

காயங்கள் குணமடைவது எப்படி?

இயந்திர மொழிபெயர்ப்பு — தாய்மொழி தமிழ் மதிப்பாய்வாளர் அவர்களால் சரிபார்க்கப்பட்டது.

ஒவ்வொரு வெட்டு, அரிப்பு மற்றும் அறுவை சிகிச்சை வெட்டு அதே குறிப்பிடத்தக்க, கணிக்கக்கூடிய வரிசை மூலம் குணமடைகிறது, மற்றும் ஒவ்வொரு ஒரு விட்டு **வடுக்கள்**, ஏனென்றால் குணமடைந்த தோல் சரி செய்யப்படுகிறது, முற்றிலும் மீண்டும் வளரவில்லை. காயங்கள் எவ்வாறு குணமடைகின்றன என்பதைப் புரிந்துகொள்வது, ஒரு புதிய வடுக்கள் மங்குவதற்கு முன்பு ஏன் சிவப்பு மற்றும் உறுதியானவை என்பதை விளக்குகிறது, ஒரு குணமடைந்த காயம் ஏன் அது மாற்றப்பட்ட தோலைப் போல வலுவாக இல்லை, புகைபிடித்தல் மற்றும் நீரிழிவு நோய் போன்ற விஷயங்கள் ஏன் மிகவும் முக்கியம் என்பதை விளக்குகிறது. இந்த பக்கம், சாதாரண மொழியில், தோல் எவ்வாறு குணமடைகிறது மற்றும் வடுக்கள் குடியேறுகின்றன என்பதை விளக்குகிறது; ஆர்வமுள்ளவர்களுக்கு, இது பழுதுபார்க்கும் உயிரியலில் ஆழமாக செல்கிறது மற்றும் வடுக்கள் ஏன் நடந்துகொள்கிறது என்பதை விளக்குகிறது.

காயம் என்றால் என்ன, சருமம் எவ்வாறு குணமடைகிறது

ஒரு காயம் வெறுமனே சருமத்தின் பாதுகாப்புத் தடையை உடைப்பதாகும். அது குணமடைவது ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட படிகளில் நிகழ்கிறது: முதலில் இரத்தப்போக்கு நிறுத்தப்பட்டு, ஒரு கட்டி / குடல் உருவாகிறது; பின்னர் அந்த பகுதி அழிக்கப்பட்ட செல்கள் நகரும்போது வீக்கமடைகிறது (சிவப்பு, சூடான, சற்று வீக்கம்); பின்னர் உடல் புதிய திசுக்களால் இடைவெளியை நிரப்புகிறது மற்றும் விளிம்புகளை ஒன்றாக இழுக்கிறது; இறுதியாக, பல மாதங்களில், அந்த புதிய திசு மறுசீரமைக்கப்பட்டு ஒரு வடுக்காக வலுவூட்டப்படுகிறது.

அறுவை சிகிச்சையால் மூடப்பட்ட வெட்டு (விளிம்புகள் ஒழுங்காக இணைக்கப்பட்டுள்ளன) கீழே இருந்து மேலே நிரப்ப திறந்திருக்கும் காயத்தை விட வேகமாக குணமடைகிறது மற்றும் ஒரு மெல்லிய வடுவைக் கொண்டுள்ளது, ஆனால் இரண்டும் அதே அடிப்படை செயல்முறையைப் பின்பற்றுகின்றன.

வடுக்கள் எவ்வாறு உருவாகின்றன மற்றும் முதிர்ச்சியடைகின்றன

ஒரு வடுக்கள் என்பது ஒரு காயத்தை மூடுவதற்கு உடல் வைக்கும் பிளாட் ஆகும். புதிய வடுக்கள் பொதுவாக உயர்த்தப்படுகின்றன, உறுதியானவை, சிவப்பு அல்லது இளஞ்சிவப்பு நிறத்தில் உள்ளன, ஏனெனில் அவை புதிய இரத்த நாளங்கள் மற்றும் ஒழுங்கற்ற கொலாஜன் நிறைந்தவை. அடுத்த மாதங்கள் முதல் ஒரு வருடம் வரை, வடுக்கள் மறுவடிவமைக்கப்படுகின்றன: இரத்த நாளங்கள் பின்னடைவு மற்றும் கொலாஜன் மறுசீரமைக்கப்படுகின்றன, எனவே ஒரு முதிர்ந்த வடுக்கள் தட்டையானது, மங்கலானது, மென்மையானது மற்றும் குறைவாக கவனிக்கத்தக்கதாக மாறும். அதனால்தான் ஒரு மாதத்திற்கு அல்ல, ஒரு வருடத்திற்கு ஒரு வடுக்களை நீங்கள் தீர்மானிக்க வேண்டும்.

