

Πως θα σβήσετε σε χρόνο μηδέν τις μελανιές από το σώμα σας

Η θεραπεία για μια μελανιά είναι πιο αποτελεσματική όταν εφαρμόζεται αμέσως μετά τον τραυματισμό και ενώ η μελανιά εξακολουθεί να είναι κοκκινωπή και “φρέσκια”.

Δείτε τι πρέπει να κάνετε:

-Εφαρμόστε μια κρύα κομπρέσα στην πληγείσα περιοχή για 20-30 λεπτά προκειμένου να επιταχύνετε την επούλωση και να μειώσετε το πρήξιμο. Αυτό επιτυγχάνεται μέσω της σύσφιξης των υποκείμενων αιμοφόρων αγγείων που αντιδρούν στο απότομο κρύο. Μην εφαρμόζετε τον πάγο απευθείας στο δέρμα. Τυλίξτε τον πρώτα σε μια πετσέτα.

-Εάν η μελανιά καταλαμβάνει μια μεγάλη περιοχή στο σώμα, προσπαθήστε να κρατήσετε εκείνο το σημείο όσο το δυνατόν ψηλότερα κατά τη διάρκεια των πρώτων 24 ωρών μετά τον τραυματισμό.

-Η ακεταμινοφαίνη ή η ιβουπροφαίνη μπορούν να ληφθούν για τον πόνο, αφού πρώτα διαβάσετε προσεκτικά τις οδηγίες στην συσκευασία. Αποφύγετε την ασπιρίνη, διότι η ασπιρίνη επιβραδύνει την πήξη του αίματος και αυτό μπορεί να παρατείνει την υποδόρια αιμορραγία.

-Μετά από περίπου 48 ώρες, εφαρμόστε θερμότητα στον μώλωπα για 10 λεπτά για δύο ή τρεις φορές την ημέρα. Αυτό θα αυξήσει την ροή του αίματος στην μελανιασμένη περιοχή, επιτρέποντας στο δέρμα να απορροφήσει το αίμα πιο γρήγορα.

Πηγή: www.medicalnews.gr