



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 также высушивать воздух. Если влаги в воздухе недостаточно, слизистая оболочка рта, носа и горла может пересохнуть. Это может привести к образованию корки и кровотечениям.

Слизистая оболочка рта, носа и горла, вероятно, могла стать более чувствительной к сухому воздуху, если вы:

- прошли курс радиотерапии в области рта, горла, полости носа или носовых пазух;
- перенесли операцию со вставкой трахеостомической трубки (небольшой трубки, которую вставляют в шею для облегчения дыхания);
- 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 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, затем вдыхайте теплый пар в

течение 30 минут, чтобы не дать пересохнуть слизистой оболочке носа и горла:

- При ощущении сухости в носу или горле.
- Ежедневно в зимние месяцы (для предотвращения сухости).
- 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 (частые позывы сходить в туалет по-маленькому).
 - Если у вас установлен питательный зонд, добавьте еще 2 стакана (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 носа.

- После трахеостомии или ларингэктомии:
 - В помещении, где вы находитесь, по возможности должен быть увлажнитель воздуха.
 - Если вы находитесь в комнате, где нет увлажнителя воздуха, или, выходя на улицу, накрывайте трахеостомическую трубку или ларингэктомическую стому влажной марлевой салфеткой. 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 August 15, 2024
Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center