

सर्जरी के बाद हवाई यात्रा और सफ़र

ठीक होने के दौरान सफ़र — सूजन, थक्के के जोखिम और उड़ान भरने के लिए आप फ़िट हैं या नहीं, इसकी जांच के लिए पहले से योजना बनाएं।

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।

ऊपरी अंग (कंधे से हाथ तक) की सर्जरी के बाद ज़्यादातर लोग आराम से फिर से सफ़र करते हैं, और हाल में हुआ ऑपरेशन शायद ही कभी यात्रा को पूरी तरह रद्द करने का कारण होता है। लेकिन सर्जरी से कुछ चीज़ें बदल जाती हैं, और लंबी यात्रा (खास तौर पर लंबी दूरी की उड़ान) के लिए थोड़ी योजना ज़रूरी है। नीचे दी गई बातें वे हैं जिन पर बुकिंग करने या निकलने से पहले सोचना चाहिए। अगर इनमें से कोई भी आप पर लागू होती है, तो सबसे सुरक्षित कदम बस यह है कि **पहले हमसे पूछ लें**।

लंबी यात्राओं में खून के थक्के

लंबी उड़ान, ट्रेन या कार की यात्रा में घंटों स्थिर बैठे रहने से पैर की गहरी शिराओं में थक्का बनने का जोखिम थोड़ा बढ़ जाता है, जिसे **डीप वेन थ्रोम्बोसिस (पैर की गहरी शिरा में खून का थक्का)**, या डीवीटी कहते हैं। हाल में हुई सर्जरी भी यह जोखिम बढ़ाती है, इसलिए दोनों साथ ही तो इन्हें गंभीरता से लेना चाहिए, खास तौर पर लगभग चार घंटे से लंबी उड़ानों में।

अच्छी बात यह है कि जोखिम कम करने वाली चीज़ें आसान हैं, और ये वही चीज़ें हैं जो किसी भी लंबी यात्रा को ज़्यादा आरामदायक बनाती हैं:

- **नियमित रूप से हिलते-डुलते रहें।** हो सके तो हर एक-दो घंटे में उठकर विमान के गलियारे में चलें, और कार की यात्रा में रुककर पैर सीधे करें।
- **बैठे-बैठे अपनी पिंडलियों से काम लें।** हर घंटे कई बार अपने टखनों को ऊपर-नीचे करें और पैरों के पंजों को गोल घुमाएं। यही पिंडली की मांसपेशी का काम है: खून को पैर से वापस ऊपर धकेलना, और यह तब सबसे ज़्यादा मायने रखता है जब आप उठ नहीं सकते।
- **खूब पानी पीते रहें, और शराब और कैफ़ीन कम लें,** क्योंकि दोनों शरीर में पानी की कमी करते हैं।
- कुछ लोगों को **दबाव वाले फ़्लाइट मोज़े (कम्प्रेसन सॉक्स)** पहनने की सलाह दी जाती है: हमसे पूछें कि क्या यह आप पर लागू होता है।

सर्जरी के बाद **घर पर खून के थक्के बनने से रोकने** पर हमारा एक अलग पेज है, जो डीवीटी के चेतावनी संकेतों और उनके बारे में क्या करना है, यह बताता है। सफ़र से पहले इसे पढ़ लेना अच्छा है, क्योंकि यात्रा के दौरान भी यही सलाह लागू होती है।

सूजन, ऊंचाई और आपका प्लास्टर

विमान के केबिन का हवा का दबाव समुद्र तल जितना नहीं, बल्कि लगभग किसी पहाड़ की ऊंचाई जितना रखा जाता है। उस कम दबाव पर ऊतक थोड़े सूज जाते हैं, और पहले से ठीक हो रहा हाथ या बांह सामान्य से ज़्यादा सूज सकता है। अगर आप पर **प्लास्टर (कास्ट)** चढ़ा है, तो उस सूजन के लिए कोई जगह नहीं होती, और उड़ान के दौरान प्लास्टर **ज़्यादा तंग** लगने लग सकता है।

