

# உங்கள் வடுக்களை கவனித்து

குணமடைந்த அறுவை சிகிச்சை வடுக்களை மென்மையாக்க மற்றும் சரிசெய்ய வடுக்கள் மசாஜ்.

Kieran Hirpara © ① ④ 4.0



இந்தப் பக்கம் இயந்திரத்தால் மொழிபெயர்க்கப்பட்டது; இன்னும் மருத்துவரால் சரிபார்க்கப்படவில்லை. **ஆங்கிலப் பதிப்பே** அதிகாரப்பூர்வமானது.

ஒரு காயம் என்பது ஒரு காயம் பற்றிய உடலின் பதிவு. மூடப்பட்டால், 612 மாதங்களாக வடுக்கள் தொடர்ந்து மாறுகின்றன. முதல் சில மாதங்களில் மென்மையான, தட்டையான, மற்றும் பளபளப்பாக முடிகிறது.

## ஒரு வடு முதிர்ச்சியடைவது எப்படி

முதல் 2 முதல் 3 வாரங்களுக்கு காயங்கள் இன்னும் ஒன்றாக பிணைக்கப்படுகின்றன: அதை விட்டுவிடுங்கள் தனியாக, அதை உலர் வைத்து, மற்றும் பின்பற்ற **காயம் பராமரிப்பு ஆலோசனை**.

சுமார் 3 வாரங்கள் கழித்து, காயம் மூடப்பட்டு, மறுசீரமைப்பு கட்டம். அது உயர்த்தப்படும், இளஞ்சிவப்பு, மற்றும் உறுதியான. இது சாதாரணமானது. அடுத்த 612 மாதங்களில் உடலானது படிப்படியாக ஆரம்பகால வடுவின் ஒழுங்கற்ற கொலாஜன் வலுவான, ஒழுங்கான உங்கள் உடலில் உள்ள பழைய வடுக்கள் நீங்கள் கவனிப்பதை நிறுத்திவிட்ட அதே செயல்முறையின் மூலம் சென்றது.

## எப்போது, எப்படி மசாஜ் செய்வது

காயம் முழுமையாக மூடப்பட்டு, எவ்விதமான சருமங்களும் (பொதுவாக 3 வது வாரத்தின் இறுதியில்), மென்மையான மசாஜ் அடிப்படை திசுக்களுக்கு உதவுகிறது சுதந்திரமாக மற்றும் கட்டுப்படுத்தும் பட்டைகள் உடைக்கிறது.

- ஒரு சாதாரண, வாசனை இல்லாத ஈரப்பதமூட்டி பயன்படுத்தவும்ஃ சோர்போலீன், வைட்டமின் E கிரீம், அல்லது நீங்கள் ஏற்கெனவே வைத்திருப்பது எதுவாக இருந்தாலும்

சரி. பிராண்டட் "ஸ்கார் கிரீம்கள்" நன்றாக இருக்கின்றன ஆனால் இல்லை ஒரு அடிப்படை ஈரப்பதமூட்டும் விட சிறந்தது.

- ஆழமான திசுக்களின் மீது சருமத்தை நகர்த்துவதற்கு போதுமான உறுதியுடன் அழுத்தவும், வெறுமனே மேற்பரப்பில் சறுக்கி விடவும். நீங்கள் அழுத்தவும்.
- இரண்டு நிமிடங்கள், ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முறை, சுமார் மூன்று மாதங்களுக்கு.
- சிறிய வட்டங்களில் மசாஜ் அல்லது பின்னால் மற்றும் முன்னோக்கி வடுக்கள்.

மசாஜ் முதல் இரண்டு வாரங்களுக்கு சங்கடமாக இருந்தால், அது இயல்பானது; புண் உணர்திறன் உடையது. நிறுத்திவிட்டு மறுநாள் மீண்டும் முயற்சிக்கவும் உண்மையில் வேதனையானது.

