



اپنے زخم کے نشان کی دیکھ بھال

آپریشن کے بھرے ہوئے زخم کے نشان کو نرم کرنے اور بھانے کے لیے نشان کی مالش۔

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 کا نشان جسم پر چوٹ کا ریکارڈ ہے۔ زخم کے خود بند ہو جانے کے بعد بھی نشان 6 سے 12 ماہ تک بدلتا رہتا ہے۔ ان پہلے چند مہینوں میں تھوڑی سی توجہ اس بات میں حقیقی فرق ڈالتی ہے کہ آخر کار نشان کتنا نرم، ہموار اور سفید پڑا ہوا (pale) رہ جاتا ہے۔

زخم کا نشان کیسے پختہ ہوتا ہے

پہلے 2 سے 3 ہفتوں تک زخم ابھی جڑ رہا ہوتا ہے: اسے نہ چھیڑیں، خشک رکھیں، اور زخم کی دیکھ بھال کے مشوروں پر عمل کریں۔ تقریباً 3 ہفتوں کے بعد سے زخم بند ہو چکا ہوتا ہے اور نشان نئی ترتیب کے مرحلے (remodelling) میں داخل ہو جاتا ہے۔ یہ ابھرا ہوا، گلابی اور سخت ہوگا۔ یہ معمول کی بات ہے۔ اگلے 6 سے 12 ماہ میں جسم شروع کے نشان کے جلدی میں بنے، بے ترتیب کولاجن (collagen) کو آہستہ آہستہ زیادہ مضبوط اور زیادہ منظم ریشوں سے بدل دیتا ہے۔ نشان ہموار، نرم اور مدھم ہو جاتا ہے۔ آپ کے جسم پر پرانے نشان، جن پر اب آپ کی نظر نہیں جاتی، اسی عمل سے گزر رہے تھے۔

مالش کب اور کیسے کریں

ہر جب زخم مکمل طور پر بند ہو جائے اور کوئی بھی کھرنڈ اتر جائے (عام طور پر تیسرے ہفتے کے آخر تک)، تو ہلکی مالش نیچے کے ٹشو کو آزادی سے ہلکنے میں مدد دیتی ہے اور حرکت روکنے والی سخت پٹیوں کو توڑتی ہے۔

کوئی سادہ، بغیر خوشبو والا مونسچر انژر استعمال کریں: سوربولین (sorbolene)، وٹامن ای کریم، یا جو بھی آپ کے پاس پہلے سے ہو۔ برانڈ والی "نشان کی کریمیں" ٹھیک ہیں لیکن ایک عام مونسچر انژر سے بہتر نہیں۔

اتنا مضبوطی سے دبائیں کہ جلد نیچے کے گہرے ٹشو کے اوپر حرکت کرے، صرف سطح پر پھسلے نہیں۔ دبائے پر نشان سفید پڑ جانا (blanch) چاہیے۔

• دو دن، دن میں دو بار، تقریباً تین ماہ تک۔

• چھوٹے دائروں میں، یا نشان کی لکیر کے آ پار آگے پیچھے مالش کریں۔

اگر پہلے ایک دو ہفتے مالش میں تکلیف ہو تو یہ معمول کی بات ہے؛ نشان حساس ہوتا ہے۔ اگر واقعی درد ہو تو رک جائیں اور اگلے دن دوبارہ کوشش کریں۔

سلیکون جیل اور شیٹیں

سلیکون بغیر نسخے کے ملنے والی وہ واحد چیز ہے جس کے پیچھے نشان کو نرم کرنے اور ضرورت سے زیادہ بڑھے ہوئے (hypertrophic) نشان کا امکان کم کرنے کے اچھے شواہد موجود ہیں۔ یہ سب سے زیادہ مفید تب ہوتا ہے جب 6 سے 8 ہفتوں پر آپ کا نشان ابھرا ہوا، سرخ یا خارش والا نظر آنے لگے۔

آپ کسی بھی کیمسٹ سے سلیکون جیل (لگائیں، سیکنڈوں میں سوکھ جاتا ہے، دن میں دو بار) یا سلیکون شیٹیں (نشان پر چکائیں، سارا دن یا رات بھر لگی رہنے دیں) خرید سکتے ہیں۔ 8 سے 12 ہفتوں تک استعمال کریں۔ اگر چپکنے والے مادے سے جلد پر دانے نکل آئیں تو استعمال بند کر دیں۔

دھوپ سے حفاظت

نیا نشان عام جلد کی نسبت زیادہ رنگ پکڑتا ہے۔ پہلے 12 ماہ میں الٹرا وائلٹ (UV) شعاعوں کا سامنا نشان کو آس پاس کی جلد سے ہمیشہ کے لیے گہرا چھوڑ سکتا ہے۔ جب بھی نشان کھلا رہے تو اسے کپڑے سے ڈھانپیں یا زیادہ ایس پی ایف (SPF) والی سن اسکرین لگائیں: ساحل پر، لمبی چہل قدمی کے دوران، یا گاڑی چلاتے ہوئے بھی جب آپ کا بازو ٹھڑکی کے قریب ہو۔

کیا معمول کی بات ہے، اور کیا نہیں

معمول کی بات: گلابی، سخت، تھوڑا سا ابھرا ہوا، کبھی کبھار خارش والا، آس پاس کی جلد سے زیادہ حساس۔ مہینوں میں آہستہ آہستہ بہتر ہوتا ہے۔

ضرورت سے زیادہ بڑھا ہوا نشان (hypertrophic scar): ابھرا ہوا، سرخ اور موٹا، لیکن اصل زخم کی حدود کے اندر رہتا ہے۔ اکثر اس میں خارش ہوتی ہے۔ زیادہ تر سلیکون اور وقت کے ساتھ بیٹھ جاتے ہیں۔ اگر یہ آپ کو تنگ کر رہا ہو تو ہم اسٹیرائڈ (کوریٹسون) کا انجکشن پیش کر سکتے ہیں۔

کیلائڈ نشان (keloid scar): بلبلی کی طرح اصل زخم کے کناروں سے باہر بڑھ جاتا ہے۔ بازو اور ہاتھ (upper limb) پر کم ہی ہوتا ہے۔ گہری رنگت والی جلد میں اور سینے کے اگلے حصے، کان کی لویا کندھوں پر زیادہ عام ہے۔ اگر آپ کو پہلے بھی کیلائڈ ہوا ہو تو سرجری سے پہلے اس کا ذکر کریں تاکہ ہم اسی کے مطابق منصوبہ بنا سکیں۔

ہمیں فون کریں اگر

• نشان سرخ، گرم، سوجا ہوا ہو جائے، یا اس سے دوبارہ رطوبت رسنے لگے (یہ نشان کے مسئلے کی بجائے دیر سے ہونے والا انفیکشن ہونے کا زیادہ امکان ہے)

• پہلے 6 ہفتوں کے بعد یہ واضح طور پر زیادہ موٹا یا چوڑا ہو جائے

• اس میں شدید خارش ہو جو سلیکون اور مونسچر انڈر سے ٹھیک نہ ہو رہی ہو

• عام استعمال میں یہ کھینچ کر پھٹ جائے (بعض اوقات جوڑ کے آر پار تنگ نشان کے لیے دباؤ ختم کرنے کا آپریشن (release) کرنا پڑتا ہے)