

ਖ਼ਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਦਾਗ਼ ਕਿਵੇਂ ਭਰਦੇ ਹਨ

ਇਹ ਪੰਨਾ ਮਸ਼ੀਨ ਦੁਆਰਾ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਹਾਲੇ ਤੱਕ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂਚਿਆ ਨਹੀਂ ਗਿਆ। **ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸੰਸਕਰਣ** ਹੀ ਅਧਿਕਾਰਤ ਹੈ।

ਹਰ ਕੱਟ, ਖਰੋਚ ਅਤੇ ਸਰਜੀਕਲ ਇੰਜੀਨ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ, ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਰਾਹੀਂ ਭਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਹਰ ਇੱਕ **ਦਾਗ਼** ਛੱਡਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਭਰੀ ਹੋਈ ਚਮੜੀ ਮੁੜ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸੁਧਾਰੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਘਾਵਾਂ ਦੇ ਭਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਨਾਲ ਇਹ ਸਮਝ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਦਾਗ਼ ਲਾਲ ਅਤੇ ਸਖ਼ਤ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਚੰਦਲਾ ਕਿਉਂ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਭਰੇ ਹੋਏ ਘਾਵ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਉਸ ਚਮੜੀ ਜਿਸਨੂੰ ਇਸਨੇ ਬਦਲਿਆ ਹੈ, ਜਿੰਨੀ ਕਦੇ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਅਤੇ ਧੂਮਰਪਾਨ ਅਤੇ ਮਿਠਾਸ (ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼) ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇੰਨੀ ਮਹੱਤਤਾ ਕਿਉਂ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਫ਼ਾ ਸਰਲ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸਮਝਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਚਮੜੀ ਕਿਵੇਂ ਭਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦਾਗ਼ ਕਿਵੇਂ ਸਥਿਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ; ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ, ਇਹ ਮੁਰੰਮਤ ਦੀ ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਦਾਗ਼ਾਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਗਹਿਰੇ ਪੱਖਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਦੱਸਦਾ ਹੈ।

ਘਾਵ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਕਿਵੇਂ ਭਰਦੀ ਹੈ

ਘਾਵ ਸਿਰਫ਼ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਰੁਕਾਵਟ ਵਿੱਚ ਟੁੱਟਣਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਭਰਨਾ ਓਵਰਲੈਪਿੰਗ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ: ਪਹਿਲਾਂ ਖੂਨ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੇ ਜੱਥੇ/ਕਰੱਸਟ ਬਣਦੇ ਹਨ; ਫਿਰ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਦੇ ਆਉਣ ਨਾਲ ਇਲਾਜੇ ਵਿੱਚ ਸੇਜ (ਲਾਲ, ਗਰਮ, ਥੋੜ੍ਹਾ ਸੁੱਜਿਆ ਹੋਇਆ) ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ; ਫਿਰ ਸਰੀਰ ਨਵੇਂ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨਾਲ ਖਾਲੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਭਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਦਾ ਹੈ; ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ, ਉਹ ਨਵਾਂ ਟਿਸ਼ੂ ਮੁੜ ਵਿਵਸਥਿਤ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਕੇ ਦਾਗ਼ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਰਜੀਕਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੰਦ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕਟ (ਜਿਸਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਸੁੰਦਰਤਾ ਨਾਲ ਸਿਵੇਲੇ ਹੋਣ) ਭਰਨ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਾਰੀਕ ਦਾਗ਼ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਛੱਡੇ ਘਾਵ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਭਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਦੋਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਧਾਰ ਭਾਵ ਇੱਕੋ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਦਾਗ਼ ਕਿਵੇਂ ਬਣਦੇ ਅਤੇ ਪੱਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ

ਦਾਗ਼ ਉਹ ਟੁਕੜਾ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰ ਘਾਵ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਨਵੇਂ ਦਾਗ਼ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉੱਭਰੇ ਹੋਏ, ਸਖ਼ਤ, ਲਾਲ ਜਾਂ ਗੁਲਾਬੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਖੂਨ ਦੇ ਵਹਿਣ ਅਤੇ ਵਿਵਸਥਾਹੀਨ ਕੋਲਾਜਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਗਲੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਇੱਕ ਸਾਲ ਤੱਕ, ਦਾਗ਼ ਦਾ ਮੁੜ-ਗਠਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ: ਖੂਨ ਦੇ ਵਹਿਣ ਘੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੋਲਾਜਨ ਦੁਬਾਰਾ ਵਿਵਸਥਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਪੱਕਾ ਦਾਗ਼ ਚਪਟਾ, ਹਲਕਾ, ਨਰਮ ਅਤੇ ਘੱਟ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਾਗ਼ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ 'ਤੇ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਇੱਕ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਦਾਗ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਦੋ ਸੱਚਾਈਆਂ: ਉਹ ਕਦੇ ਵੀ ਮੂਲ ਚਮੜੀ ਦੀ ਪੂਰੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ (ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 80% ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ), ਅਤੇ ਦਾਗ਼ ਕਿਵੇਂ ਬਣੇਗਾ ਇਸਦਾ ਨਿਰਭਰਤਾ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ (ਘਾਵ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ, ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਣਾ) ਅਤੇ ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਕਾਰਕਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਨਿਯੰਤਰਣ ਨਹੀਂ ਹੈ (ਜੈਨੇਟਿਕਸ, ਚਮੜੀ ਦਾ ਕਿਸਮ, ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਿੱਥੇ ਹੈ, ਅਤੇ ਘਾਵ ਦੇ ਉੱਪਰ ਤਣਾਅ)।

ਘਾਵ ਦੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਰਨ ਵਿੱਚ ਕੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ

- **ਇਸਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ**, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਡਰੈਸਿੰਗ/ਘਾਵ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ; ਸੰਕਰਮਣ (infection) ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਰੁਕਾਵਟ ਹੈ।
- **ਸਿਗਰਤ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ**। ਨਿਕੋਟਿਨ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਤੰਗ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਘਾਵ ਨੂੰ ਆਕਸੀਜਨ ਤੋਂ ਵਾਂਝੂ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਘਾਵ ਦੇ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਨਿਯੰਤਰਣਯੋਗ ਜੋਖਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ।
- **ਸਹੀ ਖੁਰਾਕ ਲਓ**। ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਵਿਟਾਮਿਨ C ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਕ ਦੀ ਪਰਾਪਤੀ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਮਰੀਜ਼ ਮਧੁਮੇਹ (diabetic) ਹੈ ਤਾਂ ਖੂਨ ਦੀ ਚੀਨੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦਾ ਸਹੀ ਨਿਯੰਤਰਣ, ਸਰੀਰ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਤੱਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- **ਜਦੋਂ ਦਾਗ਼ (scar) ਪੱਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰੋ**: ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਦੌਰਾਨ ਨਵੇਂ ਦਾਗ਼ ਨੂੰ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਬਚਾਓ (ਜੇ ਇਸਨੂੰ ਸਦਾ ਲਈ ਗੂੜ੍ਹਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ)।

ਵਧੇਰੇ ਡੂੰਘਾਈ ਵਿੱਚ

ਇਹ ਭਾਗ ਇੱਕ ਵਧੇਰੇ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ-ਪੱਧਰ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਵੱਲ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਘਾਵ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਮੁਰੰਮਤ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦਾਗ਼ ਕਿਉਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਪੜ੍ਹਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।

ਘਾਵ ਦੇ ਭਰਨ ਦੇ ਚਾਰ ਪੜਾਅ

ਭਰਨ ਚਾਰ ਓਵਰਲੈਪਿੰਗ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦਾ ਹੈ:

1. **ਹੀਮੋਸਟੇਸਿਸ (ਮਿੱਟ)**. ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਸੁੰਗੜਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਖੂਨ ਦਾ ਜੱਠਾ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਘਾਵ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਅਸਥਾਈ ਫਾਈਬਰਿਨ ਢਾਂਚਾ ਤਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।
2. **ਸੋਜ (ਦਿਨ)**. ਇਮਿਊਨ ਸੈੱਲ (ਪਹਿਲਾਂ ਨਿਊਟ੍ਰੋਫਿਲਸ, ਫਿਰ ਮੈਕ੍ਰੋਫੇਜ) ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਅਤੇ ਮਲਬੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੰਕੇਤ ਰਿਲੀਜ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਭਰਨ ਵਾਲੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਬੁਲਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਲਾਲ, ਸੁੱਜਿਆ ਅਤੇ ਦਰਦਨਾਕ ਪੜਾਅ ਹੈ।
3. **ਪ੍ਰੋਲੀਫਰੇਸ਼ਨ (ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ)**. ਫਾਈਬ੍ਰੋਬਲਾਸਟ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਕੋਲਾਜਨ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ; ਨਵੀਆਂ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨਿਕਲਦੀਆਂ ਹਨ (ਗੁਲਾਬੀ “ਗੈਨੂਲੇਸ਼ਨ ਟਿਸ਼ੂ” ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋਏ); ਚਮੜੀ ਦੇ ਸੈੱਲ ਸਤਹ ‘ਤੇ ਫੈਲ ਕੇ ਇਸਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਬੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।
4. **ਰੀਮੋਡਲਿੰਗ (ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਸਾਲ ਤੱਕ)**. ਜਲਦੀ ਬਣਿਆ ਕੋਲਾਜਨ ਤੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਥਾਂ ਮਜ਼ਬੂਤ, ਵਧੇਰੇ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕੋਲਾਜਨ ਨਾਲ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਪਿੱਛੇ ਹਟਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਦਾਗ਼ ਪੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਖ਼ਾਹਾਂ (ਸਕਾਰ) ਚਮੜੀ ਨਾਲੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ

