

在家設置坐浴

Having a Sitz Bath at Home

供骨盆以下或臀部（包括肛門、陰道或陰囊）皮膚不適或損傷的患者參考

本小冊子將告訴您：

- 坐浴是什麼以及坐浴的作用
- 如何在家設置坐浴
- 臀部皮膚護理秘訣



對於會陰部或臀部（雙腿之間的部分，包括肛門、陰道或陰囊）不適的人士，經常建議使用坐浴。

皮膚可能由於以下原因潰爛、破裂、擦傷或起水泡：

- 腹瀉
- 痔瘡
- 手術
- 輻射
- 化療

坐浴是什麼？

坐浴是指用溫水浸泡，以舒緩您的會陰部或臀部（雙腿之間的部分，包括肛門、陰道或陰囊）的痛楚。浸泡液由水加蘇打粉（碳酸氫鈉）或浴鹽配成。蘇打粉或浴鹽在藥房或雜貨店有售。

坐浴有何作用？

坐浴可以：

- 清洗
- 減少感染機會
- 舒緩皮膚痛楚（通常會令您感覺較舒適）
- 增加患處血液循環，有助癒合

我應隔多久進行一次坐浴？

隔多久進行一次坐浴視乎目的而定。

如果是為了舒緩皮膚痛楚，一般的指引是嘗試每天進行4次坐浴。您可視乎自己的舒適程度，增加或減少坐浴次數。

如果肛門感到很痛，有些人會在每次排便後坐浴。

您的護士或醫生可告訴您最適合您的坐浴次數。

如何坐浴？

坐浴有2種方法。

您可以使用：

1. 裝在坐廁上的塑膠坐浴盆。
2. 家中的浴缸。

坐浴盆在醫院或您當地的藥房有售。

如何使用裝在坐廁上的塑膠坐浴盆

1. 沖洗坐浴盆，清除任何殘留的肥皂或浴鹽。
2. 翻起坐廁板，將塑膠坐浴盆放在馬桶中，如圖所示。
3. 在塑膠坐浴盆中注入溫水，非熱水，至三分之二 (2/3) 滿。水溫應為攝氏 37°至39°或華氏99°至102°。以手腕測試水溫，若手腕感覺太暖就是水太熱，不能坐進去。
4. 在塑膠坐浴盆內的水中加入 ½至1湯匙 (5至15毫升) 蘇打粉或1至2茶匙 (5至10毫升) 浴鹽。攪拌直至蘇打粉或浴鹽溶解。
5. 小心地坐在塑膠坐浴盆上，浸泡臀部10至15分鐘。當您坐下時，多餘的水會通過塑膠坐浴盆的開口處流入馬桶。
6. 洗完後，用乾淨的無絨毛巾清拍、擦乾臀部，另一種方法是用設在低速的風筒 (吹風機) 或用手持式風扇吹乾臀部。您也可以躺下休息，讓臀部風乾。
7. 嘗試盡量讓臀部有空氣流通。可穿着褲腳無橡筋的純棉內褲，加大碼的平腳短褲也很好。
8. 每次使用坐浴盆後均將之清洗乾淨。



如何使用家中的浴缸

1. 使用前清洗浴缸，清除任何殘留的肥皂或浴鹽。
2. 在浴缸注入溫水，水位足以蓋過大腿，或大約5寸（13厘米）深。
3. 應注入溫水而非熱水：大約攝氏37°至39°或華氏99°至102°。以手腕測試水溫，如手腕感覺太暖就是水太熱，不能坐進去。
4. 在浴缸水中加入½杯（125毫升）蘇打粉或¼杯（75毫升）浴鹽。攪拌直至蘇打粉或浴鹽溶解。
5. 小心地走進浴缸，坐下並浸泡臀部10至15分鐘。在浴缸中向後倚，不要直接壓着臀部，以便讓水接觸整個臀部。
6. 洗完後走出浴缸，用乾淨的無絨毛巾清拍、擦乾臀部，另一種方法是用設在低速的風筒（吹風機）或用手持式風扇吹乾臀部。您也可以躺下休息，讓臀部風乾。
7. 嘗試盡量讓臀部有空氣流通。可穿着褲腳無橡筋的純棉內褲。加大碼的平腳短褲也很好。
8. 每次使用浴缸後均將之清洗乾淨。



皮膚護理秘訣

使用肥皂和乳液

只要臀部皮膚沒有擦傷或破損，就可以繼續使用平時用的肥皂和乳液。但若有擦傷或破損，請向護士或醫生查詢您可以使用哪種肥皂和乳液。

若您正在接受放射治療或化療，請先向醫生、護士或放射治療師查詢。

使用醫生處方的「膚可治」乳膏（hydrocortisone cream）或其他藥膏

您仍然可以使用醫生處方的任何「膚可治」乳膏（hydrocortisone cream）或其他藥膏，如膚美淨（Flamazine）或鋅加蓖麻油乳膏（Zinc and Castor Oil）。您可在弄乾皮膚後塗用這些藥膏——即使皮膚破損或開裂也無妨。

塗用乳膏或藥膏的用量和次數，按需要而定，以感到舒適為宜。短期使用乳膏或藥膏，所吸收的份量不會對您有害。（瓶子或管子上注明的「請慎用」適用於長期使用乳膏或藥膏的人士）。

若有些出血或分泌物

受刺激處在康復過程中經常排出液體。常見的是清澈帶點白色的液體、血絲或血點。這是癒合過程的一部分。



若有以下情況，請立即告知醫生或護士：

- 大量出血
- 難聞的液狀分泌物
- 發燒
- 患處腫脹或發紅

這些可能是受到感染的癥狀。

保持性生活及其他親密行為

除非醫生要求，否則在進行坐浴期間毋須停止性生活或其他親密行為。

但若在行房時感到不適或痛楚，請向護士或醫生查詢。

患者教育資源的製作獲得Princess Margaret癌症基金會的支持。

如需更多健康資訊，請瀏覽UHN病人教育網站：www.uhnpatienteducation.ca

請聯繫我們提供反饋意見，或索取本手冊其他版本，例如大字體或電子版本：pfep@uhn.ca

© 2019 University Health Network. 版權所有。

本資料小冊子只供參考之用，原意並非用來代替專業的醫療意見，診斷或治療。如有特別病情，請向你的醫療護理服務提供者查詢。這些資料小冊子只可複印一份，作為私人非商業性用途。

表格：D-5391B | 作者：病人及其家人教育 | 編製：2019