

CPAP (Áp Suất Đường Thở Dương Liên Tục)

CPAP (Continuous Positive Airway Pressure)

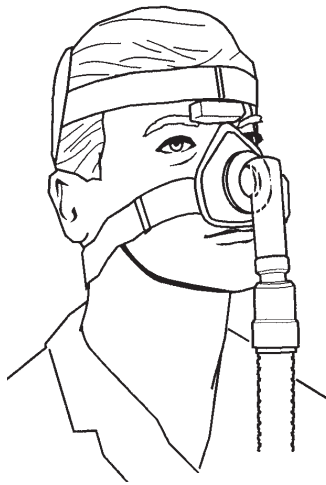
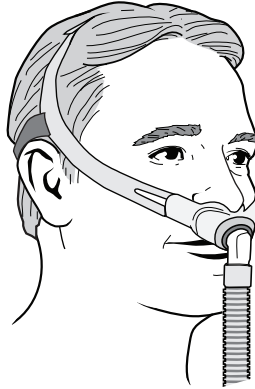
The air passages of the nose and the throat of some people become blocked or collapse while they are sleeping. This airway collapse causes a blockage, which can cause breathing to stop briefly. When breathing stops for a short time, it is known as apnea. Apnea is a serious condition and needs to be treated.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

Đường thở qua mũi và thanh quản của một số người có thể bị tắc nghẽn hoặc xẹp trong khi họ đang ngủ. Đường thở bị xẹp sẽ gây ra tình trạng tắc nghẽn, có thể gây ra hiện tượng ngưng thở trong thời gian ngắn. Khi ngưng thở trong thời gian ngắn, được gọi là hiện tượng ngưng thở. Ngưng thở là một bệnh lý nghiêm trọng và cần được điều trị. CPAP là phương pháp điều trị phổ biến nhất cho hội chứng **ngưng thở khi ngủ**. Bệnh này được chẩn đoán trong quá trình thực hiện nghiên cứu về giấc ngủ.

CPAP được sử dụng để giữ cho đường thở luôn mở trong khi quý vị ngủ. Một lượng không khí nhỏ ở bộ phận quạt trong máy CPAP sẽ đẩy không khí thông qua ống mềm. Ống này nối liền với mặt nạ được sử dụng để chụp lên mũi, hoặc mũi và miệng trong khi quý vị ngủ. Luồng không khí ổn định trong mặt nạ sẽ giúp ngăn lượng

không khí đi qua mũi và thanh quản không bị sụt giảm, nhờ đó, quá trình hô hấp của quý vị sẽ không ngưng lại.



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.

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.

Cần sử dụng CPAP mỗi khi ngủ để phòng ngừa nguy cơ bị ngừng thở. Nếu không dùng hoặc sử dụng không đúng cách, thì bệnh ngừng thở sẽ trở lại như cũ. Luôn mang theo CPAP khi quý vị đi du lịch hoặc nằm viện.

Làm quen với việc sử dụng CPAP

Hầu hết những người sử dụng CPAP đều cảm thấy đang được nghỉ ngơi nhiều hơn.

Đối với nhiều người, phải mất thời gian để làm quen với việc đeo thiết bị này. Hãy thử các gợi ý sau đây để giúp quý vị cảm thấy thoải mái khi sử dụng CPAP.

- Mặt nạ của quý vị phải đủ kín để duy trì áp suất không khí cần thiết. Trao đổi với bác sĩ hoặc chuyên gia nghiên cứu giấc ngủ của quý vị để tìm ra loại mặt nạ và dây đeo phù hợp nhất với quý vị. Quý vị có thể phải dùng thử nhiều loại trước khi tìm được loại phù hợp.
- Hãy thử đeo mặt nạ một lúc khi quý vị thức dậy để làm quen với nó.
- Cố gắng đeo mặt nạ suốt cả đêm. Quý vị thường muốn cởi nó ra vì cảm thấy nóng hoặc chật, hoặc âm thanh lớn do không khí bị rò rỉ. Càng đeo lâu, thì quý vị càng dễ dàng làm quen.
- Hãy chắc chắn rằng mặt nạ có kích thước phù hợp với quý vị. Chỉ vì quý vị có thể đeo mặt nạ cỡ vừa của một thương hiệu, không có nghĩa là quý vị luôn cần loại mặt nạ cỡ vừa nếu chuyển sang loại khác.
- Hầu hết các máy đều có bộ tạo ẩm để bổ sung độ ẩm cho không khí nhằm giảm lượng không khí có khả năng làm khô miệng hoặc mũi của quý vị.

- 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.
- Nếu quý vị gặp khó khăn khi thở bằng mũi do dị ứng, các vấn đề về xoang hoặc những vấn đề khác, hãy trao đổi với bác sĩ về cách điều trị chứng nghẹt mũi. Điều này có thể giúp việc sử dụng CPAP dễ hơn nhiều.

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

Trao đổi với bác sĩ hoặc y tá của quý vị hoặc nhà cung cấp CPAP nếu quý vị có thắc mắc hoặc gặp vấn đề.