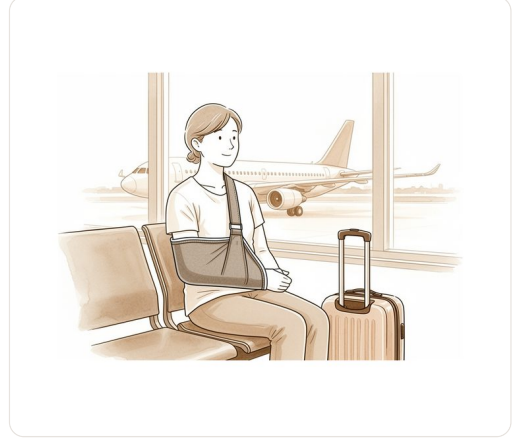


அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு பறப்பதும் பயணம் செய்வதும்

நீங்கள் குணமடையும் போது பயணம் செய்வது வீக்கம், இரத்த உறைவு ஆபத்து மற்றும் நீங்கள் பறக்க தகுதியானவர் என்பதை சரிபார்க்க முன்னதாகவே திட்டமிடுங்கள்.

Kieran Hirpara © 1 4.0



இயந்திர மொழிபெயர்ப்பு — தாய்மொழி தமிழ் மதிப்பாய்வாளர் அவர்களால் சரிபார்க்கப்பட்டது.

பெரும்பாலான மக்கள் மேல் கால் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு மகிழ்ச்சியுடன் மீண்டும் பயணம் செய்கிறார்கள், அண்மையில் அறுவை சிகிச்சை என்பது ஒரு பயணத்தை முற்றிலுமாக ரத்து செய்ய ஒரு காரணம் அல்ல. சில விஷயங்களை மாற்றுவது, மற்றும் நீண்ட பயணம் (குறிப்பாக நீண்ட தூர விமானம்) ஒரு சிறிய திட்டமிடல் தகுதியுடையது. கீழே உள்ள புள்ளிகள் சிந்தனைக்குரியவை நீங்கள் முன்பதிவு செய்வதற்கு முன் அல்லது புறப்படுவதற்கு முன். அவற்றில் ஏதேனும் உங்களுக்கு பொருந்தினால், பாதுகாப்பானது நகர்த்துவது வெறுமனே **முதலில் எங்களுடன் சரிபார்க்கவும்**.

நீண்ட பயணங்களில் கட்டிகள்

நீண்ட விமானம், ரயில் அல்லது கார் பயணத்தின் போது பல மணி நேரம் உட்கார்ந்திருப்பது காலின் ஆழமான நரம்புகளில் கட்டி உருவாகும் அபாயம், **ஆழமான நரம்புத் தரோம்போசிஸ்** அண்மைய அறுவை சிகிச்சை இந்த அபாயத்தையும் அதிகரிக்கிறது. இருவரும் சேர்ந்து முக்கியமாக எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியவை, குறிப்பாக சுமார் நான்கு மணி நேரம்.

நல்ல செய்தி என்னவென்றால் ஆபத்தை குறைக்கும் விஷயங்கள் எளிமையானவை, அவை எந்த ஒரு நீண்ட பயணத்தையும் வசதியாக செய்யும் அதே விஷயங்கள்:

- **அடிக்கடி நகருங்கள்.** ஒவ்வொரு மணி அல்லது இரண்டு நீங்கள் முடியும் என்றால், எழுந்து இடைகழி நடக்க, வாகனத்தில் பயணம் செய்யும் போது, நின்று கால்களை நீட்டிக்கொள்ளுங்கள்.
- **உட்கார்ந்திருக்கும் போது உங்கள் கன்றுகளுக்கு வேலை செய்யுங்கள்.** உங்கள் கணுக்கால் மேலே மற்றும் கீழே பம்பு, மற்றும் வட்டம் உங்கள் கால்கள், ஒரு மணி நேரத்திற்கு பல முறை. இந்த கன்று தசை வேலைஃ தள்ள இரத்த மீண்டும் கால், மற்றும் நீங்கள் எழுந்திருக்க முடியாது போது அது மிகவும் முக்கியம்.
- **நன்கு நீரேற்றமாக இருங்கள்,** மற்றும் **மது அருந்துவதில் கவனமாக இருங்கள்** மற்றும் காஃபின், இரண்டும் அவை உங்களை உலர்த்தும்.
- சில மக்கள் அணிய அறிவுறுத்தப்படுகிறார்கள் **சுருக்க விமான சாக்ஸ்:** எங்களிடம் கேளுங்கள் இது உங்களுக்கு பொருந்துமா என்று.

எங்களிடம் ஒரு தனி பக்கம் உள்ளது [வீட்டில் கட்டிகளை தடுப்பது](#) அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு டி.வி.டி.யின் எச்சரிக்கை அறிகுறிகள் மற்றும் அவற்றைப் பற்றி என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதில் கவனம் செலுத்துகிறது. பயணத்திற்கு முன் படிக்கவும், ஏனென்றால் அதே ஆலோசனை நகரும் போது பொருந்தும்.

