

放射治療副作用的護理：

Care of Radiation Therapy Side Effects:

坐浴 Sitz Baths

什麼是坐浴？ What is a sitz bath?

坐浴是將下體 (陰道、陰囊、肛門及會陰範圍) 浸在暖水(40-43°C)的浸浴，有舒緩不適的作用。在水中加鹽，每公升 (4 杯) 水加 10 毫升 (2 平茶匙) 的鹽。

為何我需要坐浴？ Why do I need to have a sitz bath?

我們建議下體做了手術或放射治療的人士坐浴，因為它除了可以清潔和舒緩受刺激和酸痛的皮膚外，也可以促進該處的血液循環，令患者感到舒服一點和有助復原。

如何進行坐浴？ How do I take a sitz bath?

兩種坐浴方法：

- 在家中浴缸放入足夠的鹽水，足以浸到受影響的範圍。
- 或
- 將放了鹽水的坐浴膠盆 (大部份藥房有售) 穩裝在坐廁上，浸 10 – 15 分鐘，然後用柔軟的毛巾輕輕拍乾或讓它自然吹乾。

坐浴次數要多頻密？ How often should I have a sitz bath?

一般指引是每天坐浴 4 次，每次 10 – 15 分鐘，及 / 或在每次大便後坐浴 (如您想的話)。您的護士或醫生將告訴您什麼是最適合您的。

註：Notes:
