

UNDERSTANDING THE PROCESS OF SITZ BATH

Are you suffering from anal fissures (i.e., tear in the sensitive mucosal lining of the anus) or hemorrhoids (i.e., piles)?

Your physician may advise you for a sitz bath in such a case.

WHAT IS A SITZ BATH?

A sitz bath is the process of soaking the perineal area (urethra to anus) in warm water. This approach promotes the healing of tears, fistulas, or surgical sites by increasing blood flow and cleansing the area.¹

HOW TO TAKE A SITZ BATH?²

1. Fill a clean water bucket/tub with 3–4 inches of warm water.



2. Gently lower yourself down into the water bucket/tub and sit in the bottom of the bucket/tub



3. Sit in the water for 10–20 minutes.



4. Get up slowly from the bucket/tub and gently pat your anal area and perineum dry with a clean towel. Don't rub the area.



5. Wash your hands and the bucket/tub with soap and water after each use



6. Repeat it 2 to 3 times, or as often as your doctor advises.



सिट्ज़ बाथ की प्रक्रिया को समझें

क्या आप गुदा विदर (गुदा की संवेदनशील श्लेष्मा झिल्ली में दरार) या वबासीर से पीड़ित हैं?
ऐसे में आपके डॉक्टर आपको सिट्ज़ बाथ की सलाह दे सकते हैं।

सिट्ज़ बाथ क्या है?

सिट्ज़ बाथ पेरिनियल हिस्से (मूत्रमार्ग से गुदा) को गुनगुने पानी में भिगोने की प्रक्रिया है। यह पद्धति रक्तप्रवाह बढ़ा कर और प्रभावित हिस्से को साफ करके विदर, नालव्रण या सर्जरी के हिस्से को ठीक करने की प्रक्रिया तेज़ करती है।

सिट्ज़ बाथ कैसे लें?

1. एक बाल्टी/टब में 3-4 इंच गुनगुना पानी भरें।



2. धीरे-धीरे खुद को पानी की बाल्टी/टब में उतारें और बाल्टी/टब के निचले हिस्से में बैठ जाएं

3. 10-20 मिनट तक पानी में बैठें।



4. धीरे-धीरे बाल्टी/टब से उठें और अपनी गुदा और पेरिनियम के हिस्से को एक साफ तौलिए से थपकें। इस हिस्से को रगड़ें नहीं।

5. हर बार इस्तेमाल के बाद अपने हाथों और बाल्टी/टब को साबुन और पानी से धोएं



6. इसे 2 से 3 बार या आपके डॉक्टर के सुझाव अनुसार दोहराएं।