यह सबसे ज़्यादा बिल्कुल नए प्लास्टर के साथ मायने रखता है। उड़ान से कुछ दिन पहले चढ़ाए गए नए, पूरे (बिना कटे) प्लास्टर को पहले उसकी लंबाई में काटकर खोलना पड़ सकता है, ताकि वह थोड़ा खुल सके और सूजन के लिए जगह बने। ज़्यादातर एयरलाइंस हाल में चढ़ाए गए प्लास्टर के लिए यह उम्मीद रखती हैं, और वैसे भी यह एक समझदारी भरी सावधानी है। **यह न मान लें कि आपका प्लास्टर उड़ान के लिए तैयार है: सफ़र से पहले टीम से पूछें**, और ज़रूरत हो तो हम उसे लंबाई में काटकर खोल देंगे या आपको सलाह देंगे।

आप पर प्लास्टर हो या न हो, यात्रा के दौरान बांह को ऊपर उठाकर रखें, उसे ट्रे टेबल पर या मोड़ी हुई जैकेट पर टिकाकर, या स्लिंग में, ताकि तरल हाथ में जमा होने के बजाय वापस बह जाए। और उस प्लास्टर के चेतावनी संकेत जानें जो बहुत तंग हो गया हो (बढ़ता दर्द, सुन्नपन, झुनझुनी, या उंगलियों का फीका (सफ़ेद पड़ा हुआ), ठंडा या नीला पड़ जाना)। ये हमारे [प्लास्टर की देखभाल](#) पेज पर बताए गए हैं, और इन पर तुरंत ध्यान देना ज़रूरी है, उड़ान खत्म होने पर नहीं।

कितनी जल्दी उड़ान भरना सुरक्षित है?

यह सवाल सीधे हमसे पूछें, क्योंकि ईमानदार जवाब है यह निर्भर करता है — आपका कौन-सा ऑपरेशन हुआ, क्या आपको जनरल एनेस्थीसिया (जिसमें आप पूरी तरह बेहोश रहते हैं) दिया गया था, आप कैसे ठीक हो रहे हैं, और आप कितनी देर और कितनी दूर की यात्रा कर रहे हैं।

एक सामान्य अनुमान के तौर पर, ऑपरेशन या जनरल एनेस्थीसिया के बाद के पहले कुछ दिन से लेकर कुछ सप्ताह वह समय है जब सावधानी सबसे ज़्यादा मायने रखती है, और छोटी उड़ानों की तुलना में लंबी उड़ानों के लिए ज़्यादा इंतज़ार करना चाहिए। बड़े ऑपरेशनों के लिए, सर्जन और एयरलाइंस अक्सर सर्जरी से पहले और बाद के कुछ सप्ताह लंबी दूरी की यात्रा से बचने का सुझाव देते हैं। लेकिन ये न्यूनतम समय और मोटे-मोटे अंदाज़े हैं; आपकी स्थिति किसी भी दिशा में काफ़ी अलग हो सकती है।

इसलिए अगर आप सर्जरी के कुछ ही समय बाद उड़ान भरने की योजना बना रहे हैं, या लंबी दूरी की यात्रा बुक कर रहे हैं, तो कृपया तारीखें पक्की करने से पहले हमसे मंजूरी ले लें। यह एक छोटी-सी बातचीत है, और टिकट बुक होने के बाद की तुलना में पहले कर लेना कहीं आसान है।

एयरपोर्ट सुरक्षा जांच और आपके शरीर में लगी धातु

अगर आपके ऑपरेशन में **धातु** (प्लेट, स्क्रू (पेंच), तार या कोई छोटा इम्प्लांट) लगाई गई है, तो आप एयरपोर्ट के स्कैनर के बारे में सोच सकते हैं। असल में, हाथ और ऊपरी अंग की ज़्यादातर सर्जरी में इस्तेमाल होने वाली छोटी धातु शायद ही कभी इतनी बड़ी होती है कि सुरक्षा स्कैनर उसे पकड़ें (धातु के बड़े जोड़ बदलने वाले इम्प्लांट की बात अलग है)। आम तौर पर आपको “इम्प्लांट कार्ड” या डॉक्टर के पत्र की ज़रूरत नहीं होती, और उड़ान के लिए यह ज़रूरी भी नहीं है।

