

Pag-aalaga sa iyong peklat

Pagsisid ng peklat upang palambutin at ayusin ang nakagaling na peklat sa operasyon.

Kieran Hirpara © ⓘ 4.0



Ang pahinang ito ay isinalin ng makina at hindi pa nasusuri ng isang doktor. Ang **bersyong Ingles** ang siyang opisyal.

Ang peklat ay tala ng katawan tungkol sa isang sugat. Kapag sarado na ang sugat mismo, patuloy itong nagbabago sa loob ng 6–12 buwan. Kaunting pag-aalaga sa mga unang buwan ay makabuluhan sa pagiging malambot, patag, at maputi nito sa huli.

Paano matatanda ang isang peklat

Sa unang 2–3 linggo, patuloy pa rin ang pagkakabit ng sugat: iwan itong hindi hawakan, panatilihing tuyo, at sundin ang [payo sa pag-aalaga ng sugat](#).

Mula sa humigit-kumulang 3 linggo pataas, sarado na ang sugat at pumapasok ang peklat sa yugto ng pag-aayos. Itong ito ay magiging mataas, rosas, at matigas. Normal ito. Sa susunod na 6–12 buwan, unti-unting papalitan ng katawan ang mabilis at walang-ayos na collagen ng maagang peklat ng mas matibay at mas maayos na mga hibla. Papakubli, pumapalambot, at kumukupas ang peklat. Ang mga nakatatanda nang peklat sa iyong katawan na hindi mo na napapansin ay dumaan din sa parehong proseso.

Kailan at paano mag-massage

Kapag buong-buo na ang sugat at natanggal na ang anumang balat (karaniwan sa dulo ng ikatlong linggo), ang banayad na pagmamassage ay tumutulong sa paggalaw ng mga nakaugnay na tisyu nang malaya at nagbubuo-buo ng mga restriktibong banda.

- Gumamit ng simpleng, walang amoy na moisturizer: sorbolene, vitamin E cream, o anumang meron ka na. Ang mga branded na “scar cream” ay okay lang pero hindi mas epektibo kaysa sa isang basic na moisturizer.
- Pindutin nang sapat upang galawin ang balat sa ibabaw ng mas malalim na tisyu, hindi lamang dumudulas sa ibabaw. Dapat magpaputi (blanch) ang peklat habang pinipindot.

- Dalawang minuto, dalawang beses sa isang araw, sa loob ng humigit-kumulang tatlong buwan.
- Mag-massage sa maliit na bilog o pasulong-pabalik sa linya ng peklat.

Kung nakaka-discomfort ang pagmamassage sa unang isang o dalawang linggo, normal ito; sensitibo ang peklat. Huminto at subukan muli sa susunod na araw kung talagang nakakainis o masakit.

Mga gel at sheet na silikon

Ang silikon ang tanging over-the-counter na produkto na may sapat na ebidensya sa pag-ambag sa pagpapalambot ng mga peklat at pagbawas ng pagkakataon na lumabas ang peklat (hipertropiko). Pinakamagamit ito kung ang iyong peklat ay nagsisimula nang mukhang tumataas, pula, o nakakagat sa loob ng 6–8 linggo.

Maaari kang bumili ng gel na silikon (pintura, tuyo sa loob ng ilang segundo, dalawang beses sa isang araw) o sheet na silikon (idikit sa peklat, suot sa buong araw o sa gabí) sa anumang pampublikong pampaligo. Gamitin ito sa loob ng 8–12 linggo. Itigil kung ikaw ay magkakaroon ng rash dahil sa adhesive.

Proteksyon sa araw

Ang bagong peklat ay mas madilim kaysa sa karaniwang balat. Ang pagkakalantad sa UV sa unang 12 buwan ay maaaring mag-iwan ng peklat na permanenteng mas madilim kaysa sa nakapaligid na balat. Takpan ito ng damit o maglagay ng sunscreen na may mataas na SPF kapag ito ay nakalantad: sa beach, habang naglalakad nang matagal, o kahit pagmamaneho na may iyong braso malapit sa bintana.

Ano ang normal, at ano ang hindi normal

Normal: kulay rosas, matigas, bahagyang nakataas, minsan ay nakakapangati, mas sensitibo kaysa sa nakapaligid na balat. Dahan-dahang gumagaling sa loob ng ilang buwan.

Hypertrophic scar: nakataas, pula, at makapal, ngunit nananatili sa loob ng hangganan ng orihinal na sugat. Madalas ay nakakapangati. Karamihan ay gumagaling gamit ang silicone at paglipas ng panahon. Maaari kaming mag-alok ng steroid injection kung ito ay nakakairita sa iyo.

Keloid scar: lumalabas sa mga gilid ng orihinal na sugat, tulad ng bula. Bihirang mangyari sa itaas na bahagi ng braso. Mas karaniwan sa mga may mas madilim na uri ng balat at sa harap ng dibdib, sa mga lobulo ng tainga, o sa mga balikat. Kung mayroon kang kasaysayan ng keloid, ibahagi ito bago ang operasyon upang maaari naming iplano ang mga hakbang na angkop.

Tumawag sa amin kung

- Ang peklat ay naging pula, mainit, pamamaga, o nagsimulang magdugo muli (mas malamang na ito ay huling impeksyon kaysa problema sa peklat)
- Ito ay lumalaki nang nakikita ang kapal o lapad pagkatapos ng unang 6 linggo
- Ito ay sobrang pangangati at hindi gumagaling sa silicone at moisturizer
- Ito ay nahuhulog at napuputol sa karaniwang paggamit (minsan kailangang paluwagin ang mahigpit na peklat sa ibabaw ng kasukasuan)