

CPAP (Continuous Positive Airway Pressure, 지속성 양성 기도 내압법)

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.

어떤 사람들은 수면 중에 코 속의 기도와 목구멍이 막히거나 폐쇄됩니다. 기도가 폐쇄되면 막히게 되어 순간적으로 호흡이 중단됩니다. 호흡이 잠시 중단되는 현상을 무호흡이라고 합니다. 무호흡은 심각한 증상이기 때문에 치료를 받아야 합니다. CPAP는 폐쇄수면무호흡의 가장 흔한 치료법입니다. 무호흡증은 수면 검사를 통하여 진단됩니다.

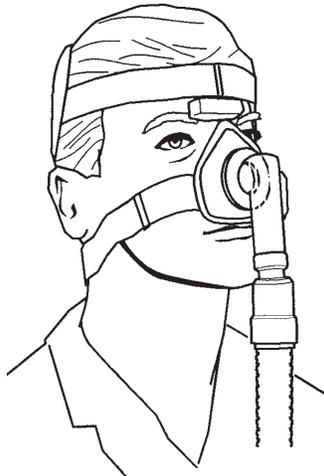
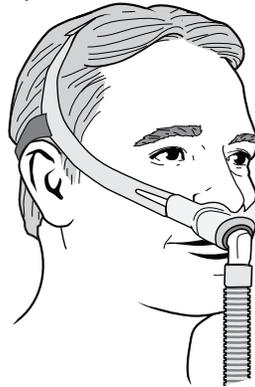
CPAP는 수면 중에 기도를 열어두기 위하여 사용합니다.

CPAP 기계의 작은 공기 블로어가 공기를 유연한 관을 통하여 밀어 넣습니다. 이 관은 수면 중에 코에 또는 코와 입에 착용하는 마스크에 부착됩니다. 관을 통하여 계속 들어오는 공기가 코 속의 기도와 목구멍이 폐쇄되는 것을 막아주기 때문에 호흡이 중단되지 않습니다.

무호흡증을 예방하기 위해 수면할 때마다 CPAP를 사용해야 합니다. 사용하지 않거나,

제대로 사용되지 않으며, 무호흡이 재발합니다.

여행할 때 또는 병원에 입원할 때도 항상 CPAP를 갖고 다녀야 합니다.



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.

CPAP 사용에 익숙해 지기

대부분의 사람들은 CPAP를 사용하여 숙면할 수 있기 때문에 덜 피곤하다고 합니다.

이 장치 착용에 익숙해지는데 시간이 좀 걸립니다. CPAP 사용에 편해지는 데 도움이 되는 다음 조언을 시도해 보십시오.

- 마스크는 필요한 공기압을 유지할 수 있을 만큼 충분히 밀봉되어야 합니다. 의사 또는 수면 전문가와 협력하여 자신에게 가장 효과적인 마스크 및 끈 유형을 찾으십시오. 올바른 것을 찾기 전에 여러 유형을 시도해야 할 수도 있습니다.
- 익숙해지기 위해 깨어있는 동안 일정한 시간에 마스크를 착용하십시오.
- 밤새도록 마스크를 착용하십시오. 따뜻하거나 딱 조여서 벗고 싶거나, 또는 공기가 새어나와서 소리가 커지는 경우가 종종 있습니다. 더 자주 착용할수록, 익숙해지기 쉽습니다.
- 마스크가 자신에게 맞는 크기인지 확인하십시오. 한 상태에서 중형 마스크를 착용할 수 있다고 해서, 다른 유형으로 전환할 때 항상 중형 마스크가 필요한 것은 아닙니다.
- 대부분의 기계에는 입이나 코의 공기 건조를 줄이기 위해 공기에 수분을 추가하기 위한 가습기가 있습니다.
- 알레르기, 축농증 문제 또는 기타 문제로 코로 호흡하는 데 어려움이 있는 경우, 막힘을 치료하는 방법에 대해 의사와 상담하십시오. CPAP를 훨씬 더 잘 사용하게 할 수 있습니다.

질문이나 문제가 있으면 의사나 간호사 또는 CPAP 공급자와 상의하십시오.