

Plejeseddel til piercinger

Tillykke med din nye piercing og
tak fordi du valgte Dancy & Daughters Tattoo Parlour.

Heling

At hele en piercing er anderledes end at hele et sår, idet der sidder et fremmedlegeme (smykket) i huden. Umiddelbart efter at du er blevet piercet, vil såret gøre ondt i de første par dage. Hvor længe det varer, før ømheden er helt væk og såret er helet, afhænger af hvordan du plejer din piercing, hvor hurtigt du heler generelt, alder og hvor på kroppen piercingen er lavet. Livsstil og kost spiller en vigtig rolle mht. heling. Er du f.eks. ryger, vil du kunne forvente en længere helingstid. Som tommelfingerregel kan man sige at der typisk går imellem et par måneder og helt op til et år før såret er fuldstændig helet. De specifikke forventede helingstider ses på side 6.

Det som er vigtigst for at en piercing kan hele hurtigt og pænt er, at man giver den ro. Hvis helingsprocessen forstyrres kan det give betændelse og grimme ar. Der er forhøjet infektionsrisiko hvis du piller ved din piercing eller drejer på den. Undgå derfor at røre ved piercingen og lege med smykket. Ligeledes er det vigtigt ikke at have beklædning på der strammer eller generer din piercing. Undgå slag, friktion og traumer på piercingen under fysisk aktivitet såsom sportsudøvelse. Navlepiercinger kan blive generede af f.eks. maverulninger og brystpiercinger kan blive generede af f.eks. løb. Især i begyndelsen, hvor piercingen er meget sårbar, er det vigtigt at holde den i ro. Selvom man er glad for at have fået den og gerne vil vise den frem, bør man, for sin egen skyld, være forsigtig og passe godt på den, så der ikke kommer bakterier i såret. Mange tilfælde af betændelse og grimt arvæv ville kunne være undgået, såfremt dette blev overholdt.

Rør aldrig piercingen uden først at vaske hænder, drej ikke på smykket og tag **ALDRIG** smykket ud under helingen!

Undgå klorvand, havvand og solbadning de første 3-4 uger. Selvom at vandet ser rent ud, vil der altid være risiko for infektion. Hvis dette ikke kan undgås, anvend da vandtæt plaster; f.eks. Tegaderm.

Undgå hårspray, hårfarve, parfume og make-up i nærheden af din nye piercing.

Sørg for rene omgivelser; skift hovedpude betræk ofte, og rengør telefonen med f.eks. 80-93% sprit.

Husk at tjekke dit smykke. Stram kuglerne i forbindelse med den daglige rengøring. Specielt ved labret smykker, navlepiercing og tungepiercing.

Rensning af din nye piercing

Vi anbefaler, at piercingen renses 2 gange dagligt de første 4- 6 uger. Anvend saltvands opløsning morgen og aften. HUSK rene hænder før smykket berøres. Start plejen dagen efter piercingen er blevet lavet. Hævelse er normalt ved en ny piercing, og derfor sættes der et smykke i, hvor der er plads til hævelse. Benyt dig gerne af tilbuddet om smykkeskift, når piercingen er helet (se side 6). Hæver området meget, kan du køle området hver 4 time i 20 minutter ad gangen. Anvend f.eks. frosne ærter fra fryseren pakket ind i et rent viskestykke, så du undgår forfrysning. Ved oral piercing, såsom tungepiercingen, kom da isterninger i munden.

Vær opmærksom på, at såret udskiller en hvidgullig sår væske, som ikke er betændelse, og at det er normalt under helingsprocessen

Ydre piercinger (øre, næse, øjenbryn, brystvorte, navle mv)

Til rensningen anbefales sterilt saltvand (kan købes på apoteket) eller en saltvandsopløsning (opskrift på side 6). Der bør ikke anvendes klorhexidin, sprit eller brintoverilte til at rense ydre piercinger, da stofferne er lige så skadelige for dine hudceller og gavnlige bakterier, som for de patogene bakterier du prøver at fjerne. Hvis der imod forventning, opstår en betændelses tilstand, kan klorhexidin anvendes.

