



تعليم المريض / مقدم الرعاية

# استخدام الرطوبة للتعامل مع الهواء الجاف

توضح هذه المعلومات كيفية استخدام الرطوبة للتغلب على صعوبة التنفس أثناء الشهور الجافة.

في الشتاء، يكون الهواء أكثر جفافاً من المواسم الأخرى. كما أن التدفئة أو أجهزة تكييف الهواء يمكن أن تجعل الهواء أكثر جفافاً. عندما يفتقر الهواء للرطوبة الكافية، قد تجف بطانة فمك وأنفك وحلقك. وهذا قد يؤدي إلى التقشر والتهيج.

تكون بطانة الفم والأنف والحلق لديك على الأرجح أكثر حساسية للهواء الجاف في الحالات التالية:

- إذا كنت قد تلقيت العلاج الإشعاعي على الفم أو الحلق أو تجويف الأنف أو الجيوب الأنفية.
- إذا خضعت لجراحة تتطلب تركيب أنبوب فغر رغامي (أنبوب صغير يوضع داخل الرقبة لمساعدتك على التنفس).
- إذا خضعت لجراحة لإزالة الحنجرة. وهي تُعرف بعملية استئصال الحنجرة.

## كيفية استخدام الرطوبة للتعامل مع الهواء الجاف

فيما يلي بعض الطرق التي يمكنك استخدام الرطوبة خلالها للتعامل مع الهواء الجاف:

### ● استخدام جهاز ترطيب

- اشترِ أجهزة الترطيب للغرف التي تقضي بها أغلب أوقاتك. حاول شراء جهاز ترطيب بالضباب الساخن (يُعرف أيضاً بجهاز الترطيب البخار أو جهاز الترطيب التبخيري) بدلاً من جهاز الترطيب بالضباب البارد (يُعرف أيضاً بجهاز الترطيب بالموجات فوق الصوتية أو الدفاعة).
- ضع جهاز الترطيب بجوار سريرك حتى تتنفس الهواء المرطب أثناء النوم.
- استخدم ماءً مقطرًا لتقييد كمية المعادن التي تتراكم بداخل جهاز الترطيب.
- تأكد من تنظيف جهاز الترطيب حتى لا ينمو الفطر بداخله. واحرص على اتباع التعليمات المصاحبة له.

- افتح دُش الماء الساخن لمدة 10 دقائق حتى يملأ البخار الحمام واستنشق الرذاذ الدافئ لمدة 30 دقيقة للمحافظة على رطوبة بطانة الأنف والحلق:

- إذا شعرت بجفاف الأنف أو الحلق.
- يوميًا خلال شهور الشتاء (لمنع الجفاف).
- استخدم إعدادًا "منخفضًا" في نظام التدفئة أو تكييف الهواء بدلاً من الإعداد "المرتفع".
- تناول 8 أكواب (8 أونصات) (لتران) من السوائل يوميًا.
- قلل مقدار القهوة والشاي والمشروبات الغازية التي تتناولها. فهذه المشروبات المحتوية على الكافيين مدرة للبول وتجعلك تتبول أكثر من المعتاد.
- إذا كنت تستخدم أنبوب تغذية، فأضف كوبين (480 مللي متر) من الماء مع تقسيم الجرعات وفقًا لعدد مرات غسيل الأنبوب بالماء الحار.
- إذا كنت تعاني من جفاف في الأنف:
  - استخدم بخاخ محلول ملحي أنفي (مثل Ocean®) عند اللزوم.
  - ضع كريمًا مائيًا (مثل Eucerin®) داخل أنفك.
- إذا كنت تستخدم أنبوب فغر الرغامي أو أجريت لك جراحة استئصال الحنجرة:
  - عندما تكون في أماكن داخلية، حاول التواجد في غرفة به جهاز ترطيب.
  - وإن لم يتسنى لك ذلك أو كنت في مكان خارجي، فضع ضمادة شاش رطبة على أنبوب فغر الرغامي أو فغر استئصال الحنجرة. ستعمل الضمادة على تدفئة وتنقية وترطيب الهواء الذي تتنفسه. احرص على تغيير الضمادة بشكل منتظم حتى تبقى رطبة.

إذا كانت لديك أسئلة أو شواغل، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك. سيرد عليك أحد أعضاء فريق الرعاية الصحية الخاص بك أيام الاثنين إلى الجمعة من الساعة 9 صباحًا حتى الساعة 5 مساءً وبخلاف هذه الأوقات، يمكنك ترك رسالة أو التحدث مع أحد مقدمي الرعاية الآخرين في مركز MSK. يتواجد دومًا طبيب مُناوب أو ممرضة مُناوبة. إذا لم تكن متأكدًا بشأن كيفية الوصول إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك، فاتصل بهاتف رقم 212-639-2000.

لمزيد من الموارد، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe) للبحث في مكتبتنا الإلكترونية.

Using Moisture to Manage Dry Air - Last updated on September 1, 2026  
جميع الحقوق مملوكة ومحفوظة لمركز Memorial Sloan Kettering لعلاج السرطان