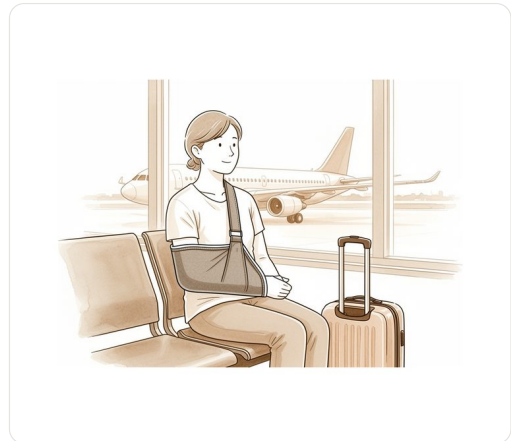


# Bay máy bay và du lịch sau phẫu thuật

Đi lại trong thời gian hồi phục — lên kế hoạch trước để kiểm soát sưng, nguy cơ huyết khối và xác định bạn đủ sức khỏe để bay.

Kieran Hirpara © 2024



Trang này được dịch bằng máy và chưa được bác sĩ kiểm tra. **Bản tiếng Anh** là bản chính thức.

Hầu hết mọi người đều có thể đi lại vui vẻ sau phẫu thuật chi trên, và một cuộc phẫu thuật gân dây hiếm khi là lý do để hủy hoàn toàn chuyến đi. Tuy nhiên, phẫu thuật có thể thay đổi một số yếu tố, và một hành trình dài (đặc biệt là chuyến bay đường dài) xứng đáng được lên kế hoạch cẩn thận. Các điểm dưới đây là những điều đáng cân nhắc trước khi bạn đặt vé hoặc khởi hành. Nếu bất kỳ điểm nào trong số này áp dụng cho bạn, cách an toàn nhất là **liên hệ với chúng tôi trước**.

## Cục máu đông trên các chuyến đi dài

Ngồi yên trong nhiều giờ trên chuyến bay, tàu hỏa hoặc xe hơi làm tăng nhẹ nguy cơ hình thành cục máu đông trong các tĩnh mạch sâu của chân, được gọi là **huyết khối tĩnh mạch sâu**, hay DVT. Phẫu thuật gân dây cũng làm tăng nguy cơ này, vì vậy sự kết hợp của cả hai yếu tố cần được xem xét nghiêm túc, đặc biệt là trên các chuyến bay kéo dài hơn khoảng bốn giờ.

Tin tốt là những biện pháp làm giảm nguy cơ này rất đơn giản, và chúng cũng là những điều giúp mọi chuyến đi dài trở nên thoải mái hơn:

- **Vận động thường xuyên.** Hãy đứng dậy và đi lại dọc lối đi mỗi một hoặc hai giờ một lần nếu có thể, và trên xe hơi, hãy dừng lại và duỗi chân.
- **Tập cơ bắp chân khi ngồi.** Bóp chặt và thả lỏng cổ chân lên xuống, và xoay cổ chân nhiều lần mỗi giờ. Đây là chức năng của cơ bắp chân: đẩy máu trở lại lên phía trên cơ thể, và điều này đặc biệt quan trọng khi bạn không thể đứng dậy.
- **Uống đủ nước**, và **hạn chế rượu bia** và caffeine, vì cả hai đều gây mất nước.
- Một số người được khuyên nên mang **vớ du lịch ép y tế**: hãy hỏi chúng tôi xem điều đó có áp dụng cho bạn hay không.

Chúng tôi có một trang riêng về [phòng ngừa cục máu đông tại nhà](#) sau phẫu thuật, đi vào chi tiết các dấu hiệu cảnh báo của DVT và cách xử trí. Bạn nên đọc trang này trước khi đi du lịch, vì cùng những lời khuyên này cũng áp dụng khi di chuyển.