வடுக்களைப் பற்றிய இரண்டு நேர்மையான உண்மைகள்: அவை ஒருபோதும் அசல் சருமத்தின் முழு வலிமையையும் (சிறந்தபட்சத்தில் சுமார் 80%) மீட்டெடுக்காது, மற்றும் ஒரு வடுக்கள் எவ்வாறு உருவாகின்றன என்பது ஒரு பகுதியாக உங்களைப் பொறுத்தது (காயம் பராமரிப்பு, புகைபிடித்தல் அல்ல) மற்றும் ஒரு பகுதியாக நீங்கள் கட்டுப்படுத்த முடியாத காரணிகள் (மரபியல், தோல் வகை, உடலில் அது எங்கே இருக்கிறது, மற்றும் காயம் முழுவதும் பதற்றம்).

காயங்கள் குணமடைய எது உதவுகிறது?

- **சுத்தமாகவும் பாதுகாப்பாகவும் வைத்திருங்கள்**, மற்றும் உங்கள் பேண்டரிங்/காயம் பராமரிப்பு வழிமுறைகளை பின்பற்றவும்; தொற்று ஒரு பெரிய தடையாக உள்ளது.
- **புகைக்க வேண்டாம்**. நிகோடின் இரத்த நாளங்களை சுருக்கி, காயத்தின் ஆக்ஸிஜனை பறிக்கிறது, இது காயத்தின் சிதைவுக்கான வலுவான கட்டுப்படுத்தக்கூடிய அபாயங்களில் ஒன்றாகும்.
- **நன்றாக சாப்பிடுங்கள்**. போதுமான புரதம், வைட்டமின் சி மற்றும் துத்தநாகம், மற்றும் நீரிழிவு நோயாளிக்கு நல்ல இரத்த சர்க்கரை கட்டுப்பாடு, மூலப்பொருட்களை வழங்குகின்றன.
- **அது முதிர்ச்சியடையும் போது வலியைப் பாதுகாக்கவும்**: பதற்றத்தை குறைக்கவும், புதிய வடுக்களை சூரிய ஒளியில் இருந்து பாதுகாக்கவும் (இது நிரந்தரமாக கருமைப்படலாம்) முதல் வருடம்.

மேலும் ஆழமாக

இந்த பிரிவு ஒரு விரிவான, மாணவர் மட்ட விளக்கத்திற்கு முன்னேறுகிறது. இது ஒரு காயத்தை கவனித்துக்கொள்ள தேவையில்லை, ஆனால் நீங்கள் ஆர்வமாக இருந்தால் எப்படி சரிசெய்தல் உண்மையில் வேலை செய்கிறது மற்றும் வடுக்கள் ஏன் இப்படி இருக்கின்றன, தொடர்ந்து படியுங்கள்.

காயம் குணமடைவதற்கான நான்கு நிலைகள்

பழுதுபார்ப்பு நான்கு ஒன்றுடன் ஒன்று இணைந்த கட்டங்களைக் கடந்து செல்கிறது:

