



Памятка пациенту и лицу, ухаживающему за ним

Как пользоваться аппаратом для создания положительного давления в дыхательных путях

Эта информация позволит вам узнать, как пользоваться аппаратом для создания положительного давления (Positive Air Pressure (РАР)) в дыхательных путях. Аппараты РАР часто используются для лечения приступов апноэ во сне.

О приступах апноэ во сне

Приступы апноэ во сне — это кратковременная остановка дыхания во время сна. Самым распространенным видом этого расстройства является синдром обструктивного апноэ во сне (obstructive sleep apnea (OSA)). При OSA мышцы задней стенки горла расслабляются и во время сна частично или полностью блокируют дыхательные пути.

Из-за приступов апноэ во сне человек не высыпается по ночам. Также эти приступы не дают возможности получать достаточное количество кислорода во время сна. Это увеличивает риск повышения кровяного давления (гипертензии), возникновения проблем с сердцем и инсульта.

Информация об аппаратах РАР

Аппараты РАР предусматривают подачу воздуха через маску, которая надевается на нос, рот или одновременно на нос и рот. Давление, создаваемое потоком воздуха, препятствует закрытию горла и блокировке дыхательных путей во время сна. Существует 3 основных вида аппаратов:

- **Аппараты для создания постоянного положительного давления в дыхательных путях (continuous positive air pressure (CPAP)).** Они обеспечивают равномерную подачу воздуха.
- **Аппараты автоматической настройки постоянного положительного давления в дыхательных путях (automatic continuous positive air pressure (auto CPAP)).** Они подают воздух неравномерно в зависимости от степени блокировки дыхательных путей во время ночного сна. Вы можете ощущать, как изменяется давление в процессе настройки — это нормально. Аппараты Auto CPAP применяются для лечения OSA наиболее часто.
- **Аппараты двухфазной вентиляции с положительным давлением в дыхательных путях (bilevel positive air pressure (BiPAP)).** Они подают больше воздуха при вдохе и меньше — при выдохе.

Ваш медицинский сотрудник выпишет вам рецепт на аппарат PAP с указанием всех настроек. Получив рецепт, вы закажете аппарат у поставщика медицинского оборудования длительного пользования (durable medical equipment (DME)), который сотрудничает с вашей страховой компанией. Если у вас аллергия на латекс, сообщите об этом поставщику DME. Вам предоставят аппарат, в котором нет деталей из латекса.

В большинстве случаев необходимо не менее пары недель, чтобы привыкнуть к использованию аппарата PAP. Из-за этого вам первое время может казаться, что аппарат не помогает.

Компоненты аппарата PAP

Прочтите инструкцию по использованию аппарата и проконсультируйтесь с поставщиком DME, чтобы ознакомиться с компонентами вашего конкретного аппарата.

Большинство аппаратов PAP включают следующие основные компоненты:

- **Маска.** Она покрывает нос и рот или одновременно и нос, и рот.
- **Оголовье и ремешки.** Они охватывают голову, удерживая маску в

нужном положении.

- **Трубка.** Она соединяет маску с генератором воздушного потока.
- **Генератор воздушного потока.** Он направляет воздух в легкие через трубку и маску.
 - В большинстве генераторов воздушного потока также имеется **фильтр** и **увлажнитель** для очистки и увлажнения вдыхаемого воздуха.
 - Все генераторы воздушного потока имеют **шнур электропитания** для включения в настенную розетку.

Некоторые компоненты аппарата (такие как маска, трубка и фильтр) необходимо регулярно менять. Это обеспечивает эффективную работу аппарата и предупреждает его поломку. Вместе с аппаратом поставщик DME предоставит вам график замены его компонентов.

Многие страховые компании покрывают расходы на приобретение сменных компонентов. Обратитесь в свою страховую компанию, чтобы узнать об имеющемся у вас страховом покрытии.

Как использовать аппарат PAP

В этом разделе приводится информация общего характера. Поставщик DME должен научить вас, как настроить и использовать ваш конкретный аппарат. Он также должен предоставить вам письменную информацию о вашем аппарате. Следуйте инструкциям поставщика DME.

