

# MOGELIJKE SYMPTOMEN HYPERVENTILATIE

## Luchtwegen

Snel buiten adem bij inspanning  
Benauwdheid  
Astma-aanvallen  
Piepende ademhaling  
Duidelijk hoorbaar ademen  
Door de mond ademen  
Veel zuchten of geeuwen  
Veel hoesten  
Chronisch verstopte of lopende neus  
Veel slijm  
Neuspoliepen  
Weinig ruiken  
Droge mond

Snurken

Niet in slaap kunnen komen  
Slecht slapen  
Nachtelijke astma  
Onderbroken slaap  
Bedplassen  
vaak moeten plassen 's nachts  
's Morgens moe opstaan  
Ademhalingsstilstand tijdens slaap

Slapen

Koude handen / voeten

Opgezwollen buik  
Oprispingen  
Snel moe  
Tintelingen in vingers of gezicht  
Een algeheel gevoel van slaptte en vermoeidheid  
Fysieke uitputting  
Lusteloosheid  
Diarree of juist constipatie  
Allergische reacties

Algemeen

Duizeligheid

Ijl in het hoofd

Moeilijk kunnen concentreren  
Geheugenverlies  
Nervositeit, snel geïrriteerd  
Bezorgdheid  
Paniekgevoelens  
angst zonder reden  
Hyperventilatie-aanvallen  
Geestelijke vermoeidheid  
Snel emotioneel  
Piepende oren  
Vlekken voor de ogen

## Hersenen

Hoge bloeddruk

Onregelmatige,  
bonzende of  
versnelde hartslag  
Pijn, beklemming op  
de borst  
Pijn bij het hart

Hart en  
bloedcirculatie

## Huid

Eczeem  
Droge huid  
Spataderen  
Overdadig zweten

## Spiieren

Chronisch vermoeide spieren  
Kramp

## immuunsysteem

Snel verkouden  
Snel griepig