

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ **ДО И ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ**



ПОДГОТОВКА К ОПЕРАЦИИ
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИЕМУ
ЛЕКАРСТВ И ПИТАНИЮ



РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ
РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СКОРЕЙШЕГО
ВОССТАНОВЛЕНИЯ



РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ ДО И ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ



ДО ОПЕРАЦИИ

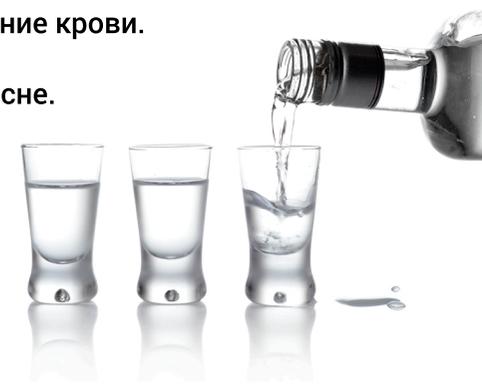
Информация в этом разделе поможет вам подготовиться к операции. Прочитайте этот раздел после назначения вам операции и обращайтесь к нему по мере приближения даты операции. Он содержит важные сведения о том, что вам потребуется сделать до операции. Запишите все имеющиеся у вас вопросы и не забудьте задать их вашему врачу или медсестре/медбрату.

ПОДГОТОВКА К ОПЕРАЦИИ

Вы и ваша медицинская бригада будете вместе готовиться к операции. Помогите нам сделать вашу операцию максимально безопасной — скажите вашему лечащему врачу, анестезиологу и хирургу, подходит ли **одно из нижеуказанных утверждений** к вашей ситуации, даже если вы не совсем в этом уверены.

- 1) **Я принимаю лекарство, разжижающее кровь.** К таким лекарствам относятся гепарин, Варфарин, Клопидогрель (Плавикс), Эноксипарин (Клексан), Дабигатран (Прадакса), Апиксабан (Эликвис) и Ривароксабан (Ксарелто). Существуют и другие, поэтому обязательно сообщите своему врачу обо всех принимаемых вами лекарствах.
- 2) **Я принимаю препараты, содержащие ацетилсалициловую кислоту** (аспирин, ТромбоАСС, аспирн кардио, ацекардол, сановаск, кардиАСК, аспикор, аспинат, аспикард, ацетилкардио и др.)
- 3) **Я принимаю лекарства** (составьте список, в котором укажите название лекарства, дозу, кратность приема).
- 4) **Я принимаю травы, витамины, минералы, натуральные или народные средства.**

- 5) **У меня есть кардиостимулятор, автоматический имплантируемый кардиовертер-дефибриллятор (AICD) или другой прибор для стимуляции работы сердца.**
- 6) **У меня аллергия на определенные лекарства, материалы или латекс.**
- 7) **Раньше у меня возникали проблемы с анестезией** (лекарством, под действием которого вы засыпаете во время операции).
- 8) **Я не хочу, чтобы мне делали переливание крови.**
- 9) **У меня случаются приступы апноэ во сне.**
- 10) **Я принимаю легкие наркотики.**
- 11) **Я курю.**
- 12) **Я употребляю алкоголь.**



ОБ УПОТРЕБЛЕНИИ АЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКОВ

Количество употребляемого вами алкоголя может повлиять на ваше состояние во время и после операции. Для планирования ухода за вами необходимо, чтобы вы обсудили с медицинскими сотрудниками употребление вами алкоголя.

Резкий отказ от употребления алкоголя может спровоцировать припадки, алкогольный делирий и привести к смерти. Если нам будет известно, что вы подвержены риску таких осложнений, мы сможем назначить вам лекарства для их предотвращения.

Если вы употребляете алкоголь регулярно, существует риск возникновения других осложнений во время и после проведения операции. Они включают кровотечение, инфекции, проблемы с сердцем и более длительное стационарное лечение.





