Memorial Sloan Kettering Cancer Center

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。

如果您有任何问题或顾虑，请联系您的医疗保健提供者。 医疗团队成员将在周一至周五 上午 9:00 至 下午 5:00 给与回复。 如在非上述时间段，您可以留言或与其他 MSK 服务提供者联系。 随时有值班医生或护士为您提供帮助。 如果您不确定如何联系医疗保健提供者，请致电 212-639-2000。

有关更多资源，请访问 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 September 1, 2026
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利