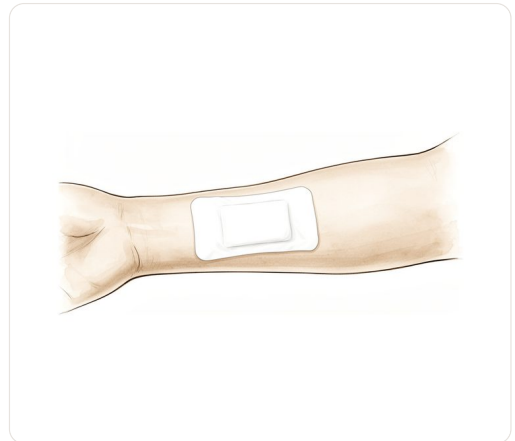


PATIENT INFORMATION

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 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 ਸਾਫ਼, ਭਰ ਰਿਹਾ ਘਾਅ ਚੰਗੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਨੀਂਹ ਹੈ। ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੀਆਂ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਘਾਅ ਸੰਕਰਮਣ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ 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 ਜਾਂਚ ਲਈ ਇਮੇਲ ਕਰਨਾ ਅਕਸਰ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਹੈ

ਅਪਰ-ਲਿੰਬ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੋਜਣ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਸਧਾਰਨ ਹੈ। ਹੱਥ ਜਾਂ ਬਾਹ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੂਰੀ ਬਾਹ ਸੋ ਸਕਦੀ ਹੈ; ਕੰਧ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਾਹ ਅਤੇ ਹੱਥ ਵੀ ਸੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਚੋਟ ਅਤੇ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਵਿਆਪਕਤਾ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ, ਸੋਜਣ ਕਈ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਕਈ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸੋਜਣ ਲਗਾਤਾਰ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਬਿਹਤਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੀ, ਜਾਂ ਸਖ਼ਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਲਾਹ ਲਈ ਕਮਰੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਜ਼ਖਮ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਖੂਨ ਵਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਹੱਥ ਦੇ ਜ਼ਖਮ ਅਤੇ ਆਰਥਰੋਸਕੋਪਿਕ (ਕੀ-ਹੋਲ) ਕੰਧ ਦੇ ਜ਼ਖਮ। ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 3-5 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ; ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲਗਾਤਾਰ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਛੱਡਣਾ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ।

ਬਾਹ ਜਾਂ ਹੱਥ ਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਸੁੰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਖਮ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸਥਾਨਕ ਐਨੈਸਥੀਸੀਆ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 6-12 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਦੁਰਲੱਭ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ 2-3 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ; ਕੰਧ ਦੇ ਨਸ ਬਲਾਕ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਸੁੰਨਤਾ ਵੀ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਪੱਟੀਆਂ (ਡਰੈਸਿੰਗਾਂ)

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

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

- **ਹੱਥ ਅਤੇ ਕੋਹਣੀ ਦੀ ਸਰਜਰੀ:** ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਪਾਹ ਅਤੇ ਕ੍ਰੇਪ ਦੀ ਪੱਟੀ, ਜਿਸ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਇੱਕ ਪੱਟੀ ਲੱਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪੱਟੀ ਨੂੰ 48–72 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਹਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਹੇਠਾਂ ਲੱਗੀ ਪੱਟੀ ਲਗਭਗ 10ਵੇਂ ਦਿਨ ਤੱਕ ਲੱਗੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। **ਆਪਣੀ ਹੱਥ ਅਤੇ ਕੋਹਣੀ ਦੀਆਂ ਪੱਟੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁੱਕਾ ਰੱਖੋ** ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਘਾਅ ਦੀ ਜਾਂਚ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ।
- **ਆਰਥੋਸਕੋਪਿਕ (ਕੀ-ਹੋਲ) ਘੁਟਣ ਦੀ ਸਰਜਰੀ:** ਕਈ ਛੋਟੀਆਂ ਵਾਟਰਪੂਫ ਪੱਟੀਆਂ, ਜੋ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਲੱਗੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- **ਘੁਟਣ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ:** ਇੱਕ ਲੰਬੀ ਪੱਟੀ ਜੋ 10–14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਕਾਫੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ (ਖਾਸ ਕਰਕੇ 2–3 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਲਗਾਤਾਰ ਰਿਸਾਅ ਹੋਣ 'ਤੇ), ਤਾਂ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਮਰੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। 10–14 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਇਸਨੂੰ ਹਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਇਹ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਲੱਗਿਆ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਨਾਨ ਕਰਨਾ

