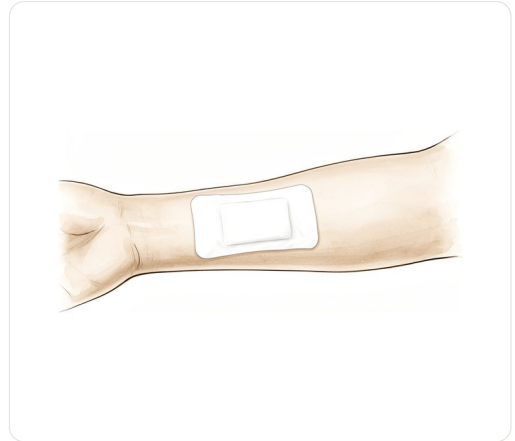


ਤੁਹਾਡੇ ਘਾਅ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਲਾਲੀ ਦੀ ਸੀਮਾ ਨੂੰ ਪੈਨਸਿਲ ਨਾਲ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਉਣਾ ਜ਼ਖਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਸਭ ਤੋਂ ਸਰਲ ਤਰੀਕਾ ਹੈ: ਜੇਕਰ ਲਾਲੀਨ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਫੈਲ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

Kieran Hirpara © ① ④ 4.0



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

ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਭਰ ਰਿਹਾ ਹੋਇਆ ਘਾਅ ਚੰਗੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਨੀਂਹ ਹੈ। ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੀਆਂ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਘਾਅ ਸੰਕਰਮਣ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਇਸਨੂੰ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਾਅ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਲੀਨਿਕ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ; ਘਾਅ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਲੈ ਕੇ ਇਸਨੂੰ ਸਮੀਖਿਆ ਲਈ ਇਮੇਲ ਕਰਨਾ ਅਕਸਰ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੋਜ਼ਸ਼ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਸਧਾਰਨ ਹੈ। ਹੱਥ ਜਾਂ ਬਾਹ ਦੇ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੂਰੀ ਬਾਹ ਸੋਜ਼ ਸਕਦੀ ਹੈ; ਕੰਧ ਦੇ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਾਹ ਅਤੇ ਹੱਥ ਵੀ ਸੋਜ਼ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਚੋਟ ਅਤੇ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਵਿਆਪਕਤਾ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ, ਸੋਜ਼ਸ਼ ਕਈ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਕਈ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸੋਜ਼ਸ਼ ਲਗਾਤਾਰ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਬਿਹਤਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਜਾਂ ਸਖ਼ਤੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਲਾਹ ਲਈ ਕਲਿਨਿਕ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਖੁਰਾਚ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਤਰਲ ਜਾਂ ਖੂਨ ਵਗਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਹੱਥ ਦੇ ਖੁਰਾਚ ਅਤੇ ਅਰਥੋਸਕੋਪਿਕ (ਕੀ-ਹੋਲ) ਕੰਧ ਦੇ ਖੁਰਾਚ। ਤਰਲ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 3-5 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ; ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲਗਾਤਾਰ ਤਰਲ ਆਉਣਾ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ।

ਬਾਹ ਜਾਂ ਹੱਥ ਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਸੁੰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਖੁਰਾਚ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸਥਾਨਕ ਐਨੈਸਥੀਸੀਆ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 2-3 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ; ਕੰਧ ਦੇ ਨਸਾਂ ਦੇ ਬਲਾਕ ਤੋਂ ਹੋਈ ਸੁੰਨਤਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 1-2 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤਾ ਵੀ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪੱਟੀਆਂ (ਡਰੈਸਿੰਗਾਂ)

ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਪੱਟੀ ਨਾਲ ਛੁੱਟੀ ਲੈਣਗੇ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, **ਇਸ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ**: ਪੱਟੀ ਬਿਨਾਂ ਖਲਲ ਪਾਏ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪੱਟੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਘਾਅ ਦੀ ਜਾਂਚ ਤੱਕ ਲੱਗੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਕ ਅਪਵਾਦ ਉਹ ਪੱਟੀ ਹੈ ਜੋ ਗੰਦੀ ਹੋ ਗਈ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਖੂਨ ਨਾਲ ਭਿੱਜ ਗਈ ਹੋਵੇ: ਅਜਿਹੀ ਪੱਟੀ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਟਰਪੂਫ ਪੱਟੀਆਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ)। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਕੀ ਪੱਟੀ ਬਦਲਣੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਫੋਟੋ ਭੇਜੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੀ ਹੈ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਰੇਸ਼ਨ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- **ਹੱਥ ਅਤੇ ਬਾਹ ਦੀ ਸਰਜਰੀ:** ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਪਾਹ ਅਤੇ ਕ੍ਰੇਪ ਦੀ ਬੈਂਡੇਜ, ਜਿਸ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਵਾਟਰਪੂਫ ਪੱਟੀ ਲੱਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੈਂਡੇਜ ਨੂੰ 48-72 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਹਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਹੇਠਾਂ ਵਾਲੀ ਵਾਟਰਪੂਫ ਪੱਟੀ ਲਗਭਗ 10ਵੇਂ ਦਿਨ ਤੱਕ ਲੱਗੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।
- **ਆਰਥੋਸਕੋਪਿਕ (ਕੀ-ਹੋਲ) ਘੁਟਣ ਦੀ ਸਰਜਰੀ:** ਕਈ ਛੋਟੀਆਂ ਵਾਟਰਪੂਫ ਪੱਟੀਆਂ, ਜੋ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਲੱਗੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- **ਘੁਟਣ ਦੀ ਬਦਲੀ:** ਇੱਕ ਲੰਬੀ ਪੱਟੀ ਜੋ 10-14 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਚਲਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ (ਖਾਸ ਕਰਕੇ 2-3 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਲਗਾਤਾਰ ਸਰੂਦ ਆਉਣ 'ਤੇ), ਤਾਂ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਮਰੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। 10-14 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਇਸਨੂੰ ਹਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਇਹ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਲੱਗਿਆ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਨਾਨ ਕਰਨਾ

ਵਾਟਰਪੂਫ ਡਰੈਸਿੰਗ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਸਨਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ; ਡਰੈਸਿੰਗ ਉੱਤੇ ਪਾਣੀ ਚਲਣ ਦਿਓ ਪਰ ਇਸ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਭਿੱਜਣ ਜਾਂ ਰਗੜਨ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਸਨਾਨ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਹੱਥ ਜਾਂ ਬਾਹ ਨੂੰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਪਾ ਲੈਣਾ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਘਾਵ ਦੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਰ ਜਾਣ ਤੱਕ (ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 2-3 ਹਫ਼ਤੇ) **ਸਨਾਨ, ਤੈਰਾਕੀ ਜਾਂ ਸਪਾ** ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਉਸ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜਿੱਥੇ ਘਾਵ ਭਿੱਜ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਗੰਦਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਡਰੈਸਿੰਗ ਵਾਟਰਪੂਫ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਬੈਗ ਨਾਲ ਢੱਕੋ ਅਤੇ ਟੇਪ ਨਾਲ ਬੰਦ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਐਸਟੀ (chemist) ਤੋਂ ਸਨਾਨ-ਕਵਰ ਵਰਤੋ।

ਸਿਲਾਈਆਂ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਘਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਸਿਲਾਈਆਂ ਨਾਲ ਬੰਦ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਸਿਲਾਈਆਂ ਚਮੜੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਚਲਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਘਾਵ ਦੇ ਹਰ ਸਿਰੇ 'ਤੇ ਇੱਕ ਛੋਟਾ "ਟੇਲ" ਹੁੰਦਾ ਹੈ; ਦਬਿਆ ਹੋਇਆ ਹਿੱਸਾ ਹਟਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲੇ ਹੋਏ ਟੇਲਾਂ ਨੂੰ ਲਗਭਗ 10 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਚਮੜੀ ਦੇ ਸਮਾਨ ਕੱਟਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ Steri-Strips ਨਾਮਕ ਛੋਟੀਆਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀਆਂ ਪੱਟੀਆਂ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ 1-2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਡਿੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਵੱਡੇ ਘਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਲਾਈਆਂ ਜਾਂ ਸਟੈਪਲਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਾਵ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦੌਰਾਨ ਹਟਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੀ ਡਰੈਸਿੰਗ ਕਲੀਨਿਕ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਆਮ ਡਾਕਟਰ (GP) ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਿਲਾਈਆਂ ਕੱਟਣ ਜਾਂ ਹਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਫਾਲੋ-ਅਪ

ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਦੋ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਕਮਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਫਾਲੋ-ਅਪ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀਆਂ ਦੇਣਗੇ। ਆਮ ਪੈਟਰਨ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੈ:

- **1-2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਘਾਅ ਦੀ ਜਾਂਚ:** ਪੈਰਾਕਟਿਸ ਨਰਸ ਨਾਲ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਹਿਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਘਾਅ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਮ ਡਾਕਟਰ (GP) ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਵਧੇਰੇ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਆਪਣੀ ਡਿਸਚਾਰਜ ਸਾਰਣੀ ਲਿਆਓ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਦੀਆਂ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀਆਂ ਹਨ।
- **6-8 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰ ਹਿਰਪਾਲਾ ਨਾਲ ਪੋਸਟ-ਆਪਰੇਟਿਵ ਜਾਂਚ:** ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਾਅ ਦੀ ਨੇੜਿਓਂ ਨਿਗਰਾਨੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ।
- **ਉਂਗਲੀ ਅਤੇ ਟੈਂਡਨ ਸਰਜਰੀਆਂ** (ਡਿਊਪਾਇਟਰਨ, ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੇ ਟੁੱਟਣ, ਟੈਂਡਨ ਮੁਰੰਮਤ ਅਤੇ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ) ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ **ਹੈਂਡ ਥੈਰਾਪਿਸਟ** ਨੂੰ ਰੈਫਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਸਾਰੇ ਪੈਕੇਜ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ: ਘਾਅ ਦੇਖਭਾਲ, ਸਿੱਟੇ ਹਟਾਉਣਾ, ਸਕਾਰ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਅਤੇ ਰੀਹੈਬਿਲੀਟੇਸ਼ਨ। ਹੈਂਡ ਥੈਰੇਪੀ ਸਿਰਫ਼ ਕੇਂਦਰੀ ਕੁਈਨਸਲੈਂਡ ਦੇ ਕੁਝ ਸਥਾਨਾਂ ਉੱਪਲਬਧ ਹੈ; ਜਿੱਥੇ ਨੇੜੇ ਕੋਈ ਹੈਂਡ ਥੈਰਾਪਿਸਟ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਉੱਥੇ

ਰੀਹੈਬਿਲੀਟੇਸ਼ਨ ਲਈ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰਾਪਿਸਟ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਘਾਅ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਪੈਰਾਕਟਿਸ ਨਰਸ (ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਆਮ ਡਾਕਟਰ) ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਧਾਰਨ ਭਰਨ ਦੇ ਲੱਛਣ

ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਘਾਅ ਦੇ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਹਲਕੀ ਲਾਲੀ
- ਪੱਟੀ ਵਿੱਚ ਸਾਫ਼ ਜਾਂ ਗੁਲਾਬੀ ਰੰਗ ਦਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਸੋਖਣਾ
- ਨਸਾਂ ਦੇ ਦੁਬਾਰਾ ਜੁੜਨ ਵੇਲੇ ਤਣਾਅ, ਦਾਣੇ ਚੁਭਣਾ ਜਾਂ “ਸੁੰਨ” ਹੋਣਾ
- ਘਾਅ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦਾ ਚਟਕਣ, ਕਈ ਵਾਰ ਬਾਹ ਵੱਲ ਫੈਲਣਾ

ਅਗਲੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਭਰਨ (ਸਕਾਰ) ਉੱਚਾ, ਗੁਲਾਬੀ ਅਤੇ ਸਖ਼ਤ ਹੋਵੇਗਾ; ਇਹ 6–12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਧੀਰੇ-ਧੀਰੇ ਚਪਟਾ ਅਤੇ ਹਲਕਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸੰਕੇਤ ਕਿ ਕੁਝ ਗਲਤ ਹੈ — ਸਾਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ

- ਘਾਵ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਲਾਲੀ ਫੈਲਣਾ
- ਘਾਵ ਛੂਹਣ 'ਤੇ ਗਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ
- ਪੀਲਾ, ਹਰਾ ਜਾਂ ਬਦਬੂ ਵਾਲਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ
- ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਦਰਦ ਘਟਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਵਧਣਾ
- ਬੁਖਾਰ (ਤਾਪਮਾਨ 38°C ਤੋਂ ਵੱਧ)
- ਘਾਵ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਣਾ

ਇਹ ਸਾਰੇ ਸੰਕਰਮਣ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਨਿਯੁਕਤੀ ਦੀ ਉਡੀਕ ਨਾ ਕਰੋ; ਤੁਰੰਤ ਸਾਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਘਾਅ ਭਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਾ ਦਾਗ਼ ਦੇਖਭਾਲ

ਜਦੋਂ ਸਿਲਾਈ ਹਟਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਘਾਅ ਸੁੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਦੋ ਤੋਂ ਚਾਰ ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ), ਤਾਂ ਦਾਗ਼ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- **ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ, 5–10 ਮਿੰਟ.** ਪਹਿਲੇ 2–4 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਕਟਾਅ ਦੀ ਲਾਈਨ ਦੇ ਨਾਲ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ; ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਸਾਰੀਆਂ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ।
- ਦਾਗ਼ ਨੂੰ ਗੁਲਾਬੀ ਤੋਂ ਚਿੱਟਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਦਬਾਓ, ਪਰ ਇੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਵੇ। ਜੇਕਰ ਘਾਅ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸੰਕਰਮਿਤ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਮਾਲਿਸ਼ **ਸੰਵੇਦਨਾਹੀਨਤਾ (desensitisation)** ਦਾ ਕੰਮ ਵੀ ਕਰਦੀ ਹੈ: ਇਹ ਸਧਾਰਨ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਨਵਾਂ ਦਾਗ਼ ਅਤਿ-ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਛੂਹਣ ਨਾਲ ਇਹ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਬਿਨਾਂ ਸੁਗੰਧਿਤ ਮੁਆਰਿਜ਼ਰ (ਸੋਰਬੋਲੀਨ, ਵਿਟਾਮਿਨ E ਕਰੀਮ, ਅਲੋਵੇਰਾ) ਦਾਗ਼ ਨੂੰ ਨਰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਲਿਸ਼ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

- ਜੇਕਰ ਦਾਗ਼ ਉੱਚਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਟਾਅ ਦੀ ਲਾਈਨ ਦੇ ਉੱਪਰ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ Fixomull ਜਾਂ Hypafix ਟੇਪ ਦੀ ਇੱਕ ਪੱਟੀ ਪਹਿਨਣਾ (ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਬਦਲੋ; ਤੁਸੀਂ ਟੇਪ ਦੇ ਉੱਪਰ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ) ਉਸਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਇਸਨੂੰ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ।
- **ਸੂਰਜ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ:** ਇੱਕ ਤਾਜ਼ਾ ਦਾਗ਼ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸੜਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੂਰਜ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਉਸਨੂੰ ਸਦਾ ਲਈ ਗੂੜ੍ਹਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਲਈ ਇਸਨੂੰ SPF 30+ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਜਾਂ ਜ਼ਿੰਕ, ਕੱਪੜਿਆਂ, ਜਾਂ ਛਾਂ ਨਾਲ ਢੱਕੋ।

ਦਾਗ਼ ਚਿੱਟਾ, ਨਰਮ ਅਤੇ ਸਿੱਧਾ ਹੋਣ ਤੱਕ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮਾਲਿਸ਼ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।