

肛門疾患術後溫水坐浴衛教單

一、溫水坐浴：

目的:促進肛門血液循環，舒暢局部病灶。

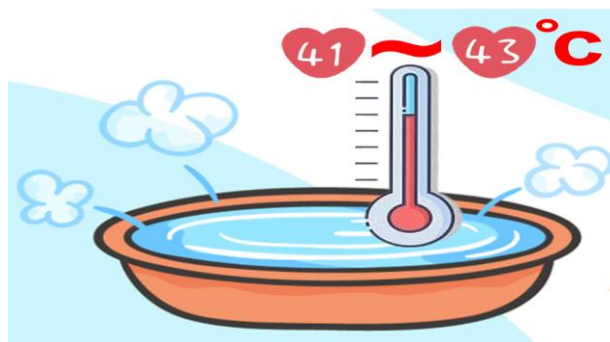
1. 用大型臉盆盛置熱水 41-43 度(以不燙手為限度)，將整個臀部坐入盆內 10-15 分鐘，浴後將肛門周圍擦乾。
2. 一天最少施行 4-5 次，大便後立刻施行最為見效。

※溫水坐浴注意事項：

1. 刷洗淨盆子，盛溫水 1/2 滿。



2. 手腕內側放入水中測溫度，不燙手為原則(水溫 41-43 度)。



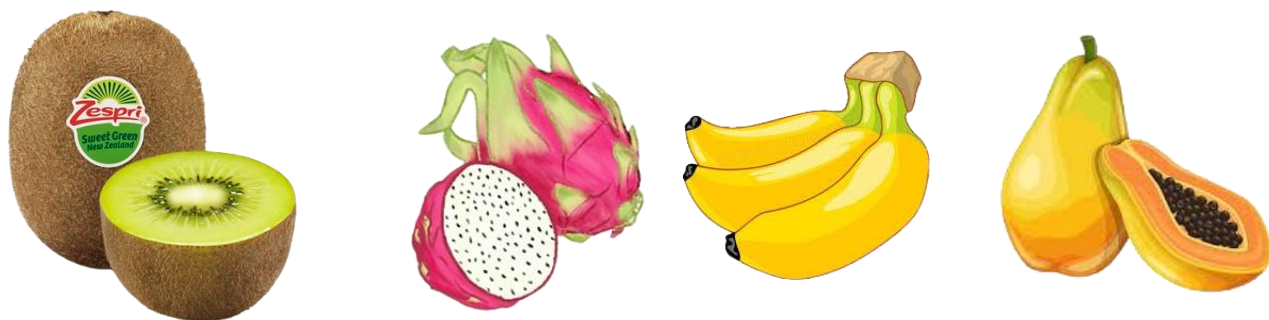
3. 坐於盆內 10-15 分鐘，每天 4-5 次，解便後執行 1 次。



4. 避免久坐、久蹲、久站、熬夜。



5. 飲食採高纖維飲食(奇異果、紅龍果、香蕉、木瓜)



6. 避免吃辛辣(麻辣鍋)、刺激性食物(咖啡、濃茶、巧克力、番茄醬、花生)



7. 每天飲水 2000~3000cc 預防便秘。





肛門疾患術後溫水坐浴衛教單張

潮州安泰醫院 護理部製

姓 名		病 歷 號	
衛 教 內 容	1. ☐ 瞭解 2. ☐ 不瞭解， _____		
衛教對象簽名		與患者 關係	
護理人員簽名			
中華民國 年 月 日			