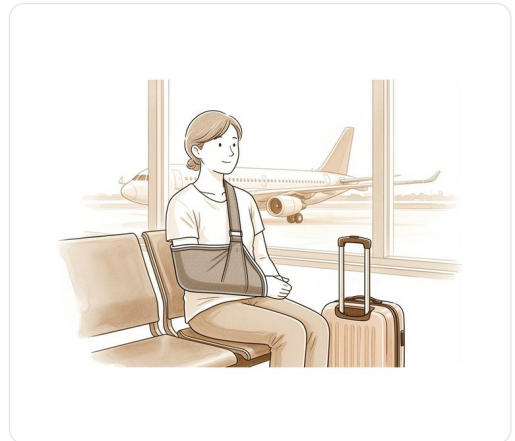


सर्जरी के बाद उड़ान और यात्रा

जब आप ठीक हो रहे हों तब यात्रा करना सूजन, थक्कों के जोखिम के लिए आगे की योजना बनाएं और जांच करें कि आप उड़ान भरने के योग्य हैं।

Kieran Hirpara © ① ② ③ 4.0



यह पृष्ठ मशीन द्वारा अनूदित है और अभी तक किसी चिकित्सक द्वारा जाँचा नहीं गया है। **अंग्रेज़ी संस्करण** ही आधिकारिक है।

अधिकांश लोग ऊपरी अंग की सर्जरी के बाद फिर से खुशी से यात्रा करते हैं, और एक हालिया ऑपरेशन शायद ही कभी एक यात्रा को पूरी तरह से रद्द करने का कारण होता है। लेकिन सर्जरी कुछ चीजों को बदल देती है, और एक लंबी यात्रा (विशेषकर लंबी दूरी की उड़ान) थोड़ी योजना बनाने के लायक है। नीचे दिए गए बिंदु वे हैं जो बुक करने या रवाना होने से पहले विचार करने लायक हैं। यदि उनमें से कोई भी आप पर लागू होता है, सबसे सुरक्षित कदम बस है **पहले हमसे जांच करें**।

लंबी यात्राओं पर थक्के

लंबी उड़ान, ट्रेन या कार की यात्रा पर घंटों तक बैठे रहने से पैर की गहरी नसों में थक्का बनने का खतरा थोड़ा बढ़ जाता है, जिसे **गहरी नस थ्रोम्बोसिस**, या डीवीटी. हाल ही में की गई सर्जरी से यह खतरा भी बढ़ जाता है, इसलिए दोनों को एक साथ गंभीरता से लेने की आवश्यकता है, विशेष रूप से लगभग चार घंटे से अधिक की उड़ानों पर।

अच्छी खबर यह है कि जोखिम को कम करने वाली चीजें सरल हैं, और वे वही चीजें हैं जो किसी भी लंबी यात्रा को अधिक आरामदायक बनाती हैं:

- **नियमित रूप से आवाजाही करें।** यदि आप कर सकते हैं तो हर एक या दो घंटे में उठें और गलियारे में चलें, और कार में यात्रा करते समय, रुकें और अपने पैरों को फैलाएं।
- **बैठे-बैठे अपने पैरों पर काम करें।** अपने टखनों को ऊपर और नीचे पंप करें, और अपने पैरों को घेरें, एक घंटे में कई बार। यह बछड़े की मांसपेशियों का काम है: रक्त को पैर में वापस धकेलना, और यह सबसे ज्यादा मायने रखता है जब आप उठ नहीं सकते।
- **अच्छी तरह से हाइड्रेटेड रहें, और शराब का सेवन कम करें** और कैफीन, दोनों ही आपको सूखाते हैं।
- कुछ लोगों को पहनने की सलाह दी जाती है **संपीड़न उड़ान मोजे**हमें पूछें कि क्या यह आप पर लागू होता है।

हम पर एक अलग पृष्ठ है **घर पर थक्कों को रोकने के लिए** सर्जरी के बाद जो डीवीटी के चेतावनी संकेतों में जाता है और उनके बारे में क्या करना है। यह यात्रा करने से पहले पढ़ने लायक है, क्योंकि यात्रा करते समय भी यही सलाह लागू होती है।