ВОТ ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ ДО ОПЕРАЦИИ, ЧТОБЫ ПРЕДОТВРАТИТЬ ВОЗМОЖНЫЕ ПРОБЛЕМЫ:



- ▶ Честно сообщите анестезиологу, лечащему врачу и хирургу, в каком количестве вы употребляете алкоголь.
- ▶ После назначения операции попытайтесь прекратить употребление алкогольных напитков. Если после отказа от алкоголя вы чувствуете головную боль, тошноту, беспокойство или не можете нормально спать, немедленно сообщите об этом врачу. Это ранние признаки, связанные с отказом от алкоголя, которые можно вылечить.
- ▶ Сообщите медицинскому сотруднику, если вы не в силах прекратить употребление алкоголя.
- ▶ Задавайте нам любые вопросы, связанные с алкоголем и проведением вашей операции. Как и всегда, мы обеспечим конфиденциальность всех ваших медицинских данных.

ИНФОРМАЦИЯ О КУРЕНИИ

Во время проведения операции у курящих могут возникнуть проблемы с дыханием. Отказ от курения даже за несколько дней до операции поможет предотвратить подобные проблемы.



В ТЕЧЕНИЕ 30 ДНЕЙ ДО ОПЕРАЦИИ

ИНФОРМАЦИЯ О ПРИСТУПАХ АПНОЭ ВО СНЕ

Приступы апноэ во сне — это распространенное расстройство дыхания, из-за которого во время сна человек кратковременно перестает дышать. Самым распространенным видом является синдром обструктивного апноэ во сне (OSA). При наличии OSA дыхательные пути становятся полностью заблокированными во время сна. Это может вызвать серьезные проблемы во время и после операции.



Сообщите нам, если у вас случаются приступы апноэ во сне или если вы считаете, что у вас могут случаться такие приступы. Если вы используете дыхательный аппарат, например СИПАП (CPAP), для профилактики приступов апноэ во сне, возьмите его с собой в день операции.

ДООПЕРАЦИОННОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ

Перед операцией вам будет назначено дооперационное исследование. Вы очень поможете нам, если возьмете с собой на дооперационное исследование следующее:



список всех лекарств, которые вы принимаете, включая повязки и кремы;



результаты всех исследований, которые вы проходили вне центра, например ЭКГ с нагрузкой, эхокардиограмму или УЗИ сонных артерий, вен нижних конечностей;

ДЕЛАЙТЕ ДЫХАТЕЛЬНУЮ ГИМНАСТИКУ И УПРАЖНЕНИЯ, СТИМУЛИРУЮЩИЕ ОТКАШЛИВАНИЕ

До операции потренируйтесь выполнять глубокие вдохи и прокашливаться. Было бы хорошо, если бы вы купили **стимулирующий спирометр**, который поможет вам расширить легкие. Важно начать выполнять упражнения со спирометром до операции и продолжить эти упражнения сразу после операции.



КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВАШ СТИМУЛИРУЮЩИЙ СПИРОМЕТР :

При использовании стимулирующего спирометра убедитесь, что вы дышите через рот. Если вы дышите через нос, стимулирующий спирометр не будет работать правильно. Вы можете зажать нос, если испытываете проблемы с дыханием через рот.

Если вы чувствуете головокружение - **остановитесь и передохните**. Попробуйте снова через какое-то время.



ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ВАШЕГО СТИМУЛИРУЮЩЕГО СПИРОМЕТРА СЛЕДУЙТЕ СЛЕДУЮЩИМ ИНСТРУКЦИЯМ:



Сядьте ровно на стуле или на кровати. Держите стимулирующий спирометр на уровне глаз. Если у вас была проведена операция на груди или брюшной полости (животе), обнимите или прижмите и держите подушку. Это поможет снизить боль в месте разреза.



Поместите мундштук (загубник) в рот и плотно сожмите губы. Медленно выдыхайте воздух полностью из легких.



Медленно вдыхайте через рот настолько глубоко, насколько можете. После вдоха вы увидите, как поршень ползёт вверх по большой шкале. В то время как поршень поднимается, индикатор справа должен также двигаться вверх. Он должен остановиться между желтой и синей стрелками (см.рис).



Постарайтесь заставить поршень подняться настолько высоко, насколько сможете, удерживая индикатор между двух стрелок. Если индикатор не фиксируется между стрелок, вы дышите или слишком быстро, или слишком медленно.



