



દદીર્ અને સંભાળદાતા શિક્ષણ

ત્વયાની સજર્રી પછી તમારા ઘાના નિશાનની સંભાળ રાખવી

આ માહિતી તમને ત્વયાની સજર્રી પછી તમારા ઘાના નિશાનની સંભાળ રાખવામાં મદદ કરશે.

સજર્રી પછી તમારી ત્વયા કેવી રીતે સાજી થાય છે

ઘાના નિશાન તમારા શરીરની સાજા થવાની પરકિર્યાનો એક ભાગ છે. તે સજર્રી પછી અથવા જ્યારે તમારી ત્વયા પર કાપો અથવા અન્ય કોઈ ઘા થાય ત્યારે બને છે.

તમારી સજર્રી અથવા પરકિર્યા પછી, તમારો ઘા ખૂબ લાલ, સોજાવાળો હોઈ શકે છે અથવા તેમાં સંવેદનશૂન્યતા લાગી શકે છે. સજર્રી પછીના પ્રથમ થોડા અઠવાડિયામાં, તમારી સજર્રી થયેલી જગ્યાની સંભાળ કેવી રીતે રાખવી તે અંગે તમારા આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતા દ્વારા આપવામાં આવેલી સૂચનાઓનું પાલન કરો. થોડા અઠવાડિયા પછી, બનેલું ઘાનું નિશાન કઠણ, ખેંચાયેલું, ઊપસેલું અથવા ઊબડખાબડ જેવું લાગી શકે છે. સમય જતાં, ઘાનું નિશાન વધુ નરમ, સરળ અને ઓછું લાલ થતું જશે. તમારી સજર્રી પછી 12 થી 18 મહિના સુધી તમારા ઘાના નિશાનની સાજા થવાની પરકિર્યા ચાલુ રહેશે.

ઘરે તમારા ઘાના નિશાનની સંભાળ રાખવી

ઘાના નિશાન સંપૂર્ણરૂપે દૂર થતા નથી, પરંતુ તેને વધુ સારું દેખાવા અને અનુભવવામાં મદદ કરવા માટે તમે કેટલીક બાબતો કરી શકો છો. નીચે આપેલી કોઈપણ બાબતો કરતા પહેલાં તમારા ડમેર્ટોલોજી સજર્ન (ત્વયાના ડૉક્ટર) સાથે વાત કરો.

મોટાભાગના લોકો સજર્સી પછી લગભગ 4 અઠવાડિયા બાદ આ બાબતો કરવાનું શરૂ કરી શકે છે.

તમારા ઘાના નિશાનને સૂયરપ્રકાશથી સુરક્ષિત રાખો.

તમારા ઘાના નિશાનને સૂયરપ્રકાશમાં રાખવાથી તે ધીમે સાજા થશે. તે ઘાના નિશાનને વધુ ઘાટું અને વધુ દેખીતું પણ બનાવી શકે છે.

જ્યારે તમે બહાર હોવ અથવા કોઈપણ સમયે તમારા ઘાના નિશાન પર સૂયરપ્રકાશ પડી શકે તેમ હોય ત્યારે તેને સુરક્ષિત રાખવું મહત્વપૂર્ણ છે. તમે નીચેની બાબતો કરી શકો છો:

- તમારા ઘાના નિશાન પર સનસ્ક્રીન લગાવો. SPF 30 અથવા તેનાથી વધુ ધરાવતું બ્રોડ-સ્પેક્ટ્રમ સનસ્ક્રીન વાપરો.
- સૂયરપ્રકાશથી બચવા માટે પહોળી કિનારીવાળી ટોપી પહેરો.
- સૂયરપ્રકાશને રોકવા માટે બનાવેલા કપડાં પહેરો.

સનસ્ક્રીનના ઉપયોગ વિશે વધુ માહિતી માટે, સંસાધન *Understanding Sunscreen* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/understanding-sunscreen) વાંચો. તમે તેને ઓનલાઈન શોધી શકો છો અથવા તમારા નર્સને પૂછી શકો છો.

તમારા ઘાના નિશાનની માલિશ કરો.

તમારા ઘાના નિશાનની માલિશ કરવાથી તેને ઓછું કઠણ બનાવવામાં મદદ મળી શકે છે. આ કરવા માટે, તમારી આંગળીઓનો ઉપયોગ કરીને તમારા ઘાના નિશાનની હળવેથી 1 થી 2 મિનિટ સુધી માલિશ કરો. તમે આ દિવસમાં 1 થી 3 વખત કરી શકો છો.

સિલિકોન ઉત્પાદનોનો ઉપયોગ કરો.

સિલિકોન ઉત્પાદનો, જેમ કે સિલિકોન શીટ્સ અને જેલ્સ, તમારા ઘાના નિશાનને ભેજયુક્ત રાખી શકે છે અને તેને સાજું થવામાં મદદ કરી શકે છે. તમે તેનો ઉપયોગ તમારા મેકઅપ અને કપડાંની નીચે કરી શકો છો.

