

Kortademigheid

Door de verandering in de bloedsamenstelling is het voor je rode bloedcellen lastiger om zuurstof te vervoeren. Als je een inspanning levert, de trap oplopen, sporten of soms zelfs praten kan het zijn dat je last krijgt van kortademigheid. Dit is een normaal verschijnsel.

Als compensatiemechanisme kun je gaan hijgen en merk je dat je hart versneld. Ga rustig zitten, adem een paar keer diep in en uit en het verdwijnt vanzelf

Tips:

- Ga rustig zitten en let op je ademhaling.
- Niet in paniek raken, het hoort erbij