Когда вы поднимите поршень на максимальную высоту, задержите дыхание на 10 секунд или на столько, насколько сможете. Пока вы задерживаете дыхание, поршень медленно опустится на уровень спирометра.



Когда поршень достигнет дна спирометра, медленно выдохните через рот. Отдохните пару секунд.



Повторите 10 раз. Постарайтесь, чтобы при каждом вдохе поршень достигал одного и того же уровня.



После каждого блока из 10 повторений постарайтесь прокашляться, придерживая подушку у послеоперационного шва. Кашель поможет вам очистить легкие от любой слизи.



Поставьте отметку на уровне, который достиг поршень, на вашем стимулирующем спирометре. Это будет вашей целью в следующий раз.



Рис. Пример стимулирующего спирометра

Удерживайте индикатор в этих пределах



Повторяйте эти упражнения каждый час в течении дня (периода бодрствования).

Накрывайте мундштук (загубник) вашего стимулирующего спирометра, когда вы не пользуетесь им.



ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПИТАТЕЛЬНЫХ СМЕСЕЙ (например, нутридринк):

Если ответ хотя бы на один из нижеперечисленных вопросов положительный, пожалуйста сообщите об этом лечащему доктору и врачу анестезиологу. При необходимости вас осмотрит специалист по питанию и назначит прием дополнительных питательных смесей (сиппинг).

ВОПРОСЫ:

- ▶ Если ваш индекс массы тела менее 20,5 *
- ▶ Наблюдалась ли у вас потеря веса на протяжении предыдущих 1-6 месяцев**?
- ▶ Было ли снижено питание на протяжении последних двух недель?
- ▶ Появлялись ли у вас симптомы тошноты, рвоты, диареи, снижения аппетита за последний месяц?
- ▶ Отмечали ли вы снижения своих функциональных возможностей (привычные для вас занятия – ходьба, уборка квартиры и т.д.) за последний месяц?

ПРИМЕЧАНИЕ

*Индекс массы тела рассчитывается по формуле:
Масса тела (кг) / Рост (м²)

Например: Ваш рост – 190 см, Ваш вес – 115 кг.
 $ИМТ = 115 : (1,9 \times 1,9) = 115 : 3,61 = 31,85$

**Значимыми признаками считаются потеря 5% массы тела от исходной за последний месяц или 10 % массы тела за последние 6 месяцев.



ЗА 10 ДНЕЙ ДО ОПЕРАЦИИ

Прекратите принимать **витамин Е**. Если вы принимаете витамин Е, прекратите его прием за 10 дней до операции, поскольку он может вызвать кровотечение.

ЗА 7 ДНЕЙ ДО ОПЕРАЦИИ

Прекратите принимать определенные лекарства.

Если вы принимаете **препараты содержащие ацетилсалициловую кислоту** (аспирин, ТромбоАСС, аспирин кардио, ацекардол, сановаск, кардиАСК, аспикор, аспинат, аспикард, ацетилкардио), уточните у хирурга, следует ли продолжать прием. Эти препараты могут вызвать кровотечение.

Прекратите принимать **растительные препараты и добавки**.

ЗА 2 ДНЯ ДО ОПЕРАЦИИ

Прекратите принимать **нестероидные противовоспалительные препараты** (НПВП), такие, как ибупрофен, за 2 дня до операции. Эти лекарства могут вызвать кровотечение.





ЗА 1 ДЕНЬ ДО ОПЕРАЦИИ

ПОДГОТОВКА КИШЕЧНИКА (при необходимости)

При необходимости соблюдайте нулевую лечебную диету. Спросите у своего лечащего врача или хирурга, нужно ли вам соблюдать нулевую лечебную диету. Примеры прозрачных жидкостей приведены в таблице.



Во время соблюдения этой диеты не принимайте никакой твердой пищи.



Пейте достаточно других жидкостей помимо воды, кофе и чая. Старайтесь выпивать хотя бы по 1 стакану (емкостью 250 мл) прозрачной жидкости каждый час во время бодрствования.

