Σωστός καθαρισμός και συντήρηση συσκευής άπνοιας – CPAP – μάσκας σιλικόνης

Σωστός τρόπος καθαρισμός μάσκας CPAP

Ο καθαρισμός και η συντήρηση τόσο της συσκευής όσο και των αξεσουάρ CPAP είναι ένας από τους πιο βασικούς παράγοντες που επηρεάζουν την βέλτιστη απόδοση της συσκευής σας.

Ο χρόνος που θα αφιερώσετε για την φροντίδα της συσκευή CPAP σας είναι ελάχιστος και η διαδικασία πολύ εύκολη. Αλλάζοντας λίγο την πρωινή σας ρουτίνα, ο εξοπλισμός και τα αξεσουάρ του CPAP θα λειτουργούν με την μέγιστη αποδοτικότητα για να σας παρέχουν ολοκληρωμένη και σωστή θεραπεία κατά τη διάρκεια του ύπνου.

Στον **Ορθοπεδικό Κόσμο "Κυφίδης"** μας ενδιαφέρει σε μεγάλο βαθμό η εξέλιξη της θεραπεία των ασθενών μας και για αυτό τον λόγο παρέχουμε όσο το δυνατόν περισσότερες πληροφορίες έτσι ώστε να είμαστε σίγουροι ότι είστε σωστά ενημερωμένοι σε όλα τα θέματα που έχουν σχέση με την θεραπεία υπνικής άπνοιας με CPAP.

Ένα από τα βασικά ερωτήματα που γίνονται είναι «πόσο συχνά πρέπει να καθαρίζω τον εξοπλισμό CPAP μου;»

Για να απαντηθεί αυτό το ερώτημα, θα πρέπει να έχουμε στην διάθεση μας τον ολοκληρωμένο οδηγό για τη σωστή συντήρηση και καθαρισμό του εξοπλισμού CPAP σας.

Tips για την συντήρηση και τον καθαρισμό της CPAP συσκευής

Αφιερώστε χρόνο από την πρωινή ρουτίνα σας για να καθαρίσετε την CPAP συσκευή σας, αυτό επιτρέπει στον εξοπλισμό να στεγνώσει σωστά κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Μην εκθέτετε το μηχάνημα και τα αξεσουάρ στο ηλιακό φως γιατί υπάρχει κίνδυνός αλλοίωσής και καταστροφή τους.

Μην χρησιμοποιείτε ποτέ λευκαντικό για να καθαρίσετε αξεσουάρ.

Ο εξοπλισμός CPAP πρέπει να τοποθετείται σε επίπεδη επιφάνεια μακριά από αντικείμενα που υπάρχει περίπτωση να επηρεάσουν την εισροή του αέρα, όπως για παράδειγμα τις κουρτίνες .

Να καθαρίζετε τα εξαρτήματα πάντα με αποσταγμένο ή αποστειρωμένο νερό.

-Παρακολουθήστε πότε πρέπει να παραγγείλετε ανταλλακτικά για τη μάσκα και τα αξεσουάρ σας, έτσι ώστε να αξιοποιείτε στο έπακρο τη θεραπεία σας.

Ακολουθώντας τις παραπάνω συμβουλές για τον καθαρισμό και τη συντήρηση της εξοπλισμού CPAP, θα έχετε την βέλτιστη απόδοση στη θεραπεία σας.

Μπορείτε πάντα να επικοινωνήσετε μαζί μας μέσω email στο info@kifidis-orthopedics.gr ή στο τηλέφωνο 210 92 36 333.

Καθαρισμός και αντικατάσταση μάσκας CPAP

Τα περισσότερα μαξιλάρια μάσκας CPAP είναι σιλικονούχες κατασκευές. Παρόλο που η σιλικόνη είναι ένα πολύ άνετο υλικό για μάσκες, η διάρκεια ζωής είναι μικρή και χρειάζεται την κατάλληλη φροντίδα ώστε να αντέξει μέχρι τον αναμενόμενο χρόνο της. Για αυτό τον λόγο, είναι πολύ σημαντικός ο καθαρισμός της μάσκας CPAP ώστε η απόδοση της μάσκας CPAP να είναι όσο το δυνατόν μεγαλύτερη.

Ακολουθούν ορισμένες συμβουλές για τον καθαρισμό και την αντικατάσταση μάσκας CPAP:

Η μάσκα CPAP πρέπει να πλένεται καθημερινά με ζεστό νερό και ήπιο, αρωματικό σαπούνι ή με ειδικά υγρά πανάκια και απορρυπαντικά κατάλληλα για μάσκα CPAP.

Αφού την ξεπλύνετε με νερό, την αφήστε το να στεγνώσει στον αέρα σε καθαρό πανί ή χαρτοπετσέτα και μακριά από τον ήλιο.

Πριν κάνετε χρήση της μάσκας τη νύχτα, θα πρέπει να έχετε πλύνει καλά το πρόσωπό σας και μην έχετε χρησιμοποιήσει ενυδατικές κρέμες προσώπου. Τα λάδια και οι ενυδατικές ουσίες του προσώπου μπορούν να καταστρέψουν τη σιλικόνη πιο σύντομα από τον αναμενόμενο χρόνο ζωής της.

