



آپریشن کے بعد پرواز اور سفر

آپ کی صحت ییل کے دوران سفر کرنا سوجن، خون کے جمنے کا خطرہ اور آپ کی پرواز کے قابل ہونے کی جانچ پڑتال کے لئے آگے کی منصوبہ بندی کریں۔

4.0 © ① © Kieran Hirpara

اس صفحے کا ترجمہ مشین سے کیا گیا ہے اور ابھی تک کسی ڈاکٹر نے اس کی جانچ نہیں کی۔ انگریزی نسخہ ہی مستند ہے۔

اوپری ٹانگوں کی سرجری کے بعد زیادہ تر لوگ خوشی سے دوبارہ سفر کرتے ہیں، اور حال ہی میں ہونے والی ایک سرجری شاید ہی کبھی سفر منسوخ کرنے کی وجہ بنتی ہے۔ [صفحہ ۲۱ پر تصویر] ذیل میں دیئے گئے نکات وہ ہیں جن کے بارے میں بکنگ کرنے یا سفر شروع کرنے سے پہلے غور کرنے کے قابل ہے۔ اگر ان میں سے کوئی بھی آپ پر لاگو ہوتا ہے، سب سے محفوظ اقدام صرف ہے پہلے ہم سے چیک کریں۔

لمبے سفر پر جلن

لمبی فلائٹ، ٹرین یا کار کے سفر پر گھنٹوں تک خاموش۔ میٹھنے سے ٹانگ کی گہری رگوں میں جلک بننے کا خطرہ تھوڑا سا بڑھ جاتا ہے، جسے گہری رگ تھرومبوسس، یا DVT. حالیہ سرجری اس خطرے کو بھی بڑھاتی ہے، لہذا یہ دونوں مل کر سنجیدگی سے لینے کے قابل ہیں، خاص طور پر تقریباً چار گھنٹے سے زیادہ طویل پروازوں پر۔

اچھی خبر یہ ہے کہ جو چیزیں خطرے کو کم کرتی ہیں وہ سادہ ہیں، اور یہ وہی چیزیں ہیں جو کسی بھی طویل سفر کو زیادہ آرام دہ بناتی ہیں:

• باقاعدگی سے حرکت کریں۔ اگر آپ کر سکتے ہیں تو ہر ایک یا دو گھنٹے بعد اٹھیں اور گلیارے سے گزریں، اور گاڑی میں سفر کرتے وقت رکیں اور اپنی ٹانگیں پھینکیں۔

• بیٹھ کر اپنے پاؤں پر کام کریں۔ اپنی ٹخنوں کو اوپر نیچے پمپ کریں، اور اپنے پیروں کو گھمائیں، ایک گھنٹے میں کئی بار۔ یہ ییل کے پٹھوں کا کام ہے: خون کو واپس ٹانگ کی طرف دھکیلنا، اور یہ سب سے زیادہ اہم ہے جب آپ کھڑے نہیں ہو سکتے۔

• اچھی طرح سے ہائیڈریٹ رہیں، اور شراب کا زیادہ استعمال نہ کریں اور کیفین، جو دونوں آپ کو خشک کرتے ہیں۔

• کچھ لوگوں کو پہننے کا مشورہ دیا جاتا ہے کمپریشن پرواز جرابوں ہم سے پوچھیں کہ کیا یہ آپ پر لاگو ہوتا ہے۔

ہم پر ایک علیحدہ صفحہ ہے **گھریں جلن کی روک تھام** سرجری کے بعد جو ڈی وی ٹی کی انتباہی علامات میں جاتا ہے اور ان کے بارے میں کیا کرنا ہے۔ سفر کرنے سے پہلے اس کو پڑھنے کے قابل ہے، کیونکہ سفر پر بھی یہی مشورہ لاگو ہوتا ہے۔

سو جن، اونچائی اور آپ کا گلاس

ہوائی جہاز کے کابین کا دباؤ تقریباً ایک پہاڑی بلندی کے برابر ہوتا ہے نہ کہ سطح سمندر کے برابر۔ اس کم دباؤ پر، ٹشوز تھوڑے پھول جاتے ہیں، اور ایک ہاتھ یا بازو جو پہلے ہی شفا بخش ہے وہ معمول سے زیادہ پھول سکتا ہے۔ اگر آپ ایک میں ہیں کاسٹ، کہ سو جن جانے کے لئے کہیں نہیں ہے، اور گلاس محسوس کرنے کے لئے شروع کر سکتے ہیں مضبوط کرنا پرواز کے دوران۔