Настройка аппарата PAP

Ниже приведены несколько общих рекомендаций по настройке аппарата.

- Установите аппарат на ровную устойчивую поверхность рядом с тем местом, где вы спите.
- Если вы пользуетесь комнатным увлажнителем, убедитесь, что он находится на расстоянии не менее 6 футов (1,8 м) от аппарата.

- Не включайте аппарат в розетку питания, которая контролируется настенным выключателем.
- Проследите за тем, чтобы никакие предметы (например постельное белье или шторы) не блокировали воздушный поток вокруг аппарата. Для надлежащей работы аппарата необходимо, чтобы воздух вокруг него свободно циркулировал.
- Не перекрывайте вентиляционные клапаны или отверстия фильтра на аппарате.
- Не используйте аппарат рядом с водой (кроме воды в увлажнителе самого аппарата).
- Не курите и не позволяйте другим курить в комнате, где находится аппарат. Табачный дым вызывает образование смолянистого налета, что может стать причиной поломки аппарата.

Использование аппарата PAP

Пользуйтесь аппаратом PAP каждый раз во время сна. Это касается и короткого дневного сна, и сна во время отпуска. Если вы собираетесь в путешествие, где может отсутствовать электричество (например в туристический поход), уточните у поставщика DME, можно ли вам приобрести портативный аппарат PAP.

Ваш медицинский сотрудник выпишет вам рецепт на аппарат PAP и определит его настройки на основании результатов диагностических обследований (таких как исследование сна). **Очень важно использовать аппарат PAP в точном соответствии с указаниями медицинского сотрудника.** Не меняйте давление воздуха или другие параметры, не проконсультировавшись с медицинским сотрудником. Вы можете сами регулировать уровень влажности.

Ниже приведены несколько общих рекомендаций по использованию аппарата.

- Прежде чем надевать маску, очистите лицо. Это обеспечит более плотное

прилегание маски, что исключит утечку воздуха. Это также продлит срок службы маски. Вы можете применять свой обычный крем для лица или увлажняющее средство.

- У большинства масок для аппаратов РАР есть клапан, через который выходит выдыхаемый воздух. Не блокируйте и не закрывайте этот клапан.
- Перед тем как лечь спать, всегда проверяйте места соединения маски, трубки и проточной камеры. Убедитесь в надежности соединения этих компонентов.
- Если вам неудобно в маске, или из-под нее выходит воздух, отрегулируйте ремешки на оголовье. Для маски, плотнее не всегда значит лучше. Посадку маски можно слегка ослабить, если при этом сохраняется прилегание к лицу.
- Снять маску и оголовье и надеть их можно, отстегнув или ослабив лишь один ремешок.
- Если ночью вам нужно встать, возможно, проще будет отсоединить трубку от генератора воздушного потока, чем снимать маску и оголовье. Перед тем как снова лечь, подсоедините трубку на место.
- Если в период привыкания к аппарату РАР у вас возникает заложенность носа (ощущение забитого носа или придаточных пазух), обсудите со своим медицинским сотрудником возможность приема пероральных антигистаминных лекарств, не обладающих седативным действием (таких как Allegra[®], Claritin[®] или Zyrtec[®]), или использования стероидного назального спрея (например Flonase[®]) за 1–2 часа до сна. Вы можете приобрести эти лекарства в своей ближайшей аптеке без рецепта.

Если вы используете в своем аппарате РАР дополнительный кислород, ваш поставщик ДМЕ должен научить вас это делать. Ниже приводятся указания общего характера.

- Перед тем как ложиться спать, сначала включите аппарат РАР, а затем включите кислород.
- Проснувшись, сначала отключите кислород, а затем выключите аппарат

РАР.

- Храните аппарат РАР и оборудование для введения дополнительного кислорода вдали от источников тепла и открытого огня.
- Не курите рядом с аппаратом РАР или оборудованием для введения дополнительного кислорода.

Как очищать аппарат РАР

Очень важно производить регулярную очистку аппарата и его компонентов. Это обеспечивает эффективную работу аппарата и предупреждает его поломку.

В этом разделе приводится информация общего характера. Поставщик DME должен научить вас, как производить очистку вашего конкретного аппарата. Он также должен предоставить вам письменную информацию о вашем аппарате. Следуйте инструкциям поставщика DME.

Перед очисткой всегда выключайте аппарат из розетки.

Маска

Очищайте маску каждое утро. Для этого выполните нижеследующее.

1. Отсоедините маску от трубки.
2. Отстегните от маски оголовье и ремешки. Отложите их в сторону.
3. При наличии съемных элементов маски (таких как подушечка или прокладка), снимите их с маски.
4. Вымойте все элементы маски теплой водой с мягким средством для посуды без содержания аммиака (например Dawn®) в чистом тазу или контейнере. Можно использовать водопроводную воду.
5. Тщательно прополощите все элементы маски теплой проточной водой. Обязательно смойте все мыло. Если использовать маску с засохшими остатками мыла, на коже может появиться раздражение.

6. Дайте всем частям маски высохнуть.

Если маска все еще влажная, а вы уже хотите ею воспользоваться, подсоедините маску к трубке. Подсоедините другой конец трубки к генератору воздушного потока. Включите генератор воздушного потока и пропускайте воздух через маску в течение 10–20 минут.

Трубка

Очищайте трубку один раз в неделю. Для этого выполните нижеследующее.

1. Отсоедините трубку от маски и от генератора воздушного потока.
2. Вымойте трубку теплой водой с мягким средством для посуды без содержания аммиака в чистом тазу или в контейнере. Поболтайте мыльную воду внутри трубки в течение нескольких минут.
3. Тщательно промойте трубку теплой проточной водой.
4. Повесьте трубку сушиться так, чтобы из нее вытекла вся вода. Например, перекиньте ее через штангу для шторки в ванной комнате, закрепите на вешалке для полотенец или повесьте в постирочной.

Оголовье и ремешки

Очищайте оголовье и ремешки один раз в 2 недели. Для этого выполните нижеследующее.

1. Снимите оголовье с маски.
2. Отстегните ремешки. Чтобы было проще отрегулировать оголовье и ремешки после их очистки, можно при помощи несмываемого маркера сделать отметки в тех местах, где были закреплены концы обоих ремешков.
3. Вымойте оголовье и ремешки теплой водой с мягким средством для посуды без содержания аммиака в чистом тазу или контейнере.
 - Лучше мыть их руками, а не стирать в машине.
 - Можно использовать водопроводную воду.

4. Тщательно промойте оголовье и ремешки теплой проточной водой. Обязательно смойте все мыло. Если использовать оголовье и ремешки с высохшими остатками мыла, на коже может появиться раздражение.
5. Дайте оголовью и ремешкам высохнуть. Не кладите их в сушильную машину.

Генератор воздушного потока

Производите очистку генератора воздушного потока один раз в неделю. Для этого выполните нижеследующее.

1. Выключите аппарат из розетки.
2. Намочите водой салфетку. Выкрутите ее, чтобы она была слегка влажной.
3. Протрите генератор воздушного потока влажной салфеткой с внешней стороны.
4. Прежде чем снова включать генератор воздушного потока в розетку, убедитесь, что он полностью высох.

Никогда не погружайте генератор воздушного потока в воду и не допускайте попадания воды в его вентиляционные клапаны или порты.

Фильтр и увлажнитель воздуха

Процедура очистки фильтра и увлажнителя воздуха зависит от типа вашего аппарата. Следуйте инструкциям, которые прилагаются к аппарату или предоставлены вам поставщиком DME.

Советы по устранению наиболее распространенных проблем

По мере привыкания к аппарату PAP у вас могут возникать некоторые проблемы, это нормально. К распространенным проблемам относятся следующие:

- утечка воздуха из-под маски;

- воспаление или сухость глаз;
- раздражение кожи;
- Сухость во рту
- ощущение слишком высокого или слишком низкого давления в дыхательных путях;
- ощущение слишком теплого воздушного потока в дыхательных путях.

