



Continuous Positive Airways Pressure

持续气道正压通气

- CPAP是治疗阻塞性睡眠呼吸暂停的安全疗法。这个疗法只在睡眠中使用。
- 该疗法由气泵、面罩和连接软管组成。
- 气泵用低压将空气经软管和面罩传输到喉咙，以保持呼吸道畅通。该装置十分静音。
- 有些人还使用加湿器。这样可以增加空气中的水分，让空气不那么干燥。
- CPAP可以防止打鼾。
- CPAP效果立竿见影。
- 只要停止使用CPAP，睡眠呼吸暂停就会反复。但偶尔不用通常也没有大碍。
- 许多新款的CPAP装置易于携带。
- 使用CPAP治疗之前，您需要确诊患有睡眠呼吸暂停。
- 您的全科医生会将您转介给睡眠专家。

什么是CPAP?

CPAP就是持续气道正压通气（CPAP）。这是治疗睡眠呼吸暂停最有效的方法。如果您患有阻塞性睡眠呼吸暂停，您的睡眠专家将为您提供一系列治疗选择，CPAP很可能是其中一种。

CPAP的工作原理是什么?

CPAP是一个简单的概念。该设备由三个基本部件组成。首先是气泵。其次是面罩，用于遮盖鼻孔或整个鼻子，有时还会遮盖嘴部。最后是连接二者的软管。CPAP气泵吸入室内空气并缓慢加压，然后经软管和面罩将空气导入喉咙。空气压力让您的喉咙在睡眠中保持打开状态。气泵不会影响您本人或伴侣的睡眠。事实上，它的设计目的就是为了让您和伴侣都能睡得好。气泵十分静音，也能让您安静地睡眠。您需要确保面罩佩戴舒适，除出气孔外没有漏气现象。如果漏气就可能会产生噪音，您呼出的气也可能会吹到自己或伴侣的眼睛。

气泵和面罩都有多种款式，一定会有一款适合您。

CPAP多久才会起作用?

佩戴CPAP后睡眠呼吸暂停立即消失。只要佩戴正确，头天晚上使用，您第二天可能就会开始感到舒服一些。不过有些人觉得需要稍长时间才见效。您和伴侣可能需要一段时间才能适应CPAP。最初您也许不能整晚使用。这属于正常现象。最好是循序渐进，慢慢适应，而不要一开始操之过急，随后就放弃。您需要做的是，发现任何问题，都去咨询您的CPAP供应商，然后坚持尝试。您要对自己和CPAP装置有耐心。如有问题，就寻求帮助。只需一点帮助和毅力，就能克服几乎所有使用CPAP的困难。

我怎样开始进行CPAP治疗？

气泵压力要调节至适当水平，才能让自己的呼吸道保持畅通。所需压力大小因人而异。您可通过以下两种方法找到适合自己的压力：

- 睡眠实验室CPAP测试。
您需要进行整夜睡眠分析。这与诊断睡眠呼吸暂停使用的方法可能相同。在睡眠分析期间，您需要佩戴CPAP，在睡眠实验室里睡上一晚。您身边会有人帮您慢慢增加气泵的压力，直到刚好保持您的呼吸道畅通为止。第二天早上，实验室将为您开具处方。您可以拿着处方去找CPAP供应商。处方会告诉他们哪种面罩可能最适合您，以及您的气泵需要的压力。
- 居家CPAP测试。
您白天需要和CPAP治疗师见面。治疗师将告诉您CPAP气泵的使用方法。同时还会帮助您找到舒适的面罩。然后您就可以将气泵和面罩带回家，在晚上使用。您可能只能用一晚，也许能用一两周。该装置将找出您需要的气压并记录下来。当您回到CPAP治疗师那里，治疗师将下载装置上的信息，然后根据信息为您开具处方，写明最适合的气压和面罩。您可以向某些CPAP供应商租用数周的CPAP装置，确定最适合自己的款式。

两种基本的CPAP气泵

CPAP气泵有两种基本款式，分别为固定气压款和自动调压款。固定气压泵用的是事先设定好的，适合您需要的气压。固定气压泵通常有渐进功能（见下文），如果您愿意，可以在使用后缓慢加压到这个水平。固定气压泵比自动调压泵价格低，因而为许多患者所接受，特别适合气压需求较为均匀的患者。自动调压泵可监控气流并整夜持续调节，保持喉咙开放。这种气泵对睡觉时压力需要变化大的患者非常有用。

