

# Hyperventilaatio eli liikahengitys

Hyperventilaatio tarkoittaa tilannetta, jossa henkilö usein tahattomasti hengittää enemmän kuin on tarpeen. Syvästä ja nopeasta hengityksestä johtuen elimistöstä poistuu enemmän hiilidioksidia, kuin sinne ehtii syntyä. Liiallinen hiilidioksidin poistuminen aiheuttaa epämiellyttäviä oireita, jotka voivat ensimmäisellä kerralla säikäyttää. Toistuvaa oireilua voi opetella hallitsemaan.

## Yleistä

Hyperventilaatiota eli liikahengitystä aiheuttavat syyt ovat moninaisia ja useat tekijät, kuten stressi, maitohappo ja kofeiini voivat laukaista liikahengityksen. Henkilöiden, jotka saavat hyperventilaatiokohtauksia, on todettu käyttävän normaaliin hengittämiseen enemmän ylempää rintakehää kuin pallealihasta. Tyypillisesti hyperventilaatio liittyy paniikkihäiriöön, mutta joskus oireiden taustalla voi olla jokin muu keuhko- tai sydänperäinen sairaus. Hyperventilaation ja siitä aiheutuvat oireet on mahdollista saada aikaan myös tahdonalaisesti liiallisen puhaltamisen seurauksena.

## Oireet

Liiallisesta hengittämisestä johtuva hiilidioksidin runsas poistuminen voi aiheuttaa seuraavia oireita:

- tukehtumisen tunne
- rintakipu
- sydämen tykytys
- käsien pistely ja puutuminen
- vapina
- huimaus
- pyörtyminen
- paniikkihäiriön yhteydessä myös pelko ja ahdistuneisuus

## Itsehoito

Hyperventilaatiokohtauksen oireet säikäyttävät usein ensimmäisellä kerralla niin paljon, että henkilö hakeutuu nopeasti hoitoon. Oireiden käydessä tutuiksi voi niitä pyrkiä hallitsemaan rentoutus- ja rauhoittumisharjoituksilla. Vertaisryhmistä ja palleahengityksen harjoittelemisesta voi olla apua oireisiin liittyvän ahdistuksen tunteen vähentämisessä.

Ohjeet palleahengityksen harjoittamiseen löytyy kuntoutumistalon Oppaasta hengityksen harjoitteluun

- Syvä palleahengitys  
<https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/hengitykseen-liittyv%C3%A4t-ongelmat/opas-hengityksen-harjoitteluun/tekniikat-hengityksen-harjoittamiseksi/syv%C3%A4-palleahengitys>

Paperipussiin hengittämistä ei enää suositella hyperventilaation hoidossa siitä mahdollisesti aiheutuvien riskien vuoksi. Uloshengitystä voi sen sijaan yrittää säännöstellä ja vastustaa supistamalla huulia.

Hyperventilaation hoidossa on tärkeää, että läheiset tunnistavat ja ymmärtävät oireet ja pystyvät rauhoittamaan ja tukemaan kohtauksen aikana.

## Milloin yhteys terveydenhuollon ammattilaiseen?

Terveydenhuollon ammattilaiseen on syytä olla yhteydessä, jos

- hyperventilaation oireita on ensimmäistä kertaa.
- oireet poikkeavat selvästi aiemmista hyperventilaation oireista.

## Aiheeseen liittyvää

- Rentous osana elämäntapaa (Mielenterveystalo)  
[https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-opaat/itsehoito/tyokaluja\\_itsehoito/Pages/Harjoitusnro9Rentousosanaelamantapaa.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-opaat/itsehoito/tyokaluja_itsehoito/Pages/Harjoitusnro9Rentousosanaelamantapaa.aspx)
- Hyperventilaatio (liikahengitys) (Terveyskirjasto.fi)  
[https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00905](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00905)

**Yhteistyössä mukana:**

DUODECIM  
TERVEYSKIRJASTO

Versio 2.0 12.2.2021