

Pacientská organizácia pre chronické pľúcne choroby



abc
za zdravé dýchanie
o. z.

Hyperventilačný syndróm

informácie pre pacientov

Hyperventilačný syndróm

Je súbor príznakov spojených so sťaženým dýchaním, s pocitom nemožnosti sa dostatočne nadýchnuť, s pocitom úzkosti, tlaku na hrudníku a „hrče“ v hrdle. Časté sú aj pocity búšenia srdca a pocity nepravidelnej činnosti srdca. Sťahy svalov pier a rúk sú už ako následok hyperventilácie (hlbokého a rýchleho dýchania). Dôležitým spoločným príznakom je, že ťažkosti sú prítomné bez prítomnosti organického (reálneho) ochorenia dýchacích ciest alebo srdca.

Ochorenie sa vyskytuje priemerne 5-krát častejšie u žien než u mužov. Najčastejšie medzi 15. až 50. rokom.



Zdroj: <https://donny-bygosh.com/120712>

Príčina

Nie je jasné, prečo sa u niektorých ľudí vyvinie hyperventilácia, ale zistilo sa, že u niektorých ľudí stres spúšťa nadmernú dychovú reakciu. Hyperventiláciu možno tiež čiastočne vysvetliť zlou mechanikou dýchania. Pacient s hyperventilačným syndrómom nevyužíva na dýchanie bránicu ale horné časti hrudníka, čo vedie k prevzdušneniu pľúc. Ďalšie hlboké „dodychovanie“ do prevzdušených pľúc je pociťované ako zvýšená námaha až dýchavica. Takisto pri strese, kedy sa u každého človeka prirodzene zrýchľuje a prehlbuje dýchanie, vzniká u ľudí so zlým stereotypom dýchania pocit dýchavice. To spôsobí úzkosť, ktorá opätovne prehĺbi dýchanie a začarovaný kruh sa uzatvára. A pri každom ďalšom styku so stresom sa príznaky objavujú skôr a sú intenzívnejšie.

Ťažkosti vznikajú aj tým, že pri hyperventilácii (hlbokom a rýchlom dýchaní) sa vydýcha viac oxidu uhličitého, než sa v organizme vytvorí (toto nazývame respiračná alkalóza), zvýši sa pH krvi a dochádza k poklesu hladiny ionizovaného vápnika v krvi. To zvyšuje nervovú a svalovú dráždivosť, spôsobuje zúženie ciev v mozgove a srdcovom riečisku a následkom toho je vznik celej palety príznakov, ktoré zvyšujú strach postihnutej osoby z prítomnosti telesného ochorenia. Celkové množstvo vápnika v krvi ostáva nezmenené.

Prejavy

Hyperventilačný syndróm býva akútny a chronický. Akútny hyperventilačný syndróm býva len asi v 1 % prípadov, má všetky typické príznaky a je najľahšie diagnostikovateľný.

Chronický hyperventilačný syndróm sa prejavuje veľkým množstvom príznakov bez zistiteľného organického ochorenia. Hlavnými prejavmi sú,

1. **Poruchy dýchania.** Existujú štyri varianty prejavov syndrómu hyperventilácie,
 - a. syndróm "prázdneho dýchania" - hlavným príznakom je pocit dýchavice s pocitom nedostatku vzduchu a kyslíka a neschopnosť dostatočného nádychu s potrebou opakovaného „dodychovania“. Keďže prvým vdychom sa nedosiahne dostatočné nadýchnutie, vyžadujú sa opakované hlboké nádychy. Dýchacie ťažkosti sú zosilnené v podmienkach spôsobujúcich úzkosť (skúšky, rozprávanie na verejnosti, ...) Takíto ľudia neustále otvárajú okno, dokonca aj pri najtuhších mrazoch.
 - b. pocit slabšej práce dýchania, alebo pocit zastavovania dýchania - s pocitom, že ak sa nebudem sústreďovať na dýchanie, tak prestanem dýchať. Tento môže byť spojený aj so syndrómom spánkového apnoe.
 - c. "syndróm dýchavičnosti" - pocit nedostatku vzduchu s potom „hrče v hrdle“ (pocit prekážky prenikaniu vzduchu do hrudníka, najčastejšie na úrovni hornej tretiny hrudníka), pocit tlaku zvonku, neschopnosť niekedy robiť hlboké dychy. Tieto pocity sú spojené s výrazným vnútorným napätím.

- d. hyperventilačný ekvivalent sa prejavuje vzdychavým dýchaním, pokašliavaním, zívaním. Pacienti si tieto ťažkosti často neuvedomujú, zvyčajne si ich všimnú skôr ich príbuzní alebo kolegovia. Pri tomto type môžu byť dýchacie ťažkosti menej výrazné, alebo dokonca môžu aj chýbať.
2. **Srdcovocievne poruchy.** Častými prejavmi sú **bolesť v oblasti srdca, búšenie srdca**, nepríjemné pocity tlaku a **bolesti na hrudníku**. Často sú spojené s **bolestami hlavy, závratmi a hučaním v ušiach**. Cievne poruchy ako bolesť, **mravčenie a necitlivosť prstov** sa považujú za klasické prejavy syndrómu hyperventilácie.
 3. **Poruchy tráviaceho traktu.** Najčastejšie sa vyskytujú zvýšená **plynatosť, nevoľnosť, pocity na zvracanie**. Ťažkosti sú na pozadí neporušeného zažívacieho systému. Zo strany močového systému býva polyúria (**zvýšené močenie**), ktorá sa prejavuje počas a najmä po ukončení hyperventilačného záchvatu. Často je prítomné aj **zvýšené potenie**.
 4. **Poruchy vedomia.** **Hyperventilačná synkopa** (odpadnutie) je najťažším prejavom poruchy vedomia u pacientov s hyperventilačným syndrómom. Ľahšími formami sú **rozmazané videnie, "hmla" pred očami, zahmlené videnie, "tunelové videnie"**, prechodná strata videnia, nestabilita chôdze.
 5. **Kostrovo-svalové prejavy.** Najčastejším prejavom pri hyperventilácii je **pocit vnútorného chvenia, s pocitom chladu** a trňa **v rukách a nohách**. Niektorí pacienti sa sťažujú na pocit chladu alebo tepla, pričom reálna zmena teploty kože