ਕੰਬਲ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਡਰੈਸਿੰਗਾਂ ਵਾਟਰਪੂਫ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸਲਈ ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ 1 ਤੋਂ ਸਨਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ: ਡਰੈਸਿੰਗ ਉੱਤੇ ਪਾਣੀ ਚਲਣ ਦਿਓ, ਪਰ ਇਸ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਭਿੱਜਣ ਜਾਂ ਰਗੜਨ ਤੋਂ ਬਚੋ।

ਹੱਥ ਅਤੇ ਕੋਹਣੀ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਆਪਣੇ ਜ਼ਖਮ ਦੀ ਜਾਂਚ ਤੱਕ ਡਰੈਸਿੰਗਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਕਾ ਰੱਖੋ: ਸਨਾਨ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਥੈਲੇ ਵਿੱਚ ਪਾਓ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਟੇਪ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਫਾਰਮੇਸੀ ਤੋਂ ਸਨਾਨ-ਕਵਰ ਵਰਤੋ।

ਸਨਾਨ, ਤੈਰਾਕੀ ਜਾਂ ਸਪਾਸ ਤੱਕ ਮਨ੍ਹਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਜ਼ਖਮ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਰ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ (ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 2–3 ਹਫ਼ਤੇ), ਅਤੇ ਉਸ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜਿੱਥੇ ਜ਼ਖਮ ਭਿੱਜ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਗੰਦਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।

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 ਹੁੰਦੀ, ਅਤੇ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲੇ 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 ਸਟੈਪਲਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਾਵ ਦੇ ਜਾਂਚ ਦੌਰਾਨ ਹਟਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੀ ਡਰੈਸਿੰਗ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ 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 ਤਰੀਕਾ:

- **1–2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਖਮ ਦੀ ਜਾਂਚ** ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਰਸ ਨਾਲ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਹਿਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜ਼ਖਮ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਮ ਡਾਕਟਰ (GP) ਨਾਲ ਮਿਲਣਾ ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਆਪਣੀ ਡਿਸਚਾਰਜ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਿਆਓ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਦੀਆਂ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀਆਂ ਹਨ।
- **6–8 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਡਾ. ਹਿਰਪਾਲਾ ਨਾਲ ਪੋਸਟ-ਆਪਰੇਟਿਵ ਜਾਂਚ:** ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਜ਼ਖਮ ਦੀ ਨੇੜਿਓਂ ਨਿਗਰਾਨੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ।

