

# 护理你的疤痕 (Looking After Your Scars)

它们为何出现、你可以如何处理它们  
(Why they occur and what you can do about them)

## 为何会出现疤痕？(Why do scars occur?)

在进行你的心脏外科手术时，覆盖胸骨的皮肤会被割开，形成一个伤口。有时在进行心脏外科手术时，会从你的腿部或手臂抽出静脉以作移植之用。抽出静脉时，也会在腿部或手臂留下伤口。

痂是一层坚硬的覆盖物，在愈合期间为保护伤口而形成。一旦痂掉下而伤口已合起来，你会在皮肤上看见疤痕。疤痕是愈合的一个正常阶段。

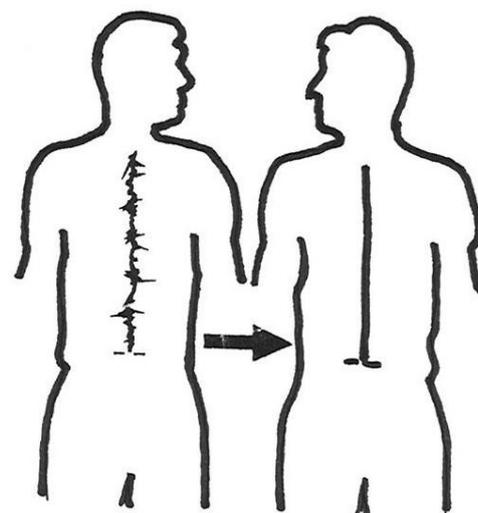
## 何时疤痕成为一个问题？

### (When are scars a problem?)

有些人的疤痕会出现问题。

疤痕的常见问题可能是：

- 呈紫色或红色
- 干燥或发痒
- 很厚并且隆起
- 麻痛的感觉
- 对任何的触摸都很敏感



## 改善疤痕的方法 (Ways to improve your scar)

在你的痂掉下来之后才开始按摩疤痕或为你的疤痕脱敏。

尽量避免还在流液或流血的疤痕部位。

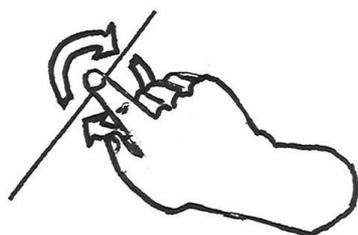
改善疤痕的第一步就是疤痕按摩。这是改善和软化疤痕的一个简单而且有效的方法。改善疤痕的第二步是为你的疤痕脱敏。这样能够帮助你忍受触摸而不会有不舒服的感觉。

## 如何按摩你的疤痕 (How to massage your scar)

开始时，使用一种油腻的乳霜涂在你的疤痕上（例如：Sorbolene 乳霜）

- 使用你的手指上下按摩整个疤痕
- 使用打小圈的动作
- 用多一点力按压直到手指甲开始变白色
- 使用纸巾把疤痕抹干净

如此每天至少 3 次，每次 5 - 10 分钟，直至疤痕的外观和感觉有改善为止。



**如何为你的疤痕脱敏? (How to desensitise your scar?)**

- 开始时，使用一种柔软质感的物质（例如：纸巾）轻擦整个疤痕
- 当开始感觉疤痕没那么敏感时，使用较坚实质感的物质（例如：毛巾、粗糙的布）
- 逐渐提升至使用手指轻轻地拍打你的疤痕

如此每天至少 **3 次**，每次 **10 分钟**，直至不再因为触摸疤痕而感到不舒服为止。

**我的疤痕在什么情况下需要求助? (When do I need to seek help about my scar?)**

如果你的疤痕发红、发热或感觉疼痛，可能是受到感染。你应该去看家庭医生。

**我应该去看谁? (Who do I see?)**

如果按摩后疤痕仍持续坚硬、隆起或敏感，或是 6 个月后你的疤痕还是出现问题，请联络你附近医院的心脏康复计划或去见你的家庭医生寻求进一步的协助。

**口译服务 (Interpreter Services)**

如果你需要在英语听讲方面需要协助，会有专业口译员提供。你可能会家人或朋友出席，但所有有关你的治疗方面的沟通都应该要通过一个专业口译员进行。口译服务是免费而且保密的。

如果没有为你安排口译员，你有权利提出要求。职员会为你预约一个口译员。

如果你需要一个口译员联系我们，请致电 **131 450** 给电话翻译服务 (Telephone Interpreter Service)。

**所有的预约，请联络: (For all appointments contact:)**

**制订单位:** 圣乔治医院, 职业治疗部 (**Developed by:** Occupational Therapy Department, St George Hospital)

**翻译资助单位:** 悉尼东南地方卫生区域, 多元文化卫生服务, 多元文化卫生改善资助金 (**Translations Funded by:** South Eastern Sydney Local Health District Multicultural Health Service, Cultural Diversity Health Enhancements Grant)