Blødgør piercingen i ca. 5 minutter, ved at holde et lille bæger med saltvand hen over piercingen eller ved at bruge en tot vat dyppet i saltvand. Lad piercingen lufttørre. Bakterier trives godt i fugtige miljøer og derfor er det vigtigt at piercingen ikke efterlades fugtig. Sørg for at piercingen er tør før påklædning.

Ved nipple piercinger hos kvinder, er det vigtigt at have en BH eller top på som giver støtte, således at den nye piercing ikke udsættes for unødigt friktion.

Dermaler

1-point-piercinger såsom dermaler (dermal anchors) er anderledes end traditionelle piercinger idet der kun er et indgangshul til selve smykket. Dette har betydningen for rensningen, da fremmedlegemer har en tendens til at blive i smykkeelommen. Derfor skal der anvendes saltvandopløsning til at rense med, gerne efter at man har været i bad. Kom saltvand i en lille kop/ æggebæger og hold det over dermalen i ca. 5 minutter og fjern meget forsigtigt eventuelt skidt og sårrester med en vatpind. Dette gøres 2 gange om dagen. Undgå for meget bevægelse og ryk i

dermalen, da det vil forlænge helingsperioden. Det er nødvendigt at bruge plaster den første uge. Plasteret du får på herfra, må ikke fjernes de første 3 dage. Der er risiko for at kroppen frastøder dermaler så de vokser ud, men det er meget svært at sige hvor længe de holder, da dette afhænger af den enkelte person, hvordan helingsprocessen har været samt placeringen af dermalen.

Indre piercinger (oral piercinger)

Til den ydre rensning anbefaler vi sterilt saltvand eller saltvandsopløsning. Blødgør piercingen i ca. 5 minutter, ved at holde et bæger med saltvand hen over piercingen eller ved at bruge en tot vat dyppet i saltvand. Lad piercingen lufttørre. Til den indre rensning anbefaler vi sterilt saltvand, saltvandsopløsning eller mundskyld (kan købes på apoteket- skal være uden alkohol) Pas på dine tænder! Smykket er lavet af metal og kan give skader på tænder og tandkød. Du bør jævnligt spænde kuglen hvis du har en labret i. Hvis du er ryger, skal du rense med mundskyld efter hver gang du har røget.

Tungepiercing

Lige efter tungepiercingen er lavet, kan der forekomme ømhed, lettere smerter og hævelse i tungen. Man kan også forvente at blive øm i musklerne ned langs halsen. Smertestillende i form af panodil, paracetamol, pamol og ligende kan anvendes til at tage smerterne. Følg medicinpakkens indlægsseddel.

I det første døgn bør du passe godt på såret og ellers tage den med ro. Undgå at røre ved såret og suge i det, da for megen aktivitet kan øge presset på såret og give blødninger. Når man skal sove eller ligge ned, er det en god ide at ligge med hovedet højt det første døgn, da det letter trykket på såret.

Vent med at skylle munden til der minimum er gået to timer. Hvis man skyller munden for hurtigt efter piercingen er lavet ødelægger man den umiddelbare helingsproces. Når munden, efter minimum to timer er klar til at blive skyllet, kan det gøres med saltvandsopløsning, sterilt saltvand (kan løbes på apoteket) eller mundskyld (kan købes på apoteket) Alle tre produkter nedsætter risikoen for infektioner, da de er med til at holde mundhulen ren. At holde mundhulen ren er meget vigtigt, så husk at børste tænderne, som sædvanligt, og vær påpasselig med ikke at komme til at børste i såret. Det er vigtigt at have en god mundhygiejne. Når hævelsen har lagt sig, og du har skiftet til den kortere metalstav, skal du holde smykket fri for bakteriebelægninger, plak og tandsten.

Det er en god idé at drikke kolde drikke eller spise sodavandsis eller isterninger. Dette virker kølende og hjælper på hævelsen. Undgå varme drikke. Smykkets metal leder både kulde & varme igennem tungen. Meget varme drikke kan beskadige vævet i selve tungen og give hævelse og smerte. Undgå i det hele taget at udsætte munden for unødvendig aktivitet og irritation såsom stærk

og krydret mad, at suge gennem et sugerør, rygning, tungekys og oralsex.

