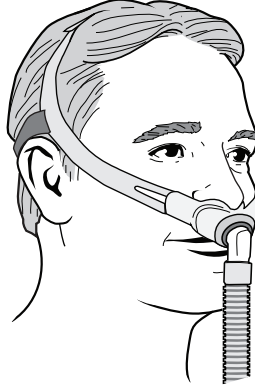


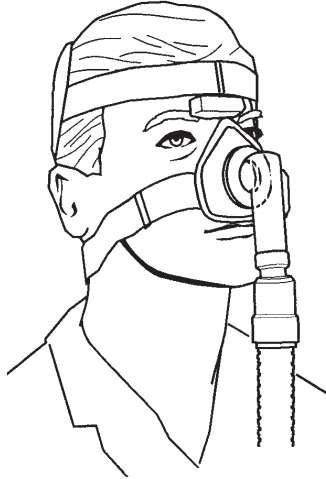
جهاز ضخ الهواء الموجب المتواصل (CPAP)

CPAP (Continuous Positive Airway Pressure)

The air passages of the nose and the throat of some people become blocked or collapse while they are sleeping. This airway collapse causes a blockage, which can cause breathing to stop briefly. When breathing stops for a short time, it is known as apnea. Apnea is a serious condition and needs to be treated. CPAP is the most common treatment for **obstructive sleep apnea**. This condition is diagnosed by doing a sleep study.



CPAP is used to keep the air passages open while you sleep. A small air blower in the CPAP machine pushes air through a flexible tube. The tube attaches to a mask that fits over your nose, or nose and mouth while you sleep. The constant flow of air through the mask prevents the air passages in your nose and throat from collapsing, so your breathing does not stop.



CPAP needs to be used every time you sleep to stop the apnea from occurring. If it is not used or not used correctly, apnea will return. Always take your CPAP with you when traveling or if you are admitted to the hospital.



تنسد أو تنهار الممرات الهوائية بالأنف والحنق لدى بعض الأشخاص أثناء النوم. ويؤدي انهيار المجرى الهوائي إلى انسداد، مما قد يُسبب توقف التنفس لفترة قصيرة. وعند توقف التنفس لفترة قصيرة، يُعرف ذلك باسم انقطاع النفس. وانقطاع النفس هو حالة خطيرة تحتاج إلى العلاج. وجهاز ضخ الهواء الموجب المتواصل هو العلاج الأكثر شيوعًا لانقطاع النفس النومي الانسدادي. ويتم تشخيص هذه الحالة من خلال إجراء دراسة للنوم.

يُستخدم جهاز ضخ الهواء الموجب المتواصل للإبقاء على الممرات الهوائية مفتوحة أثناء النوم. يتم ضخ الهواء عبر أنبوب مرن من خلال منفاخ هوائي صغير بجهاز الضخ. ويتم توصيل الأنبوب بقناع يوضع على الأنف أو الأنف والفم أثناء النوم. يمنع التدفق المستمر للهواء عبر القناع انهيار الممرات الهوائية في الأنف والحنق، وبهذا لا يتوقف التنفس.

يلزم استخدام جهاز ضخ الهواء الموجب المتواصل في كل مرة تنام فيها من أجل منع حدوث انقطاع النفس. وفي حالة عدم استخدامه أو استخدامه بشكل غير صحيح، فسوف يعود انقطاع النفس. احرص دائمًا على اصطحاب جهاز ضخ الهواء الموجب المتواصل معك عند السفر أو عند دخولك المستشفى.

Getting used to using CPAP

Most people find using CPAP helps them feel more rested.

For many people, it takes time to get used to wearing it. Try these tips to help you get comfortable with using CPAP.

- Your mask should seal well enough to keep the air pressure needed. Work with your doctor or sleep specialist to figure out the best type of mask and straps that work for you. You may have to try several types before you find the right one.
- Try wearing the mask for some time while you are awake to get used to it.
- Try to wear the mask for the whole night. It is often tempting to take it off because it feels warm or tight, or sounds loud because air is leaking. The more you wear it, the easier it is to get used to.
- Be sure the mask is sized to fit you. Just because you may wear a medium mask in one brand, doesn't mean that you always need a medium-sized mask if you switch to another type.
- Most machines have humidifiers to add moisture to the air to reduce the air drying out your mouth or nose.
- If you have trouble breathing through your nose from allergies, sinus problems or other issues, talk to your doctor about how to treat the congestion. It can make using CPAP much better.

Talk to your doctor or nurse or CPAP supplier if you have questions or problems.

التعود على استخدام جهاز ضخ الهواء الموجب المتواصل

يجد معظم الأشخاص أن استخدام جهاز ضخ الهواء الموجب المتواصل يساعدهم على الشعور بمزيد من الراحة.

وبالنسبة لكثير من الناس، يستغرق الأمر وقتاً لتعتاد على ارتدائه. يُرجى محاولة اتباع هذه النصائح لمساعدتك على الشعور بالراحة عند استخدام جهاز ضخ الهواء الموجب المتواصل.

- يجب أن يكون قناعك محكم الإغلاق بما يكفي للحفاظ على ضغط الهواء المطلوب. اعمل مع طبيبك أو أخصائي النوم لمعرفة أفضل أنواع الأقنعة والأشرطة التي تناسبك. قد تضطر إلى تجربة عدة أنواع قبل أن تجد النوع المناسب.
- جرّب ارتداء القناع لبعض الوقت عندما تكون مستيقظاً لتعتاد عليه.
- يمكن ارتداء القناع طوال الليل. فغالباً ما يكون هناك شعور مغري لخلعه لأنه يسبب سخونة أو ضيق، أو يصدر أصوات عالية نتيجة تسرب الهواء. وكلما زادت فترة ارتدائه، كلما أصبح من الأسهل التعود عليه.
- تأكد من أن حجم القناع يناسبك. فلا يعني أنك ترتدي قناعاً متوسطاً مي علامة تجارية ما، أنك تحتاج دائماً إلى قناع متوسط الحجم إذا قمت بالتبديل إلى علامة تجارية أخرى.
- تحتوي معظم الأجهزة على مرطبات لإضافة الرطوبة إلى الهواء لتقليل جفاف الهواء في فمك أو أنفك.
- إذا كنت تعاني من صعوبة في التنفس من خلال أنفك بسبب الحساسية أو مشاكل الجيوب الأنفية أو مشكلات أخرى، فيُرجى مناقشة الأمر مع طبيبك حول كيفية علاج الاحتقان. فهذا قد يجعل استخدام جهاز ضخ الهواء الموجب المتواصل أفضل بكثير.

يُرجى التحدث إلى طبيبك أو ممرضتك أو مزود جهاز ضخ الهواء الموجب المتواصل إذا كانت لديك أسئلة أو مشاكل.