- **ਉਂਗਲੀ ਅਤੇ ਟੈਂਡਨ ਸਰਜਰੀਆਂ** (ਡਿਊਪਾਈਟਰਨ, ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੇ ਟੁੱਟਣ, ਟੈਂਡਨ ਮੁਰੰਮਤ ਅਤੇ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ) ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ **ਹੈਂਡ ਥੈਰੇਪਿਸਟ** ਨੂੰ ਰੈਫਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਸਾਰੇ ਪੈਕੇਜ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ: ਜ਼ਖਮ ਦਾ ਇਲਾਜ, ਸਿਲਾਈ ਹਟਾਉਣਾ, ਸਕਾਰ (scar) ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਤੇ ਰੀਹੈਬਿਲੀਟੇਸ਼ਨ। ਹੈਂਡ ਥੈਰੇਪੀ ਸਿਰਫ਼ ਕੁਝ ਮੱਧੀਨ ਕੁਈਨਸਲੈਂਡ ਸਥਾਨਾਂ ਉੱਪਲਬਧ ਹੈ; ਜਿੱਥੇ ਨੇੜੇ ਹੈਂਡ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਰੀਹੈਬਿਲੀਟੇਸ਼ਨ ਲਈ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਕਟਿਸ ਨਰਸ (ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਆਮ ਡਾਕਟਰ) ਜ਼ਖਮ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦਾ 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 ਸੋਖਣ ਲਈ ਸਾਫ਼ ਜਾਂ ਗੁਲਾਬੀ ਰੰਗ ਦਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ
- ਨਸਾਂ ਦੇ ਦੁਬਾਰਾ ਜੁੜਨ ਵੇਲੇ ਤਣਾਅ, ਦਾਣੇ ਚੁਭਣਾ ਜਾਂ “ਸੁੰਨਤਾ”
- ਘਾਅ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦਾ ਚਮੜੀ ਹੇਠਾਂ ਲਾਲੀ ਜਾਂ ਭੂਰਾ ਹੋਣਾ, ਜੋ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਬਾਹ ਵੱਲ ਫੈਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਅਗਲੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ, ਭਰਨ ਵਾਲੀ ਰੇਖਾ ਉੱਭਰੀ ਹੋਈ, ਗੁਲਾਬੀ ਅਤੇ ਸਖ਼ਤ ਹੋਵੇਗੀ; ਇਹ 6–12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਧੀਰੇ-ਧੀਰੇ ਸਮਤਲ ਅਤੇ ਚਿੱਟੀ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸੰਕੇਤ ਕਿ ਕੁਝ ਗਲਤ ਹੈ — ਸਾਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ

- ਘਾਵ ਦੀਆਂ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰੇ ਲਾਲੀ ਫੈਲਣਾ
- ਘਾਵ ਛੂਹਣ 'ਤੇ ਗਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ
- ਪੀਲਾ, ਹਰਾ ਜਾਂ ਬਦਬੂਦਾਰ 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 ਦੇ ਭਰ ਜਾਣ 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** ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਵੀ ਕਰਦੀ ਹੈ: ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਦਾਗ਼ ਦਾ ਅਤਿ-ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਸਧਾਰਨ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਛੂਹਣ ਨਾਲ ਇਹ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

- ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਬਿਨਾਂ ਸੁਰੱਖਿਤ ਮੁਸ਼ਕ (ਸੋਰਬੋਲੀਨ, ਵਿਟਾਮਿਨ E ਕਰੀਮ, ਅਲੋਵੇਰਾ) ਦਾਗ਼ ਨੂੰ ਨਰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਲਿਸ਼ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਦਾਗ਼ ਉੱਚਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਟਾਅ ਦੀ ਲਾਈਨ ਦੇ ਉੱਪਰ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ Fixomull ਜਾਂ Hypafix ਟੇਪ ਪਹਿਨਣਾ (ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਬਦਲੋ; ਤੁਸੀਂ ਟੇਪ ਦੇ ਉੱਪਰ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ) ਉਸਨੂੰ ਫਲੈਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- **ਸੂਰਜ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ:** ਇੱਕ ਤਾਜ਼ਾ ਦਾਗ਼ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸੜਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੂਰਜ ਦੀ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਅਸਰ ਉਸਨੂੰ ਸਦਾ ਲਈ ਗੂੜ੍ਹਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਲਈ ਇਸਨੂੰ SPF 30+ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਜਾਂ ਜ਼ਿੰਕ, ਕੱਪੜਿਆਂ, ਜਾਂ ਛਾਂ ਨਾਲ ਕਵਰ ਕਰੋ।

ਦਾਗ਼ ਚਿੱਟਾ, ਨਰਮ ਅਤੇ ਫਲੈਟ ਹੋ ਜਾਣ ਤੱਕ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮਾਲਿਸ਼ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।