



ਮਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਾ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ

ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਣੇ ਦਾਗਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਣੇ ਦਾਗਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।

ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਕਿਵੇਂ ਠੀਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਦਾਗ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਇੱਕ ਆਮ ਹਿੱਸਾ ਹਨ। ਇਹ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਕੱਟ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਜ਼ਖਮ ਦੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਣਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡਾ ਜ਼ਖਮ ਬਹੁਤ ਲਾਲ ਜਾਂ ਸੁੱਜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਸ ਥਾਂ 'ਤੇ ਸੁੰਨਪਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ, ਸਰਜਰੀ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਮੰਨੋ। ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ, ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਦਾਗ ਸਖ਼ਤ, ਤਣਿਆ ਹੋਇਆ, ਉਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਖੁਰਦਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਬੀਤਣ ਨਾਲ, ਦਾਗ ਨਰਮ, ਮੁਲਾਇਮ ਅਤੇ ਘੱਟ ਲਾਲ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡਾ ਦਾਗ 12 ਤੋਂ 18 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਰਹੇਗਾ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਦਾਗ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਦਾਗ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਮਿਟਦੇ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦਾਗ ਬਿਹਤਰ ਦਿਖਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ। ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੀ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਣੇ ਡਰਮਾਟੋਲੋਜਿਕ ਸਰਜਨ (ਚਮੜੀ ਦੇ ਡਾਕਟਰ) ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਲਗਭਗ 4 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਦਾਗ ਨੂੰ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਬਚਾਓ

ਆਪਣੇ ਦਾਗ ਨੂੰ ਧੁੱਪ ਲੱਗਣ ਦੇਣ ਨਾਲ ਇਸ ਦੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੌਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਦਾਗ ਗੂੜ੍ਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਜ਼ਰ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਾਗ ਨੂੰ ਧੁੱਪ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੇ ਦਾਗ 'ਤੇ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਲਗਾਓ। SPF 30 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬ੍ਰਾਡ-ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਵਾਲੇ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਚੌੜੇ ਕਿਨਾਰੇ ਵਾਲੀ ਟੋਪੀ ਪਹਿਨੋ।
- ਅਜਿਹੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨੋ ਜੋ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹੋਣ।

ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇਹ ਸਰੋਤ *Understanding Sunscreen*

(www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/understanding-sunscreen) ਪੜ੍ਹੋ। ਤੁਸੀਂ

ਇਸ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਤੋਂ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਦਾਗ ਉੱਤੇ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ

ਦਾਗ ਉੱਤੇ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਸ ਦੀ ਸਖ਼ਤੀ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ 1 ਤੋਂ 2 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਦਾਗ ਉੱਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਹਰ ਰੋਜ਼ 1 ਤੋਂ 3 ਵਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਿਲੀਕੋਨ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

ਸਿਲੀਕੋਨ ਉਤਪਾਦ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਲੀਕੋਨ ਸ਼ੀਟਾਂ ਅਤੇ ਜੈਲ, ਤੁਹਾਡੇ ਦਾਗ ਨੂੰ ਨਮੀ ਵਾਲਾ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਪਣੇ ਮੇਕਅੱਪ ਅਤੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਿਲੀਕੋਨ ਸ਼ੀਟਾਂ

ਸਿਲੀਕੋਨ ਸ਼ੀਟਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਾਗ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਨਰਮ ਅਤੇ ਚਪਟਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਿਲੀਕੋਨ ਸ਼ੀਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ, ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਾਗ ਦੇ ਆਕਾਰ ਅਨੁਸਾਰ ਕੱਟੋ ਅਤੇ ਦਾਗ 'ਤੇ ਲਗਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਈ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਜਾਂ ਰਾਤ ਭਰ ਲਗਾ ਕੇ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੀਟ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਧੋ ਕੇ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਿਲੀਕੋਨ ਸ਼ੀਟਾਂ ਦੇ ਕੁਝ ਬ੍ਰਾਂਡਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਕਾ-ਕੇਅਰ®, ਰੀਜੂਵੇਨੈਂਸ®, ਸਕਾਰ ਐਫਐਕਸ® ਅਤੇ ਸਕਾਰਗਾਰਡ® ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਸਿਲੀਕੋਨ ਜੈਲ

