



ADVANCED
RESPIRATORY CARE
NETWORK

連續正氣壓睡眠呼吸機 治療試驗小秘訣

1. 增濕器加水

如連續正氣壓睡眠呼吸機有一台增濕器，重要的是要遵循這些步驟，既保護機器和你的健康：

- 增濕器只能使用蒸餾或淨化水；這是非常重要的，因為它減少了有害殘留物的機會和細菌生長。
- 要用蒸餾水注滿增濕器水位至“最高”線指標；這是非常重要的，因為可防止該機的馬達損耗。
- 每次使用連續正氣壓睡眠呼吸機時，要注滿蒸餾水至“最高”線指標。

2. 面罩適合度

為了更好地使用連續正氣壓睡眠呼吸機的治療，重要的是要有一個好的和舒適的面罩。面罩有很多種類，但這些建議適用於所有類型的：

- 調整面罩的帽子到舒適緊貼的位置，任何一方都要沒有空氣洩漏；要特別留意，沒有空氣在接近你的眼睛方向洩漏。
- 面罩的帽子扣帶應該平直纏繞圍住你頭部的背後；這讓你睡覺轉側時，能允許面罩保持及最佳適合度。
- 面罩應不會引起任何壓力、不適或痛楚——如發生這種情況，應打電話或回到診所尋求協助。
(參見 www.arcnetwork.ca)
(注意：面罩不含乳膠的)



3. 排氣

正常的空氣排出應在面罩的前方；這是排出你的肺部呼出的空氣。不要阻塞面罩的前方排氣孔。

4. 坡道按鈕

在以下兩個原因其中一種情況下，使用連續正氣壓睡眠呼吸機的‘坡道按鈕’：

- 重置壓力至最小設置——你覺得這台機器是給予太多的空氣時。
- 當你第一次入睡時，先降低起動壓力，後允許緩慢地增壓。

如有任何問題或疑慮，請教你的睡眠顧問。