## Sưng nề, độ cao và nẹp bó của bạn

---

Buồng máy bay được điều áp tương đương với độ cao của một ngọn núi, chứ không phải mực nước biển. Ở áp suất thấp hơn đó, các mô có xu hướng sưng nhẹ, và một bàn tay hoặc cánh tay đang trong quá trình hồi phục có thể sưng nhiều hơn bình thường. Nếu bạn đang được **bó nẹp**, sự sưng nề này không có chỗ thoát ra, và nẹp bó có thể bắt đầu cảm thấy **chặt hơn** trong suốt chuyến bay.

Vấn đề này đặc biệt quan trọng với nẹp bó mới. Một lớp thạch cao nguyên vẹn (không rạch) được áp dụng trong những ngày trước khi bạn bay có thể cần được rạch dọc theo chiều dài trước đó, để nó có thể mở ra một chút và chứa được sự sưng nề. Hầu hết các hãng hàng không đều mong đợi điều này đối với nẹp bó được áp dụng gần đây, và đây là một biện pháp phòng ngừa hợp lý bất kể trường hợp nào. **Đừng giả định rằng nẹp bó của bạn đã sẵn sàng để bay: hãy kiểm tra với nhóm bác sĩ trước khi bạn đi du lịch**, và chúng tôi sẽ rạch nẹp hoặc tư vấn cho bạn nếu cần.

Cho dù bạn có đang bó nẹp hay không, hãy giữ cánh tay ở tư thế nâng cao trong suốt hành trình, đặt nó lên bàn ăn hoặc một chiếc áo khoác gấp lại, hoặc trong một loại dây đeo, để dịch cơ thể thoát trở lại thay vì tụ tập ở bàn tay. Và hãy nhận biết các dấu hiệu cảnh báo của một nẹp bó quá chặt (đau tăng dần, tê bì, cảm giác kim châm, hoặc các ngón tay chuyển sang màu nhợt nhạt, lạnh hoặc xanh). Những dấu hiệu này được đề cập trên trang [chăm sóc nẹp bó](#) của chúng tôi, và chúng cần được xử lý ngay lập tức, chứ không phải vào cuối chuyến bay.

## Bay sớm nhất là khi nào thì an toàn?

---

Đây là câu hỏi bạn nên hỏi chúng tôi trực tiếp, bởi vì câu trả lời trung thực là *tùy thuộc vào* ca phẫu thuật bạn đã trải qua, việc bạn có gây mê toàn thân hay không, tình trạng lành vết thương của bạn, cũng như thời gian và khoảng cách bạn sẽ di chuyển.

Như một hướng dẫn chung, những ngày đến tuần đầu tiên sau khi phẫu thuật hoặc gây mê toàn thân là giai đoạn mà sự thận trọng là quan trọng nhất, và các chuyến bay đường dài đòi hỏi thời gian chờ đợi lâu hơn so với các chuyến bay ngắn. Đối với các thủ thuật lớn, các bác sĩ phẫu thuật và hãng hàng không thường khuyến cáo tránh đi lại đường dài trong vài tuần trước và sau khi phẫu thuật. Tuy nhiên, đây chỉ là những mức tối thiểu và quy tắc chung; tình trạng của bạn có thể khác biệt đáng kể theo cả hai chiều hướng.

Vì vậy, nếu bạn dự định bay ngay sau khi phẫu thuật, hoặc đang lên kế hoạch cho một chuyến đi đường dài, vui lòng xin sự cho phép từ chúng tôi *trước khi* bạn chót ngày. Đây là một cuộc trò chuyện nhanh chóng và sẽ dễ dàng hơn nhiều khi thực hiện trước khi đặt vé hơn là sau đó.

