

# Piercing ápolása

A piercing tisztításának célja, hogy eltávolítsa a váladékot, valamint a szennyeződéseket és a baktériumokat. Ahhoz, hogy a teljes gyógyulás minél hamarabb bekövetkezzen, nagyon fontos, hogy betartsa a kezelési alapelveket!

## ***A tisztításon felül érdemes odafigyelni a kiegyensúlyozott életmódra is:***

Étkezzon egészségesen! Fogyasszon tápanyagban- és vitaminban -gazdag ételeket!

Fogyasszon sok folyadékot (víz, gyógyteák, házilag préselt zöldséglé, gyümölcslé).

Kerülje az alkoholfogyasztást és a dohányzást.

Aludjon minimum 7-8 órát naponta!

## ***Az utókezelésre a steril fiziológiás só oldatot javaslom.***

A steril sóoldattal való kezelés megfelelő a gyulladt, dagadt, problémás bőrfelület ápolására is, semmi szükség antibiotikum tartalmú kenőcsökre, gélekre, aloe verás készítményekre és egyéb házi praktikák bevetésére. A sóoldat **helyettesíthető Octenisept spray**-vel, de ennek használatát maximum 2 hétig javaslom. Az Octenisept tartalmaz kis mennyiségű alkoholt, ami hosszú távon alkalmazva lassíthatja a gyógyulást a seb kiszáritása miatt.

A sóoldatot és az Octeniseptet is fültisztító pálcikával kell felvinni a kezelendő területre. A fújást azért nem javaslom, mert a nagy mennyiségű folyadék kiszáráthatja a bőrfelületet és hámláshoz vezet, aminek következménye az irritáció, gyulladás.

Fontos, hogy a fültisztító pálcika jó minőségű legyen, mert a gyengébb minőségűekről a kis szálak belekerülhetnek a sebbe.

A szúrás követő 2 hétben naponta háromszor kell megtisztítani a piercinget. Ha elkezdi gyógyulni (kevésbé érzékeny, nincs pirosság, duzzanat, váladékozás), elegendő naponta kétszer kezelni. Ha olyan tevékenységeket végez (munkakör/sport), ami által könnyebben szennyeződik a seb, akkor maradjon a napi háromszori tisztításnál. Zuhanyzás alkalmával érheti víz a piercinget, ez segít a ráakódott szennyeződés eltávolításában. Zuhanyzás után a piercing környékéről a vizet fel kell itatni, erre a legjobb a steril gézlap, de nem feltétel a sterilítés, ha utána megfelelően van kezelve. A víz felitatása után következik a piercing tisztítása. A szúrás követő első 3 napon nem javaslom, hogy víz érje a piercinget és az áztatás utána is tilos!

## **Piercing tisztítása:**

1. Jó alapos kézmosás, amit a kéz fertőtlenítése követhet.

2. Jó minőségű fültisztító pálcika átítatása fiziológiás sóoldattal vagy Octenisepttel. Ha láthatóan sok szennyeződés van a piercing körül, akkor a tisztítás előtt ráfújhatjuk a sóoldatot/Octeniseptet a bőrre, amit gézzel való letörlés kövessen.

3. A seb környékének megtisztítása:

Talpas ékszer esetén először hátul (a piercing talpánál) tisztítsuk meg a bőrfelületet és a piercinget a sóoldattal átítatott fültisztító pálcikával, majd óvatosan előre tolva a golyós oldali részt tisztítsuk meg. A

fültisztító pálcikával végezzünk sodró (pörgető) mozdulatokat, semmiképpen ne tologassuk a pálcikát, ezzel elkerülhető a golyó kilazulása, az ékszer elvesztése.

#### **Bevásárlólista:**

Steril fiziológiás sóoldat/Octenisep (gyógyszertárban beszerezhető)

Fültisztító pálcika (drogériákban beszerezhető)

Gézlap (gyógyszertárban beszerezhető)

Ha nem tudja beszerezni a fiziológiás sóoldatot, akkor a következőképpen lehet elkészíteni házilag:

#### **Hozzávalók:**

- Jódozatlan finomszemű tengeri só (a jódozott só nem megfelelő)
- Palackozott víz vagy desztillált víz
- Steril szemcseppentő flakon (gyógyszertárban vagy gyógyászati segédeszköz üzletben beszerezhető)
- Szemcseppentő üveg gumival (gyógyszertárban vagy gyógyászati segédeszköz üzletben beszerezhető)

#### **Elkészítés:**

1. Főzzünk ki egy befőttes üveget vagy üveg/porcelán edényt (másik módszer: mossuk el az üveget fertőtlenítő szerrel pl. Domestos, majd mikrohullámú sütőben kb. 5 percig melegítsük)
2. Forraljunk fel 2 dl palackozott vizet vagy desztillált vizet.
3. Keverjük hozzá 1 mokkáskanál finomszemű tengeri sót. Fontos, hogy figyeljünk az arányokra, ha túl sok sót teszünk a vízbe, akkor irritálhatja a sebet.
4. Várjuk meg, amíg a só feloldódik.
5. A sós vizet töltjük át a kifőzött befőttes üvegbe, vagy egy tálba.
6. Szemcseppentő üveggel vegyünk a sóoldatból a és töltjük át a szemcseppentő flakonokba.

A kifőzött befőttes üvegben tárolt fiziológiás sóoldat 2 hétig felhasználható, a legjobb, ha ez idő alatt hűtőszekrényben tároljuk.

A sóoldatot tárolhatjuk a befőttes üvegben is (ekkor nincs szükség a külön szemcseppentő flakonra), de ez esetben semmiképp se nyúljunk bele az üvegbe, csak öntsük rá a pálcikára az oldatot, majd helyezzük vissza az üveget a hűtőszekrénybe.

#### **Piercing gyógyulása:**

A piercingek több hónap alatt gyógyulnak meg. A teljes gyógyulás 8-12 hónap is lehet.

Ezért fontos, hogy az idő múlásával is megtartsa a piercing rendszeres tisztítását. Hiába érzi azt, hogy már nincs fájdalom, duzzanat stb., attól még a seb gyógyulása folyamatban van. A gyógyulási folyamat során normális a környező terület dagadása, kismértékű váladékozása, érzékenysége. Az esetleges állapotrosszabbodás általában nem fertőzés miatt következik be, hanem a piercing megsérülése (pl. fésülködés közben, vagy mert ráfekszünk) miatt. Pánikra semmi ok, a megfelelő tisztítás mellett ez az állapot gyorsan rendeződik.

#### **Tanácsok:**

- Tilos a frissen szúrt piercinget forgatni, mozgatni.
- Óvja a piercinget a beakadástól, mechanikai sérülésektől.
- Védje a rántásoktól.
- Ne vegye ki a piercinget a teljes gyógyulási idő alatt.

- Tilos az piercing szúrás helyét alkoholos fertőtlenítővel kezelni.
- A frissen szúrt piercinggel tilos 2 hétig uszodába, szaunába, szoláriumba menni.
- Fül piercingek esetén, illet a test többi pontján lévő piercingek esetén is figyeljen, hogy ne áztassa ki az ékszert, ne kerüljön a sebbe szennyező anyag, sampon, tusfürdő.

Amennyiben gyulladást tapasztal (pirosság, fájdalom, duzzanat, vérzés, sárgás/zöldes váladék), vagy mechanikai sérülés éri az ékszert, illetve a szúrás helyét, kérem keressen fel és megbeszéljük a további teendőket. (Ennek elmaradása esetén sajnos a későbbiekben nem tudom orvosolni a problémát.)