醫師)，以求辨識及處理自己負面情緒的來源。