1. **ஹீமோஸ்டாசிஸ் (நிமிடங்கள்)** இரத்த நாளங்கள் சுருங்கி, உறைவு உருவாகி, காயத்தை அடைத்து தற்காலிக ஃபைப்ரின் ஸ்கேஃபோல்டு அமைக்கிறது.
2. **அழற்சி (நாட்கள்)**. நோயெதிர்ப்பு மண்டல செல்கள் (நியூட்ரோபில்ஸ் பின்னர் மேக்ரோபேஜ்கள்) பாக்டீரியாக்கள் மற்றும் குப்பைகளை சுத்தம் செய்து, சரிசெய்யும் செல்களை அழைக்கும் சமிக்ஞைகளை வெளியிடுகின்றன. இது சிவப்பு, வீங்கிய, மென்மையான கட்டமாகும்.
3. **பெருக்கம் (நாட்கள் முதல் வாரங்கள் வரை)**. ஃபைப்ரோபிளாஸ்ட்கள் கொட்டுகின்றன மற்றும் புதிய கொலாஜனை வைக்கின்றன; புதிய இரத்த நாளங்கள் முளைக்கின்றன (பிங்க் “கிரானுலேஷன் திசுவை” உருவாக்குகின்றன); தோல் செல்கள் மேற்பரப்பில் குடியேறி அதை மீண்டும் சீல் செய்கின்றன.
4. **மறுசீரமைப்பு (வாரங்கள் முதல் ஒரு வருடம் வரை)**. விரைவான ஆரம்பகால கொலாஜன் உடைந்து வலுவான, சிறப்பாக ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட கொலாஜனுடன் மாற்றப்படுகிறது, இரத்த நாளங்கள் பின்னடைவு, மற்றும் வடு முதிர்ச்சியடைகிறது.

தோலை விட வடுக்கள் ஏன் பலவீனமாக இருக்கின்றன?

முக்கியமானது **கொலாஜன் வகை** ஆரம்பகால பழுதுபார்ப்பு **வகை III**

கொலாஜன் மறுசீரமைப்பின் போது இது படிப்படியாக வலுவான, சீரமைக்கப்பட்ட **வகை I** **கொலாஜன்** இழுவிசை வலிமை அதற்கேற்ப உயர்கிறது: ஆறு வாரங்களுக்குள் சாதாரணத்தின் பாதி, சுமார் மூன்று மாதங்களுக்குள் 80% ஆக உயர்கிறது, ஆனால் 100% ஐ எட்டவில்லை. ஒரு வடு அசல் தோலின் நேர்த்தியான கட்டமைப்பையும் (மற்றும் அதன் முடிக்கொழுப்புகள் மற்றும் வியர்வை சுரப்பிகள்) இழக்கிறது. எனவே குணமடைந்த காயம் ஒரு வலுவான, சேவை செய்யக்கூடிய இணைப்பு, சரியான மாற்று அல்ல.

மயோஃபைப்ரோபிளாஸ்ட்கள் மற்றும் காயம் சுருக்கம்

ஒரு சிறப்பு பழுதுபார்க்கும் பிரிவு, **மயோஃபைப்ரோபிளாஸ்ட்**, ஒரு பகுதி ஃபைப்ரோபிளாஸ்ட் மற்றும் ஒரு பகுதி தசை செல்கள்: இது காயம் மேட்ரிக்ஸைப் பிடித்து, உடல் ரீதியாக சுருங்குகிறது, காயம் விளிம்புகளை ஒன்றாக இழுத்து, மறைக்க வேண்டிய பகுதியை சுருக்கவும். இது உதவியாக இருக்கிறது; அது காயங்களை விரைவாக மூடுகிறது. ஆனால் தவறான இடத்தில் அது சிக்கல்களை ஏற்படுத்துகிறது: ஒரு மூட்டு அல்லது உள்ளங்கையில், அதிக சுருக்கம் திசுக்களை இறுக்கமாக இழுக்கக்கூடும் **முறிவு** இது இயக்கத்தை கட்டுப்படுத்துகிறது, அதனால்தான் காயங்கள் மற்றும் எரியும் காயங்கள் மிகவும் கவனமாக கையாளப்படுகின்றன.

வடுக்கள் தவறாகப் போகும்போது: ஹைபர்டிரோபிக் மற்றும் கெலோயிட் வடுக்கள்

சில நேரங்களில் கொலாஜன் வைப்பிற்கும் அதை உடைப்பதற்கும் இடையிலான சமநிலை வைப்புக்கு அதிக தூரம் செல்கிறது, இது ஒரு **அதிக அளவில் வளர்ந்த வடுக்கள்**:

- அ **அதிகப்படியான புண்** அதிகரித்து சிவப்பு நிறமாக இருக்கும், ஆனால் அசல் காயத்தின் எல்லைக்குள் இருக்கும், மற்றும் பெரும்பாலும் காலப்போக்கில் மேம்படும்.
- அ **கெலாய்டு** வளர்கிறது அப்பால் அசல் காயம் விளிம்புகள், கிட்டத்தட்ட ஒரு நன்மை பயக்கும் அதிகப்படியான வளர்ச்சியைப் போல நடந்துகொள்கின்றன; சில தோல் வகைகள் மற்றும் உடல் பகுதிகளில் (தொடை, தோள்கள், காதுகள்) கெலோயிட்கள் மிகவும் பொதுவானவை மற்றும் சிகிச்சையளிப்பது மிகவும் கடினம்.

