

زخم اور زخم کے نشان کیسے بھرتے ہیں

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۔

ہر کٹ، خراش اور سرجری کا چیرا ایک ہی حیرت انگیز، قابل پیش گوئی ترتیب سے بھرتا ہے، اور ہر ایک زخم کا نشان (scar) چھوڑتا ہے، کیونکہ بھری ہوئی جلد کی مرمت کی جاتی ہے، اسے مکمل طور پر دوبارہ نہیں اگایا جاتا۔ یہ سمجھنا کہ زخم کیسے بھرتے ہیں اس بات کی وضاحت کرتا ہے کہ تازہ نشان مدھم ہونے سے پہلے سرخ اور سخت کیوں ہوتا ہے، بھرا ہوا زخم بھی اس جلد جتنا مضبوط کیوں نہیں ہوتا جس کی جگہ اس نے لی، اور تمباکو نوشی اور ذیابیطس (شوگر) جیسی چیزیں اتنی اہم کیوں ہیں۔ یہ صفحہ سادہ زبان میں بتاتا ہے کہ جلد کیسے جڑتی ہے اور نشان کیسے بھرتے ہیں؛ پھر دلچسپی رکھنے والوں کے لیے مرمت کی حیاتیات اور نشانوں کے رویے کی وجوہات میں مزید گہرائی سے جاتا ہے۔

زخم کیا ہے اور جلد کیسے بھرتی ہے

زخم بس جلد کی حفاظتی دیوار میں ایک شکاف ہے۔ اس کا بھرنا ایک دوسرے میں ملے ہوئے مرحلوں میں ہوتا ہے: پہلے خون بہنا رکتا ہے اور لوتھڑا یا ٹھنڈا بنتا ہے؛ پھر صفائی کرنے والے خلیوں کے اندر آنے سے وہ جگہ سوزش زدہ (سرخ، گرم، تھوڑی سوجی ہوئی) ہو جاتی ہے؛ پھر جسم خلا کو نئے ٹشو سے بھرتا ہے اور کناروں کو آپس میں پھینچتا ہے؛ اور آخر میں، مہینوں کے دوران، یہ نیا ٹشو دوبارہ ترتیب پا کر مضبوط ہوتا ہے اور زخم کا نشان بن جاتا ہے۔

سرجری سے بند کیا گیا چیرا (جس کے کنارے صفائی سے ٹانگوں سے جوڑے گئے ہوں) اس زخم سے جلدی اور باریک نشان کے ساتھ بھرتا ہے جسے نیچے سے اوپر بھرنے کے لیے کھلا چھوڑ دیا گیا ہو، لیکن دونوں ایک ہی بنیادی عمل سے گزرتے ہیں۔

زخم کے نشان کیسے بنتے اور پختہ ہوتے ہیں

زخم کا نشان وہ چوند ہے جو جسم زخم کو بند کرنے کے لیے لگاتا ہے۔ تازہ نشان عام طور پر ابھرے ہوئے، سخت، سرخ یا گلابی ہوتے ہیں کیونکہ وہ خون کی نئی نالیوں اور بے ترتیب کولاجن (collagen، جسم کا ایک مضبوط پروٹین) سے بھرے ہوتے ہیں۔ اگلے کئی مہینوں سے ایک سال تک نشان نئی ترتیب پاتا ہے: خون کی نالیاں کم ہو جاتی ہیں اور کولاجن دوبارہ ترتیب پاتا ہے، اس لیے پختہ نشان زیادہ چپٹا، ہلکے رنگ کا، نرم اور کم نمایاں ہو جاتا ہے۔ اسی لیے آپ کو نشان کے بارے میں راتے ایک مہینے پر نہیں، ایک سال پر قائم کرنی چاہیے۔

زخم کے نشانوں کے بارے میں دو سچی باتیں: یہ کبھی اصل جلد کی پوری مضبوطی واپس نہیں پاتے (زیادہ سے زیادہ تقریباً 80 فیصد)، اور نشان کیسا بنتا ہے یہ کچھ حد تک آپ پر منحصر ہے (زخم کی دیکھ بھال، تمباکو نوشی نہ کرنا) اور کچھ حد تک ان عوامل پر جو آپ کے اختیار میں نہیں (وراثت، جلد کی قسم، جسم پر اس کی جگہ، اور زخم پر پڑنے والا ٹھنچاؤ)۔

زخم کو اچھی طرح بھرنے میں کیا مدد دیتا ہے

- اسے صاف اور محفوظ رکھیں، اور زخم کی پٹی اور زخم کی دیکھ بھال کی ہدایات پر عمل کریں؛ انفیکشن زخم بھرنے کے عمل کو پٹری سے اتارنے والی بڑی وجہ ہے۔
- تمباکو نوشی نہ کریں۔ نکوٹین خون کی نالیوں کو تنگ کر دیتی ہے اور زخم کو آکسیجن سے محروم کر دیتی ہے، اور یہ زخم کے کھل جانے کے ان سب سے مضبوط خطروں میں سے ایک ہے جنہیں قابو کیا جاسکتا ہے۔
- اچھی غذا کھائیں۔ مناسب پروٹین، وٹامن سی اور زنک، اور اگر آپ کو ذیابیطس ہے تو خون میں شوگر پر اچھا قابو، ضروری خام مال فراہم کرتے ہیں۔
- پختہ ہونے تک نشان کی حفاظت کریں: کھینچاؤ کم سے کم رکھیں، اور پہلے سال نئے نشان کو دھوپ سے بچائیں (جو اسے مستقل طور پر گہرا کر سکتی ہے)۔

یہ بھی دیکھیں

- ہڈی کیسے جڑتی اور نئی تہ تیہ پاتی ہے۔ ہڈی میں مرمت کے وہی مراحل
- تمباکو نوشی اور ہڈیوں و پٹھوں کا ٹھیک ہونا۔ تمباکو نوشی زخم بھرنے کے لیے اتنی نقصان دہ کیوں ہے
- ٹینڈن کیسے کام کرتے اور ٹھیک ہوتے ہیں۔ ایک اور ٹشو میں سخت ریشے کے ذریعے مرمت