



سرجری کے بعد ہوائی سفر اور سفر

صحت یابی کے دوران سفر۔ خون کے لوتھڑے کے خطرے اور اس بات کی جانچ کے لیے پہلے سے منصوبہ بنائیں کہ آپ ہوائی سفر کے قابل ہیں۔

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۔

زیادہ تر لوگ بازو اور ہاتھ (upper limb) کی سرجری کے بعد خوشی سے دوبارہ سفر کرتے ہیں، اور حالیہ آپریشن شاذ و نادر ہی کسی سفر کو مکمل طور پر منسوخ کرنے کی وجہ ہوتا ہے۔ لیکن سرجری چند چیزیں بدل دیتی ہے، اور لمبا سفر (خاص طور پر لمبی پرواز) تھوڑی منصوبہ بندی کا تقاضا کرتا ہے۔ نیچے دی گئی باتیں وہ ہیں جن پر بلنگ کرنے یا روانہ ہونے سے پہلے سوچنا فائدہ مند ہے۔ اگر ان میں سے کوئی بات آپ پر لاگو ہوتی ہے تو سب سے محفوظ قدم بس یہ ہے کہ پہلے ہم سے پوچھ لیں۔

لمبے سفر میں خون کے لوتھڑے

لمبی پرواز، ٹرین یا گاڑی کے سفر میں گھٹنوں ساکت بیٹھے رہنے سے ٹانگ کی گہری رگوں میں لوتھڑا بننے کا خطرہ تھوڑا بڑھ جاتا ہے، جسے ٹانگ کی گہری رگوں میں خون کا لوتھڑا (deep vein thrombosis, DVT) کہا جاتا ہے۔ حالیہ سرجری بھی یہ خطرہ بڑھاتی ہے، اس لیے دونوں کا ایک ساتھ ہونا سنجیدگی سے لینے کے قابل ہے، خاص طور پر تقریباً چار گھنٹے سے لمبی پروازوں میں۔

اچھی خبر یہ ہے کہ خطرہ کم کرنے والی چیزیں آسان ہیں، اور یہ وہی چیزیں ہیں جو کسی بھی لمبے سفر کو زیادہ آرام دہ بناتی ہیں: باقاعدگی سے حرکت کریں۔ اگر ممکن ہو تو ہر ایک دو گھنٹے بعد اٹھ کر جہاز کی راہداری میں چلیں، اور گاڑی کے سفر میں رک کر ٹانگیں سیدھی کریں۔

بیٹھے بیٹھے اپنی پنڈلی کے پٹھے کو کام میں لائیں۔ ہر گھنٹے میں کئی بار اپنے ٹخنوں کو اوپر نیچے کریں اور پاؤں کو گول گھمائیں۔ یہی پنڈلی کے پٹھے کا کام ہے: خون کو ٹانگ سے واپس اوپر دھکیلنا، اور یہ سب سے زیادہ اس وقت اہم ہے جب آپ اٹھ نہ سکیں۔ پانی خوب پیتے رہیں، اور شراب اور کیفین کم لیں، کیونکہ دونوں جسم میں پانی کی کمی کرتے ہیں۔

بعض لوگوں کو پرواز کے دوران پھٹنے والے دباؤ کے موزے پہننے کا مشورہ دیا جاتا ہے: ہم سے پوچھیں کہ کیا یہ آپ پر لاگو ہوتا ہے۔

سرجری کے بعد گھر پر خون کے لوتھڑوں سے بچاؤ کے بارے میں ہمارا ایک الگ صفحہ ہے جو DVT کی خطرے کی علامات اور ان کے بارے میں کیا کرنا ہے، تفصیل سے بتاتا ہے۔ سفر سے پہلے اسے پڑھ لینا فائدہ مند ہے، کیونکہ سفر کے دوران بھی مشورہ لاگو ہوتا ہے۔

سوجن، بلندی اور آپ کا پلستر

ہوائی جہاز کے کابین کا دباؤ سطح سمندر کے بجائے تقریباً کسی پہاڑی بلندی کے برابر رکھا جاتا ہے۔ اس کم دباؤ پر جسم کے نشوونما سوج جاتے ہیں، اور جو ہاتھ یا بازو پہلے ہی ٹھیک ہو رہا ہو وہ معمول سے زیادہ سوج سکتا ہے۔ اگر آپ پلستر میں ہیں تو اس سوجن کے پھیلنے کی کوئی جگہ نہیں ہوتی، اور پرواز کے دوران پلستر زیادہ تنگ محسوس ہونے لگ سکتا ہے۔