ਮੁੱਖ ਕੁੰਜੀ **ਕੋਲਾਜਨ ਦੀ ਕਿਸਮ** ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਮੁਰੰਮਤ ਦੌਰਾਨ **ਟਾਈਪ III ਕੋਲਾਜਨ** ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਜਲਦੀ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਮਕੈਨੀਕਲ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਅਵਿਵਸਥਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਰੀਮਾਡਲਿੰਗ (remodelling) ਦੌਰਾਨ ਇਸਦੀ ਥਾਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਮਜ਼ਬੂਤ, ਸੰਰੇਖਿਤ (aligned) ਅਤੇ ਕਰਾਸ-ਲਿੰਕਡ (cross-linked) **ਟਾਈਪ I ਕੋਲਾਜਨ** ਲੈ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਟੈਨਸਾਈਲ ਸਟ੍ਰੈਂਥ (tensile strength) ਵਧਦੀ ਹੈ: ਲਗਭਗ ਛੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਧਾਰਣ ਚਮੜੀ ਦੇ ਅੱਧੇ ਬਰਾਬਰ, ਲਗਭਗ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ 80% ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਕਦੇ ਵੀ 100% ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦੀ। ਇੱਕ ਖ਼ਾਹ ਵਿੱਚ ਮੂਲ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸੁਵਿਵਸਥਿਤ ਬਣਤਰ (ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਫੋਲੀਕਲ ਅਤੇ ਪਸੀਨੇ ਦੇ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ) ਦੀ ਘਾਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਇੱਕ ਭਰੇ ਹੋਏ ਘਾਵ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ, ਕੰਮ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਪੈਚ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਕੋਈ ਪੂਰਨ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਮਾਇਓਫਾਈਬਰੋਬਲਾਸਟ ਅਤੇ ਘਾਵ ਸੁੰਗੜਨਾ

ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮੁਰੰਮਤ ਕੋਸ਼ਿਕਾ, **ਮਾਇਓਫਾਈਬਰੋਬਲਾਸਟ**, ਫਾਈਬਰੋਬਲਾਸਟ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਕੋਸ਼ਿਕਾ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਹੈ: ਇਹ ਘਾਵ ਦੀ ਮੈਟ੍ਰਿਕਸ ਨੂੰ ਫੜਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਭੌਤਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁੰਗੜਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਘਾਵ ਦੇ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਵੱਲ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਕਵਰ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਛੋਟਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਹ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ; ਇਹ ਘਾਵਾਂ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਬੰਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਗਲਤ ਥਾਂ 'ਤੇ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ: ਜੇੜ ਜਾਂ ਹਥੇਲੀ ਦੇ ਪਾਰ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁੰਗੜਨ ਨਾਲ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਤੰਗ **ਕਾਂਟਰੈਕਚਰ** ਵਿੱਚ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਚਾਲ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਲਈ ਫਲੈਕਸ਼ਨ ਕ੍ਰੀਜ਼ (ਮੁੜਨ ਵਾਲੀਆਂ ਰੇਖਾਵਾਂ) ਦੇ ਉੱਪਰ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਘਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਾੜ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਹੁਤ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਦਾਗ਼ ਗਲਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ: ਹਾਈਪਰਟ੍ਰੋਫਿਕ ਅਤੇ ਕੇਲੋਇਡ ਦਾਗ਼

ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਕੋਲਾਜਨ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਤੋੜਨ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸੰਤੁਲਨ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣ ਵੱਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਢਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਇੱਕ **ਓਵਰਗ੍ਰੋਨ ਦਾਗ਼** (overgrown scar) ਬਣਦਾ ਹੈ:

- ਇੱਕ **ਹਾਈਪਰਟ੍ਰੋਫਿਕ ਦਾਗ਼** ਉੱਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਲਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਮੂਲ ਘਾਵ ਦੀ ਸੀਮਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਇੱਕ **ਕੇਲੋਇਡ** ਮੂਲ ਘਾਵ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਭਲੇ-ਦਿਲ ਵਾਲੇ ਅਤਿ-ਵਾਧੇ ਵਾਂਗ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ; ਕੇਲੋਇਡ ਕੁਝ ਖਾਸ ਚਮੜੀ ਦੇ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ (ਛਾਤੀ, ਕੰਧੇ, ਕੰਨ ਦੇ ਲੋਬ) ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਆਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਦੋਵੇਂ ਇੱਕ ਅਤਿ-ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ, ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਜਨਨ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ: ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੋਲਾਜਨ, ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮੁੜ-ਗਠਨ (remodelling)।

ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਬਨਾਮ ਸੈਕੰਡਰੀ ਭਰਾਵਟ

ਸਰਜਨ ਦੇ ਰਸਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਕਰਦੇ ਹਨ। **ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਇਰਾਦੇ ਨਾਲ ਭਰਾਵਟ** ਸਾਫ਼ ਘਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਸਿੱਧੇ ਇਕੱਠੇ ਰੱਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ (ਸਿਵ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕਟਾਅ): ਇਹ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪਤਲੀ ਦਾਗ਼ ਬਣਦੀ ਹੈ। **ਸੈਕੰਡਰੀ ਇਰਾਦੇ ਨਾਲ ਭਰਾਵਟ** ਉਹ ਘਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਛੱਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਟਿਸ਼ੂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਸੰਕਰਮਣ ਕਾਰਨ), ਜੋ ਗੈਨਰੇਸ਼ਨ ਟਿਸ਼ੂ ਨਾਲ ਹੇਠਾਂ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਭਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁੰਗੜ ਕੇ ਬੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ: ਇਹ ਹੌਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਚੌੜੀ ਦਾਗ਼ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਚੋਣ ਕਰਨਾ (ਅਤੇ ਦੂਸ਼ਿਤ ਘਾਵ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਹੈ) ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਸਰਜੀਕਲ ਫੈਸਲਾ ਹੈ।

ਘਾਵ ਦੇ ਭਰਨ ਵਿੱਚ ਕੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ

- **ਖੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ** ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਬਿਲਕੁਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- **ਮੱਧਮੇਹ (ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼), ਖਰਾਬ ਪੋਸ਼ਣ, ਉੱਮਰ ਦਾ ਵੱਧਣਾ, ਅਤੇ ਸਟੀਰਾਇਡਜ਼/ਰੋਗ-ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ** ਸਾਰੇ ਭਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਧੀਮਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੰਕਰਮਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ।
- **ਸੰਕਰਮਣ** ਘਾਵ ਨੂੰ ਸੋਜ ਦੀ ਪੜਾਈ (inflammatory phase) ਵਿੱਚ ਰੋਕ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੰਦ ਘਾਵ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- **ਖਿੱਚ ਅਤੇ ਘਾਵ ਦੇ ਉੱਪਰ ਹਿਲਜੁਲ ਨਾੜੀ (scar) ਨੂੰ ਚੌੜਾ ਕਰਦੀ ਹੈ**; ਇਸਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਨਾਲ ਇੱਕ ਬਾਰੀਕ ਨਤੀਜਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।
- **ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ** ਅੰਤਿਮ ਸੌਂਦਰਯਕ ਆਉਟਕਮ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦੇ ਹਨ: ਇੱਕ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਦਿਖਣ ਵਾਲੀ ਨਾੜੀ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਾਫੀ ਵਧੀਆ ਲੱਗਦੀ ਹੈ।

ਵੇਖੋ ਵੀ

- [ਹੱਡੀ ਕਿਵੇਂ ਠੀਕ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਬਣਦੀ ਹੈ](#) — ਹੱਡੀ ਵਿੱਚ ਉਹੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੇ ਪੜਾਅ
- [ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ-ਕੰਡਰਾ ਠੀਕ ਹੋਣਾ](#) — ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਇੰਨਾ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਕਿਉਂ ਹੈ

- ਟੈਂਡਨ ਕਿੱਥੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ — ਦੂਜੇ ਟਿੱਸੂ ਵਿੱਚ ਸਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਮੁਰੰਮਤ