



換氣過度之護理指導

97.05 制定、100.05 1 修、112.09 2 修、114.03 3 修

- 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的情形，會有吸不到空氣的感覺，因而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，經檢查後通常未發現有任何病灶。
- 四、治療並無特效藥物，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，另外進行呼吸訓練或使用紙袋呼吸，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) 陪伴者不可跟著患者一起緊張，只要安撫病人的情緒，同時提醒病人把呼吸放慢、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。
 - (三) 若病人的情緒無法有效的緩和下來，並有醫師在場，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，可有效的緩解低二氧化碳血症的現象，使病情快速好轉。
 - (四) 平時應避免熬夜及飲用刺激性飲料。
 - (五) 若反覆發作可至身心治療科求診，或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，學習壓力調適方法。

祝您早日康復

※急診諮詢電話：04-22033178 轉 525059

國軍臺中總醫院中清分院急診室 關心您