یہ سب سے زیادہ بالکل نئے پلستر کے ساتھ اہم ہے۔ پرواز سے پہلے کے دنوں میں لگایا گیا تازہ، مکمل (بغیر حیرا ہوا) پلستر پہلے لمبائی میں چیرنا پڑ سکتا ہے، تاکہ یہ تھوڑا اٹھل سکے اور سوجن کو جگہ دے سکے۔ زیادہ تر ایئر لائنز حال ہی میں لگائے گئے پلستر کے لیے اس کی توقع رکھتی ہیں، اور ویسے بھی یہ ایک سمجھداری کی احتیاط ہے۔ یہ فرض نہ کریں کہ آپ کا پلستر ہوائی سفر کے لیے تیار ہے: سفر سے پہلے یم سے پوچھ لیں، اور ضرورت ہو تو ہم اسے چیر دیں گے یا آپ کو مشورہ دیں گے۔

چاہے آپ پلستر میں ہوں یا نہیں، سفر کے دوران بازو کو اونچا رکھیں، اسے ٹرے ٹیبل یا تہہ کی ہوئی جیکٹ پر ٹکا کر، یا سلنگ (sling)، یعنی گلے سے لٹکی وہ پٹی جو بازو کو سہارا دیتی ہے، میں رکھ کر، تاکہ سیال ہاتھ میں جمع ہونے کے بجائے واپس بہہ جائے۔ اور اس پلستر کی خطرے کی علامات جانیں جو بہت تنگ ہو گیا ہو (بڑھتا ہوا درد، سن پن، سونیاں چھننے جیسا احساس، یا انگلیوں کا سفید پڑ جانا، ٹھنڈا یا نیلا ہو جانا)۔ یہ ہمارے پلستر کی دیکھ بھال والے صفحے پر بیان کی گئی ہیں، اور ان پر پرواز کے اختتام پر نہیں بلکہ فوراً توجہ کی ضرورت ہے۔

ہوائی سفر کتنی جلدی محفوظ ہے؟

یہ سوال براہ راست ہم سے پوچھیں، کیونکہ سچا جواب ہے یہ منحصر ہے، آپ کے آپریشن پر، اس پر کہ آپ کو جنرل اینسٹھیزیا (مکمل بے ہوشی) دیا گیا تھا یا نہیں، آپ کس طرح ٹھیک ہو رہے ہیں، اور آپ کتنی دیر اور کتنی دور کا سفر کر رہے ہیں۔

عمومی رہنمائی کے طور پر، آپریشن یا جنرل اینسٹھیزیا کے بعد کے پہلے چند دن سے چند ہفتے وہ وقت ہیں جب احتیاط سب سے زیادہ اہم ہوتی ہے، اور لمبی پروازوں کے لیے مختصر پروازوں سے زیادہ انتظار ضروری ہے۔ بڑے آپریشنز کے لیے سرجن اور ایئر لائنز اکثر سرجری سے پہلے اور بعد کے چند ہفتوں میں لمبے سفر سے پرہیز کا مشورہ دیتے ہیں۔ لیکن یہ کم از کم حدیں اور موٹے اندازے ہیں؛ آپ کی صورت حال کسی بھی سمت میں کافی مختلف ہو سکتی ہے۔

اس لیے اگر آپ سرجری کے فوراً بعد ہوائی سفر کا ارادہ رکھتے ہیں، یا لمبا سفر بک کر رہے ہیں، تو براہ کرم تاریخیں پکی کرنے سے پہلے ہم سے اجازت لے لیں۔ یہ ایک مختصر بات چیت ہے، اور ٹکٹ بک ہونے کے بعد کے بجائے پہلے کرنا کہیں آسان ہے۔

ایئرپورٹ سیکیورٹی اور آپ کے جسم میں لگے دھاتی پرزے

اگر آپ کے آپریشن میں دھات (پلیٹ، پیچ، تار یا کوئی چھوٹا امپلانٹ) جسم میں لگایا گیا مصنوعی پرزہ)) استعمال ہوئی ہے تو ہو سکتا ہے آپ ایئرپورٹ کے اسکیئر کے بارے میں سوچیں۔ عملی طور پر، ہاتھ اور بازو کی زیادہ تر سرجری میں استعمال ہونے والے چھوٹے پرزے شاذ و نادر ہی اتنے بڑے ہوتے ہیں کہ سیکیورٹی اسکیئر کو بجا دیں (دھات کے بڑے مصنوعی جوڑا الگ معاملہ ہیں)۔ عام طور پر آپ کو "امپلانٹ کارڈ" یا ڈاکٹر کے خط کی ضرورت نہیں ہوتی، اور ہوائی سفر کے لیے یہ لازمی نہیں۔

