

হিপবাথ বা মলদ্বারে গরম সেক

হিপবাথ বা মলদ্বারে গরম সেক মলদ্বারের অনেক সমস্যার জন্য অত্যন্ত প্রয়োজনীয় একটি চিকিৎসা প্রক্রিয়া। এটি অত্যন্ত সহজ ও সাধারণ একটি উপায়। তবে হিপবাথ নিয়ে অনেকের মনে অনেক রকম সংশয় আছে। বিশেষ করে কেন দিবে, কখন দিবে, কিভাবে দিবে, কতদিন দিবে এই ব্যাপারে অনেক রকম মতবেদ আছে। আমি এখানে মূলত এই ব্যাপারে সহজ সমাধান দেয়ার চেষ্টা করব।



হিপবাথের উপকারিতা-

- মলদ্বার পরিষ্কার রাখে।
- ব্যথা কমায়।
- ফোলা কমায়।
- ইনফেকশন এর মাত্রা কমায়।
- রক্ত সরবরাহ বাড়ায়।
- ক্ষতস্থান তাড়াতাড়ি শুকায়।

হিপবাথ কখন দিব?

- মলদ্বারে ব্যথা (ফিসার, ফোঁড়া, থ্রম্বোসিস, প্রলাঙ্গ ইত্যাদি) হলে।
- মলদ্বারে ইনফেকশন হলে।
- মলদ্বারের অপারেশন পরবর্তী সময়ে।
- মলদ্বারে ফোঁড়া বা ফিস্তলা হলে।
- চুলকানো হলে।

কিভাবে দিব?

- এক গামলা হালকা কুসুম গরম পানিতে ৬ চামচ Acriflavin Solution মিশিয়ে মলদ্বার ভিজিয়ে বসবেন এবং পরিষ্কার করবেন।

পানি কতটুকু গরম থাকবে?

- পানি এমন গরম থাকবে তাতে আঙ্গুল ভিজিয়ে দেখবেন যেন এটা খুব বেশি গরমও না হয় আবার খুব বেশী ঠাণ্ডাও না হয় বরং আরাম অনুভূত হয়। আর রোগী যদি Diabetic হয় তাহলে রোগীর সঙ্গী পরীক্ষা করে দেখবেন।

কিভাবে সেক দিবে?

এক গামলা হালকা কুসুম গরম পানিতে ৬ চামচ Acriflavin Solution মিশিয়ে মলদ্বার ভিজিয়ে বসতে হবে। যদি ফ্লোরে বসতে সমস্যা হয় তাহলে গামলা মুড়াতে অথবা টুলে অথবা হাই কমডের উপর রেখে বসবেন।



পানিতে কি ঔষধ দিবেন-

Acriflavin Solution অথবা খাবার লবন।

কতটুকু ঔষধ ও কতটুকু পানি দিব?

ততটুকু পানি দিবেন যতটুকু দিলে আপনার মলদ্বার অথবা অপারেশনের জায়গা যাতে ভালভাবে ভিজে।
এটা ১ লিটার ও হতে পারে আবার বেশিও হতে পারে। আর ঔষধ কতটুকু দিবেন এটা নির্ভর করবে পানি
কতটুকু দিচ্ছেন তার উপর। প্রতি লিটার পানিতে ৩ চামচ করে Acriflavin Solution অথবা ১ চামচ
খাবার লবন দিবেন।

কতক্ষন বসবেন?

অপারেশনের পর প্রতি বার ১৫-২০ মিনিট করে বসবেন। তবে সমস্যা যত কমে আসবে হিপবাথ নেয়ার সময়টাও তত কমে আসবে।

কতদিন বসবে?

যতদিন সমস্যা থাকে ততদিন। তবে অপারেশনের পর যদি বাহিরে কোন ক্ষত না থাকে তাহলে হিপবাথের কোন প্রয়োজন নেই। তবে বাহিরে ক্ষত থাকলে যতদিন ক্ষত থাকবে ততদিন নিতে হবে।

কতবার নিবে?

অপারেশনের পর প্রথম দিকে বলা হয় দিনে ৩ বার আর সঙ্গে যতবার পায়খানা হয় ততবার নিতে হবে। তবে ১ থেকে ২ সপ্তাহ পর শুধু যতবার পায়খানা হবে ততবার পায়খানার পরপর নিবে। এখন অনেকের প্রশ্ন থাকে আমি তো অফিস করি তাহলে আমি কিভাবে নিব? তার ক্ষেত্রে অফিসে যাওয়ার আগে একবার নিবে এবং অফিস থেকে আসার পর নিবে।

কোন সমস্যা হয় কি?

সাধারণ উত্তর হচ্ছে- না। তবে পানি খুব বেশি গরম থাকলে বার্ন হতে পারে। খুব বেশি ঠাণ্ডা থাকলে ফ্রস্ট বাইট হতে পারে। সামান্য অস্বস্তি হতে পারে।