

Ademhalen

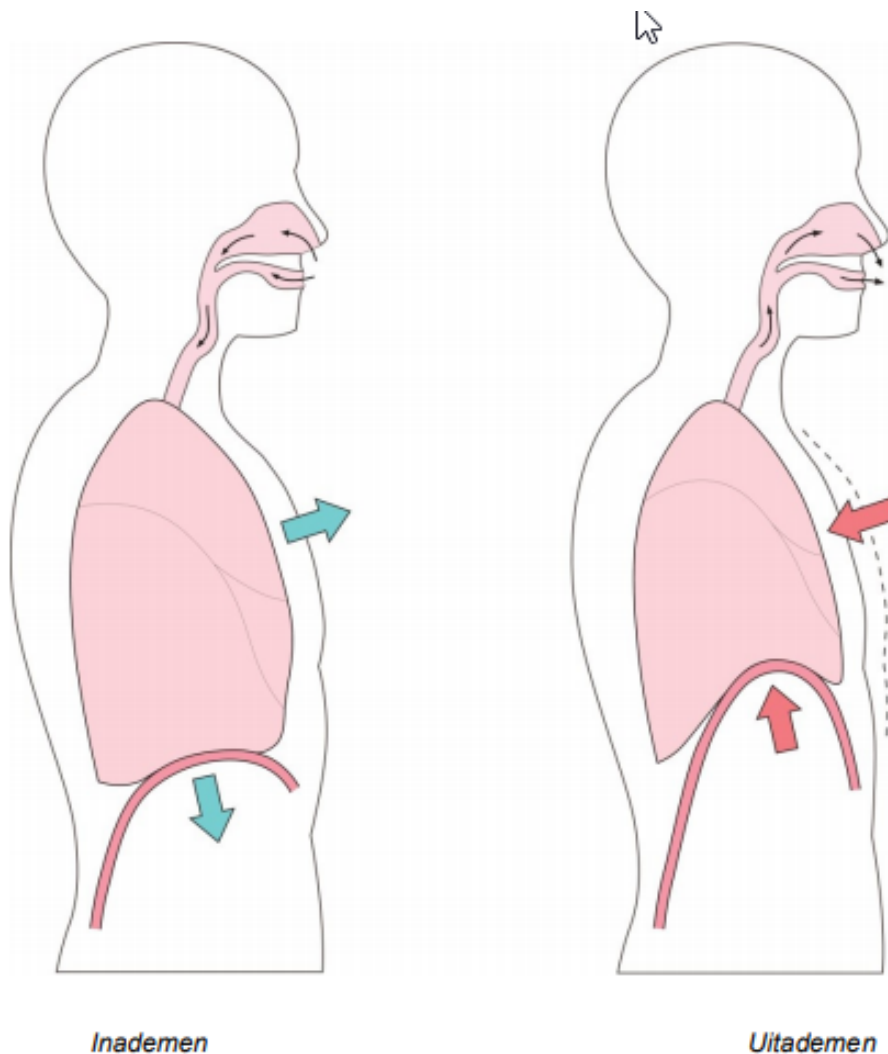
Ademhalen

Inademen

Iedereen haalt vrijwel ongemerkt adem. Tijdens het ademen stroomt de ingeademde lucht via de neus of de mond door de luchtpijp naar de longen. In de longen wordt de zuurstof uit de ingeademde lucht opgenomen en afgegeven aan het bloed. Het zuurstofrijke bloed wordt verder door het lichaam verdeeld door het pompen van het hart. De zuurstof wordt afgegeven aan alle spieren en organen: die hebben zuurstof nodig om te kunnen functioneren. Zuurstof is dan ook essentieel voor het leven.

Uitademen

Het lichaam gebruikt de zuurstof bij het verbranden van de voedingsstoffen. Hierbij ontstaat energie, koolzuur en water. De energie is nodig om te leven. Het water verlaat ons lichaam via de nieren, de huid en uitademing. Het koolzuur is een afvalproduct. Het lichaam moet het koolzuur dan ook zien kwijt te raken. Dat gebeurt doordat het bloed het koolzuur naar de longen transporteert die er vervolgens voor zorgen dat het koolzuur door uitademing het lichaam verlaat.



Ademhalingsproblemen

Als iemand onvoldoende lucht in- en uitademt, daalt het zuurstofgehalte en stijgt het koolzuurgehalte in het bloed. We spreken dan van hypoventilatie (hypo = weinig, ventilatie = ademhaling). De oorzaak kan een spierziekte, een longaandoening of een slaap gerelateerde aandoening zijn. Bij langdurige hypoventilatie kunnen klachten optreden die zich vaak geleidelijk ontwikkelen. Klachten die kunnen voorkomen zijn:

- hoofdpijn
- sufheid overdag
- nare dromen
- gebrekkige eetlust
- concentratiestoornissen
- transpireren.

Ademhalingsproblemen kunnen op den duur ernstige gevolgen hebben. Ondersteuning van de ademhaling kan een aanmerkelijke verlichting van de klachten en een verbetering van de levenskwaliteit geven.

Contact

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen, neem dan contact met ons op.

T: +31(0)43-387 63 84

F: + 31(0)43-387 63 44

E: ctbm@mumc.nl

Websites

- www.mumc.nl
- www.gezondidee.mumc.nl

Volg ons op [twitter](#), [facebook](#) en [linkedin](#)