

ดูแลรักษาแผลอย่างไร? ไม่ให้เกิดแผลเป็นบนผิวหนัง



เชื่อว่าสาวๆ หลายคนยังมีความสงสัยว่าแผลเป็นเกิดขึ้นจากอะไร และสาเหตุใดทำให้เกิดแผลเป็น หลังจากร่างกายได้รับอุบัติเหตุต่างๆ โดยแผลเป็นถือเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการรักษาผิวหนังตามธรรมชาติของร่างกาย ทั้งนี้เมื่อผิวหนังได้รับความเสียหาย ร่างกายก็จะสร้างเนื้อเยื่อใหม่ขึ้นมาจากคอลลาเจนเพื่อปิดช่องว่างที่เกิดขึ้นนั่นเอง และแผลเป็นมักเกิดขึ้นหลังกระบวนการสมานแผล และสาเหตุที่ไม่เป็นเนื้อเดียวกับผิวหนังโดยรอบ เนื่องจากเป็นคอลลาเจนใหม่ที่สร้างขึ้นเพื่อไปเติมเต็มบาดแผลนั่นเอง วันนี้เราจึงรวมเอา 5 วิธีดูแลรักษาแผลไม่ให้แผลเป็นบนผิวหนังมาแชร์ให้ได้ทราบกันค่ะ

1.ให้ความสำคัญกับการทำความสะอาดแผล

เริ่มแรกเมื่อเป็นแผล สาวๆ จะต้องให้ความสำคัญกับการทำความสะอาดแผล เพื่อลดความเสี่ยงในการติดเชื้อโรค โดยตามรายงานของ National Library of Medicine ได้มีการให้คำแนะนำในการรักษาบาดแผล โดยต้องรักษาความสะอาดของแผลอย่างเคร่งครัดโดยเริ่มตั้งแต่เกิดแผลไปตลอดจนแผลหาย ซึ่งหลังจากร่างกายได้รับบาดเจ็บ ให้รักษาความสะอาดด้วยการล้างด้วยน้ำสบู่อ่อนๆ ที่สำคัญจะต้องล้างมือและเช็ดมือให้แห้งก่อนสัมผัสบาดแผลทุกครั้ง

2.รักษาความชุ่มชื้นให้ผิวตลอดเวลา

ทุกครั้งหลังจากทำความสะอาดแผลแล้ว สาวๆ จะต้องรักษาความชุ่มชื้นให้ผิวบริเวณดังกล่าว ทั้งนี้เพื่อเป็นการป้องกันการเกิดแผลเป็นนั่นเอง และโดยทั่วไปการรักษาบาดแผลให้มีความชุ่มชื้นจะส่งผลต่อการก่อให้เกิดแผลเป็นลดลงด้วย

3.ใช้ผ้าปิดแผล

การใช้ผ้าปิดแผลจะเป็นการป้องกันไม่ให้มือไปสัมผัสกับแผลโดยตรง และยังเป็นการป้องกันไม่ให้บาดแผลได้รับความเสียหายหนักกว่าเดิม ช่วยรักษาความชุ่มชื้นให้ผิวที่เป็นแผล และช่วยป้องกันไม่ให้แผลสัมผัสกับสิ่งแวดล้อมโดยรอบ ในส่วนของผ้าปิดแผลที่แนะนำให้ใช้ ควรเป็นผ้าก๊อชหรือพลาสติก ร่มถึงสาวๆ จะต้องหมั่นเปลี่ยนผ้าปิดแผลบ่อยๆ ด้วยเช่นกัน

4.ป้องกันแผลจากแสงแดด

แน่นอนว่าโดยปกติสาวๆ จะต้องทาครีมกันแดดทุกวัน เพราะเป็นวิธีที่ช่วยป้องกันมะเร็งผิวหนัง และช่วยป้องกันผิวได้รับความเสียหายอื่นๆ จากการสัมผัสแสงแดดด้วย แต่ในกรณีที่สาวๆ เพิ่งได้รับบาดเจ็บ รวมถึงต้องการลดรอยแผลเป็นที่อาจเกิด

ขึ้น ก็ควรปกป้องผิวจากแสงแดดอย่างจริงจัง ทางที่ดีอย่าให้แผลเผชิญกับแสงแดดโดยตรง

5.ห้ามแกะหรือแคะแผลเด็ดขาด

ถือเป็นเรื่องปกติที่สาวๆ จะชอบแกะหรือแคะแผล โดยเฉพาะเมื่อมีอาการคันบริเวณแผล แต่ทราบหรือไม่ว่าการแกะหรือแคะแผลจะเป็นการเพิ่มความเสียหายในการติดเชื้อ การระคายเคือง และทำให้เกิดแผลเป็นได้ง่าย ทางที่ดีที่สุดควรหลีกเลี่ยงการแกะหรือสัมผัสบาดแผลจะช่วยลดการทิ้งรอยแผลเป็นได้ดีเลยทีเดียว

สาวๆ คนไหนที่มีแผลบนผิวบ่อยๆ จะด้วยเพราะเป็นคนไม่ค่อยระมัดระวังหรือเป็นคนขี้ลืมก็ตาม อย่าลืมเอาวิธีเหล่านี้ไปใช้ในการรักษาแผลที่เกิดขึ้นกันด้วยนะคะ เพราะวิธีเหล่านี้ล้วนช่วยลดการทิ้งรอยแผลเป็นได้นั่นเอง

ทำบุญกับพระที่ไหนด ะ
ก็ต้องไม่ลืมพระที่บ้าน
พ่อแม่เรานี้แหละ
อย่ามองข้ามท่านไป
หลวงปู่ ุ่ พรหมปัญโญ

ที่มา:ขอขอบคุณ: <https://highlight.kapook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๑๖๒/๒๕๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า **สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล**

เลขประจำตัวประชาชน **๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙** เชื้อชาติ **ไทย** สัญชาติ **ไทย** อายุ **๓๗** ปี อาชีพ **นักธุรกิจ**

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ **๗๔๓/๓๗** หมู่ที่ **-** ซอย **-** ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน **เลียบฯฝั่งเหนือ**

แขวง / ตำบล **หนองแขม** เขต / อำเภอ **หนองแขม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

เป็น **เจ้าของ** หนังสือพิมพ์ชื่อ **249 สื่อออนไลน์**

มีวัตถุประสงค์ **เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด**

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก **ภาษาไทย**

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก **เป็นแผ่น**

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ **รายวัน**

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ **บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ **๗** เดือน **กุมภาพันธ์** พุทธศักราช **๒๕๖๒**

(ลงชื่อ)

นางสาวกนกกร ศักดาเดช

(นางสาวกนกกร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

