



## मैं अपने जोड़ों के प्रत्यारोपण के बाद यात्रा करने के लिए सुरक्षित कब हूँ?

आप सर्जरी के बाद पहले महीनों में यात्रा करने को लेकर चिंतित हो सकते हैं। एक चिंता है लंबे समय तक कार या हवाई जहाज की सीट पर बैठना और आपके पैर में खून का थक्का जमने का जोखिम - जिसे डीप वेन थ्रॉम्बोसिस (DVT) भी कहा जाता है। कई अध्ययनों से पता चला है कि, **यदि उचित उपाय किए जाते हैं**, तो अधिकांश रोगियों के लिए खून के थक्के के जमने के जोखिम के बिना अपने जोड़ों के प्रत्यारोपण के तुरंत बाद यात्रा करना सुरक्षित है।

यदि आप में खून के थक्कों के लिए सामान्य से अधिक जोखिम वाले कारक हैं, तो जोड़ों के प्रत्यारोपण से पहले अपने प्राथमिक देखभाल चिकित्सक और सर्जन के साथ सर्जरी के बाद यात्रा योजनाओं के बारे में चर्चा करना महत्वपूर्ण है क्योंकि DVT एक गंभीर स्थिति है जो जानलेवा हो सकती है। यह सर्जरी के बाद खून के थक्कों को रोकने के लिए आपके सर्जन की दवा की प्राथमिकताओं को संभावित रूप से प्रभावित कर सकता है।

अधिकांश लोग सर्जरी के कुछ हफ्तों के भीतर यात्रा करने में सुरक्षित महसूस करेंगे; हालाँकि, ध्यान रखें कि आपके आराम का स्तर यह निर्धारित करने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है कि आप लंबी यात्रा करने के लिए कब तैयार हैं। यह अनुमान लगाया जा सकता है कि सर्जरी के कुछ हफ्तों के भीतर यात्रा करते समय आपको अधिक दर्द, अकड़न या सूजन हो सकती है। असुविधा में ऐसी बढ़ोत्तरी संभवतः कम समय वाली होगी, लेकिन आपको ठीक होने में थोड़ा सा झटका लग सकता है और दर्द में किसी भी तरह की बढ़ोत्तरी को दूर करने के लिए आपके पास एक योजना होनी चाहिए। आपके स्वास्थ्य-लाभ में सुधार के आधार पर, यात्रा करते समय आपको बेंत, बैसाखी या वॉकर (या कम से कम एक उपलब्ध हो) का उपयोग करना आसान हो सकता है, भले ही आप यात्रा से पहले उनका उपयोग नहीं कर रहे हों।

## अपने जोड़ों के प्रत्यारोपण के साथ यात्रा करते समय मुझे क्या सावधानियाँ बरतनी चाहिए?

सामान्य तौर पर, सर्जरी के तुरंत बाद खून का थक्का जमने का खतरा बढ़ जाता है, चाहे आप लंबी दूरी की यात्रा करने की योजना बना रहे हों या नहीं। यदि उचित उपायों का पालन किया जाता है, तो इन जोखिमों को कम किया जा सकता है और सर्जरी के तुरंत बाद यात्रा करना संभव हो सकता है। इन सावधानियों में शामिल हैं, **सिकुड़ा हुआ मोज़ा**, और/या आसानी से कहीं भी ले जाए जाने वाले कंप्रेशन डिवाइस और खून के थक्के को रोकने के लिए **दवा लेना** जो एस्पिरिन से लेकर सुझाए गए ब्लड थिनर तक हो सकते हैं। हम यात्रा करते समय इन निवारक तरीकों का उपयोग जारी रखने की सलाह देते हैं। ये अन्य सावधानियाँ हैं जो फायदेमंद हो सकती हैं और अनुशंसित हैं:

- बार-बार आस-पास **चलना और हिलना-डुलना**। इसमें आसान स्ट्रेचिंग और विमान के गलियारे में चलने के लिए उठना या हर एक से दो घंटे में टहलने के लिए कार रोकना शामिल हो सकता है।
- अपने पैरों में खून के बहाव को बनाए रखने के लिए काफ़ स्क्वीज़ और एंक्ल पंप करें।
- अपने पैरों को स्ट्रेच करने के लिए अपने घुटनों को अपनी छाती तक खींचें।
- बहुत सारे पेय पदार्थ जैसे पानी और जूस पीकर अच्छी तरह नमी बनाए रखें। कॉफी और शराब जैसे नमी को खत्म करने वाले पेय पदार्थों से बचें।



यदि आप अपने जोड़ों के प्रत्यारोपण के बाद यात्रा करने की योजना बना रहे हैं, तो कृपया अपनी सर्जरी से पहले अपने सर्जन के साथ इस पर चर्चा करें ताकि आप दोनों एक सुरक्षित यात्रा के लिए एक अनुकूलित योजना तैयार करने में एक साथ काम कर सकें। यात्रा और खून के थक्के के जोखिम के साथ-साथ DVT और फुफ्फुसीय वाहिकारोध के लक्षणों से संबंधित अधिक जानकारी अमेरिकी रोग नियंत्रण केंद्र (US Centers for Disease Control) की वेबसाइट पर पाई जा सकती है। इसके अलावा, "क्या मेरा कृत्रिम जोड़ हवाई अड्डे के सुरक्षा मेटल डिटेक्टरों को सक्रिय कर देगा?" लेख देखें।

## स्रोत

1. Ball ST, Pinsorsnak P, Amstutz HC, Schmalzried TP. Extended travel after hip arthroplasty surgery. Is it safe? J Arthroplasty 22(6 Suppl 2): 29, 2007
2. Cooper HJ, Sanders SA, Berger RA. Risk of symptomatic venous thromboembolism associated with flying in the early postoperative period following elective total hip and knee arthroplasty. J Arthroplasty 29(6): 1119, 2014
3. Nwachukwu BU, Dy CJ, Burket JC, Padgett DE, Lyman S. Risk for Complication after Total Joint Arthroplasty at a Center of Excellence: The Impact of Patient Travel Distance. J Arthroplasty 30(6): 1058, 2015



कूल्हे और घुटने के देखभाल पर ज़्यादा लेख और वीडियो से जुड़ने के लिए इसे अपने फ़ोन से स्कैन करें।

यह लेख AAHKS रोगी और जन-संपर्क कमिटी और AAHKS प्रमाण आधारित चिकित्सा कमिटी द्वारा लिखित एवं विशेषज्ञ समीक्षित है। इन पेजों के लिंक या लेखों से उद्धृत सामग्रियों को अमेरिकन एसोसिएशन ऑफ़ हिप एंड नी सर्जन्स का उचित हवाला दिया जाना चाहिए।

संशोधित 2018