

什么是坐浴？

What is a sitz bath?

坐浴是将您的臀部（阴道、阴囊、肛门和会阴部位）舒适地浸泡在 40-43° C 的温水中。要在水中加盐。每升（4 杯）水，添加 10 毫升（2 平茶匙）盐。

为什么我需要坐浴？

Why do I need to have a sitz bath?

医生会建议臀部做了手术或接受放射性治疗的患者进行坐浴。坐浴可以清洁和舒缓发炎的酸痛皮肤。它还可以促进该区域的血液循环，从而改善舒适度并促进愈合。

我怎样进行坐浴？

How do I take a sitz bath?

您可以通过两种方式进行坐浴：

- 使用家中的浴缸，加注足量的盐水，以没过患处

或

- 使用与坐便器配套的坐浴塑料盆（大部分药店有售）。浸泡 10 - 15 分钟。用柔软的毛巾

轻轻拍干浸泡的区域，或使该区域暴露于空气中，自然风干。

我应该多久坐浴一次？

How often should I have a sitz bath?

通常，您可以每天进行 4 次坐浴，每次 10-15 分钟，并且/或在每次排便后（如果愿意）坐浴。您的护士或医生可以告诉您最好怎样做。

附注：
