

充足飲水
2000~3000



粉包



坐浴盆

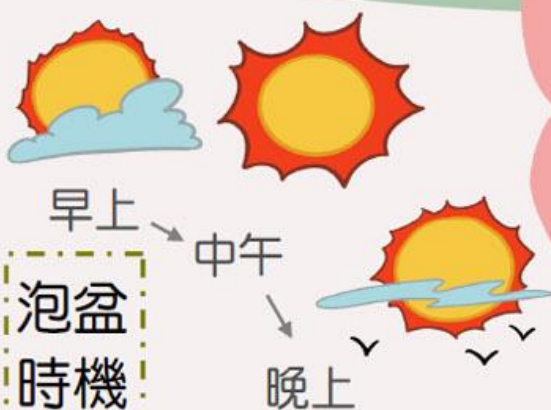


溫水
5~8 分滿



41~43 度

痔瘡照護 知多少？



早上
中午
晚上
睡前

泡盆一禮拜



大便後多泡 1 次

睡前

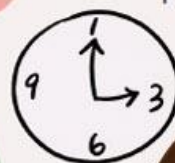
夾緊



攤開棉球



10~15 分鐘



請坐勿蹲
起身緩慢

