

### [Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)  
[.net](#)  
[Innowacje](#)  
[Nauka](#)  
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Blizny można leczyć

**Blizna bywa dla pacjenta problemem nie tylko kosmetycznym. Oprócz tego, że może powodować dyskomfort fizyczny związany z przykurczami, uczuciem ciągnięcia, bólem czy swędem, bywa też powodem stresu, niskiej samooceny, a nawet depresji.**

Niektóre są małe, prawie niewidoczne. Inne przeciwnie – są rozrośnięte, sprawiają ból i są powodem kompleksów. Na to jak będzie wyglądała blizna wpływ ma wiele czynników, m.in: rodzaj urazu (zranienie – rana cięta, szarpana, kluta, oparzenie, cięcie chirurgiczne), miejsce na ciele, gdzie skóra została uszkodzona, a także indywidualne cechy organizmu, czyli skłonności do tzw. bliznowacenia.

Warto na początku wyjaśnić, że tworzenie się blizny to naturalny proces regeneracji skóry, w trakcie którego uszkodzoną skórę właściwą zastępuje tkanka łączna, czyli właśnie blizna. Gojenie się rany przebiega w kilku fazach.

- Pierwszy etap (tzw. faza hemostazy): na ranie tworzy się skrzep krwi, który jest biologicznym opatrunkiem – chroni ranę przed odwodnieniem i drobnoustrojami chorobotwórczymi.
- Drugi etap (tzw. faza zapalna): rana oczyszcza się, napływają do niej komórki żerne (makrofagi), które usuwają te obumarłe.
- Trzeci etap (tzw. faza proliferacyjna): właściwe gojenie uszkodzonych tkanek, rozpoczyna się proces angiogenezy, czyli tworzenia nowych naczyń. Następuje namnażanie fibroblastów wraz z produkcją tkanki łącznej. Powstaje blizna (początkowo czerwona i wypukła).
- Czwarty etap (przebudowy): proces powolnego zanikania naczyń i fibroblastów zgromadzonych w obszarze tworzenia się blizny (następuje blednięcie i spłaszczenie blizny). Tak powstaje tkanka zastępcza (proteaza).

Wytworzenie się blizny oraz ostateczne jej ukształtowanie może zająć nawet kilka miesięcy.

## **Jak zapobiec brzydkiej bliźnie?**

Niektóre blizny są prawie niewidoczne. Idealna powinna być wąska, w poziomie skóry i jak najbardziej zbliżona kolorem do fragmentu skóry, który ją otacza.

„Zdarza się jednak, że w trakcie bliznowacenia nie jest wytwarzana odpowiednia ilość kolagenu, żeby pokryć ubytek tkanki, powstaje blizna zanikowa. Nigdy jednak nie ma pewności, jak rana się zagoi, czy zakończy się łagodną blizną, czy też np. jej przerośniętą wersją – bliznowcem. Każda blizna zawsze różni się wyglądem od prawidłowej skóry, to dlatego bywa trudna do zaakceptowania” – mówi dr Jacek Tulimowski ginekolog-położnik.

Rana, z której może powstać bliznowiec, nie musi być duża czy rozległa. Każde przerwanie ciągłości tkanki może doprowadzić do powstania bliznowca albo blizny przerostowej – wypukłej. Ta ostatnia charakteryzuje się obecnością twardych, wypukłych zgrubień o różnej wielkości oraz kształcie i to najczęściej jest przyczyna dyskomfortu psychicznego i fizycznego.

Można jednak zadbać o to, aby nie doszło do powikłań w trakcie gojenia się rany i w konsekwencji do jej zbliźnowacenia. Oto rady specjalistów:

- przemywaj lub iryguj ranę solą fizjologiczną, aby usunąć zanieczyszczenia i bakterie,
- dezynfekuj ranę,
- jeśli pojawiają się tkanki martwicze trzeba je usunąć i oczyścić ranę – to zadanie dla specjalisty, trzeba bowiem zastosować procedurę chirurgiczną bądź enzymatyczną.

W trakcie pielęgnacji rany ważny jest też właściwy opatrunek. Powinien on być:

- odpowiednio chłonny (aby wchłaniać wysięk),
- elastyczny na tyle, aby przylegał do całej powierzchni rany,
- zapewniać też odpowiednią wilgotność rany, przepuszczając powietrze,
- ułatwiać enzymatyczne trawienie martwiczych tkanek, likwidując przykry zapach.

## Jak dbać o bliznę?

Na początku blizna będzie miała sinoczerwony kolor, może być też lekko zgrubiała i twarda. Na tym etapie często swędzi. Z czasem mięknie, staje się jaśniejsza i przestaje swędzieć. Jeśli blizna jest większa lub w widocznym miejscu warto – gdy rana całkowicie się zasklepi – smarować ją maścią na blizny albo żelem. Pomaga też delikatne masowanie kolistym ruchem.

Problem pojawia się, gdy proces gojenia się rany i tworzenia się blizny zostanie zakłócony – może wtedy powstać blizna przerosła. Często jest ona mało elastyczna, zdarza się, że rozszerza się poza miejsce zranienia. Specjaliści radzą, aby smarować takie blizny preparatami zmiękczejacymi lub zakleić plastrem silikonowym.

## Blizny można leczyć

Terapia przerostowych blizn i bliznowców jest trudna i kosztowna, w dodatku wiąże się z dużym ryzykiem nawrotów, dlatego najlepiej jest przeciwdziałać tworzeniu nieprawidłowej blizny na wczesnym etapie gojenia.

„Zgodnie z obowiązującymi zaleceniami opracowanymi przez grupę międzynarodowych ekspertów jako postępowanie pierwszego rzutu w profilaktyce nieprawidłowego bliznowacenia zalecane są plastry lub żele silikonowe. Nie tylko zmniejszają one ryzyko nieprawidłowego bliznowacenia, ale też poprawiają wygląd już istniejących blizn przerostowych i keloidów. Zastosowanie silikonu powoduje, że nad blizną tworzy się cienka, przezroczysta błona silikonowa, która zapewnia idealne warunki do odpowiedniej regeneracji” – mówi dr Tulimowski.

Skuteczność silikonu w leczeniu blizn została potwierdzona w 8 randomizowanych badaniach klinicznych i 27 metaanalizach. Uzyskał on także rekomendację Międzynarodowego Zespołu Ekspertów ds. Leczenia Blizn.

„Silikon charakteryzuje się podobnymi parametrami fizycznymi jak skóra. odpowiednią rozciągliwością i dobrą przepuszczalnością tlenu, stanowiąc jednocześnie barierę dla bakterii. Temperatura powierzchni skóry po aplikacji silikonu (żel/plaster) jest wyższa o około 1 st. C, co znacząco wpływa na mechanizmy regeneracyjne blizny. Silikon charakteryzuje się doskonałą tolerancją, może być stosowany także w przypadku skóry wrażliwej” – wyjaśnia lekarz.

W leczeniu i pielęgnacji blizn silikon występuje przede wszystkim w formie żelu i plastrów. W każdej z nich wykazuje takie same właściwości fizykochemiczne i jest przeznaczony do wszystkich rodzajów blizn. Ze względu na różne cechy tych form, każda z nich jest bardziej dopasowana do innego typu blizny. Wyjątkowe właściwości silikonu w postaci plastrów/żelu sprawiają, że silikon może poprawić wygląd blizny dojrzałej nawet po 10 latach.

Są jednak również inne metody leczenia blizn, czy też sposobów na to, by poprawić wygląd blizny:

- metody fizjoterapeutyczne: usprawniają proces gojenia ran i uzyskania sprawności np. w przypadku wystąpienia przykurczy,
- światło spolaryzowane: przyspiesza proces gojenia się ran jednocześnie poprawiając mikrokrążenie,
- laseroterapia: jest wskazana do ran pooperacyjnych,
- preparaty stosowane miejscowo (wyciągi z cebuli, masy perłowej, olejki eteryczne zawierające rumianek, rozmaryn, lawendę): są bakteriobójcze i antyseptyczne, a także rozjaśniają i wygładzają rany,

- opatrunki syntetyczne: stosowane podczas gojenia ran mogą zmniejszyć ryzyko powstawania blizn, a do tego eliminują produkty rozpadu komórek i bakterie,
- błony poliuretanowe: przezroczyste, przepuszczalne dla powietrza i wody, umożliwiają przenikanie wysięku, chronią przed zakażeniem, a także otarciami,
- pianki silikonowe: absorbują wysięk, stosuje się na rany zagrożone infekcją i zakażone,
- kompleksy złożone na bazie hydrokoloidu związanego na podłożu karboksymetylocelulozy: żelują się przy zetknięciu z wysiękiem.
- terapia uciskowa: skuteczna forma terapii bliznowców i blizn przerosłych. Polega na mechanicznej kompresji (ucisku) wywołanej przez stosowanie pończoch uciskowych lub odpowiednich bandaży. Powoduje ona miejscowe niedokrwienie tkanek, ograniczenie aktywności fibroblastów oraz degenerację kolagenu.

Na tym nie koniec. Są jeszcze inwazyjne metody leczenia blizn, w tym m.in.:

- wycięcie chirurgiczne blizny i ponowne zszycie tkanek,
- operacja plastyczna z przesunięciem/użyciem płatów skórnych,
- mikrodermoabrazja (blizny potrądzikowe),
- kriochirurgia,
- iniekcje preparatów sterydowych w miejsce blizny,
- mezoterapia igłowa i bezigłowa.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/30459.html>



21-05-2026

## [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#)

Resort nauki udostępnił go.



21-05-2026

## **Kleszcz to tylko pośrednik**

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków.



21-05-2026

## **Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy**

W ciągu 8 lat przeżywalność pacjentów z tym nowotworem wzrosła o 20 proc.



21-05-2026

## **Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk**

Bez zapylaczy nie ma części produkcji żywności.



21-05-2026

## **Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni**

Elektrodę, która przepuszcza aż 94 proc. promieniowania podczerwonego.



21-05-2026

## [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

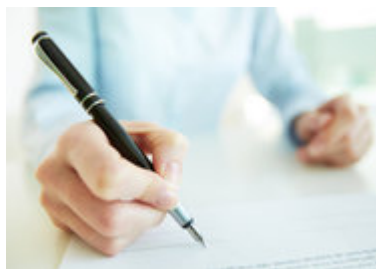
To wynik badania, w którym brało ponad tysiąc par matka-dziecko.



21-05-2026

## [Problemy ze snem związane z ryzykiem choroby Alzheimera u kobiet](#)

Informuje „Journal of Prevention of Alzheimer's Disease”.



21-05-2026

## [Zespół policystycznych jajników zmienił nazwę](#)

Informuje "The Lancet".

**Informacje dnia:** [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczzerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz](#)

[to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

## **Partnerzy**