



علاج الندبات الناتجة عن الحروق

ssmc
مدينة الشيخ شخبوط الطبية
Sheikh Shakhbout Medical City

800SSMC 7762 | ssmc.ae



يتناول هذا الملف الإرشادي الندبات الناتجة عن الحروق، بما في ذلك الأنواع المختلفة من الندبات ومعلومات حول كيفية علاجها.



وعادةً ما يتم تكوين ألياف الكولاجين بطريقة منظمة، ولكن في حالة الندبات المتضخمة تتكون هذه الألياف بطريقة غير منظمة، مما يعطي الجلد/الندبة الجديدة ملمساً ومظهراً مختلفين، ويمكن أن يستغرق شفاء الندبة وقتاً طويلاً، وعادة ما تتطور الندبات خلال الأشهر القليلة الأولى بعد الحرق، وتبلغ ذروتها بعد حوالي 6 أشهر. تختفي أو تنضج الندبات خلال 12 إلى 18 شهراً، وعندما تنضج تتلاشى في اللون، وتصبح مسطحة وناعمة وأقل حساسية بشكل عام.

ما هي ندوب الحروق الضخامية؟

الندوب الضخامية:

- تتشكل داخل منطقة الإصابة بالحرق
- تتطور خلال الأشهر القليلة الأولى بعد الإصابة
- غالباً ما يميل لونها من أحمر غامق إلى أرجواني وتكون بارزة عن مستوى سطح الجلد
- يمكن أن تكون الندبة دافئة عند اللمس، وشديد الحساسية وتسبب الحكّة
- تكون أكثر بروزاً وملاحظة حول المفاصل التي تكثر فيها حركة الجلد

المشاكل الشائعة المصاحبة للندبات الضخامية

- يمكن أن تتسبب الندبات الموجودة في المفاصل صعوبة في الحركة، بسبب انكماش وتجمع الجلد.
- قد يشعر الأشخاص الذين يعانون من ندبات واضحة بالخلل والرغبة في تجنب التعاملات الاجتماعية، مما يؤدي إلى العزلة والاكتراب وانخفاض جودة حياتهم.
- يمكن أن تكون الندبات جافة وتؤدي إلى تشققات أو تمزقات في الجلد.
- الندبات أكثر حساسية لأشعة الشمس والمواد الكيميائية.

يمكن أن يشعر الناجون من الحروق بالإحباط لما يعانونه من مشاكل الندبات بعد شفاء إصابات الحروق الأولية. وتُعد ندوب الحروق الضخامية (ندبات بارزة في منطقة الحرق الأصلي) أكثر المضاعفات شيوعاً لإصابات الحروق ويمكن أن تحد من قدرة الناجي على ممارسة حياته بصورة طبيعية، بالإضافة إلى التأثير على صورة جسده. من الصعب التنبؤ باحتمال الإصابة بالندبات، حيث تظهر الأبحاث أن الحروق الأقل خطورة والتي تُشفى في أقل من 14 يوماً لا تترك أي ندبات بشكل عام، بينما تُشفى الحروق الشديدة خلال 14 إلى 21 يوماً مع احتمالية ترك بعض الندبات. الحروق التي تستغرق أكثر من 21 يوماً للشفاء تكون أكثر عرضة لخطر الإصابة بالندبات وقد تتطلب إجراء زراعة للجلد.

لماذا تتشكل الندبات؟

ترتبط الندبات بالعمر والعرق وعمق الحرق وموقعه، وتتشكل عندما تتضرر الطبقة الجلدية أو السفلية من الجلد، حيث يقوم الجسم بتكوين بروتين يسمى الكولاجين للمساعدة في شفاء الجلد التالف.

يمكن أن يؤدي انكماش وتجمع الجلد إلى صعوبة في الحركة والعناية بالنفس. إذا كان الانكماش في الساقين، فقد تواجه صعوبة في الجلوس أو المشي أو صعود الدرج، أما إذا كان الانكماش أو تجمع الجلد في الذراعين، فقد تواجه صعوبة في تناول الطعام وارتداء الملابس والاستحمام وكذلك استخدام اليدين في العمل. ويمكن الحد من بعض الانكماشات من خلال المشاركة الفعالة في برنامج إعادة تأهيل مخصص لك. وفيما يلي بعض النصائح:

- احرص على ممارسة تمارين التمدد ما لا يقل عن 5-6 مرات في اليوم لتسهيل عملية التمدد، وترطيب الندبات أولاً باستخدام مرطب يوصي به طبيبك.
- قد يقوم المعالج الخاص بك بعمل جبيرة للمساعدة في إبقاء الندبة في حالة تمدد، ومن المهم أن ترتدي هذه الجبيرة وفقاً لنصيحة طبيبك مع إخباره إذا أصبحت مؤلمة أو تسبب تهيجاً في الجلد.
- اعتمد على نفسك قدر الإمكان لارتداء ملابسك والعناية بنفسك بصورة عامة. قد يستغرق الأمر وقتاً أطول مما اعتدت عليه، لكن الحركة والنشاط سيحسنان من قدرتك على العناية بنفسك.