Pas på dine tænder! Smykket er lavet af metal og kan give skader på tænderne, hvis man kommer til at bide i det. Du bør jævnligt spænde kuglerne på tungestaven. Hvis kuglerne bliver for løse kan du ende med at tabe en af dem eller endnu værre, sluge dem. HUSK rene hænder før du berører piercingsmykket.

Intimpiercing

HUSK at vaske dine hænder før du berører piercingsmykket. Vask dig forsigtigt to gange dagligt med en mild, PH venlig sæbe som fx intimsæbe. Undgå irritation af piercingen i form af stramt tøj, uhensigtsmæssige bevægelser og pilleri. Bruger du trusseindlæg, så sørg for at skifte dem mere hyppigt end ellers. Pas på med at bevæge smykket mere end højest nødvendigt. Undgå oralsex i 14 dage. Undgå samleje i 14 dage og husk efterfølgende at bruge kondom.

Infektion og keloider

Symptomer ved ydre piercinger samt intimpiercinger

Først og fremmest skal du være sikker på at der rent faktisk er betændelse i din piercing og at det ikke bare er sårvæske. Er du, på nogen måde, i tvivl, er det en god ide at kontakte os så du ikke risikerer at rense din piercing for meget, hvis der ikke er betændelse i den. Man kan få betændelse i en ellers rask piercing, hvis man begynder at rense den for meget.

VED BETÆNDELSE: Det ramte område bliver rødt, føles varmt, er ømt at røre ved, “dunker “ og afgiver grøn-gulligt udflåd. Hvis det ikke er tilstrækkeligt at rense med saltvand, så kan du anvende klorhexidin som du kan købe på apoteket. Du kan også fjerne piercingen, eller komme ned til os og få fjernet piercingen. En piercing er et fremmedlegeme, som kroppen ønsker at udstøde. Så ved at du fjerner piercingen, og får såret rensset godt igennem, så vil kroppen kunne hele infektionen.

Hvis en betændelsestilstand ikke bliver behandlet, kan infektionen, i værste fald, brede sig ud i hele kroppen og udvikle sig til blodforgiftning. Det er vigtigt at man tager det i opløbet, så søg enten råd hos os eller kontakt din læge.

Tandskader samt symptomer på betændelse i mundregionen

Det ramte område bliver rødt, føles varmt, giver en dårlig smag i munden, er ømt at røre ved samt afgiver grøngulligt udflåd. Da en piercing i munden, betyder at du konstant har et smykke af metal

inde i munden, kan du risikere at genere dit tandkød samt at slide på tænderne. Hvis du kommer til at bide i smykket, kan tænderne i værste fald knække og hvis du har for uvane at placere smykkets stav mellem to tænder, kan de risikere at forskubbe sig. En tungepiercing kan være vanskelig at holde ren, da munden er et område med madrester og bakterier. Hvis man har dårlig mundhygiejne, vil der samle sig bakterier på piercingmaterialet og det kan føre til betændelse. Som nævnt foroven, er sårvæske ikke det samme som betændelse. Hvis du er i tvivl om du har sårvæske eller betændelse i din piercing, kan du altid kontakte os.

Allergiske reaktioner

Symptomer: Rødme, kløe og klar væske fra piercingen

Når din hud eller slimhinder gennembøres og såret bagefter kommer i konstant kontakt med et fremmedlegeme, som et smykke, er der en risiko for at man kan udvikle allergi mod fremmedlegemet. Specielt er nikkellallergi en risiko såfremt piercingen laves med kirurgisk stål, hvilket vi fraråder. Selv når piercingen foretages med det godkendte 316L implantanium stål. (nikkel negative), kan man risikere at udvikle allergi. Dette kan ske hvis man i forvejen har mange piercinger i kroppen med samme materiale, da nikkellindholdet for samtlige smykker skal lægges sammen.

