



تعليم المريض / مقدم الرعاية

العناية بالندبات بعد جراحة الجلد

تساعدك هذه المعلومات على العناية بالندبة بعد جراحة الجلد.

كيف يلتئم الجلد بعد الجراحة

تعتبر الندبات جزءًا من عملية تعافي الجسم. وهي تتكون بعد الجراحة أو إذا أُجري لك شق جراحي أو أصبت بجرح على الجلد.

بعد الجراحة أو الإجراء، ربما يكون الجرح لديك شديد الاحمرار أو متورمًا أو قد تشعر بالخدر في الجلد المحيط به. خلال الأسابيع الأولى بعد الجراحة، يُرجى اتباع تعليمات مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بشأن كيفية العناية بموضع الجرح. بعد عدة أسابيع، قد تكون الندبة التي تكونت صلبة الملمس أو مشدودة أو مرتفعة أو متعرجة. وبمرور الوقت، تصبح الندبة أكثر ليونة ونعومة وأقل احمرارًا. سيستمر التئام الندبة لمدة 12 إلى 18 شهرًا بعد الجراحة.

العناية بالندبة في المنزل

لا تزول الندبات تمامًا، ومع ذلك يمكنك فعل بعض الأشياء التي من شأنها تحسين مظهر وملمس الندبة. تحدث مع جراح الجلد قبل القيام بأي من الأشياء التالية. يمكن أن يبدأ غالبية الأشخاص في القيام به بعد حوالي 4 أسابيع من الجراحة.

حماية الندبة من الشمس

يؤدي تعريض الندبة لأشعة الشمس لإبطاء التئامها. وقد يجعل لونها أغمق

وأكثر لفتًا للأنظار.

من المهم حماية الندبة عند التواجد خارج المنزل أو في أي وقت ربما تتعرض خلاله للشمس. يمكنك القيام بالأشياء التالية:

- وضع واقي الشمس على الندبة. استخدم واقي شمس واسع المجال بعامل حماية من الشمس 30 أو أعلى.
- ارتد قبعة ذات حافة عريضة لحجب الشمس عنك.
- ارتد ملابس مصممة لحجب الشمس.

لمزيد من المعلومات حول استخدام واقي الشمس، اقرأ المورد *Understanding Sunscreen* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/understanding-sunscreen). يمكنك العثور عليه عبر الإنترنت، أو طلبه من ممرضتك.

تدليك الندبة

يساعد تدليك الندبة على جعلها أقل صلابة. ولهذا السبب، استخدم أصابعك لتدليك الندبة برفق لمدة دقيقة إلى دقيقتين. ويمكنك القيام بذلك مرة إلى 3 مرات يوميًا.

استخدام منتجات السيليكون

يمكن أن تساعد منتجات السيليكون، مثل شرائح وجل السيليكون، على ترطيب الندبة وتساعد على التئامها. ويمكنك استخدامها تحت المكياج والملابس.

شرائح السيليكون

يمكن أن تساعد شرائح السيليكون على أن تصبح الندبة أكثر ليونة واستواءًا.

لاستخدام شريحة سيليكون، اقطعها بحجم الندبة وضعها فوقها. يمكنك تركها لعدة ساعات أو خلال الليل. يمكنك غسل الشريحة يوميًا وإعادة استخدامها. من بين العلامات التجارية لشرائح السيليكون Cica-Care® و Rejuveness® و Scar Fx® و ScarGuard®.

جل السيليكون

لاستخدام جل السيليكون، ضعه على الندبة واتركه يجف. يمكنك القيام بذلك يوميًا. من بين العلامات التجارية لجل السيليكون Biocorneum® و Kelo-cote® و Mederma® و ScarGuard®.

استخدام المكياج

يمكنك استخدام مكياج خاص يُعرف باسم مكياج التمويه لتغطية الندبة. يساعد مكياج التمويه على أن تكون الندبة مطابقة للون البشرة الطبيعي. تشمل العلامات التجارية لمكياج التمويه Dermablend® و SmartCover®. يمكنك أيضًا أن تُجرب وضع مكياج أخضر اللون فوق الندبة الحمراء حتى تتخذ نفس لون بشرتك.

العلاجات الطبية للندبات

تتوفر أيضًا علاجات طبية من شأنها المساعدة على أن تبدو الندبة بمظهر وملمس أفضل. تشمل الأمثلة على هذه العلاجات:

- حقن الستيرويد أو كريمات الستيرويد الموضعية
- سنفرة الجلد (التقشير الجراحي لطبقات الجلد العلوية)
- العلاج بالليزر
- العلاج بالتبريد (إجراء يستخدم البرودة الفائقة (النيتروجين السائل) لتجميد

النسيج وتدميره

يمكن اللجوء لهذه العلاجات بعد مرور فترة كافية تسمح بالتئام الندبة من تلقاء نفسها. سيخبرك طبيب الجلد إذا كان أحد هذه العلاجات مناسبًا لك.

إذا كانت لديك أسئلة أو شواغل، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك. سيرد عليك أحد أعضاء فريق الرعاية الصحية الخاص بك أيام الاثنين إلى الجمعة من الساعة 9 صباحًا حتى الساعة 5 مساءً وبخلاف هذه الأوقات، يمكنك ترك رسالة أو التحدث مع أحد مقدمي الرعاية الآخرين في مركز MSK. يتواجد دومًا طبيب مُناوب أو ممرضة مُناوبة. إذا لم تكن متأكدًا بشأن كيفية الوصول إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك، فاتصل بهاتف رقم 2000-639-212.

لمزيد من الموارد، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني www.mskcc.org/pe للبحث في مكتبتنا الإلكترونية.

Caring for Your Scars After Skin Surgery - Last updated on June 28, 2024

جميع الحقوق محفوظة لمركز Memorial Sloan Kettering لعلاج السرطان