

ਤੁਹਾਡੇ ਘਾਅ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਇੱਕ ਠੀਕ ਹੋਏ ਸਰਜੀਕਲ ਘਾਅ ਨੂੰ ਨਰਮ ਅਤੇ ਸਥਿਰ ਕਰਨ ਲਈ ਘਾਅ ਮਸਾਜ।

Kieran Hirpara © ① ② ③ 4.0



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

ਇੱਕ ਦਾਗ਼ ਜ਼ਖਮ ਦਾ ਸਰੀਰ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਜ਼ਖਮ ਖੁਦ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਦਾਗ਼ ਅਗਲੇ 6–12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਬਦਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਇਸ ਗੱਲ ਵਿੱਚ ਅਸਲੀ ਫਰਕ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਿੰਨਾ ਨਰਮ, ਚਪਟਾ ਅਤੇ ਹਲਕਾ ਰੰਗ ਦਾ ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਦਾਗ਼ ਕਿਵੇਂ ਪੱਕਦਾ ਹੈ

ਪਹਿਲੀਆਂ 2–3 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਘਾਵ ਅਜੇ ਵੀ ਜੁੜ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ: ਇਸ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਰੋਕੋ, ਸੁੱਕਾ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ **ਘਾਵ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਸਲਾਹ** ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਲਗਭਗ 3 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਘਾਵ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਾਗ਼ ਮੁੜ-ਗਠਨ (remodelling) ਦੇ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉੱਭਰਿਆ ਹੋਇਆ, ਗੁਲਾਬੀ ਅਤੇ ਸਖ਼ਤ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਸਧਾਰਨ ਹੈ। ਅਗਲੇ 6–12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਸਰੀਰ ਧੀਰਜ ਨਾਲ ਜਲਦਬਾਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਬਣੇ ਅਤੇ ਅਵਿਵਸਥਿਤ ਕੋਲਾਜਨ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਵਿਵਸਥਿਤ ਤੰਤੂਆਂ ਨਾਲ ਬਦਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਦਾਗ਼ ਚਪਟਾ, ਨਰਮ ਅਤੇ ਹਲਕਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਪੁਰਾਣੇ ਦਾਗ਼ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਨੋਟ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਵੀ ਇਹੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਗੁਜ਼ਰਿਆ ਹੈ।

ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਮਸਾਜ਼ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਜਦੋਂ ਘਾਵ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਸਕੈਬ (ਕੱਚੀ ਛਾਲ) ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ (ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੀਜੀ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਅੰਤ ਤੱਕ), ਤਾਂ ਹਲਕੀ ਮਸਾਜ਼ ਤਹਿ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਆਜ਼ਾਦੀ ਨਾਲ ਫਿਸਲਣ ਅਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਵਾਲੇ ਬੈਂਡਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

- ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ, ਬਿਨਾਂ ਸੁਗੰਧ ਵਾਲੀ ਮੋਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰ ਵਰਤੋਂ: ਸੋਰਬੋਲੀਨ, ਵਿਟਾਮਿਨ E ਕਰੀਮ, ਜਾਂ ਜੇ ਕੁਝ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਹੈ। ਬ੍ਰਾਂਡੇਡ “ਸਕੈਰ ਕਰੀਮਾਂ” ਠੀਕ ਹਨ ਪਰ ਇੱਕ ਮੂਲ ਮੋਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰ ਨਾਲੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਧੀਆ ਨਹੀਂ ਹਨ।
- ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਡੂੰਘੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਉੱਤੇ ਹਿਲਾਉਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਦਬਾਓ, ਸਿਰਫ਼ ਸਤਹ 'ਤੇ ਫਿਸਲਣਾ ਨਹੀਂ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦਬਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਕੈਰ ਚਿੱਟਾ (ਬਲੈਚ) ਹੋ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ, ਲਗਭਗ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਦੋ ਮਿੰਟ।
- ਸਕੈਰ ਦੀ ਲਾਈਨ ਦੇ ਪਾਰ ਛੋਟੇ ਚੱਕਰਾਂ ਜਾਂ ਅੱਗੇ-ਪਿੱਛੇ ਮਸਾਜ਼ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਪਹਿਲੀਆਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਮਸਾਜ਼ ਅਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਧਾਰਨ ਹੈ; ਸਕੈਰ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਸੱਚਮੁੱਚ ਦਰਦਨਾਕ ਹੈ ਤਾਂ ਰੋਕੋ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਦੁਬਾਰਾ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਸਿਲੀਕੋਨ ਜੈਲ ਅਤੇ ਸ਼ੀਟਾਂ

ਸਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਨਰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ (ਹਾਈਪਰਟ੍ਰੋਫਿਕ) ਸਕਾਰ ਬਣਨ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸਿਲੀਕੋਨ ਇਕਲੌਤਾ ਆਟ-ਸੇਵਾ (over-the-counter) ਉਤਪਾਦ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਪਿੱਛੇ ਚੰਗੀ ਸਬੂਤ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਇਹ ਤਦ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਕਾਰ 6-8 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉੱਭਰਦੀ, ਲਾਲ ਜਾਂ ਖੁਜਲੀ ਵਾਲੀ ਦਿਖਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇ।

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਔਸ਼ਧੀ ਦੀ ਦੁਕਾਨ (chemist) ਤੋਂ ਸਿਲੀਕੋਨ ਜੈਲ (ਪੇਂਟ ਕਰੋ, ਕੁਝ ਸਕਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ) ਜਾਂ ਸਿਲੀਕੋਨ ਸ਼ੀਟਾਂ (ਸਕਾਰ ਦੇ ਉੱਪਰ ਲਗਾਓ, ਦਿਨ ਭਰ ਜਾਂ ਰਾਤ ਭਰ ਪਹਿਨੋ) ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸਨੂੰ 8-12 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਵਰਤੋ। ਜੇਕਰ ਚਿਪਕਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੈਸ਼ (ਰੈਸ਼) ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਵਰਤੋਂ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ।

ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਬਚਾਅ

ਨਵਾਂ ਦਾਗ਼ ਆਮ ਚਮੜੀ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਰੰਗਤ ਧਾਰਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਯੂਵੀ (UV) ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਨਾਲ ਦਾਗ਼ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨਾਲੋਂ ਸਦਾ ਲਈ ਵੱਧ ਕਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਇਹ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ—ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਮੁੰਦਰ ਕਿਨਾਰੇ, ਲੰਬੀ ਸੈਰ 'ਤੇ, ਜਾਂ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਹੱਥ ਖਿੜਕੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋਵੇ—ਇਸਨੂੰ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨਾਲ ਢੱਕੋ ਜਾਂ ਉੱਚ SPF ਵਾਲੀ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਲਗਾਓ।

ਸਧਾਰਨ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ

ਸਧਾਰਨ: ਗੁਲਾਬੀ, ਮਜ਼ਬੂਤ, ਥੋੜ੍ਹਾ ਉੱਚਾ, ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਖੁਜਲੀ, ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ। ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਧੀਮੇ-ਧੀਮੇ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਹਾਈਪਰਟ੍ਰੋਫਿਕ ਸਕਾਰ (Hypertrophic scar): ਉੱਚਾ, ਲਾਲ ਅਤੇ ਮੋਟਾ, ਪਰ ਅਸਲ ਘਾਅ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਖੁਜਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਿਲੀਕੋਨ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸਟੀਰਾਇਡ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਕੇਲੋਇਡ ਸਕਾਰ (Keloid scar): ਅਸਲ ਘਾਅ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਬੁਲਬੁਲੇ ਵਾਂਗ। ਉੱਪਰਲੇ ਅੰਗਾਂ 'ਤੇ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਾਲੀ ਚਮੜੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ, ਕੰਨ ਦੇ ਲੋਬ, ਜਾਂ ਕੰਘਿਆਂ 'ਤੇ ਵੱਧ ਆਮ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੇਲੋਇਡ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਸਕੀਏ।

ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜੇਕਰ

- ਦਾਗ਼ ਲਾਲ, ਗਰਮ, ਸੁੱਜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਮੁੜ ਤਰਲ ਨਿਕਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਵੇ (ਇਹ ਦਾਗ਼ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਹੈ)
- ਪਹਿਲੀਆਂ 6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੋਟਾ ਜਾਂ ਚੌੜਾ ਹੋ ਜਾਵੇ
- ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁਜਲੀ ਕਰੇ ਅਤੇ ਸਿਲੀਕੋਨ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕਰਾਈ (ਮੌਸਚਰਾਈਜ਼ਰ) ਨਾਲ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਵੇ
- ਇਹ ਆਮ ਵਰਤੋਂ ਦੌਰਾਨ ਫਸੇ ਅਤੇ ਫਟੇ (ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਜੋੜ 'ਤੇ ਤਣਾਅ ਵਾਲੇ ਦਾਗ਼ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ)