

- Tambe por yuda si bo lesa duru i purba pronunsiá mas tantu palabra ku bo por den un rosea.
- Tin hende ku tin benefisio ora nan hasi ehersisio di hala rosea òf di relahá.
- Hopi bia e kousa di hiperventilashon ta sintá den problemanan ku ta okashoná tenshon. No tur ora ta fásil pa deskubrí e tipo di kousanan akí. Un manera ku por yuda ta pa skirbi ki ora bo ta kuminsá hiperventilá, kiko tabata pasando na e momentu ei i den kua situashon bo ta haña un atake di hiperventilashon. Diskutí bo anotashonnan ku un hende di konfiansa. Esei por dunabo podisé un otro idea di bo problema.

Si tin otro síntoma ku ta preokupábo, naturalmente semper bo por yama bo dòkter di kas.

### **Mester yama un dòkter di kas?**

- Si bo ta sinti un preshon fuerte riba bo pechu ku no ke pasa;



- si bo ta hopi benout i ta pensa ku esei no ta kousá pa hiperventilashon;
- si e medidanan ya menshoná ku bo a tuma, no ta yuda.

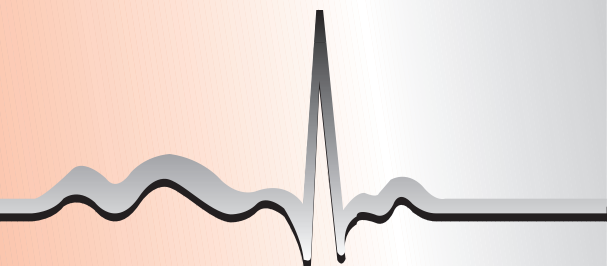
Pa mas informashon, Yama:  
Fundashon Kuida Nos Kurason  
Petroileumweg 7, Kòrsou  
Tel./fax: 868-3114  
E-mail: mail@kurason.com  
www.kurason.com



2<sup>do</sup>  
Edishon

**Curaçaosche Hartstichting**  
Fundashon Kuida Nos Kurason

## **Hiperventilashon**



## Hiperventilashon

Hiperventilashon ta un manera robes di hala rosea. Hende ku ta hiperventilá ta hala rosea muchu purá i muchu pisá, pasobra bo no ta ekshalá sufisiente. Bo kurpa ta bira deskontrolá i bo por bira benout, haña batimentu di kurason, sinti un preshon riba bo pechu, kuminsá soda, haña biramentu di kabes, hopi bia kompañá pa doló di kabes, boka seku òf prekmentu den bo man i pianan. E kehonan hopi bia ta bai kompañá pa un sintimentu di angustia. Hopi hende ta kere ku e kehonan akí tin di aber ku nan kurason. Esaki no ta e kaso.

- Kiko ta kousa hiperventilashon?
- Hiperventilashon por hasi daño?
- Kiko bo mes por hasi kontra hiperventilashon?
- Ki ora mi mester yama un dòkter di kas?

## Kiko ta kousa hiperventilashon?

Halamentu di rosea ta bai di mes. Nos ta inhalá oksígeno i ekshalá áside karbóniko. Halamentu di rosea ta adaptá su mes na loke nos ta hasi. Ora nos ta drumi nos no tin mester di asina tantu oksígeno, pues e ora ei nos ta hala rosea trankil. Na momentu di hopi esfuerso, manera korementu duru, mester di mas oksígeno, pues nos ta hala rosea mas purá. Na momentu di hiperventilashon halamentu di rosea ta deskontrolá, hopi bia sin ku nos mes sa. Por ehèmpel bo ta sintá riba un stul, pero bo ta hala rosea komo si fuera bo ta koriendo duru. Esaki por sosodé ora bo ta tenso, spantá òf nèrvioso. Tambe kansansio di mas por hunga un ròl. Despues di esfuerso físiko grandi tambe bo por kuminsá hiperventilá. Un futbolista durante haftaim di wega por

‘lubidá’ di hala rosea trankil atrobe. Si bo hala rosea muchu purá òf muchu pisá, bo kurpa ta pèrdè muchu áside karbóniko. Esaki ta kousa e kehonan ya menshoná.

Tin ora e kehonan ta asina angustioso, ku e ta kousa esfuerso èkstra i ta pone e hiperventilashon bira pió. Si bo a yega di haña hiperventilashon, e miedu di hañ’é atrobe por kousa un otro atake di hiperventilashon.



## Hiperventilashon por hasi daño?

Hiperventilashon por kousa kehonan fèrfelu, pero e no ta peligroso. Por ta ku ta un bia so den bo bida bo ta hiperventilá. Kisas serka otro hende e atakenan por ripití tambe regularmente.

Den tur dos kaso e miedu pa un otro atake ta keda eksistí i esei por influenshá bo bida.

## Kiko bo mes por hasi kontra hiperventilashon?

No tin remedi kontra hiperventilashon. Tin algun medida sí ku bo por tuma pa prevení òf para un atake di hiperventilashon.

- Si bo sinti ku bo ta bai hiperventilá, bo por kuminsá hasi esfuerso físiko èkstra.. Kuminsá bula kabuya por ehèmpel òf sak dor di rudia lanta para algun bia. Asina bo ta haña áside karbóniko èkstra.
- Si bo ta hiperventilá òf bo ta sintié ta bini, bo por kuminsá hala rosea den un saku di plèstik ku un buraku chikitu den bòm. Tapa bo nanishi i boka ku e saku; no tin nodi di ser’é tur tur. Hala rosea trankil durante un te dos minüt den e saku. Tambe bo por hala rosea un par di minüt den kòmchi di bo mannan. Pa sierto hende ta sufisiente ora nan hala rosea dor di un pida slan di muha mata di mas o ménos 50 centimeter. Despues di dies minüt den mayoria di kaso e hiperventilashon ta para.

