

## HIGIENA I PIELĘGNACJA ŚWIEŻYCH PRZEKŁUĆ:

-NIDY NIE wyciągaj kolczyka i nie zmieniaj kolczyka przed zagojeniem. Świeże przekłucie to rana, która musi się zrosnąć, a dopiero wtedy możesz go wymienić na inny kolczyk (bardziej dopasowany). Kolczyk jest specjalnie większy, aby mieć zapas na pojawiającą się opuchliznę.

-Staraj się dbać o higienę świeżego przekłucia. NIGDY nie dotykaj kolczyka i samego przekłucia brudnymi rękoma.

-Aby uniknąć zgubienia kuleczki, lub całego kolczyka - codziennie sprawdzaj, czy kolczyk jest dokręcony i dokręcaj go przekręcając kulkę w prawo.

-Przemywaj kolczyk 2 razy dziennie płynem antyseptycznym używając do tego patyczków higienicznych lub gazika. Po oczyszczeniu kolczyka proponuję, aby poruszać kolczykiem w tę i z powrotem (jeśli na początku sprawia Ci to ból, nie musisz ruszać kolczykiem w pierwszych dniach przekłucia).

-Unikaj basenów, jezior, otwartych zbiorników i sauny.

Wybierz prysznic, zamiast kąpeli (w wodzie zbierają się bakterie i zbyt mocno rozmoczą przekłucie).

-Kolczyk można osuszyć gazikiem, patyczkiem higienicznym lub papierowym ręcznikiem.

-Nie przesuszaj zbędnie kolczyka.

-Nie nakładaj kosmetyków w obrębie kolczyka.

-Staraj się nie zachaczyć kolczykiem o ubranie, ubieraj się tak aby kolczyka nie podrażniać.

-Dbaj o dietę, suplementy i witaminy. Zadbaj o dobry sen, im zdrowszy tryb życia, tym pozytywniej będzie to wpływać na zagojenie przekłutego miejsca.

Ze świeżego przekłucia może wydobywać się krew i płyn zawierający limfę (biało-żółtawa wydzielina). To normalna reakcja obronna naszego organizmu, próbuje on w ten sposób wyleczyć powstałe uszkodzenia tkanki. Nie drap i nie trzyp mimo swędzenia. Wszystkie strupki można łatwo domyć za pomocą patyczków.

-Po wygojeniu możesz zmienić kolczyk sam, bądź u mnie.

-Po wygojeniu również dbaj o higienę przekłucia !

Odradzam kolczyków z metali szlachetnych jak złoto, czy srebro, gdyż w swoim stopie mają domieszki innych metali. Nasze ciało nie będzie chętne do akceptacji materiałów wywołujących alergię.

Polecam kolczyki z tytanu, stali chirurgicznej i bioplastu.

Przekłucia oralne:

-dla złagodzenia bólu ssij kostki lodu,

-wywar z rumianku lub szalwi zmniejszy opuchliznę (płukanie), równie dobrze sprawdza się roztwór z Octeniseptu,

-do mycia zębów używaj miękkiej szczoteczki i delikatnej pasty,

-ogranicz kontakty oralne,

-zaniechaj obgryzania paznokci,

- unikaj gorących i ostrych potraw,
- nie pij napoi gazowanych (dwutlenek węgla tutaj nie pomaga), unikaj alkoholu i nie pal papierosów,
- nie spożywaj produktów mlecznych jak jogurty, kefiry (zawierają żywe kultury bakterii),
- unikaj żucia gumy,
- nie baw się kolczykiem,
- wyciągnięty kolczyk zarasta w kilka godzin!

#### Microdermale:

- nie dotykaj biżuterii brudnymi rękoma,
- przemywaj ranę 2-3 razy dziennie, dociskaj kolczyk co 2 godziny czystymi rękoma, aby skóra przerosła przez kolczyk,
- powstałe strupki z rany oczyszczaj za pomocą mokrego wacika!

Orientacyjny czas gojenia przekłuć (zależny od organizmu i właściwej higienopielęgnacji):

Picie alkoholu, kawy zawierającej kofeinę i leki rozrzedzające krew wydłużają okres gojenia rany.

warga 1,5-2 miesiące

język 2-3 tygodnie

nos (1-3 miesiące), płatki szybciej niż przegroda

sutki (2-4 miesiące)

uszy (2-5 miesięcy), płatki szybciej niż chrząstki

Jeśli Twoje przekłucie jest mocno zaczerwienione i zaczynasz odczuwać uporczywy ból, może być to objaw zapalenia. Wtedy warto zastosować antybiotyk. Rekomendowany jest Tribiotic dostępny w aptece. Zapoznaj się z ulotką. Pamiętaj, że nie możesz używać zbyt długo antybiotyku. Używaj go maksymalnie tydzień.