सूजन, ऊँचाई और आपका कास्ट

एक विमान के केबिन का दबाव समुद्र तल के बजाय पहाड़ी ऊँचाई के बराबर होता है। उस कम दबाव में, ऊतक थोड़ा सूजन करते हैं, और एक हाथ या हाथ जो पहले से ही ठीक हो रहा है सामान्य से अधिक सूजन कर सकता है। यदि आप एक **कास्ट**, कि सूजन जाने के लिए कहीं नहीं है, और कास्ट महसूस करने के लिए शुरू कर सकते हैं **तंग करना** उड़ान के दौरान।

यह एक ब्रांड नए कलाकारों के साथ सबसे ज्यादा मायने रखता है। आपके उड़ान से पहले के दिनों में लगाए गए एक ताजे, पूर्ण (अविभाजित) प्लास्टर को पहले इसकी लंबाई के साथ विभाजित करने की आवश्यकता हो सकती है, ताकि यह थोड़ा खुल सके और सूजन को समायोजित कर सके। अधिकांश एयरलाइंस हाल ही में लगाए गए गिप्स के लिए यह उम्मीद करते हैं, और यह एक समझदार एहतितायी उपाय है। **यह मत मानिए कि आपकी कास्ट उड़ान भरने के लिए तैयार है: यात्रा करने से पहले टीम से जांच करें**, और हम इसे विभाजित करेंगे या जरूरत पड़ने पर आपको सलाह देंगे।

चाहे आप गिप में हों या न हों, यात्रा के दौरान हाथ को ऊँचा रखें, इसे ट्रे टेबल पर या एक मुड़ा जैकेट पर, या स्लिंग में रखें, ताकि तरल पदार्थ हाथ में जमा होने के बजाय वापस बह जाए। और एक गिप्स के चेतावनी संकेतों को जानें जो बहुत तंग हो गया है (बढ़ते दर्द, सुन्नता, पिन और सुइयाँ, या उंगलियाँ जो पीली, ठंडी या नीली हो जाती हैं)। ये हमारे कवर कर रहे हैं **कास्ट-केयर** पृष्ठ, और उन्हें तुरंत ध्यान देने की जरूरत है, उड़ान के अंत में नहीं।

कब तक यह उड़ान भरने के लिए सुरक्षित है?

यह सवाल हमें सीधे पूछना है, क्योंकि ईमानदार जवाब है यह निर्भर करता है आपके द्वारा किए गए ऑपरेशन के बारे में, क्या आपको सामान्य संज्ञाहरण दिया गया था, आप कैसे ठीक हो रहे हैं, और आप कितनी देर और कितनी दूर तक यात्रा कर रहे हैं।

एक सामान्य दिशानिर्देश के रूप में, एक ऑपरेशन या एक सामान्य संज्ञाहरण के बाद पहले दिनों से लेकर हफ्तों तक सावधानी सबसे अधिक मायने रखती है, और लंबी उड़ानें छोटी छलांगों की तुलना में लंबी प्रतीक्षाओं की वकालत करती हैं। बड़ी प्रक्रियाओं के लिए, सर्जन और एयरलाइंस अक्सर सर्जरी के दोनों ओर कुछ हफ्तों के लिए लंबी दूरी की यात्रा से बचने का सुझाव देते हैं। लेकिन ये न्यूनतम और सामान्य नियम हैं; आपकी स्थिति दोनों दिशाओं में काफी भिन्न हो सकती है।

तो अगर आप सर्जरी के बाद जल्द ही उड़ान भरने की योजना बना रहे हैं, या आप एक लंबी दूरी की यात्रा बुक कर रहे हैं, कृपया हमसे मंजूरी प्राप्त पहले आप तारीखों के लिए प्रतिबद्ध हैं। यह एक त्वरित वार्तालाप है, और टिकट बुक होने के बाद की तुलना में टिकट बुक होने से पहले करना बहुत आसान है।

