

راحة الشفاء: لماذا يعتبر الضغط مع السيليكون أساسيًا بعد حرقك؟

نحن نتفهم أن التعافي من إصابة الحروق يستغرق وقتًا وعناية. لمساعدة بشرتك على الشفاء بسلاسة وتقليل خطر تكون ندبات مرتفعة وسميكة تسمى ندبات تضخمية أو جدرات، نوصي بشدة بارتداء لباس ضاغط مع السيليكون.

لماذا هذا مهم للغاية؟

فكر في بشرتك المتعافية كنمو جديد وحساس. بدون دعم، يمكن أن ينمو أحيانًا بشكل مفرط، مما يؤدي إلى ندبات غير مستوية ومرتفعة. تعمل الملابس الضاغطة والسيليكون معًا لتوفير الضغط اللطيف والثابت الذي تحتاجه بشرتك للشفاء بشكل أكثر انبساطًا وراحة.

إليك كيف يساعدان:

- **الملابس الضاغطة:** توفر هذه الملابس المرنة المصممة خصيصًا ضغطًا متساويًا على منطقة الحرق. يساعد هذا الضغط على:
 - تقليل تدفق الدم إلى الندبة: هذا يبطئ إنتاج الكولاجين، البروتين الذي يمكن أن يتراكم ويسبب ندبات مرتفعة.
 - إعادة تنظيم ألياف الكولاجين: من خلال توجيه طريقة تشكل الجلد الجديد، يساعد الضغط على تكوين سطح أكثر نعومة وتساويًا.
 - تقليل التورم (الوذمة): يمكن أن يساهم ذلك في ندبة أقل بروزًا.
- **صفائح أو جل السيليكون:** عند وضعه مباشرة على منطقة الحرق المتعافية تحت اللباس الضاغط، يوفر السيليكون فوائد إضافية:
 - الترطيب: يساعد السيليكون في الحفاظ على رطوبة الجلد، مما يمكن أن يحسن مرونته ويقلل من سمك الندبة.
 - نفاذية الأكسجين: مع الترطيب، لا يزال السيليكون يسمح للجلد "بالتنفس".
 - توزيع الضغط: يساعد على توزيع الضغط بالتساوي من اللباس الضاغط.

العلم وراء ذلك:

أظهرت العديد من الدراسات فعالية العلاج بالضغط والسيليكون في إدارة ندبات الحروق. على سبيل المثال:

- تسلط مراجعة نشرت في مجلة *Burns* (موستوي وآخرون، 2002) الضوء على دور العلاج بالضغط في إدارة الندبات التضخمية.
- يدعم بحث في *Research & Journal of Burn Care* (بلوك وآخرون، 2010) استخدام صفائح جل السيليكون لتقليل الندبات.
- تؤكد الإرشادات السريرية من منظمات مثل جمعية الحروق الأمريكية على أهمية الاستخدام المبكر والمتسق للعلاج بالضغط.

ما تحتاج إلى القيام به:

- اتبع تعليمات مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بعناية فيما يتعلق بموعد البدء في ارتداء اللباس الضاغط والسيليكون. عادة ما يكون ذلك بمجرد التئام جروحك بشكل كافٍ.
- ارتدِ لباسك قدر الإمكان، عادة 23 ساعة في اليوم، وقم بإزالته فقط للنظافة.
- تأكد من المقاس المناسب. يجب أن يكون لباسك محكمًا ولكن ليس ضيقًا جدًا. أخبر فريق الرعاية الصحية الخاص بك إذا كان غير مريح أو فضفاضًا جدًا.
- نظف لباسك بانتظام حسب التعليمات.
- ضع صفائح أو جل السيليكون حسب التوجيهات، عادة يوميًا بمجرد إغلاق الجرح ونظافته.

إن التزامك بارتداء اللباس الضاغط مع السيليكون هو خطوة حاسمة في تحقيق أفضل نتيجة ممكنة طويلة الأمد لبشرتك. قد تشعر ببعض الاختلاف في البداية، ولكن مع الوقت والانساق، ستساهم بشكل كبير في تكوين ندبات أكثر نعومة وأقل وضوحًا وتحسين الراحة.

إذا كانت لديك أي أسئلة أو مخاوف، فيرجى عدم التردد في سؤال طبيبك أو ممرضتك أو معالجك. نحن هنا لدعمك طوال رحلة تعافيك.

المراجع:

•

- Mustoe, T. A., Cooter, R. D., Gold, M. H., Hobbs, F. D., Ramelet, A. A., Shakespeare, P. G & ... ,Swanson, N. A. (2002). International clinical recommendations on the management of hypertrophic scars .*Burns*.663-655 ,(8)28 ,
- ブロック, J. E., Niessen, F. B., Anderson, L., Carrière, M., Hoeksema, H., Robert, S ... , &Advisory Panel. (2010). Evidence-based recommendations for the use of silicone gel sheeting in the prevention and treatment of hypertrophic scars and keloids .*Journal of Burn Care & Research*.646-637 ,(5)31 ,
- American Burn Association .(قد يختلف العام حسب الإرشادات). *Clinical Practice Guidelines for Burn Care*. (يرجى الرجوع إلى أحدث الإرشادات) .