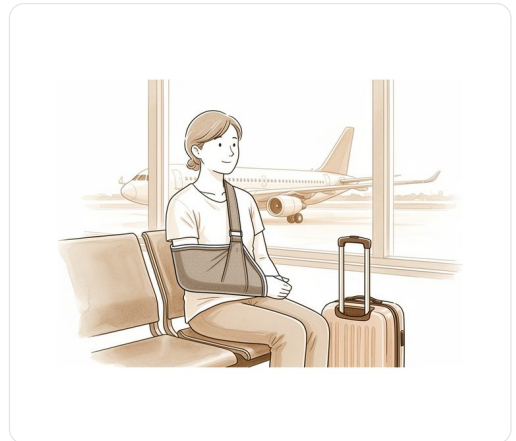


术后飞行与旅行

康复期间出行——提前规划以应对肿胀、血栓风险，并确认您是否适合飞行。

Kieran Hirpara © ① ④ 4.0



本页面由机器翻译，尚未经临床医生审核。**英文版本**为权威版本。

大多数人在上肢手术后都能愉快地再次出行，近期手术很少成为直接取消旅行的理由。但手术确实会改变一些情况，长途旅行（尤其是长途飞行）值得做一些规划。以下要点是在预订或出发前值得考虑的事项。如果其中任何一项适用于您，最安全的做法是**先与我们联系确认**。

长途旅行中的血栓

在长途飞行、火车或汽车旅途中长时间静坐，会略微增加腿部深静脉形成血栓的风险，这被称为**深静脉血栓形成**（DVT）。近期手术也会增加这种风险，因此两者结合时应引起重视，特别是对于超过四小时的飞行。

好消息是，降低风险的措施很简单，而且它们同样能让任何长途旅行更加舒适：

- **经常活动。** 如果可能，每隔一两个小时起身在过道里走动一下；在汽车旅途中，停车并伸展腿部。
- **坐着时锻炼小腿。** 每小时多次上下泵动脚踝并绕圈活动双脚。这是小腿肌肉的功能：将血液推回腿部，当你无法起身时这一点尤为重要。
- **保持充足水分，并减少酒精和咖啡因的摄入，**因为这两者都会导致身体脱水。
- 有些人被建议穿着**加压飞行袜**：请咨询我们这是否适用于您。

我们有一篇关于**术后在家预防血栓**的独立页面，详细介绍了DVT的警示信号及应对措施。在出行前阅读该页面很有价值，因为其中的建议同样适用于旅途中。

肿胀、海拔与您的石膏固定

飞机客舱的压力大约相当于山地海拔高度，而非海平面。在较低的压力下，组织往往会轻微肿胀，而正在愈合的手或手臂可能会比平时肿胀得更明显。如果您佩戴了**石膏固定**，肿胀无处释放，石膏在飞行过程中可能会开始感觉**更紧**。

这种情况对于新打的石膏尤为重要。如果您在飞行前几天刚打上完整的（未劈开的）石膏，可能需要先沿其长度方向劈开，以便稍微张开以容纳肿胀。大多数航空公司都要求对近期打制的石膏进行此操作，无论何种情况，这都是一项合理的预防措施。**不要假设您的石膏已经可以飞行：请在出行前与医疗团队确认**，如有需要，我们将为您劈开石膏或提供建议。

无论是否佩戴石膏，在旅途中请将手臂抬高，放在小桌面上或折叠的外套上，或置于吊带中，以便液体回流，而不是积聚在手中。同时，请注意石膏过紧的警示信号（疼痛加剧、麻木、针刺感，或手指变苍白、发冷或发绀）。这些内容详见我们的**石膏护理**页面，一旦出现这些症状需立即处理，切勿等到飞行结束。

手术后多久乘机是安全的？

这是您应该直接询问我们的问题，因为诚实的回答是取决于：取决于您接受的手术类型、是否使用了全身麻醉、您的愈合情况，以及您的旅行时长和距离。

作为一般指导原则，手术或全身麻醉后的最初几天到几周内，谨慎最为重要；长途飞行需要比短途飞行更长的等待时间。对于较大的手术，外科医生和航空公司通常建议避免在手术前后几周内进行长途旅行。但这些只是最低要求和粗略的经验法则；您的具体情况可能在这两个方向上有所不同。

因此，如果您计划在手术后不久乘机，或正在预订长途旅行，请在确定日期前先获得我们的许可。这只是一次简短的沟通，在预订机票之前进行远比之后进行要容易得多。

机场安检与您的植入物

如果您的手术涉及**金属**（如钢板、螺钉、钢丝或小植入物），您可能会担心机场扫描仪的问题。实际上，大多数手部和上肢手术中使用的小型植入物通常不足以触发安检扫描仪（大型金属关节置换物则另当别论）。您通常不需要“植入物卡”或医生证明，飞行时也不强制要求提供此类文件。

尽管如此，如果您希望获得安心，我们可以为您开具简短说明，或建议您随身携带植入物详细信息。如果扫描仪发出警报，只需告知安检人员您曾接受过手术即可。他们对此类情况处理经验丰富，会引导您完成后续流程。

实用事项

以下是一些能让术后出行更顺畅的小贴士：

- **规划无法提举的行李。** 您无法使用患侧手臂搬运、提起或拖拽行李，因此请轻装简行，使用带轮子的行李箱，并安排协助：如搬运工、旅伴，或通过航空公司预订协助服务。

- **在人群中保护手臂。** 吊带不仅支撑手臂，还能向周围人群发出信号，提示您在繁忙的航站楼或机舱内为其留出空间。
- **告知您的旅行保险公司。** 这一点不容忽视：**向您的旅行保险公司申报近期手术，包括任何植入物或计划中的手术。** 未申报的近期手术可能导致您无法获得与手术相关的任何保障，而这正是您最需要保障的时候。只需打个电话或在线申报即可解决。
- **随身携带您的药物**（以及任何止痛药），对于长途旅行，请附上处方复印件。

出行或乘机前请先与我们确认

我们并非要阻止您出行。大多数人在术后旅行完全不会遇到任何问题。但以下几种情况确实值得您在出发前与我们简单沟通：

- 您计划在手术或全身麻醉后不久乘机
- 您有长途飞行或长途旅行计划
- 您刚打上或正戴着完整石膏，或不确定乘机前是否需要将石膏剖开
- 您曾有血栓病史，或存在其他较高风险因素

简短沟通可让我们根据您的手术和行程提供个性化建议：何时乘机安全、石膏是否需要处理，以及您康复过程中的任何特定注意事项。如有疑虑，请在预订前致电病房。