



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Увлажнение сухого воздуха

Эта информация позволит вам узнать о способах увлажнения воздуха для устранения проблем с дыханием в сухое время года.

Зимой воздух суше, чем в остальное время года. Системы обогрева или кондиционирования воздуха могут усугубить эту проблему. Если влаги в воздухе недостаточно, слизистая оболочка рта, носа и горла может пересохнуть, что приводит к образованию корки и кровотечениям.

Проблема усугубляется, если вы:

- прошли курс радиотерапии в области рта, горла, полости носа или носовых пазух;
- перенесли операцию по удалению гортани (глотки). Такая операция называется ларингэктомией.

Как увлажнить сухой воздух

Ниже описаны некоторые способы увлажнения сухого воздуха:

- Используйте увлажнитель воздуха
 - Приобретите увлажнители воздуха для установки в комнатах, где вы проводите большую часть времени. Постарайтесь приобрести увлажнитель, производящий теплый туман (так называемый паровой или испарительный увлажнитель), а не холодный (также называемый ультразвуковым или лопастным увлажнителем).
 - Поставьте увлажнитель возле своей кровати, чтобы вы могли дышать увлажненным воздухом во время сна.
 - Используйте дистиллированную воду, чтобы ограничить

количество минеральных веществ, накапливаемых в увлажнителе.

- Обязательно очищайте увлажнитель, чтобы в нем не образовалась плесень. Соблюдайте прилагаемую к нему инструкцию.
- Включите горячий душ на 10 минут, чтобы наполнить ванную комнату паром. Вдыхайте теплый пар в течение 30 минут, чтобы не дать пересохнуть слизистой оболочке носа и горла.
- Выбирайте минимальный режим работы систем обогрева или кондиционирования воздуха, а не максимальный.
- Выпивайте 8 стаканов (объемом 8 унций (240 мл)) жидкости в день.
 - Ограничьте объем выпиваемого кофе, чая и газированных напитков. Эти напитки содержат кофеин, являются диуретиками и могут вызвать усиленное мочеиспускание.
 - Если у вас установлен питательный зонд, добавьте еще 480 мл воды дробными дозами к общему объему потребляемой чистой воды.
- При сухости в носу:
 - Используйте солевой спрей для носа, например Ocean[®], по мере необходимости.
 - Наносите крем на водной основе, например Eucerin[®], на слизистую оболочку внутри носа.
- Если вы перенесли ларингэктомию, старайтесь находиться в помещении с увлажнителем. Если это невозможно, поместите поверх стомы увлажненную марлевую салфетку. Она будет нагревать, фильтровать и увлажнять вдыхаемый вами воздух. Регулярно меняйте марлевую салфетку, не допуская ее высыхания.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

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

Using Moisture to Manage Dry Air - Last updated on January 4, 2021

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center