

Сидячие ванночки

Работа студентки 3-его курса группы 23Ф
Лесишина Иветта

- При вульвитах ощущения неприятные, болезненность, сопровождается зудом, кровоподтеками, постоянным раздражением. Избавиться от подобных ощущений можно дома, используя сидячие ванночки с добавлением марганцовки, ромашки, коры дуба.

- **Вульвовагинит** – распространённое заболевание среди женщин, представляющее собой воспалительный процесс вульвы и влагалища. Существует несколько самых распространённых видов вульвовагинита: кандидозный, атрофический и бактериальный.

Сопровождается такими симптомами:

- жжение и сухость во влагалище;
- зуд и боль при мочеиспускании;
- выделения с неприятным запахом;
- болевые ощущения при половом акте.



- *С помощью ванночек можно воздействовать не только лекарственным средством, а еще и температурным режимом. Поэтому сидячие ванночки так же обязательны, как и соблюдение назначенной врачом диеты.*

ЧЕМ ХОРОШИ ВАННОЧКИ

Ванночки помогают:

- избавиться от дискомфорта;
- ускорить процесс заживления;
- увеличить приток крови;
- расслабить мускулатуру;
- снять раздражение.

МАРГАНЦОВКА

- Ванночки марганцовкой считаются отличным антисептиком. Вещество отлично растворяется в воде, но много сыпать его не нужно, иначе можно получить ожог и только усугубить положение, нажив себе новые раны. Чтобы провести процедуру, наберите в таз 10 л воды, всыпьте 1,5 ст. л. порошка. При правильной пропорции цвет раствора должен быть розовым; если цвет яркий и темный, порошка насыпано много.
- Принимать ванночки с марганцовкой следует в сидячем виде 15-20 минут до 3 раз в день, до тех пор, пока не исчезнут неприятные симптомы. После принятия нужно медленно встать, промокнуть салфеткой. В конце процедуры при болезненности хорошо смазать воспаленные участки облепиховым маслом. При пользовании марганцовкой главное — соблюдать дозы порошка, излишне яркий раствор может травмировать.



- *Марганец не терпит горячей воды, при температуре более 60°C он теряет свои качества. В стакан с теплой водой положите несколько зерен марганцовки, и тщательно размешайте. После этого в готовую воду для теплой ванночки выливайте раствор, пока вода не станет бледно-розового цвета. Температура воды от $36,6^{\circ}\text{C}$ до 40°C , длительность процедуры — 30 минут. Желательно постоянно поддерживать нужную температуру*

РОМАШКА

- Настой ромашки обладает противовоспалительным и антисептическим действием. Чай из травы можно пить, а наружно — приготовить ванночки, компрессы, мазь. Сидячую ванну лучше разместить в туалете для удобного слива лишней воды. Вода при процедуре должна быть теплой, ни в коем случае не горячей, что часто хочется сделать, когда терпеть подобные неприятности уже не хватает сил. Тепло способствует расслаблению мышц, уходит боль, уменьшается раздражение.
- Можно чередовать теплую ванну с прохладной: холод уменьшает кровоток, поэтому снижается воспаление, давление на пораженные вены. Для приготовления ванночки из ромашки нужно взять сухую траву, заварить кипятком (1 стакан), настоять в течение 1 часа в плотно закрытой емкости, процедить. В ванну налить 500-600 мл воды, добавить настой, посидеть в ванночке не более 10 минут, после чего протереть салфеткой похлопывающими движениями, смазать воспаленные участки успокаивающим гелем. Повторять водные процедуры нужно 2-3 раза в день в течение 1 недели.



Целебная сила ромашки известна в народе издавна. Ванночки с ромашкой помогают:

- остановить кровотечение;
- снять воспаление;
- устранить боль и зуд.

Они также оказывают спазмолитическое и антисептическое воздействие. Ромашку можно использовать в виде отвара, примочек, настоя, спринцевания, подмывания, сидячей ванночки, клизмы. При постоянном применении ванн ромашка при геморрое облегчит симптоматику, устранив воспаление, раздражение, болезненные ощущения.

КОРА ДУБА

- Хорошо помогает ванна из дубовой коры. Для ее приготовления 30 г измельченного сырья залейте 2 литрами воды и кипятите на среднем огне в течение 5 — 10 минут. Подождите, пока отвар остынет до комфортной температуры, вылейте его в таз с теплой водой (4 — 5 л) и проведите сидячую ванночку. Длительность процедуры должна составлять не менее 10 минут. Повторяйте ее 2-3 раза в день до полного выздоровления.

ТЕМПЕРАТУРА ПРИ ПРИНЯТИИ ВАННЫ

- Ванночки эффективны в качестве дополнительного домашнего лечения.

Горячая ванна, не выше 40°C принимается только на начальном этапе развития болезни, для снятия воспаления, боли, стимуляции кровообращения. Нельзя воду делать горячей при нарушенной целостности сосудов, то есть при кровотечениях. Проблему можно усугубить, заболевание даст осложнения. При данных симптомах душ должен быть контрастным, с температурой воды не выше 40°C, ведь важно нормализовать кровоток, тонизировать организм в целом. При принятии ванны лучше делать температуру воды на 2°C выше температуры тела.

- Теплая ванна применима при трещинах в проходе, для устранения раздражения нервных окончаний, зуда, восстановления трофики тканей, тонизирования и успокоения сосудов. Прохладная вода применима при обострениях для улучшения кровотока, остановки кровотечения. Именно прохладная вода остановит выделения, снимет болезненность. Температура воды должна быть не выше 18°C. Принимать процедуры нужно не более 7 минут.



- На практике применяются такие виды ванночек как: прохладные, помогающие быстро остановить кровотечение и уменьшить боль. Теплые, укрепляющие стенки сосудов, снимающие зуд и жжение, а также стимулирующие процессы регенерации тканей. Горячие, обладающие антисептическим и противовоспалительным действием. Паровые (дымовые), обладающие расслабляющим и болеутоляющим эффектом

ПОЧЕМУ ИМЕННО СИДЯЧИЕ ВАННОЧКИ

- В сидячем положении область половых органов становится более открытой, травы действуют эффективнее, ранки заживляются, улучшается кровоток, расслабляется мускулатура.
- Ванночки помогают при обострениях, нестерпимом зуде, жжении, болезненности. Сосудистые стенки тонизируются, боль и отечность проходят. Погружаться в ванну нужно, слегка раздвинув ягодицы. Сидеть 30 минут.
- Самыми действенными и доступными считаются марганцовка и ромашка. Марганцовка или ромашка может быть использована в приготовлении паровых, дымовых ванн. Дымовую процедуру можно провести в бане.