**換氣過度病人之護理指導**

**10501審閱**

一、個案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，導致個案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、開始淺快呼吸後的1分鐘之內就開始出現症狀如胸悶、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…等全身性影響，個案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

1.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。

2.若換氣過度一再發生，應該尋求適當的諮商管道，以求辦識及處理自己負面情緒的來源。

3.陪伴者不可跟著個案一起緊張，否則會火上加油，讓病情更嚴重。只要安撫個案情緒、提醒深呼吸。

4.若個案的情緒無法有效的緩和下來，此時可以紙袋蓋住個案的口鼻，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。

5.平時應避免熬夜、刺激性飲料，以及搖頭丸、安非他命...等。

**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**