اس کے باوجود، اگر آپ اطمینان چاہیں تو ہم سے ایک مختصر نوٹ مانگ سکتے ہیں یا اپنے امپلانٹ کی تفصیلات ساتھ رکھ سکتے ہیں، اور اگر اسکیئر بج جائے تو بس سیکیورٹی افسر کو بتادیں کہ آپ کی سرجری ہوئی ہے۔ وہ معمول کے طور پر اس سے نمٹتے ہیں اور آپ کی رہنمائی کریں گے۔

عملی باتیں

چند چھوٹی موٹی باتیں جو سرجری کے بعد سفر کو آسان بناتی ہیں:

اس سامان کا منصوبہ بنائیں جو آپ اٹھا نہیں سکتے۔ آپ آپریشن والے بازو سے نہ بیگ اٹھا سکیں گے، نہ اٹھا کر لے جا سکیں گے اور نہ کھینچ سکیں گے، اس لیے ہلکا سامان باندھیں، پہیوں والے بیگ استعمال کریں، اور مدد کا انتظام کریں: قلی، ساتھ سفر کرنے والے، یا ایئر لائن کے ذریعے بک کی کئی مدد۔

ہجوم میں بازو کی حفاظت کریں۔ سلنگ نہ صرف بازو کو سہارا دیتی ہے بلکہ مصروف ٹرینل یا کین میں آس پاس کے لوگوں کو اشارہ بھی دیتی ہے کہ اسے جگہ دیں۔

اپنی سفری انشورنس کمپنی کو بتائیں۔ یہ وہ کام ہے جو چھوڑنا نہیں چاہیے: اپنی سفری انشورنس فراہم کرنے والی کمپنی کو اپنی حالیہ سرجری ظاہر کریں، بشمول کسی بھی امپلانٹ یا طے شدہ آپریشن کے۔ ظاہر نہ کیا گیا حالیہ آپریشن آپ کو اس سے متعلق کسی بھی چیز کے لیے انشورنس کورسے محروم کر سکتا ہے، جو ٹھیک وہی وقت ہے جب آپ کو کور چاہیے ہوگا۔ ایک مختصر فون کال یا آن لائن اعلان سے یہ مسئلہ حل ہو جاتا ہے۔

اپنی دوائیں (اور کوئی بھی درد کش دوا) اپنے دستی سامان میں رکھیں، اور لمبے سفر کے لیے اپنے نسخے کی ایک کاپی ساتھ رکھیں۔

سفر کرنے یا ہوائی جہاز میں اڑنے سے پہلے ہم سے پوچھ لیں

اس میں سے کچھ بھی آپ کو سفر سے روکنے کے لیے نہیں ہے۔ زیادہ تر لوگ سرجری کے بعد بالکل بغیر کسی مشکل کے سفر کرتے ہیں۔ لیکن چند صورتیں واقعی ایسی ہیں جن میں جانے سے پہلے ہم سے مختصر بات کر لینا فائدہ مند ہے:

آپ اپنے آپریشن یا جنرل اینسٹھیزیا کے فوراً بعد ہوائی سفر کا ارادہ رکھتے ہیں

آپ کے سامنے لمبی پرواز یا لمبا سفر ہے

آپ تازہ یلم کمپل پلستر میں ہیں، یا آپ کو یقین نہیں کہ پرواز سے پہلے اسے چیرنے کی ضرورت ہے یا نہیں

آپ کو پہلے کبھی خون کا لو تھڑا بن چکا ہے، یا آپ کے زیادہ خطرے میں ہونے کی دوسری وجوہات ہیں

ایک مختصر بات چیت سے ہم مشورے کو آپ کے آپریشن اور آپ کے سفر کے مطابق ڈھال سکتے ہیں: کب ہوائی سفر محفوظ ہے، کیا آپ کے پلستر پر توجہ کی ضرورت ہے، اور آپ کی تخت یا بی سے متعلق کوئی خاص بات۔ شک ہو تو بلنگ سے پہلے کلینک فون کریں۔