સિલિકોન શીટ્સ

સિલિકોન શીટ્સ તમારા ઘાના નિશાનને વધુ નરમ અને વધુ સપાટ બનાવવામાં મદદ કરી શકે છે.

સિલિકોન શીટનો ઉપયોગ કરવા માટે, તેને તમારા ઘાના નિશાનના કદ પરમાણે કાપો અને તેને ઘાના નિશાન પર લગાવો. તમે તેને ઘણા કલાકો સુધી અથવા રાત્રે સૂતી વખતે લગાવી રાખી શકો છો. તમે શીટને દરરોજ ધોઈને ફરીથી ઉપયોગ કરી શકો છો. સિલિકોન શીટ્સની કેટલીક બ્રાન્ડ્સમાં Cica-Care®, Rejuveness®, Scar Fx®, and ScarGuard®નો સમાવેશ થાય છે.

સિલિકોન જેલ્સ

સિલિકોન જેલનો ઉપયોગ કરવા માટે, તેને તમારા ઘાના નિશાન પર લગાવો અને તેને સુકાવા દો. તમે આ દરરોજ કરી શકો છો. સિલિકોન જેલ્સની કેટલીક બ્રાન્ડ્સમાં Biocorneum®, Kelo-cote®, Mederma®, અને ScarGuard નો સમાવેશ થાય છે.

મેકઅપનો ઉપયોગ કરો.

તમે તમારા ઘાના નિશાનને ઢાંકવા માટે કેમોફ્લેજ મેકઅપ નામના ખાસ મેકઅપનો ઉપયોગ કરી શકો છો. કેમોફ્લેજ મેકઅપ તમારા ઘાના નિશાનને તમારી કુદરતી ત્વચાના રંગ સાથે મેળ ખાવામાં મદદ કરે છે. કેમોફ્લેજ મેકઅપની કેટલીક બ્રાન્ડ્સમાં Dermablend® અને SmartCover®નો સમાવેશ થાય છે.

તમે લાલ ઘાના નિશાન પર લીલા રંગની ઝાંયવાળું મેકઅપ લગાવીને તેને તમારી ત્વચાના રંગ સાથે ભળી જવામાં મદદ કરી શકો છો.

ડાઘ માટેની તબીબી સારવાર

ઘણા તબીબી સારવારો પણ ઉપલબ્ધ છે જે તમારા ડાઘને દેખાવમાં અને અનુભવવામાં વધુ સારા બનાવવામાં મદદ કરી શકે છે. આ સારવારના ઉદાહરણોમાં સામેલ છે:

- સ્ટેરોઇડના ઇન્જેક્શન (શોટ્સ) અથવા લગાવવાની સ્ટેરોઇડ ક્રીમ્સ
- ડમાર્બરેશન (ત્વચાના ઉપરના સ્તરોને સજર્સી દ્વારા ઘસીને દૂર કરવાની પ્રક્રિયા)
- લેઝર સારવાર
- ક્રાયોથેરાપી (અતિશય ઠંડકવાળા પરવાહી નાઇટ્રોજનનો ઉપયોગ કરીને પેશીઓને જમાવવા અને નષ્ટ કરવાની પ્રક્રિયા)

તમારો ડાઘ પોતાની મેળે રૂઝાઈ જાય તે માટે પૂરતો સમય વિતી ગયા પછી આ સારવાર કરી શકાય છે. તમારા ત્વચાના નિષ્ણાત તમને જણાવશે કે આમાંથી કઈ સારવાર તમારા માટે યોગ્ય હોઈ શકે છે.

જો તમને કોઈ પરશ્નો અથવા ચિંતાઓ હોય, તો તમારા આરોગ્ય સંભાળ પરદાતાનો સંપર્ક કરો. તમારી સંભાળ ટીમના સભ્ય સોમવારથી શુક્રવાર સુધી જવાબ આપશે ૯ વાગે સવારે થી ૫ વાગે સાંજે આ સમય સિવાય, તમે કોઈ સંદેશ છોડી શકો છો અથવા અન્ય MSK પરદાતા સાથે વાત કરી શકો છો. કૉલ પર હંમેશા ડૉક્ટર અથવા નર્સ હોય છે. જો તમને તમારા આરોગ્યસંભાળ પરદાતાનો સંપર્ક કેવી રીતે કરવો તે વિશે ખાતરી ન હોય, તો 212-639-2000 પર કૉલ કરો.

વધુ રિસોર્સ માટે, અમારી વચુરઅલ લાઈબ્રેરી www.mskcc.org/peની મુલાકાત કરો

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

તમામ અધિકાર અને માલિકી હક મેમોરિયલ સ્લોન કેટરિંગ કેન્સર સેન્ટર દ્વારા આરક્ષિત છે