வீக்கம், உயரம் மற்றும் உங்கள் நடிப்பு

ஒரு விமானத்தின் அறைக்கு ஏறக்குறைய சமமான அழுத்தம் உள்ளது மலை உயரத்தில், கடல் மட்டத்தில் இல்லை. அந்த குறைந்த அழுத்தத்தில், திசுக்கள் சிறிது வீங்கி, ஏற்கனவே குணமடைந்து வரும் கை அல்லது கை வழக்கமான. நீங்கள் ஒரு **நகைச்சுவை**, அந்த வீக்கம் எங்கும் செல்ல முடியாது, மற்றும் நடிகர்கள் உணர ஆரம்பிக்கலாம் **இறுக்கமாக** விமானத்தின் போது.

ஒரு புதிய, முழு (பிளவுபடாத) பிளாஸ்டர் நீங்கள் பறக்க முன் நாட்கள் பயன்படுத்தப்படும் அதன் நீளம் முழுவதும் பிரிக்கப்பட வேண்டும் முதலில், அது சற்று திறந்து வீக்கத்திற்கு இடமளிக்கும். அண்மையில் பயன்படுத்தப்பட்ட ஒரு cast க்கு இதை எதிர்பார்க்கலாம், இது ஒரு புத்திசாலித்தனமான முன்னெச்சரிக்கை பொருட்படுத்தாமல். ** உங்கள் நடிகர்கள் பறக்க தயாராக இருப்பதாக கருத வேண்டாம்ஃ அணியுடன் சரிபார்க்கவும் நீங்கள் பயணிக்க முன், மற்றும் நாம் அதை பிரிக்க அல்லது தேவைப்பட்டால் நீங்கள் ஆலோசனை.

நீங்கள் ஒரு நடிகராக இருந்தாலும் இல்லாவிட்டாலும், பயணத்தின் போது உங்கள் கையை உயர்த்தி வைத்திருங்கள், டிரே அட்டவணை அல்லது ஒரு மடிந்த ஜாக்கெட், அல்லது ஒரு ஸ்லிங், எனவே திரவ மீது அதை தூக்கி கையில் குவிப்பதைக் காட்டிலும் பின்னோக்கிச் செல்கிறது. (அதிகரிக்கும் வலி, மயக்கம், ஊசிகள் மற்றும் ஊசிகள், அல்லது இவை நம் உடலில் மூடப்பட்டிருக்கும் [வார்ப்பு பராமரிப்பு](#) பறப்பின் முடிவில் அல்ல, உடனடியாக கவனம் தேவைப்படுகிறது.

எவ்வளவு விரைவில் அது பறக்க பாதுகாப்பானது?

இது நேரடியாக எங்களிடம் கேட்க வேண்டிய கேள்வி, ஏனென்றால் நேர்மையான பதில் *அது நீங்கள் செய்த அறுவை சிகிச்சை, பொது மயக்க மருந்து, நீங்கள் எப்படி குணமடைகிறீர்கள், எவ்வளவு நேரம் மற்றும் எவ்வளவு தூரம் பயணம் செய்கிறீர்கள்.

ஒரு பொது வழிகாட்டியாக, ஒரு அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு முதல் நாட்கள் முதல் வாரங்கள் வரை மயக்க மருந்துகள் மிகவும் எச்சரிக்கையாக இருக்கும் போது, மற்றும் நீண்ட விமானங்கள் நீண்ட உத்தரவாதம் பெரிய செயல்முறைகளுக்கு, அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்கள் மற்றும் விமான நிறுவனங்கள் அறுவை சிகிச்சையின் இருபுறமும் சில வாரங்களுக்கு நீண்ட தூர பயணத்தை தவிர்க்க பரிந்துரைக்கிறேன். ஆனால் இவை குறைந்தபட்ச மற்றும் பரந்த விதிகள்; உங்கள் நிலைமை மிகவும் வித்தியாசமாக இருக்கலாம் இரு திசைகளிலும் மாறுபடும்.

எனவே நீங்கள் அறுவை சிகிச்சை பிறகு விரைவில் பறக்க திட்டமிட்டுள்ளோம் என்றால், அல்லது நீங்கள் ஒரு நீண்ட தூரப் பயணம், தயவுசெய்து எங்களிடமிருந்து அனுமதி பெறுங்கள் முன் நீங்கள் தேதிகளில் ஈடுபட. இது ஒரு விரைவான உரையாடல், மற்றும் டிக்கெட்டுகள் உள்ளன முன் மிகவும் எளிதாக முன்பதிவு செய்யப்பட்டது.

விமான நிலைய பாதுகாப்பு மற்றும் உங்கள் வன்பொருள்

உங்கள் ஆபரேஷன் சம்பந்தப்பட்டிருந்தால் **உலோகம்** (ஒரு தட்டு, திருகுகள், கம்பிகள் அல்லது ஒரு சிறிய விமான நிலைய ஸ்கேனர்களைப் பற்றி நீங்கள் யோசிக்கலாம். நடைமுறையில், சிறிய பெரும்பாலான கை மற்றும் மேல் கால் அறுவை சிகிச்சைகளில் பயன்படுத்தப்படும் வன்பொருள் அரிதாகவே பாதுகாப்பு ஸ்கேனர்கள் (பெரிய உலோக கூட்டு பதிலாக ஒரு வித்தியாசமான உங்களுக்கு பொதுவாக ஒரு "இருப்பு அட்டை" அல்லது ஒரு மருத்துவர் கடிதம் தேவையில்லை, ஒரு பறக்க தேவையில்லை.

