

अपने निशान की देखभाल

एक ठीक हुए शल्यचिकित्सा के निशान को नरम और स्थिर करने के लिए निशान की मालिश।

Kieran Hirpara © ① ② ③ 4.0



यह पृष्ठ मशीन द्वारा अनूदित है और अभी तक किसी चिकित्सक द्वारा जाँचा नहीं गया है। **अंग्रेज़ी संस्करण** ही आधिकारिक है।

एक निशान शरीर का चोट का रिकॉर्ड होता है। एक बार घाव बंद हो जाने के बाद, निशान 6-12 महीनों तक बदलता रहता है। पहले कुछ महीनों में थोड़ा ध्यान देने से वास्तव में फर्क पड़ता है कि यह कितना नरम, सपाट और पीला होता है।

कैसे एक निशान परिपक्व होता है

पहले 2-3 हफ्तों के लिए घाव अभी भी एक साथ बुन रहा है: इसे अकेला छोड़ दें, इसे सूखा रखें, और **घाव देखभाल सलाह**।

लगभग 3 सप्ताह के बाद घाव बंद हो जाता है और निशान पुनर्निर्माण के चरण में प्रवेश करता है। यह उठाया, गुलाबी, और फर्म होगा। यह सामान्य है। अगले 6-12 महीनों के दौरान शरीर धीरे-धीरे प्रारंभिक निशान के जल्दबाजी, अव्यवस्थित कोलेजन को मजबूत, अधिक व्यवस्थित फाइबर से बदल देता है। निशान सपाट हो जाता है, नरम हो जाता है और फीका पड़ जाता है। आपके शरीर पर पुराने निशान जो आपने नोटिस करना बंद कर दिया है, उसी प्रक्रिया से गुजरे हैं।

मसाज कब और कैसे करें

एक बार घाव पूरी तरह से बंद हो जाने के बाद और कोई भी क्रस्ट (आमतौर पर सप्ताह 3 के अंत तक) हट जाने के बाद, कोमल मालिश नीचे के ऊतक को स्वतंत्र रूप से फिसलने में मदद करती है और प्रतिबंधात्मक बैंड को तोड़ देती है।

- एक साधारण, बिना सुगंधित मॉइस्चराइज़र का उपयोग करें: सोर्बोलेन, विटामिन ई क्रीम, या जो भी आपके पास पहले से है। ब्रांडेड "छाला क्रीम" ठीक हैं लेकिन एक बुनियादी मॉइस्चराइज़र से बेहतर नहीं हैं।
- त्वचा को गहरे ऊतकों पर ले जाने के लिए पर्याप्त मजबूती से दबाएं, न कि केवल सतह पर स्लाइड करें। जब आप दबाते हैं तो निशान सफेद हो जाना चाहिए।
- दो मिनट, दिन में दो बार, लगभग तीन महीने तक।
- घाव की रेखा पर छोटे चक्रों में या आगे-पीछे मालिश करें।

यदि मालिश पहले सप्ताह या दो के लिए असहज है, तो यह सामान्य है; निशान संवेदनशील है। यदि यह वास्तव में दर्दनाक है तो रुकें और अगले दिन फिर से प्रयास करें।

सिलिकॉन जेल और शीट

सिलिकॉन एकमात्र ऐसा ओवर-द-काउंटर उत्पाद है जिसके पीछे निशान को नरम करने और अतिवृद्ध (हाइपरट्रॉफिक) निशान की संभावना को कम करने के लिए अच्छे सबूत हैं। यह सबसे अधिक उपयोगी है यदि आपका निशान 6-8 सप्ताह में उठा हुआ, लाल या खुजलीदार दिखना शुरू हो रहा है।

आप किसी भी केमिस्ट से सिलिकॉन जेल (पेंट लगाएं, सेकंड में सूख जाता है, दिन में दो बार) या सिलिकॉन शीट (कलंक पर चिपकाएं, पूरे दिन या रात भर पहनें) खरीद सकते हैं। 8 से 12 सप्ताह तक प्रयोग करें। यदि आप चिपकने से चकते विकसित करते हैं तो रोकें।

सूर्य संरक्षण

एक ताजा निशान सामान्य त्वचा की तुलना में अधिक रंग देता है। पहले 12 महीनों में यूवी के संपर्क में आने से आस-पास की त्वचा की तुलना में स्थायी रूप से गहरा निशान रह सकता है। इसे कपड़े से ढक दें या उच्च एसपीएफ वाली सनस्क्रीन लगाएं जब भी यह उजागर होगा: समुद्र तट पर, लंबी सैर पर, या यहां तक कि खिड़की के पास अपने हाथ के साथ ड्राइविंग।

क्या सामान्य है, और क्या नहीं है

सामान्य: गुलाबी, फर्म, थोड़ा उठाया, कभी-कभी खुजली, आसपास की त्वचा की तुलना में अधिक संवेदनशील। महीनों में धीरे-धीरे सुधार होता है।

हाइपरट्रॉफिक निशान: उठाया, लाल, और मोटी, लेकिन मूल घाव की सीमाओं के भीतर रहता है। अक्सर खुजली होती है। अधिकांश सिलिकॉन और समय के साथ समझौता करते हैं। हम स्टेरॉयड इंजेक्शन की पेशकश कर सकते हैं अगर यह आपको परेशान कर रहा है।

केलोइड निशान: एक बुलबुले की तरह, मूल घाव किनारों से परे बढ़ता है। ऊपरी अंग पर दुर्लभ। गहरे रंग की त्वचा के प्रकार और छाती के सामने, कान के लोब, या कंधों पर अधिक आम है। यदि आपके पास केलोइड का इतिहास है, तो सर्जरी से पहले इसका उल्लेख करें ताकि हम तदनुसार योजना बना सकें।

हमें कॉल करें यदि

- निशान लाल, गर्म, सूजन या फिर से रोना शुरू हो जाता है (यह निशान की समस्या के बजाय एक देर से संक्रमण होने की अधिक संभावना है)
- यह पहले 6 सप्ताह के बाद स्पष्ट रूप से मोटा या चौड़ा हो जाता है
- यह गंभीर रूप से खुजली है और सिलिकॉन और मॉइस्चराइज़र के साथ नहीं बैठता है
- यह सामान्य उपयोग के साथ पकड़ता है और आंसू (कभी-कभी एक संयुक्त आवश्यकताओं के माध्यम से एक तंग निशान जारी करता है)