الحكة

يمكن أن تؤدي الحروق إلى إتلاف أو تدمير الغدد الدهنية التي تحمي الجلد من الجفاف. وتحتوي الحروق ذات السماكة الجزئية على عدد قليل من الغدد الزيتية، بينما لا تحتوي الحروق ذات السماكة الكاملة أو الجلد المزروع على غدد زيتية. ويؤدي نقص الغدد الدهنية إلى جفاف الجلد، كما يمكن للانقسام العشوائي لخلايا الجلد بسبب الكولاجين في الجلد المتعافي أن يؤثر على النهايات العصبية، مما يسبب الحكة.

يعاني العديد من المرضى من حكة شديدة بعد الحرق، وقد أظهرت الدراسات أنه كلما زاد حجم الحرق، زادت احتمالية الشعور بالحكة.

اسأل طبيبك عن توصياته بشأن المرطب الأفضل لك، لأن المرطبات التي تحتوي على نسبة عالية من الماء - مثل تلك التي تأتي في زجاجة - تتغلغل في الجلد بشكل أسرع وسوف تحتاج إلى تطبيقها بشكل متكرر، وتكون المرطبات التي تأتي في أنبوب أو برطمان بشكل عام أكثر سمكاً وتحتوي على كمية أقل من الماء، لذا يجب استخدامها بشكل أقل. تأكد من تجنب المنتجات التي قد تكون لديك حساسية تجاهها، مثل المستحضرات المعطرة.

- يجب وضع المرطبات على شكل طبقات رقيقة وتدليكها بلطف خلال الفترات الأولى من تكون الندبات. ومع نضج هذه الندبات، يمكنك البدء في الضغط أثناء تدليكها حتى لا تكون شديدة الصلابة.
- الاستحمام بالماء الساخن يزيل الزيوت الطبيعية من الجلد، لذلك من الضروري إعادة ترطيب البشرة جيداً بعد الاستحمام. وعلى الرغم من أن الاستحمام يُشعر بالراحة، لكنه يزيل الزيوت الطبيعية من الجلد في الوقت نفسه. يمكنك إضافة زيت الأطفال إلى ماء الاستحمام للتخفيف من هذا التأثير.

تتنوع طرق علاج الحكة، حيث يعد الحفاظ على رطوبة البشرة هو نقطة البداية، وقد يساعد أيضاً التدليك أو الضغط بقوة على الندبات. ويؤدي الخدش إلى زيادة الالتهاب وتفاقم الحكة، لذلك ننصح بارتداء الملابس المرنة أو ضمادات الضغط المخصصة للمساعدة في تقليل الحكة.

تبين أن الأدوية مثل جابانتين أو بريجابالين (التي تستخدم عادة لعلاج آلام الأعصاب) هي الحل الأفضل لعلاج الحكة، وقد تكون مضادات الهيستامين مفيدة أيضاً في هذه الحالة. تحدث مع طبيبك حول الدواء المناسب لك، ويجب ألا تستخدم أبداً الزيوت المعدنية أو الفازلين أو مراهم المضادات الحيوية لترطيب بشرتك إلا في حالة وصفها من قبل الطبيب المعالج، حيث يمكن أن تؤدي إلى الحساسية وتلف الجلد. كما عليك تجنب استخدام مرهم مضاد حيوي لتليين الجرح بعد شفاؤه.

التعرض للشمس

يجب عليك تجنب تعريض الندبات لأشعة الشمس، حيث أن الندبات التي تغير لونها ولم تُشفى بصورة كاملة يمكن أن تحترق بسهولة نتيجة للتعرض للشمس.

- التخطيط للأنشطة في الصباح الباكر أو في وقت متأخر من المساء عندما تكون الشمس أقل حدة.
- استخدام واقي شمس بعامل حماية (SPF) أكبر من 15 بشكل متكرر.
- تكرار استخدام واقي الشمس كل ساعتين.