என்று கூறினார், நீங்கள் உறுதி விரும்பினால், நீங்கள் எங்களுக்கு ஒரு சுருக்கமான குறிப்பு கேட்க முடியும் அல்லது உங்கள் உட்செலுத்துதல் விவரங்களை எடுத்து, ஒரு ஸ்கேனர் குறிக்கிறது என்றால், வெறுமனே பாதுகாப்பு அதிகாரி நீங்கள் அறுவை சிகிச்சை இருந்தது. அவர்கள் இந்த வழக்கமான சமாளிக்க மற்றும் நீங்கள் வழிகாட்டும்.

நடைமுறை விஷயங்கள்

அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு பயணத்தை மென்மையாக்கும் சில முரண்பாடுகள்:

- **நீங்கள் உயர்த்த முடியாது சாமான்களை திட்டமிடவும்.** நீங்கள் சுமக்க முடியாது, உயர்த்த அல்லது இழுத்துச் செல்லும் பைகளை இயக்கப்படும் கரத்துடன் இழுத்துச் செல்லுங்கள், எனவே இலகுவாக எடுத்துச் செல்லுங்கள், சக்கரங்கள் கொண்ட

பைகளைப் பயன்படுத்துங்கள், மற்றும் உதவி ஏற்பாடு செய்யுங்கள்: சுமப்பவர்கள், பயண தோழர்கள், அல்லது வழியாக முன்பதிவு செய்யப்பட்ட உதவி விமான நிறுவனம்.

- **கூட்டமாக இருக்கும்போது கையை பாதுகாக்கவும்.** கயிறு கைக்கு ஆதரவளிப்பது மட்டுமல்லாமல், நீங்கள் சுற்றி மக்கள் அதை ஒரு பரபரப்பான முனையத்தில் அல்லது அறையில் இடம் கொடுக்க.
- **உங்கள் பயண காப்பீட்டாளரிடம் சொல்லுங்கள்.** இதைத் தவிர்க்க வேண்டாம்: **உங்கள் அண்மையில் மேற்கொள்ளப்பட்ட அறுவை சிகிச்சை, உள்பட எந்தவொரு உட்செலுத்துதல்கள் அல்லது திட்டமிடப்பட்ட நடைமுறைகள், காப்பீட்டு வழங்குநர்.** அறிவிக்கப்படாத அண்மைய அறுவை சிகிச்சை உங்களை அம்பலப்படுத்தலாம் அது தொடர்பான எதையும், நீங்கள் கவர் விரும்பும் போது இது தான். விரைவான அழைப்பு அல்லது ஆன்லைன் அறிவிப்பு அதை வரிசைப்படுத்துகிறது.
- **உங்கள் மருந்துகளை எடுத்துச் செல்லுங்கள்** (மற்றும் எந்த வலி நிவாரண) உங்கள் கை லக்கேஜ், ஒரு நீண்ட பயணங்களுக்கான உங்கள் மருந்துகளின் நகல்.

நீங்கள் பயணிக்க அல்லது பறக்க முன் எங்களுடன் சரிபார்க்கவும்

பெரும்பாலான மக்கள் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு பயணம் செய்கிறார்கள் ஆனால் ஒரு சில சூழ்நிலைகள் உண்மையிலேயே ஒரு விரைவான மதிப்பு நீங்கள் செல்லும் முன் எங்களுடன் வார்த்தைஃ

- உங்கள் அறுவை சிகிச்சை அல்லது பொது மயக்க மருந்துக்குப் பிறகு நீங்கள் விமானத்தில் பறக்க திட்டமிட்டுள்ளீர்கள்
- உங்களுக்கு நீண்ட தூர விமானம் அல்லது நீண்ட பயணம் காத்திருக்கிறது
- நீங்கள் ஒரு புதிய அல்லது முழு நடிகர்கள் உள்ளீர்கள், அல்லது அது தேவை என்பதை நீங்கள் உறுதியாக இல்லை நீங்கள் பறப்பதற்கு முன் பிளவுபடுதல்
- உங்களுக்கு முன்னர் மாரடைப்பு ஏற்பட்டிருந்தால், அல்லது உங்களுக்கு அதிக ஆபத்து இருப்பதற்கு வேறு காரணங்கள் இருந்தால்

ஒரு குறுகிய உரையாடல் உங்கள் செயல்பாடு மற்றும் உங்கள் பயணத்திற்கு ஆலோசனையை வடிவமைக்க அனுமதிக்கிறது: அது பறக்க பாதுகாப்பான போது, உங்கள் நடிகர்கள் கவனம் தேவை என்பதை, மற்றும் எதையும் சந்தேகம் இருந்தால், முன்பதிவு செய்வதற்கு முன் அறைகளை அழையுங்கள்.