-Μία φορά την εβδομάδα να μουλιάζετε τη μάσκα σε διάλυμα 1/4 λευκού ξιδιού 3/4 νερού πριν την ξεπλύνετε με απεσταγμένο νερό.

Οι κεφαλοδέτες της μάσκας πρέπει να πλένονται μόνο στο χέρι με ζεστό σαπουνόνερο, να ξεπλένονται καλά και να στεγνώνουν στον αέρα. Δεν πλένονται στο πλυντήριο ή στο στεγνωτήριο.

Το κύκλωμα του CPAP πρέπει να καθαρίζεται με ζεστό νερό και σαπούνι, να ξεπλένεται καλά και να αφήνεται να στεγνώσει, μια φορά την εβδομάδα.

Για τις περισσότερες μάσκες, καλό θα είναι η αντικατάσταση της σιλικόνης να γίνεται 1 φορά κάθε τρείς μήνες και ολόκληρης της μάσκας CPAP 1 φορά κάθε 9 έως 12 μήνες.

Καθαρισμός και αντικατάσταση υγραντήρα CPAP

Κάποιες από τις συσκευές CPAP διαθέτουν και θερμαινόμενο υγραντήρα που αποτρέπει την ξηρότητα του στόματος το πρωί, καθώς προστατεύει τους ρινικούς στροβίλους σας από το στέγνωμα, τον ερεθισμό και τη φλεγμονή. Ο υγραντήρας είναι σημαντικό να καθαρίζεται σε καθημερινή βάση για να αποφευχθεί η συσσώρευση βακτηρίων καθώς και η ασβεστοποίηση.

Με τον εξής τρόπο:

Πρώτα, αφαιρείτε προσεκτικά το θάλαμο από τον υγραντήρα για να μην εισέλθει το νερό στην συσκευή CPAP.

Μετά, αφού ανοίξετε το θάλαμο, πλένετε με ζεστό και μαλακό σαπούνι.

Στην συνέχεια ξεπλύνετε καλά με νερό και αφήνετε το θάλαμο να στεγνώσει σε καθαρό πανί ή χαρτοπετσέτα μακριά από τον ήλιο.

Για το γέμισμα να χρησιμοποιείτε πάντα αποσταγμένο, αποστειρωμένο νερό και ποτέ νερό βρύσης, καθώς κάποια ορυκτά και χημικές ουσίες που μπορεί να έχει, θα προκαλέσουν ζημιά στα εξαρτήματα της συσκευής. Επίσης, για τους ίδιους λόγους μην χρησιμοποιείτε ούτε φιλτραρισμένο νερό.

Εβδομαδιαία, ο υγραντήρας, για καλύτερη απολύμανση, θα πρέπει να γεμίζει με διάλυμα που αποτελείται από 1/4 λευκού ξιδιού 3/4 νερού για περίπου 15-20 λεπτά πριν γίνει ο καθαρισμός με αποσταγμένο νερό.

Ορισμένοι υγραντήρες μπορούν να πλυθούν στο πλυντήριο πιάτων, αλλά πρώτα πρέπει να ελέγξετε το εγχειρίδιο του συσκευής CPAP αν μπορείτε να καθαρίσετε τον υγραντήρα με αυτόν τον τρόπο.

Εύλογο θα ήταν οι υγραντήρες να αντικαθίστανται κάθε 12 μήνες ή ανάλογα με τις ανάγκες του χρήστη.

Καθαρισμός και αντικατάσταση φίλτρων CPAP

Τα φίλτρα CPAP βρίσκονται στο πίσω μέρος του μηχανήματος CPAP όπου η συσκευή αντλεί αέρα από το δωμάτιο. Τα περισσότερα μηχανήματα CPAP διαθέτουν φίλτρο.

<u>Μερικές χρήσιμες συμβουλές καθαρισμού για τα φίλτρα CPAP:</u>

Το φίλτρο μιας χρήσης είναι σημαντικό να καθαρίζεται τουλάχιστον σε εβδομαδιαία βάση. Σε περίπτωση που έχετε κατοικίδια ζώα, καπνίζετε μέσα στο σπίτι σας ή το σπίτι σας είναι ιδιαίτερα σκονισμένο μπορεί να χρειαστεί πιο τακτικός καθαρισμός των φίλτρων.

-Ξεπλύνετε τα φίλτρα με νερό και αφήστε το να στεγνώσει πριν τα τοποθετήσετε ξανά στο μηχάνημά σας.

Τα επαναχρησιμοποιήσιμα φίλτρα καλό είναι να αντικαθίστανται όταν αρχίζει να γίνεται ορατή η φθορά ή μετά από 2 μήνες.

Το ίδιο το μηχάνημα CPAP δεν χρειάζεται καθαρισμό, αλλά μπορείτε να περνάτε ανά διαστήματα με ένα ελαφρώς υγρό πανί τις εξωτερικές επιφάνειες.