您的睡眠专家和CPAP治疗师可以帮助您决定哪种气泵最适合您。

气泵有没有副作用？

- 嘴漏气
有些人觉得晚上鼻子上戴着面罩闭着嘴难以入睡。对他们来说，机器运转的时候，气流从鼻子进去，很快又会从嘴里出来。这样会很不舒适，还有可能会醒来。就算这个多余的气流在夜里感觉不到，也会引起鼻燥口干，流鼻涕、鼻塞或打喷嚏。有一个解决办法是戴下巴托。下巴托带是一条缠在头上、托住下巴使嘴闭合的布带。另一个办法就是用能够同时遮住嘴部和鼻子的面罩。
- 鼻子和咽喉问题
将加湿器连接至气泵，也可以解决呼吸道干燥或鼻塞、流涕。在加湿器里装满水，气泵开动时，水被加热蒸发，令空气温暖湿润。不过并非人人都需要加湿器。有些人只在天冷时才需要，有些人则每夜都需要。
- 面罩和软管中有水
这在天冷时很常见。如果您使用加湿器，进入软管的空气是温暖湿润的。如果卧室内气温低，温暖的湿气就会在冷软管中凝结，从而在软管和面罩中留下水珠。为避免这种现象，软管必须保持温暖。要解决这个问题，简单的方法就是将冷热分隔。您可以用铝箔和毛巾包住软管、把软管放在毯子下面，或者使用防凝结的商用软管套。有些CPAP制造商还会在软管中配备可调节加热线，也可以避免这种问题发生。不要对这种加热软管进行隔热处理。
- 面罩漏气
如果您的面罩戴着不合适就会漏气。通常只需调节面罩和带子，就能解决这个问题。

题，但有时可能需要更换面罩。CPAP应当十分静音。如果患者投诉噪音问题，通常是因为面罩漏气所致。

- 制造商的用户指南/手册
向制造商索取适当语言的用户手册，并在使用气泵前仔细阅读。

CPAP有没有什么危险？

CPAP十分安全。如果您将要做手术，应当告诉外科医生您正在使用CPAP，并询问手术后什么时候能安全使用CPAP。做鼻子或呼吸道手术时更应如此。许多外科医生和麻醉师会让患者将自己的CPAP带到医院，这样有助于术后恢复。

CPAP需要用多久？

很可惜，CPAP并不能治愈睡眠呼吸暂停。CPAP只能保持呼吸道畅通，以控制症状。如果停用CPAP，睡眠时呼吸道还会再反复阻塞。有时成功减肥后可能会减少所需压力，甚至完全无需使用CPAP。不过您应当就此咨询您的睡眠专家。

是否需要整晚使用CPAP？

几乎一停止使用CPAP，睡眠呼吸暂停就会反复。您只要睡觉，就应当佩戴CPAP，白天小睡时也应如此。有些人觉得这样做有困难，但您应当努力做到整夜使用，每夜都用。请牢记，如果不用，就不会有任何效果。

如果CPAP停用一两晚，会有什么问题？

CPAP停用一两晚（如外出度假）当无大碍。许多睡眠呼吸暂停患者在确诊前其实已患病多年，而当时也没有做过任何治疗。但是您应当知道，一旦停用，所有症状很快又就会再次出现。也就是说，您会在夜里打鼾，白天觉得疲惫不堪。如果白天瞌睡或疲惫，则需要改变生活方式（如不开车）。如果因感冒而鼻塞，可以使用在药店买的鼻通喷雾剂。这些非处方鼻通喷雾最长使用时间不要超过1周，要尽量避免使用更长时间。带加湿功能的CPAP对鼻塞也有一定功效。如果鼻塞经久不愈，可使用全脸面罩。如有需要，CPAP供应商或会提供全脸面罩，供您暂时使用。CPAP是治疗睡眠呼吸暂停最有效的方法。研究发现使用越多，效果越好。

度假时能否携带CPAP？

您度假时肯定要尽量使用CPAP。这样可以让您和旅伴在假期中过得更加舒适愉快。许多CPAP都支持110伏和240伏两种电压。还有许多可使用12伏电池供电。也就是说，这些设备可以带到国外使用，也可以在露营时使用。

帮助与信息来源

如果您担心患有睡眠呼吸暂停，应咨询全科医生。全科医生会将您转介给睡眠专家。

澳大利亚华人慈善基金会

为睡眠健康基金会编制的本情况说明资料的翻译工作提供了慷慨支持。

The translation of this information from Fact Sheets prepared by the Sleep Health Foundation was made possible by a generous grant from the Australian Chinese Charity Foundation Inc.



本资料编制单位：

睡眠健康基金会

114/30 Campbell Street, Blacktown NSW 2148

电话：61 02 8814 8655 ABN 91 138 737 854

www.sleephealthfoundation.org.au

致力于对睡眠及相关病症提供教育、宣传与研究支持的全国性组织

免责声明：本文提供的是一般性信息，不可替代专业医疗建议。如有睡眠或其他医疗问题，请咨询当地医生。

©睡眠健康基金会版板所有 2017 年