



患者及照护者教育

# 利用湿气管理干燥空气

本信息介绍了如何利用湿气来帮助解决干燥季节的呼吸困难。

冬季的空气比其他季节更加干燥。暖气或空调系统也会使空气变得更干。如果空气中没有足够的湿气，口腔、鼻子和喉咙的内壁会变得干燥。这会导致结痂和出血。

如果您曾有过以下经历，则您的口腔、鼻腔和喉咙内膜可能会对干燥的空气更加敏感：

- 口腔、喉咙、鼻腔或鼻窦接受过放射治疗。
- 需要气管造口插管（插在脖子上帮助呼吸的小管）的手术。
- 切除喉部（喉头）的手术，即喉切除术。

## 如何利用湿气管理干燥空气

以下是一些利用湿气管理干燥空气的方法：

- 使用加湿器
  - 为逗留最久的房间购买加湿器。尽量购买热雾加湿器（又称为蒸汽或蒸发加湿器），而不是冷雾加湿器（又称为超声或叶轮加湿器）。
  - 将加湿器放在床边，以便睡觉时可以呼吸到湿润空气。
  - 使用蒸馏水来限制加湿器中积聚的矿物质含量。
  - 请务必清洁加湿器，以免滋生霉菌。按照加湿器附带的指导说明进行操作。
- 用热水淋浴 10 分钟，让浴室充满蒸汽，然后在温热的水雾中呼吸 30 分钟，以保持鼻腔和喉咙湿润：
  - 当鼻子或喉咙感觉干燥时。
  - 冬季每天进行（以防干燥）。
- 使用暖气或空调系统的“低”设置，而不是“高”设置。

- 每天饮用 8 杯（8 盎司，相当于 2 升）液体。
  - 限制咖啡、茶和苏打水的饮用量。这类含咖啡因的饮品是利尿剂，会让您排尿更多。
  - 如果您置有饲管，将额外的 2 杯（480 毫升）水分次加入到游离水冲洗中。
- 如果您的鼻子干燥：
  - 根据需要使用鼻腔盐水喷雾剂（如 Ocean®）。
  - 在鼻子内侧涂抹水基乳膏（如 Eucerin®）。
- 如果您置有气管造口插管或进行过喉切除术：
  - 在室内时，尽量待在有加湿器的房间里。
  - 如果您不能待在有加湿器的房间里或在室外，可将湿润的纱布盖在气管造口术插管或喉切除术造口上。纱布可以温暖、过滤并湿润所呼吸的空气。定期更换纱布，使其保持湿润。

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.

有关更多资源，请访问 [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe)，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

Using Moisture to Manage Dry Air - Last updated on August 15, 2024  
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利