

Dr. Chandrashekhar Chalwade – Scar Care Guide

DR. CHANDRASHEKHAR'S GUIDE: SUTURE LINE & SCAR CARE
Your path to a fine, faint line: A comprehensive timeline for post-surgical scar management.

 PHASE 1: IMMEDIATE CARE (Surgery to Suture Removal, 5-14 Days)	GOAL & ACTION • Protection & Healing • Keep dressing clean and dry. • No Soaking (baths/pools) • Avoid strain/heavy lifting. 
TLDWR: Keep it clean & dry.	TLDWR: Start silicone & gentle message.
 PHASE 2: EARLY SCAR FORMATION (Suture Removal to 8 Weeks)	GOAL & ACTION • Soften & Flatten therapy silicone (gel/sheets) once closed. • Gentle massage 2-3X daily (Vitamin E/moisturizer). 
TLDWR: Keep it clean & dry.	TLDWR: Start silicone & gentle message.
 PHASE 3: EARLY SCAR MATURATION (8 Weeks to 6 Months)	GOAL & ACTION • Blanching & Resilience • Consistent silicone & massage. • NO SUN EXPOSURE • Avoid excessive stretch. 
TLDWR: Protect from sun (SPF 50+).	TLDWR: Protect from sun (SPF 50+).
 PHASE 4: LATE SCAR MATURATION (6 Months to 1 Year+)	GOAL & ACTION • फीका पड़ना और अंतिम रूप देना • हाइपरपिग्मेंटेशन को ठीक करने के लिए समस्क्रीन महत्वपूर्ण। • गतिविधि में कमिक वापसी। 
TLDWR: इसे साफ और सूखा रखें।	TLDWR: सर्वोत्तम परिणामों के लिए निरंतरता महत्वपूर्ण है।

चेतावनी के संकेत और उन्नत हस्तक्षेप

- उभरा हुआ, लाल, खुजलीवार, या दर्दनाक निशान (**हाइपरट्रोफिक/केलॉइड**)।
- पारंपरिक हस्तक्षेप (स्टेरोयड इंजेक्शन, लेजर) के लिए तुरंत क्लिनिक को कॉल करें।



vs.

सामान्य त्वचा/ निशान vs. उन्नत निशान

— डॉ. चन्द्रशेखर चालवदे की मेज से। आपकी मेहनती देखभाल सर्जरी जितनी ही महत्वपूर्ण है।

डॉ. चन्द्रशेखर की गाइड: टांके और निशान की देखभाल

एक महीने, हल्की रेखा का आपका मार्ग: पोस्ट-सर्जिकल निशान प्रबंधन के लिए एक व्यापक समयरेखा।



चरण 1:
तत्काल देखभाल
(सर्जरी से टांके हटाने तक, 5-14 दिन)

TLDWR: इसे साफ और सूखा रखें।



लक्ष्य और कार्रवाई

- सुरक्षा और उपचार
- ड्रेसिंग को उपप और सूखना रखें।
- भिगाना नहीं (स्नान/पूल)।
- तनाव/भजी वजन उठाने से बचें।



TLDWR: इसे साफ और सूखा रखें।



चरण 2:
प्रारंभिक निशान गठन
(टांके हटाने से 8 सप्ताह तक)

TLDWR: इसे साफ और सूखा रखें।



लक्ष्य और कार्रवाई

- नरम और चपटा करना
- एक बार सिकाईन बेडेपो (जेल/शीट्स) शुरू करें।
- रोजाना 2-3 बार हल्की मालिश (विदाजिन ई/मॉइस्टराइज़र)।



TLDWR: सिलिकॉन और हल्की मालिश शुरू करें।



चरण 3:
प्रारंभिक निशान परिपक्वता
(6 सप्ताह से 6 महीने तक)

TLDWR: इसे साफ और सूखा रखें।



लक्ष्य और कार्रवाई

- ब्लैचिंग और लचीलापन
- लगातार सिलिकॉन और मालिश
- कोई धूप नहीं (SPF 5-कवर)।
- अत्यधिक क्लिंवाव से बचें।



TLDWR: धूप से बचाएं (SPF 50+)।



चरण 4:
देर से निशान परिपक्वता
(6 महीने से 1 वर्ष+)

TLDWR: इसे साफ और सूखा रखें।



लक्ष्य और कार्रवाई

- फीका पड़ना और अंतिम रूप देना
- हाइपरपिग्मेंटेशन को टोकने के लिए समस्क्रीन महत्वपूर्ण।
- गतिविधि से कमिक वापसी।



TLDWR: सर्वोत्तम परिणामों के लिए निरंतरता महत्वपूर्ण है।

चेतावनी के संकेत और उन्नत हस्तक्षेप



- उभरा हुआ, लाल, खुजलीदार, या दर्दनाक निशान (हाइपरट्रोफिक/केलॉइड)।
- प्रारंभिक हस्तक्षेप (स्टेरोयड इंजेक्शन, लेजर) के लिए तुरंत क्लिनिक को कॉल करें।

vs.



अणुपट्टी/फिज/केलॉइड निशान

— डॉ. चन्द्रशेखर चलवदे की मेज से। आपकी मेहनती देखभाल सर्जरी जितनी ही महत्वपूर्ण है।