



દદીર્ અને સંભાળદાતા શિક્ષણ

સૂકી હવામાં ભેજનો ઉપયોગ કરીને તેનું નિયંત્રણ

આ માહિતી સૂકા મહિનાઓ દરમિયાન શ્વાસ લેવામાં થતી તકલીફને ઓછી કરવામાં ભેજનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો તે સમજાવે છે.

શિયાળામાં અન્ય ઋતુઓની સરખામણીએ હવા વધુ સૂકી હોય છે. હીટિંગ અથવા એર કન્ડિશનિંગ સિસ્ટમ પણ હવાને વધુ સૂકી બનાવી શકે છે. જ્યારે હવામાં પૂરતી ભેજ ન હોય, ત્યારે તમારા મોં, નાક અને ગળાની અંદરની સપાટી સૂકી થઈ શકે છે. આના કારણે પોપડી બનવી અને રક્તસ્રાવ થવો જેવી સમસ્યાઓ થઈ શકે છે.

જો તમને નીચેમાંથી કંઈ થયું હોય, તો તમારા મોં, નાક અને ગળાની અંદરની સપાટી સૂકી હવા પરત્વે વધુ સંવેદનશીલ હોઈ શકે છે:

- તમારા મોં, ગળા, નાસિકા માગર્ અથવા સાઇનસ માટે રેડિયેશન થેરાપી.
- સર્જરી કે જેમાં ટ્રેકિયોસ્ટોમી ટ્યુબની જરૂર પડી હોય (તમને શ્વાસ લેવામાં મદદ કરવા માટે તમારી ગરદનમાં મૂકવામાં આવતી એક નાની ટ્યુબ).
- તમારી સ્વરપેટી (લેરિન્ક્સ) દૂર કરવા માટેની સર્જરી. આને લેરિન્જેક્ટોમી કહેવાય છે.

શુષ્ક હવાને નિયંત્રિત કરવા માટે ભેજનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો

હવામાનની શુષ્કતા દૂર કરવા અને ભેજ જાળવી રાખવા માટે તમે નીચેના ઉપાયો અજમાવી શકો છો:

- હ્યુમિડિફાયર (ભેજ વધારતા ઉપકરણ) નો ઉપયોગ કરો

- તમે જ્યાં તમારો મોટાભાગનો સમય વિતાવતા હોવ તેવા રૂમ માટે હ્યુમિડિફાયર ખરીદો. ફૂલ-મિસ્ટ હ્યુમિડિફાયર (જેને અલ્ટ્રાસોનિક અથવા ઇમ્પેલર હ્યુમિડિફાયર પણ કહેવામાં આવે છે)ની જગ્યાએ ગરમ-મિસ્ટ હ્યુમિડિફાયર (જેને સ્ટીમ અથવા ઇવેપોરેટિવ હ્યુમિડિફાયર પણ કહેવામાં આવે છે) ખરીદવાનો પ્રયાસ કરો.
- જ્યારે તમે ઊંઘતા હો ત્યારે ભેજયુક્ત હવા શ્વાસમાં લઈ શકો તે માટે તમારા પલંગની બાજુમાં હ્યુમિડિફાયર મૂકો.
- તમારા હ્યુમિડિફાયરમાં જમા થતા ખનિજ તત્ત્વોનું પરમાણ ઓછું કરવા માટે ડિસ્ટિલ્ડ પાણીનો ઉપયોગ કરો.
- તમારા હ્યુમિડિફાયરને નિયમિત રીતે સાફ કરવાનું સુનિશ્ચિત કરો જેથી તેમાં ફૂગ ન વધે. તેની સાથે આવેલી સૂચનાઓનું પાલન કરો.
- બાથરૂમમાં વરાળ ભરાઈ જાય તે માટે 10 મિનિટ સુધી ગરમ શાવર ચાલુ રાખો અને તમારા નાક તથા ગળાની અંદરની સપાટી ભેજયુક્ત રહે તે માટે 30 મિનિટ સુધી ગરમ વરાળ શ્વાસમાં લો:
 - જ્યારે તમારું નાક અથવા ગળું સૂકું લાગતું હોય ત્યારે.
 - શિયાળાના મહિનાઓમાં દરરોજ (સૂકાપણું અટકાવવા માટે).
- તમારી હીટિંગ અથવા એર કન્ડિશનિંગ સિસ્ટમમાં “હાઈ” સેટિંગની જગ્યાએ “લો” સેટિંગનો ઉપયોગ કરો.
- દરરોજ 8 (8 ઓસના) ગ્લાસ (2 લિટર) પરવાહી પીવો.
 - તમે જેટલી કોફી, ચા અને સોડા પીવો છો તેની માત્રા ઓછી કરો. આ કેફીનયુક્ત પીણાં મૂત્રવધરૂક હોય છે અને તેના કારણે તમને વધુ વાર પેશાબ (મૂત્ર) થાય છે.
 - જો તમારી પાસે ફીડિંગ ટ્યુબ હોય, તો તમારા ફર્સ્ટ વોટર ફૂલશમાં વધારાના 2

