



家用呼吸机，用对了才救命

◎ 邯郸市医疗中心医院 陈晓华

在呼吸科门诊，常有患者或家属咨询：“用了家用呼吸机却不舒服，是不是买错了？”“戴呼吸机仍憋醒，怎么用才对？”作为一名医生，我们深知家用呼吸机对睡眠呼吸暂停综合征、慢性阻塞性肺疾病（COPD）等患者的重要性，它能在夜间或病情加重时维持正常通气，甚至挽救生命。但临床中，因使用不当导致效果打折、引发风险的案例并不少见。今天就和大家聊聊家用呼吸机的正确使用方法，帮大家避开误区。

首先要明确，家用呼吸机不是“万能吸氧机”，并非所有呼吸不适都能用，也不是买回家就能直接用。它主要适用于两类人群：一类是睡眠呼吸暂停低通气综合征（OSA）患者，这类患者夜间会反复出现呼吸暂停或通气不足，导致缺氧、睡眠中断，长期可能引发高血压、冠心病等并发症，家用呼吸机通过持续气道正压通气（CPAP）能撑开塌陷的气道，保证呼吸通畅；另一类是慢性呼吸衰竭患者，比如中重度 COPD、肺纤维化患者，在病情稳定期，医生可能会建议使用双水平气道正压呼吸机（BiPAP），帮助减轻呼吸肌负担，改善通气和氧合，减少急性加重的风险。

但很多人存在一个误区：认为只要有呼吸问题，买台呼吸机戴上就行。曾有位 OSA 患者，自己网购了一台呼吸机，没做任何检查就直接使用，结果因为压力设置过低，夜间仍频繁憋醒，白天还是嗜睡；还有位 COPD 患者，错把单水平呼吸机当双水平机用，导致呼吸肌过度疲劳，反而加重了呼吸困难。这提醒我们：使用家用呼吸机前，必须先做专业评估。OSA 患者要做睡眠监测，明确病情严重程度，

医生会根据监测结果调整呼吸机的压力、模式等参数；呼吸衰竭患者则需要通过动脉血气分析、肺功能检查等，判断是否符合使用指征，以及选择哪种类型的呼吸机。没有个性化的参数设置，呼吸机不仅没用，还可能埋下风险。

正确使用的第一步是选对“型号”和“参数”，第二步则是掌握正确的佩戴和操作方法。很多患者抱怨“戴着呼吸机睡不着”“总觉得漏气”，其实多是佩戴不当导致的。以 CPAP 呼吸机为例，面罩的选择很关键：有鼻面罩、口鼻面罩、鼻枕式面罩等类型，要根据脸型、睡眠习惯选择贴合度高的款式——比如习惯张嘴睡觉的患者适合口鼻面罩；鼻子敏感、容易闷的患者，鼻枕式面罩可能更舒适。佩戴时要注意松紧度：过松会漏气，导致压力不足，影响效果；过紧则会压迫面部皮肤，造成压痕、疼痛，甚至损伤鼻腔黏膜。一般来说，面罩边缘能插入 1~2 根手指，且无明显漏气即可。

此外，呼吸机湿化功能常被忽视。干燥气流会刺激呼吸道，导致口干、鼻塞，正确使用湿化器可缓解：水位加至“MAX”刻度以下，根据室内湿度和自身感受调湿度，

以呼吸湿润为宜。同时要定期清洁，每天换纯净水，每周用中性洗涤剂清洗水箱，避免细菌滋生。

呼吸机日常维护也很重要。曾有患者用机半年未清洁管路，引发咳嗽咳痰，发现管路内壁附着灰尘霉菌。正确维护方法：每天用清水擦面罩内侧，每周用温水清洗面罩和管路（避免热水防老化），每月换滤网；若出现面罩破损、机器报警等，别自行拆解，及时联系专业人员检查。

最后要强调，家用呼吸机是“辅助治疗工具”，不能替代医生诊疗。很多患者症状缓解后擅自停药、减少复查，非常危险。OSA 患者需每半年至一年复查睡眠监测，COPD 患者定期查肺功能、血气分析，医生会调整治疗方案。若使用中出现胸闷加重、发热等不适，立即停用并就医。

在家用呼吸机普及的今天，它是“双刃剑”，用对了可改善生活、挽救生命，用错了则会延误病情。我们建议患者在专业医生指导下完成评估、选型、参数设置和维护，让“呼吸帮手”真正保驾护航。记住：家用呼吸机的核心不是“拥有”，而是“正确使用”，只有用对了，它才能成为“救命神器”。◎