## சிலிகான் ஜெல் மற்றும் தாள்கள்

சிலிகான் மட்டுமே நல்ல ஆதாரங்களுடன் கவுண்டர் இல்லாத தயாரிப்பு அது பின்னால் வடுக்கள் மென்மையாக்க மற்றும் ஒரு overgrown வாய்ப்பு குறைக்க (ஹைபர்டிரோபிக்) வடுக்கள். உங்கள் வடுக்கள் வறண்டு போக ஆரம்பித்தால் இது மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும். 6 8 வாரங்களில் உயர்ந்த, சிவப்பு அல்லது அரிப்பு தோற்றமளிக்கும்.

நீங்கள் சிலிகான் ஜெல் வாங்கலாம் (பெயின்ட் மீது, நொடிகளில் உலர்கிறது, ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முறை) அல்லது சிலிகான் தாள்கள் (இருக்கை மீது ஒட்டிக்கொள்கின்றன, நாள் முழுவதும் அல்லது இரவு முழுவதும் அணியப்படுகின்றன) 812 வாரங்கள் பயன்படுத்தவும். பசை.

## சூரிய ஒளி பாதுகாப்பு

ஒரு புதிய வடுக்கள் சாதாரண சருமத்தை விட அதிக நிறங்களைக் கொண்டுள்ளன. 12 மாதங்கள் சுற்றியுள்ள விட நிரந்தரமாக இருண்ட ஒரு வடுவை விட்டு முடியும் சருமத்தை ஆடைகளால் மூடி அல்லது அதிக SPF கொண்ட சன்ஸ்கிரீமைப் பயன்படுத்துங்கள் இது வெளிப்படும்: கடற்கரையில், நீண்ட நடைப்பயணத்தில், அல்லது வாகனம் ஓட்டும்போது கூட ஜன்னல் அருகில் உங்கள் கை கொண்டு.

## எது இயல்பானது, எது இயல்பானது அல்ல

**இயல்பானது:** இளஞ்சிவப்பு, உறுதியான, சற்று உயர்ந்த, அவ்வப்போது அரிப்பு, அதிக சுற்றியுள்ள சருமத்தை விட உணர்திறன் குறைவாக உள்ளது. மாதங்களில் மெதுவாக மேம்படுகிறது.

**ஹைபர்டிரோபிக் வடுக்கள்:** உயர்த்தப்பட்ட, சிவப்பு, மற்றும் தடிமனான, ஆனால் உள்ள தங்குகிறது அசல் காயம் எல்லைகளை. அடிக்கடி அரிப்பு. பெரும்பாலான தீர்வு சிலிகான் மற்றும் நேரம். நாம் ஒரு ஸ்டிராய்டு ஊசி வழங்க முடியும் அது தொந்தரவு என்றால் நீங்கள்.

**கெலாயிட் வடுக்கள்:** ஒரு குமிழி போன்ற, அசல் காயம் விளிம்புகள் அப்பால் வளரும். மேல் கால்களில் அரிதானது. கருமையான தோல் வகைகள் மற்றும் மார்பு, காதுப் பகுதி, அல்லது தோள்பட்டை ஆகியவற்றின் முன் பகுதி. Keloid, நாம் அதற்கேற்ப திட்டமிட முடியும் என்று அறுவை சிகிச்சை முன் அதை குறிப்பிட.

## எங்களை அழைக்கவும்

---

- சிவப்பு, சூடான, வீங்கிய, அல்லது மீண்டும் அழுகத் தொடங்கும் வடுக்கள் பிரச்சினைக்கு பதிலாக தாமதமான தொற்று ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம்)
- முதல் 6 வாரங்களுக்குப் பிறகு இது கணிசமாகப் பெரிதாக அல்லது அகலமாக வளர்கிறது.
- இது கடுமையாக அரிப்பு மற்றும் சிலிகான் மற்றும் ஈரப்பதமூட்டி மூலம் குடியேறவில்லை
- இது சாதாரண பயன்பாட்டில் பிடித்து கண்ணீர் (சில நேரங்களில் ஒரு இறுக்கமான வடு முழுவதும் ஒரு கூட்டு தேவைகளை விடுவித்தல்)