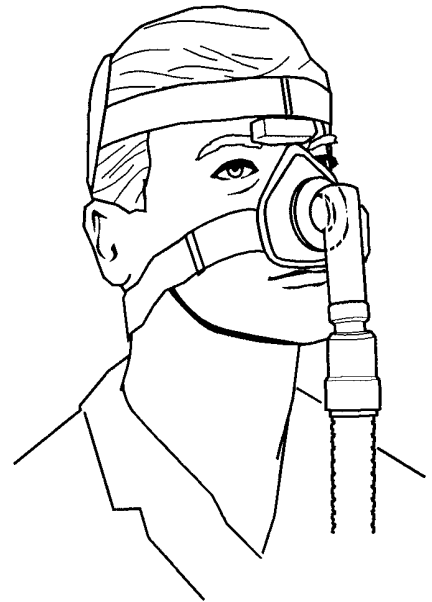
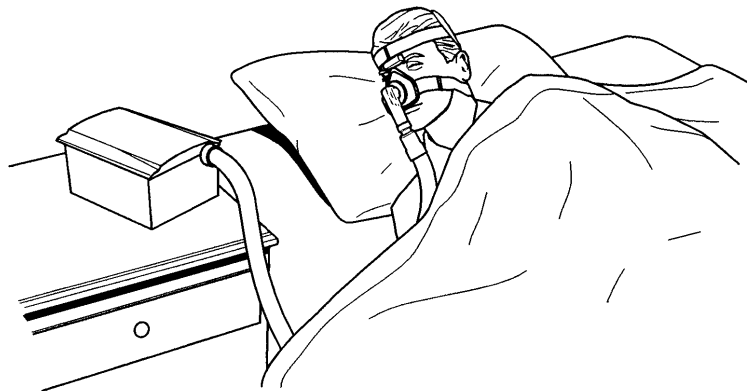


CPAP (Continuous Positive Airway Pressure)

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.

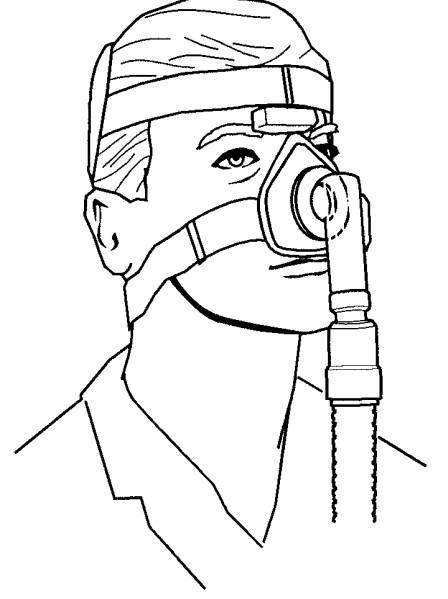


CPAP is used to keep the air passages open while you sleep. A small air blower in the CPAP machine pushes air through a flexible tube. The tube attaches to a mask that fits over your nose, or nose and mouth while you sleep. The constant flow of air through the tubing prevents the air passages in your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

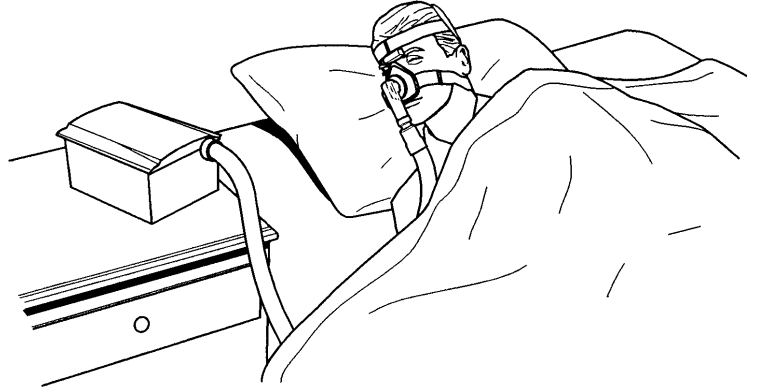


सीपीएपी (सतत सकारात्मक वायुपथ दबाव)

कुछ लोगों के नाक और गले में हवा जाने के रास्ते उनके सोते समय अवरुद्ध हो जाते हैं या बेहद शिथिल पड़ जाते हैं। वायुपथ का बेहद शिथिल पड़ना किसी अवरोध का कारण बनता है, जिसकी वजह से साँस का आना-जाना कुछ समय के लिए रुक सकता है। जब साँस कुछ समय के लिए रुक जाती है, तो इसे श्वासावरोध कहा जाता है। श्वासावरोध एक गंभीर स्थिति होती है और इसका उपचार कराने की आवश्यकता होती है। **निद्रा में विघ्नकारी श्वासावरोध (एपनिया)** का सर्वाधिक सामान्य उपचार सीपीएपी है। इस स्थिति का रोग-निदान निद्रा के अध्ययन के द्वारा किया जाता है।



सीपीएपी का प्रयोग आपके सोते समय हवा के आने-जाने के रास्ते को खोले रखने के लिए किया जाता है। सीपीएपी मशीन में स्थित एक छोटा ब्लोअर हवा को एक लचीली नली के जरिए धकेलता है। यह नली एक मास्क से जुड़ी होती है जिसे आपके सोते समय आपकी नाक, या नाक और मुँह के ऊपर लगाया गया होता है। ट्यूबिंग के जरिए होने वाला हवा का निरंतर प्रवाह आपकी नाक और गले में हवा के आने-जाने के मार्ग को शिथिल पड़ने से रोकता है ताकि आपकी साँस न रुके।



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.

Most people find using CPAP helps them feel more rested. Some people may feel embarrassed about using the device. It may take time to get used to wearing it. If the mask feels uncomfortable, have your mask changed or adjusted for more comfort. Talk to your doctor or nurse if you have problems.

2/2008. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.org.

शवासावरोध होने से रोकने के लिए हर बार आपके सोते समय सीपीएपी का प्रयोग करने की जरूरत होती है। यदि इसका प्रयोग या सही ढंग से प्रयोग नहीं किया जाता, तो शवासावरोध फिर हो जाएगा। जब भी आप यात्रा कर रहे हों या यदि आप अस्पताल में भर्ती हों तो अपना सीपीएपी हमेशा अपने साथ रखें।

अधिकांश लोगों को लगता है कि सीपीएपी का प्रयोग करने पर उन्हें अधिक आराम महसूस करने में सहायता मिलती है। कुछ लोग इस उपकरण का प्रयोग करने को लेकर झेंप महसूस कर सकते हैं। इसे पहनने का आदी होने में समय लग सकता है। यदि मास्क असुविधाजनक महसूस हो, तो अपना मास्क बदलवा लें या अधिक आराम के लिए इसे ठीक से लगाएं। यदि आपको समस्याएं हों तो अपने डॉक्टर या नर्स से बात करें।

2/2008. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.org.

CPAP (Continuous Positive Airway Pressure). Hindi