یہ ایک نئے برانڈ کاسٹ کے ساتھ سب سے زیادہ معاملات۔ آپ کی پرواز سے پہلے کے دنوں میں لگایا گیا ایک تازہ، مکمل (غیر منقسم) پلستر کو پہلے اس کی لمبائی کے ساتھ تقسیم کرنے کی ضرورت ہو سکتی ہے، تاکہ یہ تھوڑا سا کھول سکتا ہے اور سو جن کو ایڈجسٹ کر سکتا ہے۔ زیادہ تر ایئر لائنز یہ حال ہی میں لگایا گیا گلاس کے لئے توقع ہے، اور یہ قطع نظر ایک سمجھدار اچھی بات ہے۔ قرض نہ کریں کہ آپ کا کاسٹ پرواز کرنے کے لئے تیار ہے: سفر کرنے سے پہلے ایم سے چیک کریں، اور ہم اسے تقسیم کریں گے یا ضرورت پڑنے پر آپ کو مشورہ دیں گے۔

چاہے آپ گپس میں ہوں یا نہ ہوں، سفر کے دوران بازو کو بلند رکھیں، اسے ٹریٹبل پر یا ایک فولڈ جیکٹ پر، یا ایک پھندے میں رکھ کر، تاکہ سیال ہاتھ میں جمع ہونے کی بجائے واپس بہہ جائے۔ اور گپس کی انتباہی علامات کو جانیں جو بہت تنگ ہو چکی ہے (زیادہ درد، بے حسی، پنوں اور سونے، یا انگلیاں جو پیلی، ٹھنڈی یا نیلی ہو جاتی ہیں)۔ یہ ہمارے پر احاطہ کر رہے ہیں **کاسٹ کی دیکھ بھال** صفحہ، اور وہ فوری طور پر توجہ کی ضرورت ہے، پرواز کے اختتام پر نہیں۔

کب تک یہ پرواز کرنے کے لئے محفوظ ہے؟

یہ براہ راست ہم سے پوچھنا سوال ہے، کیونکہ ایماندار جواب ہے اس کا انحصار آپ کے آپریشن کے بارے میں، آپ کو عام بیہوش کیا گیا تھا، آپ کی شفا یابی کیسے ہے، اور آپ کب تک اور کتنی دور تک سفر کر رہے ہیں۔

ایک عام رہنما کے طور پر، ایک آپریشن یا ایک عمومی بیہوش ہونے کے بعد پہلے دنوں سے ہفتوں میں محتاط رہنا سب سے زیادہ ضروری ہے، اور لمبی پروازیں مختصر ہپس کے مقابلے میں طویل انتظار کی ضمانت دیتی ہیں۔ بڑی کارروائیوں کے لئے، سو جن اور ایئر لائنز اکثر سرجری کے دونوں طرف چند ہفتوں کے لئے طویل فاصلے پر سفر سے بچنے کا مشورہ دیتے ہیں۔ لیکن یہ کم سے کم ہیں اور انکوٹھے کے وسیع قواعد ہیں۔ آپ کی صورت حال دونوں سمتوں میں بالکل مختلف ہو سکتی ہے۔

لہذا اگر آپ آپریشن کے بعد جلد ہی پرواز کرنے کی منصوبہ بندی کر رہے ہیں، یا آپ کو ایک طویل فاصلے سفر کی بلنگ کر رہے ہیں، براہ مہربانی ہم سے کلینرس حاصل پہلے آپ کو تاریخوں پر پابند۔ یہ ایک تیز بات چیت ہے، اور ٹکٹ بک ہونے سے پہلے کرنا بہت آسان ہے۔

ہوائی اڈے کی سیکیورٹی اور آپ کا ہارڈ ویئر

اگر آپ کا آپریشن شامل ہے دھات (ایک پلیٹ، پیچ، تار یا ایک چھوٹا سا امپلانٹ) آپ ہوائی اڈے کے اسکیئر کے بارے میں سوچ سکتے ہیں۔ عملی طور پر، زیادہ تر ہاتھ اور اوپری ٹانگوں کی سرجری میں استعمال ہونے والا چھوٹا ہارڈ ویئر شاذ و نادر ہی اتنا بڑا ہوتا ہے کہ سیکیورٹی اسکیئرز کو چالو کیا جاسکے (بڑے دھاتی مشترکہ متبادل ایک مختلف کہانی ہے)۔ آپ کو عام طور پر "امپلانٹ کارڈ" یا ڈاکٹر کے خط کی ضرورت نہیں ہوتی، اور اڑنے کے لیے ایک کی ضرورت نہیں ہوتی۔