Dannelse af keloid (arvæv)

Hvis du danner en bule omkring din piercing kan det være arvæv. Det er forskelligt hvor meget arvæv folk danner. Nogle mennesker har lettere ved at få tykke, ømme og grimme ar end andre og det har en betydning for hvor vellykkede deres piercinger ender med at blive. Keloid betegner overdreven vækst af arvæv, som medfører at arret bliver ophøjet og fortykket. Keloider kan forekomme i alle typer arvæv og i sjældne tilfælde opstå uden synlig anledning. Det kan f.eks. udvikle sig efter en operation, brandsår og akne. Men også ved andre små sår, som man f.eks. laver, når man laver en piercing. I begyndelsen ser arret normalt ud, men bliver i løbet af nogle uger mærkbart større og tykkere.

I mange tilfælde forsvinder keloider lige så uforklarligt som de opstår. Hvis ikke det er tilfældet, kan keloider behandles ved:

- 1) At man sørger for at smykket er rigtigt tilpasset
- 2) Man renser med saltvand samt nogle dråber tea tree oil (kan købes hos os eller matas). Tee tree oil dehydrerer bule og mindsker hævelse og ardannelse betydeligt. Dup et par dråber på området og massér det blidt ind i huden. Olien har en stærk duft og er kendt for sin desinficerende og inflammations hæmmende virkning.

- 3) Man kan også vælge at få sat et par no-pull silikone plader på piercingen hos os. Det har vi rigtig god erfaring med. Hvis dette ikke er tilstrækkeligt kan lægen injicerer et kortisonpræparat direkte i det fortykkede arvæv. Det overskydende væv kan også fryses væk, mens det ikke er tilrådeligt at skære keloiden bort, da der blot kommer et nyt ar, som kan danne keloid. Eftersom nogle smykketyper trykker eller vrider piercingen, og i sjældne tilfælde kan skade huden eller området omkring den, er der en særlig risiko for at danne tykke ar, hvis man har tendens til det. Hvis du har sådanne tendenser, bør du således informere os om det, før du bliver piercet. Så kan vi finde et smykke til dig, der giver dig så få gener som muligt i forhold til potentielt arvæv og anvende forebyggende behandlings metoder, før vi piercer dig. Keloider forekommer hyppigt hos personer med mørkere hud.

Saltvandsopløsning

20 gram salt til 1 liter vand. Dette giver en saltvandsopløsning på 2%. Salt og vand koges under omrøring indtil at saltet er opløst. Denne opløsning skal opbevares i en steril flaske (skold f.eks. en glasflaske) og kan holde sig i køleskabet i et par dage. Hvis en mindre mængde saltvandsopløsning ønskes halveres doserne. (10 gram salt til 0,5 liter vand) Hvis din piercing føles varm eller bliver rød anbefaler vi at denne opløsning benyttes pga. den høje salinitet.

Helingstider

Ear lobe: 4-8 uger	Surface: 6-9 måneder
Ear cartilage/antitragus: 3-9 måneder	Dermal 3-5 måneder
Ear cartilage/conch: 3-9 måneder	Teardrop: 3-4 måneder
Ear cartilage/daith: 3-9 måneder	Navel: 6-9 måneder
Ear cartilage/ear head: 3-9 måneder	Nipple, female: 6-9 måneder
Ear cartilage/helix: 3-9 måneder	Tongue/tongue tip: 4-8 uger
Ear cartilage/rook: 3-9 måneder	Bindi/vertical bridge: 4-6 måneder
Ear cartilage/snug: 3-9 måneder	Bridge/erl: 4-6 måneder
Ear cartilage/tragus: 3-9 måneder	Eyebrow: 6-8 uger
Labret: 6-8 uger	Nipple, male: 3-4 måneder
Lingual frenulum (tongue web): 4-8 uger	Nostril: 3-4 måneder
Frenum (smiley): 3-4 måneder	Christina: 6-9 måneder
Lip, side: 6-8 uger	Labia, inner: 4-8 uger
Lip, upper: 2-33 måneder	Labia, outer: 3-4 måneder
Septum: 4-8 uger	Clitoral hood, horizontal (HCH): 6-8 uger

Clitoral hood, vertical (VCH): 4-8 uger

Clitoris: 4-8 uger

Smykkeskift

Når du er kunde hos os, skifter vi dit smykke gratis. Et valgfrit smykke skal tilkøbes, men du får 20% i rabat, hvis piercingen er lavet hos os. Vi hjælper med at finde et smykke med den passende længde og form, så du får det helt rigtige smykke til din helede piercing.