हवाई अड्डा सुरक्षा और आपका हार्डवेयर

यदि आपके ऑपरेशन में **धातु** (एक प्लेट, शिकंजा, तार या एक छोटा प्रत्यारोपण) आप हवाई अड्डे के स्कैनर के बारे में सोच सकते हैं। व्यवहार में, अधिकांश हाथ और ऊपरी-अंग सर्जरी में उपयोग किए जाने वाले छोटे हार्डवेयर शायद ही कभी सुरक्षा स्कैनरों को चालू करने के लिए पर्याप्त बड़े होते हैं (बड़े धातु संयुक्त प्रतिस्थापन एक अलग कहानी है)। आपको आमतौर पर “इम्प्लांट कार्ड” या डॉक्टर के पत्र की आवश्यकता नहीं होती है, और एक को उड़ान भरने की आवश्यकता नहीं होती है।

उस ने कहा, अगर आप आश्वस्त करना चाहते हैं, आप हमें एक संक्षिप्त नोट के लिए पूछ सकते हैं या अपने प्रत्यारोपण विवरण ले, और अगर एक स्कैनर करता है झंडा, बस सुरक्षा अधिकारी आप एक सर्जरी थी बताओ. वे नियमित रूप से इससे निपटते हैं और आपको इसके माध्यम से मार्गदर्शन करेंगे।

व्यावहारिक बातें

सर्जरी के बाद यात्रा को सुचारू बनाने के कुछ उपाय:

- **आप उठा नहीं सकते हैं सामान के लिए योजना.** आप संचालित हाथ के साथ बैग ले जाने, उठाने या खींचने में सक्षम नहीं होंगे, इसलिए हल्के पैक करें, पहियों वाले बैग का उपयोग करें, और मदद की व्यवस्था करें: पोर्टर, यात्रा साथी, या एयरलाइन के माध्यम से बुक की गई सहायता।
- **भीड़ में हाथ की रक्षा करें।** स्लिंग न केवल हाथ का समर्थन करती है, बल्कि आपके आस-पास के लोगों को संकेत देती है कि व्यस्त टर्मिनल या केबिन में इसे जगह दें।
- **अपने यात्रा बीमाकर्ता को बताएं।** यह एक नहीं छोड़ने के लिए है: **अपने यात्रा बीमा प्रदाता को अपनी हाल की सर्जरी, जिसमें कोई भी प्रत्यारोपण या योजनाबद्ध प्रक्रिया शामिल है, की घोषणा करें।** एक अघोषित हाल ही में ऑपरेशन आप इससे संबंधित कुछ भी के लिए उजागर छोड़ सकते हैं, जो ठीक है जब आप कवर चाहते हैं। एक त्वरित कॉल या ऑनलाइन घोषणा इसे सुलझाता है।
- **अपनी दवाएं ले जाएं** (और कोई दर्द निवारक) आपके हाथ के सामान में, लंबी यात्राओं के लिए आपके पर्चे की एक प्रति के साथ।

यात्रा या उड़ान भरने से पहले हमसे संपर्क करें

यह सब आपको यात्रा से दूर रखने के लिए नहीं है। अधिकांश लोग बिना किसी परेशानी के सर्जरी के बाद यात्रा करते हैं। लेकिन कुछ स्थितियों वास्तव में आप जाने से पहले हमारे साथ एक त्वरित शब्द के लायक हैं:

- आप अपने ऑपरेशन या सामान्य संज्ञाहरण के तुरंत बाद उड़ान भरने की योजना बना रहे हैं
- आपको लंबी दूरी की उड़ान या लंबी यात्रा करनी है
- आप एक ताजा या पूर्ण डाली में हैं, या आप यह सुनिश्चित नहीं कर रहे हैं कि क्या यह उड़ान से पहले विभाजित करने की जरूरत है
- आपको पहले भी थक्का हुआ है, या आपके पास उच्च जोखिम वाले अन्य कारण हैं

एक संक्षिप्त वार्तालाप हमें सलाह को आपके ऑपरेशन और आपकी यात्रा के अनुरूप बनाने की अनुमति देता है: जब यह उड़ान भरने के लिए सुरक्षित है, क्या आपके कास्ट को ध्यान देने की आवश्यकता है, और आपकी वसूली के लिए कुछ भी विशिष्ट है। जब संदेह हो, तो बुक करने से पहले कमरों पर फोन करें।