

## معلومات عن العناية بالندبات



## ما هي الندبة؟

تعتبر الندبات جزء طبيعي من عملية إلتئام الجروح، يختلف حجم النسيج الندبي الذي ينتج عن الجسم حسب الفرد ونوع الجراحة أو الإصابة. لا توجد ندبتان متشابهتان وتلتئم ندوب كل شخص بشكل مختلف. ويستغرق الأمر ما يصل إلى 12-18 شهرًا بعد الجراحة أو الإصابة حتى تستقر الندبة تمامًا.

## كيف يجب أن أهتم بالندبة بعد الجراحة/الإصابة؟

في الأسبوع الأول بعد إلتئام الجرح وإزالة الغرز، جفف الندبة بالمنديل النظيف بعد الاستحمام، ثم استخدم كريم ترطيب غير معطر لترطيب الندبة مرتين في اليوم. بعد أسبوع، استخدم الكريم لإجراء تدليك يدوي للندبات. قد تفيديك المنتجات التي أساسها السيليكون (مثل صفائح السيليكون أو الجل).

**تجنب حك أو خدش الندبة:** ارتدي الملابس الفضفاضة حول الندبة لتجنب الاحتكاك الذي قد يؤدي إلى التهيج.

**تناول غذاء متوازنًا:** فهذا يساعد في عملية الشفاء.

**تجنب التدخين:** التدخين يؤخر عملية الشفاء فالندوب عند المدخنين لا تلتئم بسرعة نفس الغير مدخنين.

**تجنب أشعة الشمس في أول 18 شهرًا:** يمكن لأشعة الشمس أن تحرق الندبة بسهولة مما يؤدي إلى ندبة داكنة دائمة مقارنة بالجلد المحيط.

**يمكنك حماية الندبة من خلال:** استخدام واقي شمسي قوي جدًا، SPF 30 أو أعلى.

**قم بتغطية الندبة بالملابس أو الضمادات.**

## ما هي مراحل تكوّن الندبات؟

في البداية يمكن أن تكون الندبات صلبة وسميكة وحمراء اللون (المرحلة النشطة) ولكن مع مرور الوقت تنعم وتصبح شاحبة اللون (تنضج). قد تستغرق هذه العملية من 12 إلى 18 شهرًا أو أكثر.

## متى يجب أن أطلب المشورة الطبية؟

- إذا كانت الندبة منتفخة بشكل مفرط أو حمراء أو مؤلمة أو إذا كان هناك إفرازات أو رائحة.
- إذا أصبحت الندبة حمراء أو مثيرة للحكة.
- إذا كنت قلقًا بشأن ندبتك ومظهرها المتغير.
- إذا لاحظت أي احمرار جديد حول الندبة أو الإفرازات.