இரண்டுமே மிகைப்படுத்தப்பட்ட, நீடித்த இனப்பெருக்க பதிலை பிரதிபலிக்கின்றன: மிக அதிகமான கொலாஜன், மிகக் குறைவான மறுவடிவமைப்பு.

முதன்மை மற்றும் இரண்டாம் நிலை குணப்படுத்துதல்

அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்கள் இரண்டு வழிகளை வேறுபடுத்துகின்றனர். **முதன்மை நோக்கம் மூலம் குணப்படுத்துதல்** ஒரு சுத்தமான காயம், விளிம்புகள் நேரடியாக ஒன்றாக இணைக்கப்பட்டுள்ளன (ஒரு தையல் வெட்டு): விரைவாக, ஒரு மெல்லிய வடுவுடன். **இரண்டாம் நோக்கம் மூலம் குணப்படுத்துதல்** ஒரு அறுவை சிகிச்சை என்பது ஒரு திறந்த காயம் (உடல் இழப்பு அல்லது தொற்றுநோயால்) அடித்தளத்திலிருந்து கிரானுலேஷன் திசுக்களால் நிரப்பப்படுகிறது மற்றும் மூடப்பட்ட ஒப்பந்தங்கள்ஃ மெதுவாக, ஒரு பரந்த வடுவுடன். அவற்றில் ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுப்பது (மற்றும் மாசுபட்ட காயத்தை எப்போது மூடுவது) ஒரு முக்கிய அறுவை சிகிச்சை தீர்வாகும்.

காயம் குணமடைய உதவும் மற்றும் தீங்கு விளைவிக்கும் பொருட்கள்

- **இரத்த சப்ளை மற்றும் ஆக்ஸிஜன்** அத்தியாவசியமானவை, அதுதான் புகைபிடிப்பதால் பாதிப்பு ஏற்படுகிறது.
- **நீரிழிவு நோய், தவறான ஊட்டச்சத்து, முதிர்ந்த வயது, மற்றும் ஸ்டெராய்டுகள்/ இம்முனோசப்ரசன்** இவை அனைத்தும் குணமடைவதை மெதுவாக்குவதோடு தொற்றுநோய்க்கான அபாயத்தையும் அதிகரிக்கின்றன.
- **தொற்று** ஒரு காயத்தின் அழற்சிக் கட்டத்தை தாமதப்படுத்துகிறது மற்றும் மூடிய காயத்தை உடைக்க முடியும்.
- **பதற்றம் மற்றும் இயக்கம்** ஒரு காயத்தின் மீது விரிவுபடுத்துங்கள்; அதைப் பாதுகாத்து ஆதரிப்பது ஒரு சிறந்த முடிவைத் தருகிறது.
- **நேரம் மற்றும் சூரிய ஒளி பாதுகாப்பு** இறுதி ஒப்பனை முடிவை தீர்மானிக்கிறது: ஒரு வருடத்தில் மதிப்பிடப்பட்ட ஒரு வடு ஒரு மாதத்தை விட மிகவும் அழகாக இருக்கிறது.

மேலும் காண்க

- **எலும்புகள் எப்படி குணமடைகின்றன?** அதே பழுதுபார்ப்பு கட்டங்கள், எலும்பில்

- புகைபிடித்தல் மற்றும் தசை மற்றும் எலும்பு குணப்படுத்துதல் புகைபிடிப்பது ஏன் குணமடைய மிகவும் தீங்கு விளைவிக்கிறது
- இரைப்பைகள் எவ்வாறு செயல்படுகின்றன, குணமடைகின்றன? மற்றொரு திசுவில் சீரமைப்பதன் மூலம் சீரமைத்தல்