

घाव और निशान की देखभाल

पट्टी, टाँके और उसके बाद के महीने

पट्टी

- **साफ और सूखी रखें।** सिर्फ बताए दिनों पर बदलें, या गीली/भीग जाने पर।
- छूने से पहले और बाद में हाथ अच्छी तरह धोएँ।
- नहाते समय ऊपर से प्लास्टिक लगाकर चारों किनारों पर टेप लगाएँ। **बाल्टी से नहाने में घाव भीग जाता है** — शॉवर या स्पंज से पोंछकर नहाएँ।
- **ऑपरेशन के घाव पर तेल, हल्दी, राख, टूथपेस्ट, जड़ी-बूटी का लेप या एंटीसेप्टिक पाउडर न लगाएँ।** यह संक्रमण और रिएक्शन का आम कारण है।

सामान्य भरना ऐसा दिखता है

घाव के ठीक किनारे पर पतली लाल लकीर • हल्की सूजन और नील • हल्की छूने पर तकलीफ • भरते समय कभी-कभी खुजली • पहले दो दिन थोड़ा साफ या हल्का गुलाबी रिसाव

संक्रमण ऐसा दिखता है — संपर्क करें

लाली जो घाव से **बाहर की ओर फैल रही हो** • तीसरे दिन के बाद दर्द घटने के बजाय बढ़ना • जगह का गरम लगना • गाढ़ा पीला या हरा रिसाव • बदबू • बुखार • घाव के किनारे अलग होना

टाँके निकलने के बाद

- निशान कुछ हफ्ते नाजुक रहता है। **उसे खींचने या जोर लगाने से बचें।**
- पूरी तरह भर जाने और सूख जाने के बाद, **निशान की मालिश** करें — दिन में दो बार कुछ मिनट, सादे मॉइस्चराइजर या नारियल तेल से, गोल-गोल दबाव देते हुए। इससे निशान मुलायम होता है और अंदर चिपकता नहीं।
- **निशान को कम से कम छह महीने धूप से बचाएँ** — ढककर रखें। धूप से नया निशान हमेशा के लिए काला पड़ जाता है।
- निशान को हल्का और चपटा होने में **एक साल तक** लग सकता है। पहले वह बदतर दिखेगा, फिर सुधरेगा।

हमें बताएँ अगर निशान

उभरा हुआ, मोटा, अपनी लकीर से बाहर फैलता हुआ, सख्त, या बहुत खुजली वाला हो जाए — इसका इलाज है, और जितनी जल्दी उतना अच्छा।

