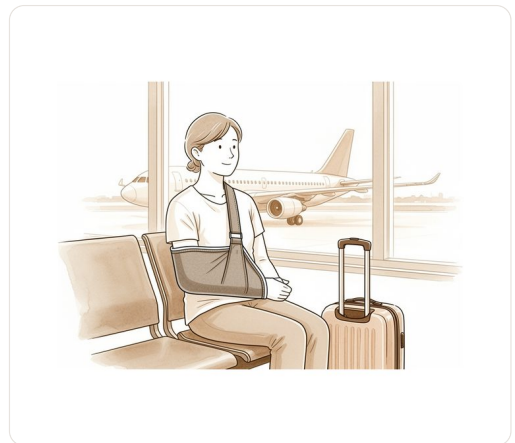


PATIENT INFORMATION

Paglipad at paglalakbay pagkatapos ng operasyon



Paglalakbay habang nagre-recover — magplano nang maaga para sa pamamaga, panganib ng pagkabuo ng dugo, at pagpapatunay na ang iyong kalusugan ay angkop para lumipad.

Kieran Hirpara © ⓘ 4.0

Ang pahinang ito ay isinalin ng makina at hindi pa nasusuri ng isang doktor. Ang **bersyong Ingles** ang siyang opisyal.

Karamihan sa mga tao ay naglalakbay nang masaya pagkatapos ng operasyon sa itaas na bahagi ng katawan, at ang kamakailang operasyon ay bihira na dahilan upang direktang kanselahin ang paglalakbay. Ngunit ang operasyon ay nagbabago ng ilang bagay, at ang mahabang paglalakbay (lalo na ang mahabang paglipad) ay karapat-dapat ng kaunting pagpapalano. Ang mga sumusunod na punto ay mga dapat isaalang-alang bago mag-book o magsimula ang paglalakbay. Kung mayroon man sa mga ito na aplikable sa iyo, ang pinakaligtas na hakbang ay simpleng **magtanong sa amin muna**.

Mga dugo na klot sa mahabang paglalakbay

Ang pag-upo nang tahimik sa loob ng ilang oras sa isang mahabang paglipad, paglalakbay sa tren, o pagmamaneho ay bahagyang nagpapataas ng panganib ng pagbuo ng klot sa malalalim na ugat ng binti, na tinatawag na **deep vein thrombosis**, o DVT. Ang kamakailang operasyon ay nagpapataas din ng panganib na ito, kaya't parehong dapat bigyang-pansin nang mabuti, lalo na sa mga paglipad na higit sa apat na oras.

Ang magandang balita ay ang mga bagay na nagpapababa ng panganib ay simple, at pareho sila sa mga nagpapakainit ng anumang mahabang paglalakbay:

- **Kumilos nang regular.** Tumayo at maglakad sa pasilyo bawat isa o dalawang oras kung kaya mo, at sa paglalakbay sa kotse, huminto at mag-stretch ng iyong mga binti.
- **Gumalaw ng iyong mga biceps femoris habang nakaupo.** I-pump ang iyong mga paa pataas at pababa, at ikulong ang iyong mga paa, ilang beses bawat oras. Ito ang trabaho ng kalamnan ng biceps femoris: itulak ang dugo pataas sa binti, at ito ay pinakamahalaga kapag hindi ka makatayo.
- **Manatiling hydrated**, at **iwasan ang alkohol** at kapeina, parehong nagpapatuyo sa iyo.

- Ilang tao ang inirerekomendang magsuot ng **compression flight socks**: tanungin kami kung ito ay angkop sa iyo.

Mayroon kaming hiwalay na pahina tungkol sa [pag-iwas sa mga klot sa bahay](#) pagkatapos ng operasyon na naglalarawan ng mga senyales ng DVT at kung ano ang dapat gawin. Mahalaga itong basahin bago ka maglakbay, dahil pareho ang payo sa paggalaw.

Pamamaga, taas, at ang iyong cast

Ang cabin ng eroplano ay pinresurisa sa humigit-kumulang katumbas ng taas ng bundok, hindi sa antas ng dagat. Sa mas mababang presyur, ang mga tissue ay may tendensiyang pamaga nang kaunti, at ang kamay o braso na nasa proseso ng paggaling ay maaaring pamaga nang higit pa sa karaniwan. Kung nasa **cast** ka, walang pupuntahan ang pamagang ito, at maaaring maramdaman mong **mas masikip** ang cast habang nasa flight.

Ito ang pinakamahalaga sa isang bagong cast. Isang sariwa, buo (hindi hinati) na plaster na inilapat sa mga araw bago ka lumipad ay maaaring kailangang hiatin sa haba nuna, upang mabuksan ito nang kaunti at makapag-akma sa pamaga. Karamihan sa mga airline ay inaasahan ito para sa kamakailang inilapat na cast, at ito ay isang makatwirang pag-iingat kahit pa. **Huwag mong asahan na handa ang iyong cast para lumipad: kumonsulta sa aming team bago ka maglakbay**, at hihitatin namin ito o magbibigay kami ng payo kung kinakailangan.

