



آپ کے زخم کی دیکھ بھال

شفا بخش جراحی کے داغ کو نرم کرنے اور حل کرنے کے لئے داغ مساج۔

4.0 © ① © Kieran Hirpara

اس صفحے کا ترجمہ مشین سے کیا گیا ہے اور ابھی تک کسی ڈاکٹر نے اس کی جانچ نہیں کی۔ انگریزی نسخہ ہی مستند ہے۔

زخم زخم کا جسم کا ریکارڈ ہے۔ ایک بار جب زخم خود بند ہو جاتا ہے تو، داغ 6-12 ماہ تک تبدیل ہوتا رہتا ہے۔ ان پہلے چند مہینوں میں تھوڑی سی توجہ اس بات میں بہت فرق ڈالتی ہے کہ یہ کتنا نرم، فلیٹ اور پیلا ہو جاتا ہے۔

زخم کیسے پختہ ہوتا ہے

پہلے 2-3 ہفتوں کے لئے زخم اب بھی ایک ساتھ باندھ رہا ہے: اسے اکیلے چھوڑ دو، اسے خشک رکھو، اور زخم کی دیکھ بھال کا مشورہ۔ تقریباً 3 ہفتوں کے بعد سے زخم بند ہو جاتا ہے اور زخم دوبارہ بننے کے مرحلے میں داخل ہو جاتا ہے۔ یہ بلند، گلابی، اور مضبوط ہو جائے گا۔ یہ معمول کی بات ہے۔ اگلے 6 سے 12 مہینوں کے دوران جسم آہستہ آہستہ ابتدائی داغ کی جلدی، غیر منظم کو یجن کی جگہ مضبوط، زیادہ منظم ریشوں سے لے لیتا ہے۔ زخم فلیٹ، نرم، اور fades. آپ کے جسم پر پرانے داغ جو آپ نے دیکھنا چھوڑ دیے ہیں وہ بھی اسی عمل سے گزر رہے ہیں۔

کب اور کیسے مساج کیا جائے

- ایک بار جب زخم مکمل طور پر بند ہو جاتا ہے اور کسی بھی کرب کو دور کر دیا جاتا ہے (عام طور پر 3 ہفتوں کے اختتام تک)، ہلکا مساج بنیادی ٹشو کو آزادانہ طور پر گلائڈ کرنے میں مدد کرتا ہے اور پابندی والے بینڈوں کو توڑ دیتا ہے۔
- ایک سادہ، غیر خوشبودار موئسچرائزر استعمال کریں: سوربولین، وٹامن ای کریم، یا جو کچھ بھی آپ کے پاس پہلے سے موجود ہے۔ برانڈڈ "چنگاری کریم" ٹھیک ہیں لیکن ایک بنیادی moisturizer سے بہتر نہیں ہیں۔
- کافی مضبوطی سے دبائیں تاکہ جلد کو گہری ٹشو پر منتقل کیا جاسکے، نہ کہ صرف سطح پر سلانڈ کریں۔ جب آپ دباؤ ڈالتے ہیں تو داغ سفید ہونا چاہئے۔
- دو منٹ، دن میں دو بار، تقریباً تین ماہ تک۔
- چھوٹے حلقوں میں مساج کریں یا زخم کی لکیر کے پار پیچھے اور آگے۔

اگر مساج پہلے ایک یا دو ہفتے کے لئے تکلیف دہ ہے، تو یہ معمول ہے؛ داغ حساس ہے۔ اگر یہ واقعی تکلیف دہ ہے تو رکیں اور اگلے دن دوبارہ کوشش کریں۔

سلیکون جیل اور شیٹس

سلیکون واحد اور-دی-کاپر پروڈکٹ ہے جس کے پیچھے زخموں کو نرم کرنے اور بڑھتی ہوئی (ہائپرٹروفک) داغ کے امکان کو کم کرنے کے لئے اس کے پیچھے اچھے ثبوت ہیں۔ یہ سب سے زیادہ مفید ہے اگر آپ کا داغ 6-8 ہفتوں میں بلند، سرخ، یا خارش نظر آنا شروع ہوتا ہے۔ آپ کسی بھی کیسٹری سے سلیکون جیل (پنٹ لگائیں، سیکنڈ میں خشک ہو جائیں، دن میں دو بار) یا سلیکون شیٹس (نگر پر چپکیں، سارل دن یا رات بھر پہنیں) خرید سکتے ہیں۔ 8-12 ہفتوں کے لئے استعمال کریں۔ اگر آپ کو چپکنے والی سے چھالے کی نشوونما ہوتی ہے تو اسے روکیں۔

سورج کی حفاظت

ایک تازہ داغ عام جلد سے زیادہ رنگین ہوتا ہے۔ پہلے 12 مہینوں میں یووی کی نمائش ایک داغ کو مستقل طور پر ارد گرد کی جلد سے زیادہ سیاہ چھوڑ سکتی ہے۔ اسے کپڑوں سے ڈھانپیں یا اعلیٰ ایس پی ایف سنسکریں لگائیں جب بھی یہ بے نقاب ہو جائے گا: ساحل سمندر پر، لمبی واک پر، یا یہاں تک کہ تھڑکی کے قریب اپنے بازو کے ساتھ گاڑی چلائیں۔

کیا عام ہے، اور کیا نہیں ہے

نارمل: گلابی، مضبوط، تھوڑا سا اٹھایا، کبھی کبھار خارش، ارد گرد کی جلد سے زیادہ حساس۔ مہینوں میں آہستہ آہستہ بہتری آتی ہے۔ ہائپرٹروفک سکار: اٹھایا، سرخ، اور موٹی، لیکن اصل زخم کی حدود کے اندر رہتا ہے۔ اکثر خارش ہوتی ہے۔ زیادہ تر سلیکون اور وقت کے ساتھ حل۔ ہم سیٹریڈ انجکشن پیش کر سکتے ہیں اگر یہ آپ کو پریشان کر رہا ہے۔ کیلونڈ داغ: ایک بلبلا کی طرح، اصل زخم کناروں سے باہر اگتا ہے۔ اوپری ٹانگ پر نایاب۔ سیاہ رنگ کی جلد کی اقسام اور سینے کے سامنے، کان کے لوہے، یا کندھوں پر زیادہ عام ہے۔ اگر آپ کے پاس کیلونڈ کی تاریخ ہے، تو آپریشن سے پہلے اس کا ذکر کریں تاکہ ہم اس کے مطابق منصوبہ بنا سکیں۔

ہمیں کال کریں اگر

- داغ سرخ، گرم، پھول جاتا ہے، یا پھر سے رونا شروع ہو جاتا ہے (یہ داغ کی دشواری کی بجائے دیر سے انفیکشن کا زیادہ امکان ہے)
- یہ پہلے 6 ہفتوں کے بعد نمایاں طور پر زیادہ موٹی یا وسیع ہو جاتا ہے
- یہ شدید خارش ہے اور سلیکون اور moisturizer کے ساتھ حل نہیں ہے
- یہ عام استعمال کے ساتھ پکڑتا ہے اور آنسو دیتا ہے (کبھی کبھی مشترکہ ضرورتوں کو جاری کرنے میں ایک سخت داغ ہوتا ہے)