Часто инструкции, которые прилагаются к аппарату, содержат информацию о возможных причинах возникновения таких проблем, а также рекомендации по их устранению. Если информация в инструкциях не помогает справиться с проблемой, обратитесь к вашему поставщику DME или медицинскому сотруднику. Вы также можете последовать приведенным ниже советам.

Отрегулируйте маску

Если маска для аппарата PAP сидит неправильно, это может привести к утечке воздуха из-под маски, воспалению или сухости глаз, появлению ощущения, что давление в дыхательных путях слишком высокое или слишком низкое или одновременно ко всему перечисленному. Многие прекращают использовать аппарат PAP из-за появления этих проблем. Однако для их устранения достаточно лишь отрегулировать маску.

- Затяните маску так, чтобы вам было удобно, и из-под нее почти не выходил воздух. Она не должна сидеть слишком плотно, вызывая ощущение дискомфорта.
- Если у вас на коже появилось раздражение, или вы заметили следы от маски после пробуждения, возможно, вам нужно ослабить маску или отрегулировать ее.
- Первая полученная маска может вам не подойти. Это происходит из-за того, что строение лица у всех людей разное. Если регулировка маски не поможет устранить проблему, обратитесь к своему поставщику DME с просьбой помочь подобрать маску с более подходящей посадкой.

Отрегулируйте уровень влажности

Сухость во рту — еще один распространенный побочный эффект использования аппарата PAP. Если вы ощущаете сильную сухость во рту:

- попробуйте повысить уровень влажности на своем аппарате;
- попробуйте применить назальный спрей на основе физраствора;
- держите у постели стакан воды с соломинкой. При появлении сухости во рту сделайте несколько маленьких глотков воды. Если маска прикрывает рот, можете ее снять, чтобы выпить воды.

Если воздух, поступающий из аппарата, слишком теплый, в этом случае может помочь снижение уровня влажности. Если в вашем аппарате предусмотрена трубка с подогревом, вы также можете понизить температуру трубки.

Советы по обращению с аппаратом PAP в поездках

- Если ваш аппарат поставляется с футляром для переноски, всегда используйте такой футляр в поездках. Укладывайте в футляр сам аппарат и все его принадлежности.
- Не сдавайте аппарат в багаж (например, при полетах на самолете или поездках на поезде). Держите его при себе. Многие авиакомпании не зачитывают медицинские устройства, такие как аппарат PAP, при определении разрешенного объема ручной клади.
- Не допускайте перегрева или переохлаждения аппарата (например, не оставляйте его надолго в автомобиле). В случае перегрева или переохлаждения не включайте аппарат, пока он не дойдет до комнатной температуры.

Большинство аппаратов PAP работают от стандартного напряжения сети, принятого в США и других странах. Тем не менее, лучше ознакомиться с инструкциями к аппарату, чтобы убедиться, что он будет работать от напряжения сети в месте вашего назначения. Если у вас возникнут вопросы,

позвоните вашему поставщику DME.

Когда следует обращаться к поставщику DME

Позвоните поставщику DME, если:

- у вас возникли вопросы по поводу настройки, использования или очистки вашего аппарата PAP;
- у вас возникли проблемы с использованием аппарата PAP;
- ваш аппарат PAP поврежден (например, в случае падения или попадания жидкости в проточную камеру);
- вам нужна новая маска или принадлежности.

Когда следует обращаться к своему медицинскому сотруднику?

Позвоните своему медицинскому сотруднику, если:

- вы не можете связаться с поставщиком DME по поводу аппарата;
- поставщик DME не отвечает на ваш вопрос;
- у вас возникли вопросы по поводу терапии с использованием аппарата PAP, которые не имеют отношения к аппарату PAP;
- у вас возникли вопросы, связанные с OSA или другими проблемами со сном.

Если у вас возникли вопросы, обратитесь непосредственно к сотруднику своей медицинской бригады. Пациенты MSK могут обратиться к поставщику услуг после 17:00 либо в выходной или праздничный день, позвонив по номеру 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

How to Use Your Positive Air Pressure (PAP) Device - Last updated on July 30, 2020
Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center