

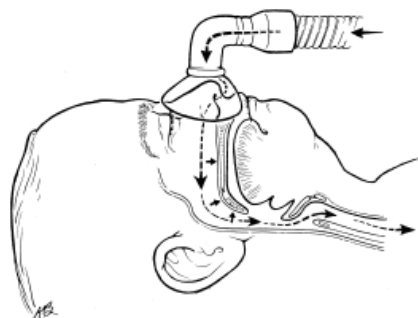
NAPRAVA CPAP – KAJ JE TO IN KAKO DELUJE?

CPAP (Continuous Positive Airway Pressure) pomeni stalni pozitivni pritisk v dihalnih poteh.

Aparat CPAP je preko cevi povezan z masko, ki pokriva pacientov nos (ali oboje, nos in usta, če pacient uporablja obrazno masko). Preko maske se v dihala dovaja zrak pod pritiskom, ki znaša od 4 do 15 cm vodnega stolpca. Zrak pod pritiskom »razpihuje« (razmakne) oviro, ki sicer nastane v zgornjih dihalih. Dihanje je zato lahko normalno, prekinitve dihanja izginejo, bolnik ne smrči več, podnevi pa izginejo tudi simptomi prekomerne zaspanosti.



CPAP naprava (brez maske)



Zrak pod pritiskom odmakne oviro v zgornjih dihalih

Večini bolnikov ustreza, da naprava vso noč vpihuje zrak z istim pritiskom (običajni CPAP). Manjši delež bolnikov pa ima prekinitve le v določenem položaju ali v določeni fazi spanja. Takrat je bolj primerno uporabljati avtomatsko napravo (**Autoset CPAP**), ki samodejno prilagaja pritisk zraka – če se pojavijo prekinitve dihanja, naprava pritisk zviša, dokler prekinitve ne prenehajo.

Še manjši delež pacientov pa potrebuje t.i. **BiPAP (Bi – bilevel, dvostopenjski)** – ta prilagodi pritisk ob vsakem vdihu in izdihu, primeren pa je za bolnike s centralnimi apnejami (pri teh vzrok prekinitve dihanja ni ovira v zgornjih dihalih, pač pa pomanjkanje impulza za vdih, ki pride iz centralnega živčevja) in pri bolnikih, ki potrebujejo za odpravo prekinitve dihanja visoke pritiske, ki motijo izdihavanje.

MASKE CPAP– njihova uporaba in nega

Za primerno in udobno nastavitve terapije CPAP je pomembna pravilna izbira in primerno vzdrževanje maske. Potrebno je izbrati masko, ki je učinkovita in udobna. Pravilna namestitev maske je zelo pomemben faktor, ki lahko vpliva na učinkovitost terapije in na morebiten pojav stranskih učinkov.

V primeru, da maska ni ustrežna in je njeno tesnenje nepravilno, se pritisk v aparatu CPAP poveča, kar samo še stopnjuje puščanje maske. Terapija tako ne dosega želenega učinka.

Maske delimo v dve osnovni skupini: NOSNE in OBRAZNE. Poznamo tudi maske, ki se namestijo neposredno na nosnici. Izbira nosne ali obrazne maske je odvisna od več dejavnikov, od katerih je eden pomembnejših prehodnost nosu.

Maske CPAP je potrebno redno vzdrževati in čistiti. Ob morebitni poškodbi je treba zamenjati poškodovani del ali celotno masko, da zagotovimo ustrezno kakovost terapije. Življenska doba maske je približno eno leto.

NOSNE MASKE

Nosna maska zatesni prostor okrog celotnega nosu. Pritrdi se z elastičnimi trakovi okrog glave (čelo in zatilje). Je najpogosteje uporabljen model maske, ki se ga tudi najbolj priporoča.



OBRAZNE MASKE

Ta model maske zatesni celoten nos in usta. Namesti se enako kot nosna maska – z elastičnimi trakovi. Te maske se uporabijo pri vseh, ki imajo nepreahoden nos in dihaio skozi usta. Lahko jo uporabijo tudi tisti, ki se jim med spanjem odprejo usta in bi pri uporabi nosne maske zaradi uvajanja zraka skozi usta to povzročilo neuravnovešen pritisk.



KAKO POGOSTO JE POTREBNO MENJATI MASKO

Proizvajalci priporočajo menjave blazinice na 3 mesece in menjavo celotne maske na 6 mesecev. Po izkušnjah sodeč je ob redni uporabi potrebna menjava blazinic na 6 mesecev in celotne maske na 1 leto. Silikonska blazinica se namreč po določenem času začne mehčati, kar poslabša njeno tesnjenje, zaradi česar je potrebno vedno bolj zategovati trakove na glavi, da dosežemo enak učinek tesnjenja maske. Preveliko zategovanje trakov lahko povzroči bolečino in draženje kože. Obdobje 6 do 12 mesecev velja za masko, ki ni poškodovana. Ob morebitni poškodbi je treba poškodovan del takoj zamenjati.

VZDRŽEVANJE MASKE

Masko je potrebno vsakodnevno umiti z nežnim šamponom ali milom, jo temeljiti sprati z vodo in pustiti, da se posuši. Enkrat tedensko se masko lahko temeljito opere tudi v pomivalnem stroju, ampak samo ob upoštevanju navodil.

Ročno pranje

Operite jo v topli vodi z blagim milom. Ne uporabljajte belil, alkohola, čistilnih raztopin, ki vsebujejo alkohol, ali katerega drugega močnega gospodinjskega čistila. Tudi ne uporabljajte čistil, ki vsebujejo mehčalce ali vlažilna sredstva. Milo temeljito sperite in posušite masko na zraku. Pred uporabo mora biti popolnoma suha.

Pranje v pomivalnem stroju

Masko operite v zgornjem predalu pomivalnega stroja. Podlogo obrnite tako, da je trda stran obrnjena navzdol, s tem preprečite preoblikovanje podloge. Sistema za pritrjevanje (elastičnih trakov) ne perite v pomivalnem stroju. Uporabljajte samo tekoči detergent za pomivanje posode. Sistem za pritržitev (elastične trakove) lahko operete v pralnem stroju. Snamete ga z maske in zapnete vse trakove, tako da se med pranjem ne ujamejo ali zalepijo na drugo perilo.

PRAVILNO NAMEŠČANJE MASKE

- Če ste masko umili in očistili, se mora pred uporabo najprej popolnoma posušiti.
- Umijte si obraz in začnite s prilagajanjem sistema za pritržitev maske.
- Najprej nastavite nastavitev za čelo na največjo stopnjo in pridržite masko k obrazu/nosu.
- S trakovi prilagodite celoten sistem tako, da je maska udobno nameščena.
- Ulezite se in ponovno naravnajte sistem za pritrjevanje, tako da je maska tesno nameščena na obraz/nos. *Trakov ne zategnite premočno*, samo toliko, da maska ustrezno tesni. Puščanje maske odpravite tako, da celo masko odmaknete od obraza/nosu in jo znova namestite. Maske imajo tik pod čelom nastavitvene jezičke, s katerimi lahko dodatno prilagodite masko. Ob morebitnem puščanju spustite plastični krak nižje ali pa višje.

Ob morebitnih poškodbah podlog ali delov maske obvestite o tem serviserja, da bo naročil potreben material in vam ga zamenjal.

Če imate težave ali vprašanja, nas lahko pokličete v Laboratorij za motnje dihanja med spanjem Bolnišnice Golnik - KOPA: 04 25 69 234 (vsak dan od 8.00 do 10.00).