Anuman kung nasa cast ka o hindi, panatilihin itaas ang braso habang nasa biyahe, inihahain ito sa tray table o isang natuklap na jacket, o nasa sling, upang dumrain ang fluid pabalik sa halip na magtipon sa kamay. At kilalanin ang mga senyales ng babala ng cast na naging masyadong masikip (lumalalang sakit, pamamanhid, pakiramdam ng pins and needles, o mga daliri na nagiging maputla, malamig, o asul). Ito ay nakatala sa aming [cast-care](#) page, at nangangailangan ito ng agad na atensyon, hindi sa dulo ng flight.

Kailan ito ligtas na lumipad?

Ito ang tanong na dapat itanong sa amin nang direkta, dahil ang tapat na sagot ay *depende ito*, sa operasyon na iyong ginawa, kung mayroon kang general anaesthetic, kung paano ka nagpapagaling, at kung gaano katagal at gaano kalayo ang iyong paglalakbay.

Bilang pangkalahatang gabay, ang mga unang araw at linggo pagkatapos ng operasyon o general anaesthetic ang pinakamahalaga ang pag-iingat, at ang mas mahabang mga paglipad ay nangangailangan ng mas mahabang paghihintay kaysa sa maikling paglipad. Para sa mas malalaking mga operasyon, madalas inirerekomenda ng mga doktor at mga airline na iwasan ang mahabang paglalakbay sa loob ng ilang linggo bago at pagkatapos ng operasyon. Ngunit ang mga ito ay mga minimum at malalaking paalala lamang; maaaring magkaiba ang iyong sitwasyon sa alinman sa direksyon.

Kaya kung plano mong lumipad kaagad pagkatapos ng operasyon, o kung nagbook ka ng mahabang paglalakbay, mangyaring kumuha ng clearance mula sa amin *bago* ka mag-commit sa mga petsa. Mabilis na usapan ito, at mas madali itong gawin bago pa mag-book ng mga ticket kaysa pagkatapos.

Seguridad sa paliparan at ang iyong hardware

Kung ang iyong operasyon ay kinasasangkutan ng **metal** (isang plate, mga turnilyo, mga wire o isang maliit na implant), maaaring magtanong ka tungkol sa mga scanner sa paliparan. Sa praktikal na aplikasyon, ang maliit na hardware na ginagamit sa karamihan ng mga operasyon sa kamay at itaas na bahagi ng limb ay bihirang sapat na malaki upang mag-trigger ng mga scanner ng seguridad (iba ang kwento para sa malalaking metal na palitan ng kasu-kasuan). Karaniwan, hindi mo kailangan ng “implant card” o liham mula sa doktor, at hindi ito kinakailangan para lumipad.

Gayunpaman, kung gusto mo ng karagdagang kumpiyansa, maaari kang humingi sa amin ng maikling tala o dalhin ang iyong mga detalye ng implant, at kung mag-flag ang scanner, sabihin lamang sa opisyal ng seguridad na naging operasyon ka. Sila ay karaniwang nakahaharap sa ganitong sitwasyon at gabayin ka nila sa proseso.

Mga praktikal na bagay

Ilang mga detalye na nagpapadali sa paglalakbay pagkatapos ng operasyon:

- **Magplano para sa багаhe na hindi mo kayang itaas.** Hindi mo kayang dalhin, itaas o hilahin ang mga bag gamit ang operadong braso, kaya mag-pack nang magaan, gumamit ng mga bag na may gulong, at mag-ayos ng tulong: mga porter, kasamang naglalakbay, o tulong na na-book sa pamamagitan ng airline.
- **Protektahan ang braso sa mga siksan.** Ang sling ay hindi lamang sumusuporta sa braso kundi nagpapakita rin sa mga taong nakapaligid na bigyan ito ng espasyo sa isang abalang terminal o cabin.
- **Ipaalam sa iyong travel insurer.** Ito ang hindi dapat palampasin: **ilalahad ang iyong kamakailang operasyon, kabilang ang anumang implants o plano na mga prosedura, sa iyong travel insurance provider.** Ang hindi na-declare na kamakailang operasyon ay maaaring mag-iiwan sa iyo na walang coverage para sa anumang kaugnay nito, na eksaktong oras na gusto mo ang coverage. Isang mabilis na tawag o online na deklarasyon ay aayusin ito.
- **Dalhin ang iyong gamot** (at anumang pain relief) sa iyong hand luggage, kasama ang kopya ng iyong prescription para sa mas mahabang paglalakbay.

Kumpirmahin ninyo sa amin bago kayo maglakbay o lumipad

Wala sa mga ito ang layuning humadlang sa inyong paglalakbay. Karamihan sa mga tao ay naglalakbay pagkatapos ng operasyon nang walang anumang problema. Ngunit may ilang sitwasyon na talagang nararapat na makipag-usap muna sa amin bago kayo umalis:

- Nagpapalano kayong lumipad kaagad pagkatapos ng operasyon o ng general anaesthetic
- Mayroon kayong long-haul flight o mahabang paglalakbay sa harap
- Mayroon kayong bago o buong cast, o hindi kayo sigurado kung kailangan itong hiwain bago lumipad
- Mayroon kayong nakaraang clot o iba pang dahilan na nagpapataas ng inyong risk

Ang maikling usapan ay nagbibigay-daan sa amin na i-customize ang payo batay sa inyong operasyon at paglalakbay: kung kailan ligtas na lumipad, kung kailangan ba ng atensyon ang inyong cast, at anumang partikular na bagay na may kinalaman sa inyong paggaling. Kapag may pag-aalinlangan, tumawag sa reception bago kayo mag-book.