# An ninh sân bay và thiết bị cấy ghép của bạn

---

Nếu ca phẫu thuật của bạn có sử dụng **kim loại** (một tấm kim loại, vít, dây hoặc một thiết bị cấy ghép nhỏ), bạn có thể lo lắng về các máy quét an ninh tại sân bay. Trên thực tế, các thiết bị nhỏ được sử dụng trong hầu hết các ca phẫu thuật tay và chi trên hiếm khi đủ lớn để kích hoạt máy quét an ninh (các khớp nhân tạo bằng kim loại lớn là một trường hợp khác). Bạn thường không cần “thẻ thiết bị cấy ghép” hoặc thư xác nhận của bác sĩ, và giấy tờ này cũng không bắt buộc để bay.

Tuy nhiên, nếu bạn muốn sự yên tâm, bạn có thể yêu cầu chúng tôi viết một lá thư ngăn hoặc mang theo thông tin về thiết bị cấy ghép của bạn. Nếu máy quét có cảnh báo, chỉ cần thông báo cho nhân viên an ninh rằng bạn đã từng phẫu thuật. Họ đã xử lý tình huống này thường xuyên và sẽ hướng dẫn bạn qua quy trình.

## Những điều thực tế

---

Một vài chi tiết nhỏ giúp việc di chuyển sau phẫu thuật trở nên thuận lợi hơn:

- **Chuẩn bị hành lý không thể nâng vác.** Bạn sẽ không thể mang, nâng hoặc kéo vali bằng cánh tay vừa phẫu thuật, vì vậy hãy đóng gói nhẹ nhàng, sử dụng vali có bánh xe và sắp xếp sự hỗ trợ: nhân viên khuôn vác, người đồng hành hoặc dịch vụ hỗ trợ đặt qua hãng hàng không.
- **Bảo vệ cánh tay trong đám đông.** Nẹp cố định không chỉ hỗ trợ cánh tay mà còn là tín hiệu cho những người xung quanh biết cần nhường chỗ cho nó tại sân bay đông đúc hoặc trong khoang máy bay.
- **Thông báo cho công ty bảo hiểm du lịch.** Đây là điều không nên bỏ qua: **tuyên bố với nhà cung cấp bảo hiểm du lịch về ca phẫu thuật gân dây của bạn, bao gồm bất kỳ cấy ghép hoặc thủ thuật dự kiến nào.** Một ca phẫu thuật gân dây không được khai báo có thể khiến bạn không được bảo hiểm chi trả cho bất kỳ vấn đề nào liên quan đến nó, đúng vào thời điểm bạn cần sự bảo vệ này. Một cuộc gọi nhanh hoặc khai báo trực tuyến sẽ giải quyết vấn đề này.
- **Mang theo thuốc** (và bất kỳ loại giảm đau nào) trong hành lý xách tay, kèm theo bản sao đơn thuốc cho các chuyến đi dài ngày.

## Liên hệ với chúng tôi trước khi bạn đi du lịch hoặc bay

---

Không có thông tin nào ở đây nhằm ngăn cản bạn đi du lịch. Hầu hết mọi người đều đi du lịch sau phẫu thuật mà không gặp bất kỳ vấn đề gì. Tuy nhiên, có một số tình huống thực sự đáng để trao đổi nhanh với chúng tôi trước khi bạn đi:

- bạn dự định bay sớm sau phẫu thuật hoặc gây mê toàn thân
- bạn có chuyến bay đường dài hoặc hành trình dài phía trước

- bạn đang trong giai đoạn đầu hoặc đã bó bột toàn bộ, hoặc bạn không chắc liệu bó bột có cần được rạch đôi trước khi bay hay không
- bạn từng bị huyết khối trước đây, hoặc bạn có các lý do khác khiến bạn có nguy cơ cao hơn

Một cuộc trò chuyện ngắn giúp chúng tôi điều chỉnh lời khuyên phù hợp với phẫu thuật và chuyến đi của bạn: khi nào an toàn để bay, liệu bó bột của bạn có cần xử lý hay không, và bất kỳ điều gì cụ thể liên quan đến quá trình hồi phục của bạn. Nếu không chắc chắn, hãy gọi cho phòng khám trước khi đặt vé.