



**방사선종양학과**  
Radiation oncology

**좌욕 안내문**





## 좌욕의 목적

좌욕은 항문을 포함한 둔부만 온탕에 담그는 방법을 말합니다.



항문에 출혈이 있거나 통증이 있는 경우 항문 청결 및 통증 완화에 도움을 줍니다. 원활한 혈액순환으로 항문에 생긴 혈전의 용해나 상처치유가 빠르도록 도와줍니다. 항문 괄약근의 긴장을 풀어줘 항문 울혈 및 부기가 완화되고 불편감이 감소합니다.



## 좌욕의 목적

### 대야 이용 시

- 대야에 40℃(목욕탕 온탕 수준)의 따뜻한 물을 2/3 정도 채웁니다.
- 항문, 회음부를 담그고 괄약근을 오므렸다 폈다를 3~5분 정도 반복합니다.

### 샤워기 이용 시

- 샤워기 수압을 약하게 한 후 1~2분 항문 마사지하듯 좌욕하세요.
- 물기 제거는 자연 바람이 가장 좋으며, 수건 사용 시 툭툭 두드려서 물기를 제거하세요.

### 비데 사용 시

- 수압을 약하게 조절한 뒤 상처 있는 부분만 직접적으로 쏘이지 말고 항문 근처로 물을 흘려보내는 느낌으로 사용합니다.
- 너무 뜨겁지 않은 온도로 조절합니다.
- 공용화장실 비데는 위생상 좋지 않기 때문에 사용하지 않는 것이 좋습니다.



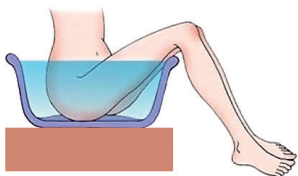
## 좌욕 시 주의사항

- ✓ 배변 직후 좌욕하는 것이 가장 좋습니다.
- ✓ 쪼그리고 앉는 행동은 항문의 압력을 높이기 때문에 가급적 좌변기에 좌욕판이나 대야를 걸치고 앉는 것이 좋습니다.
- ✓ 담그는 좌욕이 어려운 경우는 샤워기를 이용해 씻는 좌욕을 이용합니다.
- ✓ 물이 너무 뜨겁거나 오래 좌욕을 하는 경우 항문에 피가 몰려 악화될 수도 있으므로 주의해야 합니다.  
물의 온도는 손을 담갔을 때 따뜻할 정도가 좋습니다.
- ✓ 증상이 심할 때는 하루 2~3회 좌욕이 도움이 되나, 증상이 없는 경우 너무 자주 좌욕을 하면 피부 건조, 항문 가려움이 유발되니 주의하십시오.

### 좌욕법



물 온도 약 38~40℃



일반 대야 이용 시 자세



좌욕 대야 이용 시 자세



**1899-0001**

예약상담시간 평일 08:30~18:00 토요일 08:30~12:30

[www.emc.ac.kr](http://www.emc.ac.kr)

**EMC** 대전을지대학교병원

**EMC** 노원을지대학교병원

**EMC** 강남을지대학교병원

**EMC** 의정부을지대학교병원