

PATIENT INFORMATION

अपने निशान की देखभाल

सर्जरी के भर चुके निशान को नरम करने और बैठाने के लिए निशान की मालिश।

Kieran Hirpara © ① ② ③ 4.0



यह पृष्ठ मशीन द्वारा अनूदित है और अभी तक किसी चिकित्सक द्वारा जाँचा नहीं गया है। **अंग्रेज़ी संस्करण** ही आधिकारिक है।

निशान शरीर में किसी चोट का रिकॉर्ड होता है। घाव बंद हो जाने के बाद भी, निशान 6–12 महीने तक बदलता रहता है। उन शुरुआती कुछ महीनों में थोड़ा ध्यान देने से इस बात में असली फ़र्क पड़ता है कि आखिर में वह कितना नरम, सपाट और फीका (हल्के रंग का) होगा।

निशान कैसे परिपक्व होता है

पहले 2–3 सप्ताह तक घाव अभी भी जुड़ रहा होता है: उसे छेड़ें नहीं, सूखा रखें, और **घाव की देखभाल की सलाह** का पालन करें।

लगभग 3 सप्ताह के बाद से घाव बंद हो चुका होता है और निशान रीमॉडलिंग (दोबारा ढलने) के दौर में आ जाता है। यह उभरा हुआ, गुलाबी और सख्त होगा। यह सामान्य है। अगले 6–12 महीनों में शरीर शुरुआती निशान के जल्दबाज़ी में बने, बेतरतीब कोलेजन को धीरे-धीरे ज़्यादा मज़बूत और ज़्यादा व्यवस्थित रेशों से बदल देता है। निशान सपाट, नरम और हल्का हो जाता है। आपके शरीर पर पुराने निशान, जिन पर अब आपका ध्यान नहीं जाता, इसी प्रक्रिया से गुज़रे थे।

मालिश कब और कैसे करें

जब घाव पूरी तरह बंद हो जाए और सारी पपड़ियां उतर जाएं (आमतौर पर तीसरे सप्ताह के अंत तक), तो हल्की मालिश से नीचे का ऊतक आसानी से खिसक पाता है और जकड़ने वाली पट्टियां टूटती हैं।

- बिना खुशबू वाला सादा मॉइस्चराइज़र इस्तेमाल करें: सॉर्बोलीन, विटामिन E क्रीम, या जो भी आपके पास पहले से है। ब्रांड वाली “स्कार क्रीम” ठीक हैं, लेकिन सादे मॉइस्चराइज़र से बेहतर नहीं।
- इतनी ज़ोर से दबाएं कि त्वचा नीचे के गहरे ऊतक के ऊपर खिसके, सिर्फ़ सतह पर फिसले नहीं। दबाते समय निशान सफ़ेद पड़ जाना (फीका पड़ जाना) चाहिए।
- दिन में दो बार, दो मिनट, लगभग तीन महीने तक।
- निशान की रेखा के आर-पार छोटे-छोटे गोल घेरों में या आगे-पीछे मालिश करें।

अगर पहले एक-दो सप्ताह मालिश में तकलीफ़ होती है, तो यह सामान्य है; निशान संवेदनशील होता है। अगर सचमुच दर्द हो, तो रुक जाएं और अगले दिन फिर से कोशिश करें।

सिलिकॉन जेल और शीट

सिलिकॉन बिना पर्चे के मिलने वाला अकेला ऐसा उत्पाद है जिसके पीछे निशान को नरम करने और ज़रूरत से ज़्यादा बढ़े हुए (हाइपरट्रॉफ़िक) निशान की संभावना कम करने के अच्छे प्रमाण हैं। यह सबसे ज़्यादा काम का तब होता है जब 6-8 सप्ताह पर आपका निशान उभरा हुआ, लाल या खुजली वाला दिखने लगे।

आप किसी भी केमिस्ट से सिलिकॉन जेल (लगाएं, कुछ सेकंड में सूख जाता है, दिन में दो बार) या सिलिकॉन शीट (निशान पर चिपकाएं, पूरे दिन या रात भर लगाए रखें) खरीद सकते हैं। 8-12 सप्ताह तक इस्तेमाल करें। अगर चिपकाने वाले पदार्थ से आपको चकत्ते हो जाएं तो बंद कर दें।

धूप से बचाव

नया निशान सामान्य त्वचा से ज़्यादा रंग पकड़ता है। पहले 12 महीनों में धूप (UV किरणों) के संपर्क से निशान आसपास की त्वचा से हमेशा के लिए गहरे रंग का रह सकता है। जब भी निशान खुला रहने वाला हो, उसे कपड़ों से ढकें या ज़्यादा SPF वाली सनस्क्रीन लगाएं: समुद्र तट पर, लंबी सैर पर, या खिड़की के पास बांध रखकर गाड़ी चलाते समय भी।

क्या सामान्य है, और क्या नहीं

सामान्य: गुलाबी, सख्त, थोड़ा उभरा हुआ, कभी-कभी खुजली वाला, आसपास की त्वचा से ज़्यादा संवेदनशील। महीनों में धीरे-धीरे सुधरता है।

हाइपरट्रॉफ़िक निशान: उभरा हुआ, लाल और मोटा, लेकिन मूल घाव की सीमाओं के भीतर ही रहता है। अक्सर खुजली वाला। ज़्यादातर सिलिकॉन और समय के साथ बैठ जाते हैं। अगर यह आपको परेशान कर रहा हो तो हम स्टेरॉयड इंजेक्शन दे सकते हैं।

कीलॉइड निशान: मूल घाव के किनारों से बाहर तक बढ़ जाता है, एक बुलबुले की तरह। ऊपरी अंग (कंधे से हाथ तक) पर ऐसा कम होता है। गहरे रंग की त्वचा वाले लोगों में, और छाती के सामने वाले हिस्से, कान की लौ या कंधों पर ज़्यादा आम है। अगर आपको पहले कीलॉइड हो चुका है, तो सर्जरी से पहले इसका ज़िक्र करें ताकि हम उसी हिसाब से योजना बना सकें।

हमें फ़ोन करें अगर

- निशान लाल, गर्म, सूजा हुआ हो जाए, या फिर से रिसने लगे (यह निशान की समस्या से ज़्यादा देर से होने वाला संक्रमण हो सकता है)
- पहले 6 सप्ताह के बाद वह साफ़ दिखने लायक मोटा या चौड़ा होता जाए
- उसमें बहुत तेज़ खुजली हो और वह सिलिकॉन और मॉइस्चराइज़र से ठीक न हो रही हो
- सामान्य इस्तेमाल में वह अटककर फट जाए (कभी-कभी किसी जोड़ के आर-पार बने कसे हुए निशान को रिलीज़ करने की ज़रूरत पड़ती है)