કપ (480 મિલીલીટર) પાણી અલગ-અલગ માત્રામાં ઉમેરો.

- જો તમારા નાકમાં સૂકાપણું હોય:
 - જરૂર મુજબ નેઝલ સેલાઇન સ્પ્રે (જેમ કે Ocean®) નો ઉપયોગ કરો.
 - તમારા નાકની અંદર પાણી આધારિત કરીમ (જેમ કે Eucerin®) લગાવો.
- જો તમારી પાસે ટ્રેકિઓસ્ટોમી ટ્યુબ હોય અથવા તમારી લેરીન્જેક્ટોમી (કંઠસ્થાનની શસ્ત્રક્રિયા) થઈ હોય:
 - જ્યારે તમે ઘરની અંદર હો, ત્યારે હ્યુમિડિફાયરવાળા રૂમમાં રહેવાનો પ્રયાસ કરો.
 - જો તમે હ્યુમિડિફાયરવાળા રૂમમાં રહી શકતા ન હો અથવા તમે બહાર હો, તો તમારી ટ્રેકિઓસ્ટોમી ટ્યુબ અથવા લેરીન્જેક્ટોમી સ્ટોમા પર ભીનું ગોઝ મૂકો. ગોઝ તમે શ્વાસમ લો છો તે હવાને ગરમ, ફિલ્ટર અને ભેજયુક્ત બનાવવામાં મદદ કરશે. ગોઝ ભીનું રહે તે માટે તેને નિયમિત રીતે બદલો.

જો તમને કોઈ પરશ્નો અથવા ચિંતાઓ હોય, તો તમારા આરોગ્ય સંભાળ પરદાતાનો સંપર્ક કરો. તમારી સંભાળ ટીમના સભ્ય સોમવારથી શુક્રવાર સુધી જવાબ આપશે ૯ વાગે સવારે થી ૫ વાગે સાંજે આ સમય સિવાય, તમે કોઈ સંદેશ છોડી શકો છો અથવા અન્ય MSK પરદાતા સાથે વાત કરી શકો છો. કૉલ પર હંમેશા ડૉક્ટર અથવા નર્સ હોય છે. જો તમને તમારા આરોગ્યસંભાળ પરદાતાનો સંપર્ક કેવી રીતે કરવો તે વિશે ખાતરી ન હોય, તો 212-639-2000 પર કૉલ કરો.

વધુ રિસોર્સ માટે, અમારી વયુરઅલ લાઈબ્રેરી www.mskcc.org/peની મુલાકાત કરો

Using Moisture to Manage Dry Air - Last updated on August 15, 2024
તમામ અધિકાર અને માલિકી હક મેમોરિયલ સ્લોન કેટરિંગ કેન્સર સેન્ટર દ્વારા આરક્ષિત છે