



ADVANCED
RESPIRATORY CARE
NETWORK

ਸੀ.ਪੀ.ਏ.ਪੀ. (ਸਾਹ ਨਾਲੀਆਂ ਵਿਚ ਲਗਾਤਾਰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਦਬਾਵ)

ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਗਲੇ ਵਿਚ ਹਵਾ ਜਾਣ ਦੇ ਰਸਤੇ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਸੁੰਗੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਾਹ ਨਾਲੀਆਂ ਦਾ ਇਹ ਸੁੰਗੜਣਾ ਰੁਕਾਵਟ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰ ਕੇ ਸਾਹ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬੰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਾਹ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਹ ਦੀ ਰੁਕਾਵਟ (ਐਪਨੀਆ) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਐਪਨੀਆ ਇਕ ਗੰਭੀਰ ਅਵਸਥਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਰੁਕਾਵਟ ਕਰ ਕੇ ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਸਾਹ ਦੀ ਰੁਕਾਵਟ (ਐਪਨੀਆ) ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇਲਾਜ ਸੀ.ਪੀ.ਏ.ਪੀ. ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਪਤਾ ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

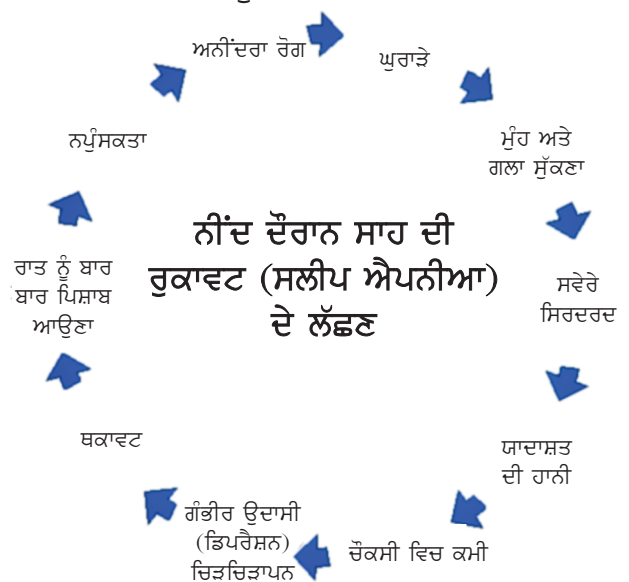


ਸੀ.ਪੀ.ਏ.ਪੀ. ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਹਵਾ ਦੇ ਆਉਣ-ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਰਾਹ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਨਾਲੀ, ਮਾਸਕ (ਮੁਖੌਟੇ) ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸੌਂਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ ਜਾਂ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ 'ਤੇ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਟਿਊਬਿੰਗ ਰਾਹੀਂ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹਵਾ ਦਾ ਲਗਾਤਾਰ ਪ੍ਰਵਾਹ ਤੁਹਾਡੇ ਗਲੇ ਵਿਚ ਹਵਾ ਦੇ ਆਉਣ-ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਰਾਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁੰਗੜਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਬੰਦ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਸਾਹ ਦੀ ਰੁਕਾਵਟ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਹਰ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਸੀ.ਪੀ.ਏ.ਪੀ. ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਗਰ ਇਸ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਜਾਂ ਸਹੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਸਾਹ ਦੀ ਰੁਕਾਵਟ ਦੀ ਤਕਲੀਫ ਫੇਰ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਅਗਰ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਭਰਤੀ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਆਪਣਾ ਸੀ.ਪੀ.ਏ.ਪੀ. ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖੋ।

ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸਬੂਤ ਮਿਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਬਿਨਾਂ ਇਲਾਜ ਦੇ ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਸਾਹ ਦੀ ਰੁਕਾਵਟ (ਸਲੀਪ ਐਪਨੀਆ) ਨਾਲ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਉਦਾਸੀ (ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ) ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਪਾਉਣ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿਚ 3 ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਗਰ ਮਾਸਕ ਅਸੁਖਾਵਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਬਦਲੀ ਕਰਵਾ ਲਉ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮਦੇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਵਾ ਲਉ। ਅਗਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.arcnetwork.ca 'ਤੇ ਜਾਉ



ਅਗਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।