ਸਿਲੀਕੋਨ ਜੈਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ, ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਾਗ 'ਤੇ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਸੁੱਕਣ ਦਿਓ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਿਲੀਕੋਨ ਜੈਲ ਦੇ ਕੁਝ ਬ੍ਰਾਂਡਾਂ ਵਿੱਚ ਬਾਇਓਕੋਰਨਿਅਮ®, ਕੀਲੋ-ਕੋਟ®, ਮੈਡਰਮਾ® ਅਤੇ ਸਕਾਰਗਾਰਡ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਮੇਕਅੱਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਾਗ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਲਈ ਕੈਮੋਫਲਾਜ਼ ਮੇਕਅੱਪ ਨਾਮਕ ਖ਼ਾਸ ਮੇਕਅੱਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੈਮੋਫਲਾਜ਼ ਮੇਕਅੱਪ ਤੁਹਾਡੇ ਦਾਗ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਰੰਗ ਨਾਲ ਰਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੈਮੋਫਲਾਜ਼ ਮੇਕਅੱਪ ਦੇ ਕੁਝ ਬ੍ਰਾਂਡਾਂ ਵਿੱਚ ਡਰਮਾਬਲੈਂਡ® ਅਤੇ ਸਮਾਰਟਕਵਰ® ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਦਾਗ ਲਾਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਉੱਤੇ ਹਰੇ ਰੰਗ ਦੀ ਝਲਕ ਵਾਲਾ ਮੇਕਅੱਪ ਲਗਾ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੰਗ ਨਾਲ ਹੋਰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਦਾਗਾਂ ਲਈ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ

ਕੁਝ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦਾਗ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਦਿਖਾਉਣ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਇਲਾਜਾਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਹਨ:

- ਸਟੀਰੋਇਡ ਦੇ ਟੀਕੇ (ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ) ਜਾਂ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਟੀਰੋਇਡ ਕ੍ਰੀਮਾਂ

- ਡਰਮਾਬ੍ਰੇਜ਼ਨ (ਚਮੜੀ ਦੀ ਉੱਪਰਲੀ ਪਰਤ ਨੂੰ ਸਰਜਰੀ ਰਾਹੀਂ ਘਿਸ ਕੇ ਹਟਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ)
- ਲੇਜ਼ਰ ਇਲਾਜ
- ਕ੍ਰਾਇਓਥੈਰੇਪੀ (ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਠੰਢੇ ਤਰਲ ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਜਮਾਇਆ ਅਤੇ ਨਸ਼ਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)

ਇਹ ਇਲਾਜ ਉਸ ਸਮੇਂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਾਗ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮਾਂ ਮਿਲ ਚੁੱਕਿਆ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਰਮਾਟੋਲੋਜਿਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਠੀਕ ਰਹੇਗਾ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦਾ ਇੱਕ ਮੈਂਬਰ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਤੱਕ ਉਪਲਬੱਧ ਹੋਵੇਗਾ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਸਮਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸੁਨੇਹਾ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ MSK ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਾਲ 'ਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ 212-639-2000 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ, ਸਾਡੀ ਵਰਚੁਅਲ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਨੂੰ ਖੋਜਣ ਲਈ www.mskcc.org/pe 'ਤੇ ਜਾਓ।

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

ਸਾਰੇ ਅਧਿਕਾਰ ਮੈਮੋਰੀਅਲ ਸਲੋਨ ਕੇਟਰਿੰਗ ਕੈਂਸਰ ਸੈਂਟਰ ਦੀ ਮਲਕੀਅਤ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