nebýva. Často sú prítomné **tetanické kŕče zápästí a nôh**. Pocity stuhnutosti v končatinách, pocity tlaku alebo ťahu môžu predchádzať svalové kŕče.



Zdroj: <https://emedicine.medscape.com/article/807277-clinical>

6. **Bolestivé poruchy a poruchy citlivosti.** Bolestivé poruchy a poruchy citlivosti ako **mravenčenie a znížená citlivosť** rúk, nôh alebo tváre, sú veľmi časté príznaky syndrómu hyperventilácie. Bolestivý syndróm sa najčastejšie prejavuje ako **tlak v oblasti srdca, bolesť hlavy a bolesť brucha**. Ide o pomerne bežnú kombináciu: **hyperventilácia - tetania - bolesť**.
7. **Bolestivé poruchy a poruchy citlivosti.** Bolestivé poruchy a poruchy citlivosti ako **mravenčenie a znížená citlivosť** rúk,

nôh alebo tváre, sú veľmi časté príznaky syndrómu hyperventilácie. Bolesťový syndróm sa najčastejšie prejavuje ako **tlak v oblasti srdca, bolesť hlavy a bolesť brucha**. Ide o pomerne bežnú kombináciu: **hyperventilácia - tetania - bolesť**.

8. **Mentálne prejavy.** Prejavujú sa ako **úzkosť, strach, smútok**. Je veľmi blízky vzťah medzi úzkosťou a hyperventiláciou. U niektorých pacientov je tento vzťah je tak blízky, že napr. zvýšená úzkosť v stresových situáciách, alebo zrýchlené dýchanie v dôsledku miernej duševnej alebo fyzickej aktivity môže vyvolať hyperventiláciu krízu.

Diagnostika

Diagnóza chronickej hyperventilácie je omnoho ťažšia, pretože hyperventilácia nemusí byť klinicky zjavná. Títo pacienti absolvujú množstvo vyšetrení a sú označení mnohými zavádzajúcimi diagnózami. Respiračná alkalóza je udržiavaná občasnými hlbokými vzdychmi s frekvenciou 2 – 3-krát za minútu, ktoré sú u týchto pacientov viditeľné a počuteľné. Pacienti s chronickým hyperventilačným syndrómom majú príznaky, ktoré takmer dokonale napodobňujú vážne organické ochorenia, ich priebeh je však atypický.

Liečba

Pri záchvate dýchavice je vhodné si pohodlne sadnúť alebo ľahnúť s mierne zvýšenou hornou polovicou tela. Nepříjemnú príhodu väčšinou zastaví upokojenie, zívnutie si a začatie dýchania do bránice. Pri záchvate sa podávajú sa lieky na

ukľudnenie, ktoré je niekedy vhodné užívať aj dlhšiu dobu, vhodné je pravidelné denné užívanie magneziových tabliet. Betablokátory, tricyklické antidepresíva, nácvik dýchania a psychoterapeutické techniky môžu znížiť častotť výskytu a zmierniť príznaky.



Zdroj: <https://vysetrenie.zoznam.sk>

Komplikácie

Komplikácie sú spôsobené len zbytočnými vyšetreniami alebo príznakmi nepriamo spojenými s hyperventilačným syndrómom, ako napr. pády s poranením pri závratoch.

Prognóza

U pacientov s hyperventilačným syndrómom sa zvyknú stavy zhoršovania opakovať, typicky v stresových situáciách. Mnohí pacienti majú skryté poruchy, ako napr. agorafóbiu. Liečba

týchto porúch zvyčajne zlepši aj priebeh hyperventilácie. Pacienti liečení betablokátormi, sedatívami, tricyklickými antidepresívami, nácvikom správneho dýchania a technikami na redukciu stresu majú výrazne nižší výskyt, aj menej závažné príznaky.

Záverom

Hyperventilačný syndróm je neškodný stav. Na jeho zvládnutie stačí aj rozhovor a upokojenie, ale niekedy je potrebné podať aj lieky na upokojenie. Po vylúčení organických ochorení je treba takýmto pacientom opakovane vysvetľovať, že pri náhlom vzniku hyperventilačného syndrómu si môžu pomôcť aj sami – ukludnením sa a vôľovou kontrolou dýchania. Ak sa im podarí zvládnuť príznaky raz, môže ich to povzbudiť v ich zvládaní aj do budúcnosti.



Zdroj: <https://www.zdravotne-matrace.sk>

Pre patientskú organizáciu ABC za zdravé dýchanie spracovala:
MUDr. Helena Horváthová