علاج الندبات الضخامية

ستحتاج إلى العمل بشكل وثيق مع طبيبك وفريق العلاج الخاص بك للتأكد من الشفاء التام للندبات. ويُطلب منك الالتزام الكامل، بجانب دعم أحد أفراد أسرتك لمتابعة خطة العلاج وضمان أفضل النتائج.

لا يوجد علاج واحد مثالي لعلاج الندبات. فعلى مدار السنوات، كانت المضادات الضاغطة المخصصة هي أفضل علاج للندبات الضخامية، حيث تساعد في تخفيف الحكة ما بعد الحروق وتقليل تكون الندبات.

- إذا قررت أنت وفريقك الطبي استخدام المضادات الضاغطة المخصصة، فيجب ارتداؤها 23 ساعة من أصل 24 ساعة في اليوم.
- على الرغم من أن استخدام المضادات الضاغطة، قد لا يحسن الندبة، إلا أن استخدامها يمكن أن يقلل من الحكة ويحمي الجلد من الإصابة بالجروح. كما يشعر بعض الناجين من الحروق أن المضادات الضاغطة تبدو أفضل من الندبات نفسها.
- صفائح ومضادات السيليكون هي عبارة عن قطع رقيقة ومرنة من السيليكون الطبي يتم وضعها فوق الندبات وقد تقلل من الحكة والجفاف.
- وتتميز مضادات السيليكون بجودتها وأنها مريحة في الارتداء، حيث يمكن ارتداؤها بمفردها أو تحت المضادات الضاغطة أو الجبائر أو القوالب. وقد يعاني بعض الأشخاص من الحساسية للسيليكون، لذا افحص بشرتك بشكل متكرر بحثاً عن أي تهيج أو طفح جلدي.
- قد يوصي المعالج الخاص بك باستخدام حشوات مصنوعة خصيصاً تحت القفازات أو المضادات الضاغطة أو الملابس المخصصة لزيادة الضغط على الندبة وتحسين الشفاء، ويمكن تصنيع هذه الحشوات من مجموعة متنوعة من المواد، بدءاً من الرغبة الناعمة وحتى القوام المطاطي.
- يمكن أن يساعد التدليك على تليين الندبة وإزالة حساسيتها، فالقيام بالتدليك والتمدد يمكن أن يجعل الندبة أكثر مرونة ونعومة وأكثر راحة، وتحدث إلى المعالج الخاص بك للتعرف على تقنيات التدليك المحددة.
- قد يكون العلاج الجراحي بما في ذلك العلاج بالليزر خياراً إذا كانت الندبات تمنعك من القيام بأنشطة معينة، ومن المهم البقاء على اتصال مع طبيب الحروق المعالج للتقييم.



ماذا يمكنك أن تفعل؟

- شارك بشكل فعال في عملية تعافيك من خلال طرح الأسئلة والمشاركة في اتخاذ القرار بشأن رعايتك، ولا تنس تجهيز قائمة بالأسئلة أو المخاوف لمشاركتها خلال مواعيدك الطبية ليقوم مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بالرد عليها.
 - حافظ دائماً على نظافة بشرتك وترطيبها بشكل جيد.
 - حافظ على برنامج التمارين الخاص بك كما أوصى به طبيبك.
 - قم بتدليك الندبات بالمرطب لإبقائها رطبة، وتسهيل عملية تمددها وجعلها أقل حساسية، الأمر الذي قد يمنع أيضاً تلف الجلد.
 - من المهم اتباع تعليمات مقدمي خدمة الرعاية الخاصين بك عند استخدام الضمادات أو الحشوات أو الجبائر أو ضمادات السيليكون. وإذا لم يكن قياس تلك المواد مناسباً لك أو تسبب لك مشاكل مثل الضغط الزائد أو تمزق الجلد، فأخبر مقدم الرعاية الصحية الخاص بك على الفور.
- غالباً ما تبدو عملية الشفاء طويلة ومحبطة بالنسبة للناجي من الحروق وعائلته، فإذا كانت لديك مخاوف أو أسئلة حول عملية الشفاء أو العلاجات لا تتردد بالاتصال بمقدمي الرعاية الصحية الخاصين بك.

موارد إضافية للضمادات ومنتجات الندبات:

لمزيد من المعلومات حول الضمادات الضاغطة والعناية بالجروح ومنتجات علاج الندبات، يرجى الاتصال بطبيبك أو معالجك حتى يتمكن من تقديم توصيات بناءً على احتياجاتك.