Memorial Sloan Kettering Cancer Center

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:
    - Старайтесь чаще находиться в помещении с увлажнителем 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.

Если у вас есть вопросы или опасения, позвоните своему медицинскому сотруднику. Специалист вашей лечащей команды ответит на звонок с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00 В другое время вы можете оставить сообщение или поговорить с другим врачом центра MSK. Вы всегда можете связаться с дежурным врачом или медсестрой/медбратом. Если вы не знаете, как связаться со своим медицинским сотрудником, позвоните по номеру 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 September 1, 2026
Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center