اس نے کہا، اگر آپ یقین دہانی چاہتے ہیں، تو آپ ہم سے ایک مختصر نوٹ کے لئے پوچھ سکتے ہیں یا آپ کے امپلانٹ کی تفصیلات لے سکتے ہیں، اور اگر اسکیئر نشان زد کرتا ہے، تو صرف سیکیورٹی آفیسر کو بتائیں کہ آپ کا آپریشن ہوا ہے۔ وہ اس کے ساتھ معمول کے مطابق نمٹنے اور اس کے ذریعے آپ کی رہنمائی کریں گے۔

عملی چیزیں

آپریشن کے بعد سفر کو ہموار بنانے کے لئے کچھ مشکلات اور اختتام:

آپ اٹھا نہیں کر سکتے ہیں سامان کے لئے منصوبہ بندی۔ آپ آپریٹڈ بازو کے ساتھ ٹیگ نہیں اٹھا سکیں گے، یا نہیں کھینچ سکیں گے، لہذا ہلکا سامان باندھیں، پہیوں والے ٹیگ استعمال کریں، اور مدد کا بندوبست کریں: پورٹرز، سفری ساٹھی، یا ایئر لائن کے ذریعہ بک کردہ مدد۔

ہجوم میں بازو کی حفاظت کریں۔ ایک پٹری نہ صرف بازو کی حمایت کرتی ہے بلکہ آپ کے آس پاس کے لوگوں کو اشارہ کرتی ہے کہ وہ مصروف ٹرینل یا لیکن میں اسے جگہ دیں۔

اپنے ٹریول انشورنس کمپنی کو بتائیں۔ یہ ایک نہیں چھوڑنا ہے: آپ کی حالیہ سرجری، بشمول کسی بھی امپلانٹ یا منصوبہ بند طریقہ کار کی اطلاع اپنے ٹریول انشورنس فراہم کنندہ کو دیں۔ ایک غیر اعلانیہ حالیہ آپریشن اس سے متعلق کسی بھی چیز کے لئے آپ کو بے نقاب چھوڑ سکتے ہیں، جس میں بالکل جب آپ کو احاطہ کرنا چاہتے ہیں۔ ایک فوری کال یا آن لائن اعلامیہ اس کو حل کرتا ہے۔

اپنی دوائے کر جائیں (اور کسی بھی درد سے نجات) آپ کے دستی سامان میں، طویل سفر کے لئے آپ کے نسخے کی ایک نقل کے ساتھ۔

سفر یا پرواز کرنے سے پہلے ہم سے رابطہ کریں

اس میں سے کوئی بھی آپ کو ایک سفر سے دور رکھنے کا مطلب ہے۔ زیادہ تر لوگ سرجری کے بعد بغیر کسی پریشانی کے سفر کرتے ہیں۔ لیکن چند حالات واقعی آپ کو جانے سے پہلے ہمارے ساتھ ایک فوری لفظ کے قابل ہیں:

آپ کا آپریشن یا جنرل اینسٹھیسیا کے فوراً بعد پرواز کرنے کا ارادہ ہے

آپ کو لمبی فاصلے کی پرواز یا لمبا سفر کرنا ہے

آپ کو ایک تازہ یا مکمل گلاس میں ہیں، یا آپ کو یہ آپ کو پرواز کرنے سے پہلے تقسیم کرنے کی ضرورت ہے کہ آیا اس بات کا یقین نہیں ہیں

آپ کو پہلے بھی گٹھائی ہوئی ہے، یا آپ کو زیادہ خطرہ ہونے کی دیگر وجوہات ہیں

ایک مختصر گفتگو ہمیں آپ کے آپریشن اور آپ کے سفر کے مطابق مشورہ دینے کی اجازت دیتی ہے: جب یہ پرواز کرنا محفوظ ہے، چاہے آپ کے کاسٹ کو دیکھ بھال کی ضرورت ہو، اور آپ کی بحالی کے لئے مخصوص کچھ بھی۔ جب شک ہو تو، کتاب سے پہلے کمروں کو کال کریں۔