फिर भी, अगर आप तसल्ली चाहते हैं, तो आप हमसे एक छोटा नोट मांग सकते हैं या अपने इम्प्लांट का विवरण साथ रख सकते हैं, और अगर कोई स्कैनर संकेत दे, तो बस सुरक्षा अधिकारी को बता दें कि आपकी सर्जरी हुई है। वे रोज़ ऐसे मामले देखते हैं और आपको आगे का तरीका बता देंगे।

व्यावहारिक बातें

कुछ छोटी-मोटी बातें जो सर्जरी के बाद सफ़र को आसान बनाती हैं:

- **ऐसे सामान की योजना बनाएं जिसे आप उठा नहीं सकते।** आप ऑपरेशन वाली बांह से बैग न ले जा पाएंगे, न उठा पाएंगे, न खींच पाएंगे, इसलिए कम सामान रखें, पहियों वाले बैग इस्तेमाल करें, और मदद का इंतज़ाम करें: कुली, साथ सफ़र करने वाले लोग, या एयरलाइन के ज़रिए बुक की गई सहायता।
- **भीड़ में बांह को बचाएं।** स्लिंग सिर्फ़ बांह को सहारा ही नहीं देती, बल्कि भीड़ भरे टर्मिनल या केबिन में आसपास के लोगों को इशारा भी करती है कि बांह को जगह दें।
- **अपनी ट्रेवल इंश्योरेंस कंपनी को बताएं।** यह वह बात है जिसे छोड़ना नहीं है: **अपनी ट्रेवल इंश्योरेंस कंपनी को अपनी हाल की सर्जरी की जानकारी दें, जिसमें कोई भी इम्प्लांट या पहले से तय प्रक्रियाएं शामिल हैं।** हाल में हुआ ऑपरेशन अगर बताया न गया हो, तो उससे जुड़ी किसी भी बात के लिए आपका बीमा कवर नहीं रह सकता, और ठीक उसी समय आपको कवर की ज़रूरत होगी। एक छोटा फ़ोन कॉल या ऑनलाइन जानकारी देना इसे सुलझा देता है।
- **अपनी दवाएं** (और कोई भी दर्द की दवा) अपने हैंड लगेज में रखें, और लंबी यात्राओं के लिए अपने पर्चे की एक कॉपी साथ रखें।

सफ़र या हवाई यात्रा से पहले हमसे पूछें

इसका मकसद आपको यात्रा से रोकना बिल्कुल नहीं है। ज़्यादातर लोग सर्जरी के बाद बिना किसी परेशानी के सफ़र करते हैं। लेकिन कुछ स्थितियों में जाने से पहले हमसे थोड़ी बात कर लेना सचमुच ठीक रहता है:

- आप अपने ऑपरेशन या जनरल एनेस्थीसिया के कुछ ही समय बाद उड़ान भरने की योजना बना रहे हैं
- आपके आगे लंबी दूरी की उड़ान या लंबी यात्रा है
- आप पर नया या पूरा प्लास्टर चढ़ा है, या आपको पक्का पता नहीं कि उड़ान से पहले उसे लंबाई में काटकर खोलने की ज़रूरत है या नहीं
- आपको पहले कभी थक्का बन चुका है, या आपके ज़्यादा जोखिम में होने के दूसरे कारण हैं

एक छोटी बातचीत से हम सलाह को आपके ऑपरेशन और आपकी यात्रा के हिसाब से ढाल सकते हैं: कब उड़ान भरना सुरक्षित है, क्या आपके प्लास्टर पर ध्यान देने की ज़रूरत है, और आपके ठीक होने से जुड़ी कोई खास बात। जब भी शक हो, बुकिंग से पहले क्लिनिक को फ़ोन करें।