



ਮਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਾ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ

# ਖੁਸ਼ਕ ਹਵਾ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਨਮੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਖੁਸ਼ਕ ਮੌਸਮ ਦੌਰਾਨ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਨਮੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਬਾਕੀ ਮੌਸਮਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁਸ਼ਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹੀਟਰ ਜਾਂ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਹਵਾ ਹੋਰ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੀ ਨਮੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਗਲੇ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਪਰਤ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਖੁਰੰਡ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਖੂਨ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਗਲੇ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਪਰਤ ਖੁਸ਼ਕ ਹਵਾ ਪ੍ਰਤੀ ਵੱਧ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੇ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ, ਗਲੇ, ਨੱਕ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਜਾਂ ਸਾਈਨਸਾਂ ਲਈ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਹੋਈ ਹੋਵੇ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਅਜਿਹੀ ਸਰਜਰੀ ਹੋਈ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਦੌਰਾਨ ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਟਿਊਬ (ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਗਰਦਨ ਵਿੱਚ ਲਗਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਟਿਊਬ) ਲਗਾਈ ਗਈ ਹੋਵੇ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਲੈਰਿੰਕਸ (ਵੌਇਸ ਬਾਕਸ) ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਸਰਜਰੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਸਰਜਰੀ ਨੂੰ ਲੈਰਿੰਜੈਕਟੋਮੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

## ਖੁਸ਼ਕ ਹਵਾ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਨਮੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ?

ਖੁਸ਼ਕ ਹਵਾ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਨਮੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੇ ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ:

- ਹਿਊਮਿਡੀਫਾਇਰ (ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਨਮੀ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲਾ ਯੰਤਰ) ਵਰਤੋਂ
  - ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਮਰਿਆਂ ਲਈ ਹਿਊਮਿਡੀਫਾਇਰ ਖਰੀਦੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਠੰਢੀ ਭਾਫ਼ ਵਾਲੇ ਹਿਊਮਿਡੀਫਾਇਰ (ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਲਟਰਾਸੋਨਿਕ ਜਾਂ ਇੰਪੈਲਰ ਹਿਊਮਿਡੀਫਾਇਰ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਖਰੀਦਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਗਰਮ ਭਾਫ਼ ਵਾਲਾ ਹਿਊਮਿਡੀਫਾਇਰ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਟੀਮ ਜਾਂ ਇਵੇਪੋਰੇਟਿਵ ਹਿਊਮਿਡੀਫਾਇਰ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਖਰੀਦਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
  - ਆਪਣੇ ਬਿਸਤਰੇ ਦੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਹਿਊਮਿਡੀਫਾਇਰ ਰੱਖੋ ਤਾਂਕਿ ਸੌਂਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਨਮੀ ਵਾਲੀ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈ ਸਕੋ।
  - ਤੁਹਾਡੇ ਹਿਊਮਿਡੀਫਾਇਰ ਵਿੱਚ ਮਿਨਰਲਜ਼ ਘੱਟ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣ, ਇਸ ਲਈ ਡਿਸਟਿਲਡ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
  - ਆਪਣੇ ਹਿਊਮਿਡੀਫਾਇਰ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਤਾਂਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਫੁਫੂਂਦੀ ਨਾ ਬਣੇ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

- 10 ਮਿੰਟ ਲਈ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦਾ ਸ਼ਾਵਰ ਚਲਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਬਾਥਰੂਮ ਭਾਫ਼ ਨਾਲ ਭਰ ਜਾਵੇ। ਫਿਰ ਆਪਣੀ ਨੱਕ ਅਤੇ ਗਲੇ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਪਰਤ ਨੂੰ ਨਮੀ ਵਾਲਾ ਰੱਖਣ ਲਈ 30 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਇਸ ਗਰਮ ਭਾਫ਼ ਵਾਲੀ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲਵੋ।
  - ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਨੱਕ ਜਾਂ ਗਲਾ ਖੁਸ਼ਕ ਹੈ।
  - ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਹਰ ਰੋਜ਼ (ਖੁਸ਼ਕੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ)।
- ਆਪਣੇ ਹੀਟਿੰਗ ਜਾਂ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ “ਹਾਈ” (ਤੇਜ਼) ਸੈਟਿੰਗ ਦੀ ਥਾਂ “ਲੋਅ” (ਘੱਟ) ਸੈਟਿੰਗ ‘ਤੇ ਚਲਾਓ।
- ਹਰ ਰੋਜ਼ 8 (ਹਰੇਕ 8 ਔਂਸ) ਗਲਾਸ (2 ਲੀਟਰ) ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ।
  - ਕੌਫੀ, ਚਾਹ ਅਤੇ ਸੋਡਾ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪੀਓ। ਕੈਫੀਨ ਵਾਲੇ ਇਹ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਡਾਇਯੂਰੇਟਿਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।
  - ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਫੀਡਿੰਗ ਟਿਊਬ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਫ੍ਰੀ ਵਾਟਰ ਫਲਸ਼ (ਟਿਊਬ ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ) ਵਿੱਚ 2 ਕੱਪ (480 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਵਾਧੂ ਪਾਣੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮਿਆਂ ‘ਤੇ ਪਾਓ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ਕੀ ਹੋਵੇ:
  - ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਨੱਕ ਲਈ ਸੇਲਾਈਨ ਸਪ੍ਰੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ Ocean®) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
  - ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪਾਣੀ-ਆਧਾਰਿਤ ਕ੍ਰੀਮ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ Eucerin®) ਲਗਾਓ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਟਿਊਬ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਲੈਰਿੰਜੈਕਟੋਮੀ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ:
  - ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹਿਊਮਿਡੀਫਾਇਰ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
  - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਿਊਮਿਡੀਫਾਇਰ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਟਿਊਬ ਜਾਂ ਲੈਰਿੰਜੈਕਟੋਮੀ ਸਟੋਮਾ (ਗਰਦਨ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਬਣਾਏ ਗਏ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਰਸਤੇ) ਉੱਤੇ ਗਿੱਲੀ ਗਾਜ਼ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਗਾਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਗਰਮ, ਫਿਲਟਰ ਅਤੇ ਨਮੀ ਵਾਲਾ ਬਣਾਏਗੀ। ਗਾਜ਼ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਬਦਲਦੇ ਰਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਨਮੀ ਵਾਲੀ ਰਹੇ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦਾ ਇੱਕ ਮੈਂਬਰ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਤੱਕ ਉਪਲਬੱਧ ਹੋਵੇਗਾ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਸਮਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸੁਨੇਹਾ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ MSK ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਾਲ 'ਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ 212-639-2000 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ, ਸਾਡੀ ਵਰਚੁਅਲ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਨੂੰ ਖੋਜਣ ਲਈ [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe) 'ਤੇ ਜਾਓ।

Using Moisture to Manage Dry Air - Last updated on August 15, 2024

ਸਾਰੇ ਅਧਿਕਾਰ ਮੈਮੋਰੀਅਲ ਸਲੋਨ ਕੇਟਰਿੰਗ ਕੈਂਸਰ ਸੈਂਟਰ ਦੀ ਮਲਕੀਅਤ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ

