



مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی پیامبر اعظم (ص)  
بندرعباس

## حمام نشیمن

یا

## سیتز بث



کدشناسنامه پمفلت آموزشی: P.E:1401/07/30-00151

عنوان	حمام نشیمن
تهیه کننده	رقیه کوهستانی
نایب کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تدوین	۱۴۰۲/۰۴/۳۰
بازنگری	۱۴۰۴/۰۱/۱۵
ناظر کیفی: سوپروایزر آموزش سلامت	
نایب کننده علمی: آقای دکتر سید محمدصادق احمدی	
رشتی - متخصص جراحی عمومی	

آب ولرم (نه سرد و نه گرم، ۴۰ درجه سانتیگراد) داخل لگن بریزید. به گونه ای که ناحیه نشیمنگاه کاملاً درون آب قرار گیرد. گاهی اوقات پزشکان بتادین که خاصیت ضدباکتریایی دارد را همراه با آب ولرم تجویز می کنند.

♦ برای اطمینان از مساعد بودن دمای آب و پیشگیری از سوختگی مقداری از آب روی قسمت داخلی مچ دست بریزید در صورتیکه دما مناسب بود استفاده کنید.

♦ بسته به دستور پزشک می توان ۳-۴ بار در روز به مدت ۱۵ الی ۲۰ دقیقه از حمام نشیمن استفاده کرد.

♦ از راحتی بیمار حین حمام نشیمن و عدم فشار به رانها، پاها و کمر اطمینان حاصل کنید.

♦ بیمار را از نظر علائم ضعف و غش تحت نظر بگیرید و او را تنها نگذارید.

♦ علائم معمولی غش شامل رنگ پریدگی پوست، ضربان سریع نبض و حالت تهوع است.

♦ سپس با استفاده از یک حوله نرم، ناحیه مورد نظر را به آرامی خشک کنید. حوله را بر روی سطح مورد نظر نکشید یا محکم مالش ندهید می توانید از باد ملایم سشوار نیز برای خشک کردن استفاده کنید.

♦ بعد از اتمام حمام نشیمن به بیمار در برگشتن به تخت کمک کنید.

“سلامت و تندرست باشید”

منبع: <https://nurseslabs.com/hot-sitz-bath-nursing-interventions-procedure/>



## حمام نشیمن چیست؟

حمام سیتز یا همان حمام نشیمن، نوعی دوش مقعدی می باشد که افراد مبتلا به بیماری های مقعدی، حساسیت های پوستی و باکتریایی می توانند از آن استفاده کنند. حمام نشیمن به نوعی یک روش التیام بخش برای کاهش علائم ناشی از ناهنجاری های مقعدی می باشد که استفاده از آن بسیار آسان است. این روش کاهش درد، بسیار کارآمد بوده و از هزینه یا اتلاف وقت زیادی برخوردار نیست به همین منظور افراد به راحتی می توانند از حمام نشیمن استفاده نمایند.

نحوه کار حمام نشیمن به این گونه می باشد که با افزایش گردش خون در ناحیه مقعد، موجب کاهش علائم بیماری یا تحریک پوست شده و اثربخشی روش های درمانی را چند برابر می کند.

## کاربرد حمام سیتز یا نشیمن:

♦ کاهش دهنده تورم ناشی از زایمان

♦ کاهش دهنده درد ناشی از بیماری های مقعدی

♦ از بین برنده التهاب ناشی از هموروئید یا شقاق

♦ از بین برنده علائمی چون سوزش یا خارش مقعد

♦ بهبود زخم ناشی از جراحی های مقعدی

♦ التیام دادن پوست ناحیه

## طریقه استفاده از حمام نشیمن:

برای استفاده از حمام نشیمن تنها یک لگن یا وان و آب ولرم مورد نیاز است. تهیه این حمام بسیار آسان بوده و تنها کافی است مقداری

