

# CPAP (कन्टिन्युवस पोजेटिभ एयरवे प्रेसर)

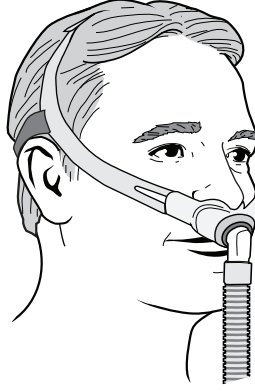
## CPAP (Continuous Positive Airway Pressure)

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.

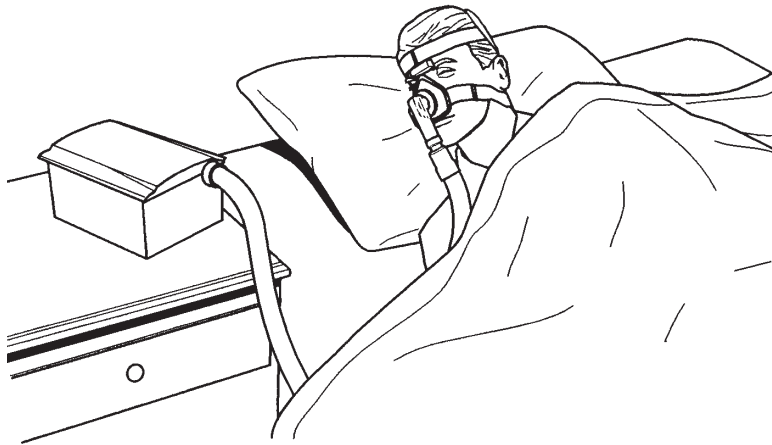
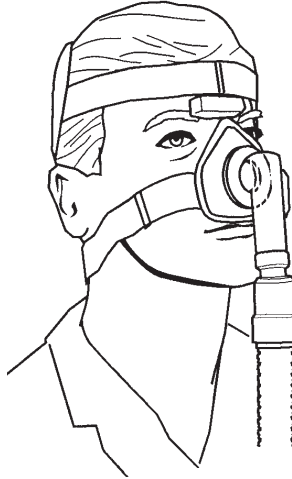
CPAP is used to keep the air passages open while you sleep. A small air blower in the CPAP machine pushes air through a flexible tube. The tube attaches to a mask that fits over your nose, or nose and mouth while you sleep. The constant flow of air through the mask prevents the air passages in your nose 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.

केही मानिसहरूका नाक र गलाका श्वास-मार्गहरू उनीहरू निदाउँदा अवरुद्ध हुन्छन् वा झर्छन्। श्वास-मार्ग झर्नाले अवरोध उत्पन्न हुन्छ, जसबाट केही क्षणका लागि श्वास-प्रश्वास रोकिन सक्दछ। छोटो अवधिका लागि श्वास रोकिने अवस्थालाई एपनिया भनिन्छ। एपनिया एक गम्भीर अवस्था हो र यसको उपचार आवश्यक हुन्छ। **अब्स्ट्रक्टिभ स्लिप एपनिया**का लागि CPAP सबैभन्दा सामान्य उपचार हो। यस अवस्थाको निदान स्लीप-स्टडीद्वारा गरिन्छ।



तपाईं निदाउँदा श्वास-मार्ग खुल्ला राख्नका लागि CPAP को प्रयोग गरिन्छ। CPAP मेशिनमा रहेको एउटा सानो एयर ब्लोअरले एउटा लचिलो नलीमार्फत हावा प्रवाहित गर्दछ। तपाईं सुत्दा तपाईंको नाक, वा नाक र मुखमा ठिक्क मिल्ने मास्कमा नलीहरू जडान गरिन्छन्। मास्कमार्फत हावाको निरन्तर प्रवाहले तपाईंको नाक र गलाको श्वास-मार्गलाई झर्नबाट रोक्दछ, अनि तपाईंको श्वास-प्रश्वास अवरुद्ध हुँदैन।



एपनिया रोक्नका लागि हरेकपटक तपाईं सुत्दा CPAP को प्रयोग गरिनु आवश्यक छ। यदि यसको प्रयोग वा सही ढंगले प्रयोग गरिँदैन भने एपनिया फेरि फर्कन सक्दछ। तपाईं यात्रामा हुनुहुन्छ वा अस्पतालमा भर्ती हुनुहुन्छ भने आफ्नो CPAP सधैं आफूसँग लिएर हिँडनुहोस्।

## 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 को बानी बसाल्नु

कतिपय मानिसले CPAP को प्रयोगद्वारा बढी आराम भएको महसुस गर्दछन्।

कतिपयलाई यसको प्रयोगको बानी बस्नमा समय लाग्दछ। CPAP को प्रयोग तपाईंको लागि आरामदायक बनाउन मद्दतका लागि यी सुझावहरू अपनाएर हेर्नुहोस्।

- तपाईंको मास्क राम्ररी कस्सिएको हुनुपर्दछ जसबाट हावाको आवश्यक चाप कायम रहोस्। तपाईंको लागि सर्वोत्तम प्रकारको मास्क र स्ट्यापहरू पत्तो लगाउनका लागि आफ्ना डक्टर वा निद्रा विशेषज्ञसँग सल्लाह गर्नुहोस्। तपाईंको लागि सही हुने पत्ता लगाउनका लागि तपाईंले कैयौं प्रकारका मास्कहरू प्रयोग गरेर हेर्नु पर्ने हुन्छ।
- यसको बानी बसाल्नका लागि तपाईं जाग्रत अवस्थामा रहेको बेलामा केही समय मास्क लगाएर बस्ने प्रयास गर्नुहोस्।
- रातभर मास्क लगाउने प्रयास गर्नुहोस्। यसले गर्दा गर्मी वा कस्सिएको अनुभव हुने हुँदा प्रायः यसलाई फुकाल्ने मन हुन्छ, वा हावा फुत्किनाले चर्को आवाज महसुस हुन सक्दछ। जति धेरै प्रयोग गर्नु हुन्छ, यसको बानी त्यतिनै सजिलोसँग बस्दछ।
- मास्कको आकार तपाईंको लागि ठिक्कको होस् भन्ने सुनिश्चित गर्नुहोस्। तपाईंले एउटा ब्रान्डको मध्यम आकारको मास्क लगाउनु हुन्छ भन्दैमा अर्को प्रकारको मास्क पनि मध्यम आकारकै तपाईंलाई ठिक्क हुन्छ भन्न सकिँदैन।
- तपाईंको मुख वा नाकमा हावाको शुष्कता कम्ती गर्न प्रायःजस्ता मेशिनहरूमा हावामा आर्द्रता थप्ने ह्युमिडिफायर्स हुन्छन्।
- यदि तपाईंलाई एलर्जीहरू, साइनस वा अन्य कारणहरूले नाकमार्फत सास फेर्नमा समस्या छ भने अवरोधको उपचार कसरी गर्ने भन्ने विषयमा आफ्ना डक्टरसँग सल्लाह गर्नुहोस्। यसबाट CPAP लाई बढी राम्रोसँग प्रयोग गर्न सकिने छ।

**यदि तपाईंका कुनै प्रश्न वा चिन्ताहरू छन् भने आफ्ना डक्टर वा नर्स वा CPAP आपूर्तिकर्तासँग सल्लाह गर्नुहोस्।**