

# CPAP (कॉन्टिन्यूअस पॉज़िटिव एयरवे प्रेशर)

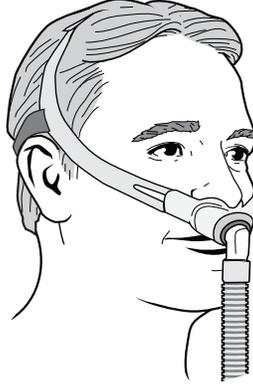
## CPAP (Continuous Positive Airway Pressure)

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.

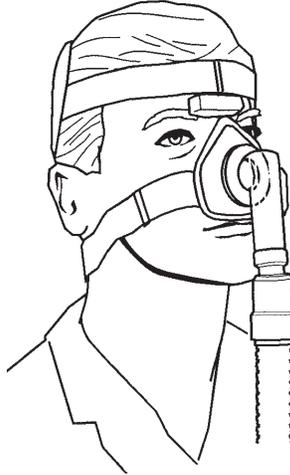
CPAP is used to keep the air passages open while you sleep. A small air blower in the CPAP machine pushes air through a flexible tube. The tube attaches to a mask that fits over your nose, or nose and mouth while you sleep. The constant flow of air through the mask prevents the air passages in your nose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

सोते समय कुछ लोगों के नाक और गले के वायुमार्ग अवरुद्ध या बंद हो जाते हैं। इस वायुमार्ग के बंद होने से रुकावट पैदा होती है, जिसके कारण कुछ पल के लिए साँस रुक सकती है। जब थोड़े समय के लिए साँस रुक जाती है, तो इसे एप्रिया (अश्वसन) के रूप में जाना जाता है। एप्रिया एक गंभीर स्थिति है और इसका इलाज किया जाना चाहिए। CPAP ऑब्स्ट्रक्टिव स्लीप एप्रिया के लिए सबसे आम उपचार है। इस स्थिति का निदान नींद का अध्ययन करके किया जाता है।



CPAP का प्रयोग सोते समय आपके वायुमार्ग को खुला रखने के लिए किया जाता है। CPAP मशीन में एक छोटा एयर ब्लोअर लचीली ट्यूब के माध्यम से हवा को धक्का देता है। ट्यूब एक मास्क से जुड़ती है, जो सोते समय आपकी नाक, या नाक और मुँह पर फिट बैठ जाता है। मास्क के माध्यम से हवा का निरंतर प्रवाह आपकी नाक और गले में वायुमार्ग को अवरुद्ध होने से रोकता है, इसलिए आपकी साँस रुकती नहीं है।



एप्रिया को होने से रोकने के लिए हर बार सोते समय CPAP का उपयोग करने की आवश्यकता होती है। यदि इसका उपयोग नहीं किया जाता है या सही ढंग से उपयोग नहीं किया जाता है, तो एप्रिया वापस लौट आएगी। यात्रा करते समय या यदि आप अस्पताल में भर्ती हो रहे हों, तो अपना CPAP हमेशा अपने साथ रखें।

## 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 का उपयोग करने की आदत डालना

अधिकतर लोग पाते हैं कि CPAP का उपयोग करना उन्हें अधिक आराम महसूस करने में मदद करता है।

कई लोगों को, इसे पहनने की आदत डालने में समय लगता है। CPAP का उपयोग करने में सुविधाजनक महसूस करने में मदद के लिए इन सुझावों को आजमाएँ।

- हवा के दबाव को बनाए रखने के लिए आपके मास्क को अच्छी तरह से सील किया जाना चाहिए। आपके लिए कारगर होने वाले सर्वोत्तम प्रकार के मास्क और स्ट्रैप्स को जानने के लिए अपने डॉक्टर या नींद विशेषज्ञ से संपर्क करें। सही प्रकार के मास्क को खोजने से पहले आपको कई प्रकारों को आजमाना पड़ सकता है।
- इसका अभ्यस्त होने के लिए, कभी-कभी जागते समय मास्क पहनने की कोशिश करें।
- पूरी रात मास्क पहनने की कोशिश करें। इसे अकसर उतारने का मन करता है क्योंकि यह गर्म या तंग लगता है, या जोर से आवाज़ करता है क्योंकि हवा लीक हो रही होती है। आप इसे जितना अधिक पहनते हैं, उतनी ही आसानी से इसकी आदत पड़ जाती है।
- सुनिश्चित करें कि मास्क आपके मुँह पर ठीक ढंग से फिट बैठने वाले आकार का है। सिर्फ इसलिए कि आप किसी ऐसे ब्रांड के मध्यम आकार के मास्क पहन सकते हैं, इसका मतलब यह नहीं है कि यदि आप किसी अन्य प्रकार का उपयोग करते हैं, तो आपको हमेशा मध्यम आकार के मास्क की आवश्यकता होती है।
- अधिकांश मशीनों में आपके मुँह या नाक को सुखाने वाली हवा को कम करने के लिए हवा में नमी डालने के वास्ते ह्यूमिडिफायर होते हैं।
- यदि आपको एलर्जी, साइनस की समस्या या अन्य समस्याओं के कारण आपको नाक से साँस लेने में परेशानी होती है, तो अपने डॉक्टर से बात करें कि कंजेशन (नाक बंद होने) का इलाज कैसे करें। यह CPAP का उपयोग करना बहुत बेहतर बना सकता है।

**यदि आपके कोई प्रश्न या आपकी कोई समस्याएँ हैं, तो अपने डॉक्टर या नर्स या CPAP आपूर्तिकर्ता से बात करें।**