НУЛЕВАЯ ЛЕЧЕБНАЯ ДИЕТА

	МОЖНО	НЕЛЬЗЯ
Супы	<ul style="list-style-type: none"> • Прозрачный бульон • Мясной отвар 	<ul style="list-style-type: none"> • Любые продукты с частицами сушеной пищи или приправами
Сладости	<ul style="list-style-type: none"> • Желе • Леденцы 	<ul style="list-style-type: none"> • Все прочие продукты
Напитки	<ul style="list-style-type: none"> • Прозрачные фруктовые соки, например, яблочный, клюквенный, виноградный, или лимонад • Газированные напитки, например, 7-Up®, Sprite®, минеральная вода • Черный кофе • Чай • Вода 	<ul style="list-style-type: none"> • Соки с мякотью • Нектары • Молоко (или сливки) • Алкогольные напитки



Если ваш хирург или медсестра сказали, что вам требуется подготовка кишечника к операции, вам нужно начинать ее за 1 день до операции.

УПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩИ И НАПИТКОВ ПЕРЕД ОПЕРАЦИЕЙ

▶ Не принимайте пищу после полуночи перед вашей операцией. Это также касается леденцов и жевательной резинки.

▶ В период между полуночью и за два часа до запланированного времени начала операции вы можете выпить не более 350 мл воды (1,5-2 стакана). Было бы хорошо, если бы вы выпили чай/кофе с сахаром или с медом, или мальтодекстрин. Больным с сахарным диабетом следует использовать сахарозаменители вместо сахара или меда.





ПРИМИТЕ ДУШ С МЫЛОМ

Сделайте это вечером накануне операции. Особенно тщательно вымойте пупок.

После душа вытрите чистым полотенцем. Не забудьте очистить любые складки кожи. Микробы могут накапливаться в кожных складках и быстро размножаться.



Хорошо, если бы вы купили водный раствор хлоргексидина (флакон около 1л) или салфетки с хлоргексидином (не менее 10 шт). После душа нанесите водный раствор хлоргексидина на губку для тела и начиная с шеи и завершая ступнями нанесите хлоргексидин на тело. Пусть жидкость остается на вашей коже не менее 1 минуты, а затем полностью смойте ее. Используйте чистое полотенце. Ваша кожа может выглядеть липкой после того, как вы закончите. Это нормально и будет длиться недолго.

При использовании салфеток, убедитесь, что ваша кожа сухая. Используйте не менее 1 салфетки для каждой части тела. Примерами частей тела являются ваши руки, живот, ноги и ступни, спина, пах и ягодицы. Не омывайте кожу после использования салфеток. Используйте чистое полотенце, чтобы высушить кожу.

УДАЛЕНИЕ ВОЛОС ПЕРЕД ОПЕРАЦИЕЙ ЗА 1 ДЕНЬ ДО ОПЕРАЦИИ

Медсестра покажет, с каких зон вам необходимо удалить волосы. Волосы лучше удалять с помощью крема для депиляции.



СОН

Ложитесь спать пораньше и постарайтесь хорошо выспаться.

УТРО В ДЕНЬ ОПЕРАЦИИ

ПРИМИТЕ ЛЕКАРСТВА

Если ваш врач попросил вас принять некоторые лекарства утром перед операцией, примите только эти лекарства, запив их небольшим глотком воды. В зависимости от принимаемых вами лекарств и предстоящей операции, это могут быть все, некоторые или никакие из ваших обычных утренних лекарств.

ЧТО НЕОБХОДИМО ЗАПОМНИТЬ?

➔ Не наносите никакого лосьона, крема, дезодоранта, макияжа, пудры, парфюмерии или одеколona.

➔ Оставьте дома свои ценные вещи, например, ювелирные украшения, кредитные карты.

➔ Перед тем как отправиться в операционную, необходимо снять слуховой аппарат, зубные, протезы, парик.

➔ Если вы носите контактные линзы, снимите их. Во время операции контактные линзы могут травмировать глаза.

➔ Не надевайте металлических предметов. Снимите все ювелирные украшения, включая пирсинг на теле. Используемое во время операции оборудование при соприкосновении с металлом может вызвать ожоги.





ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ

Если необходимо, вам дадут лекарства для снятия боли. Такие лекарства могут вводиться разными способами.

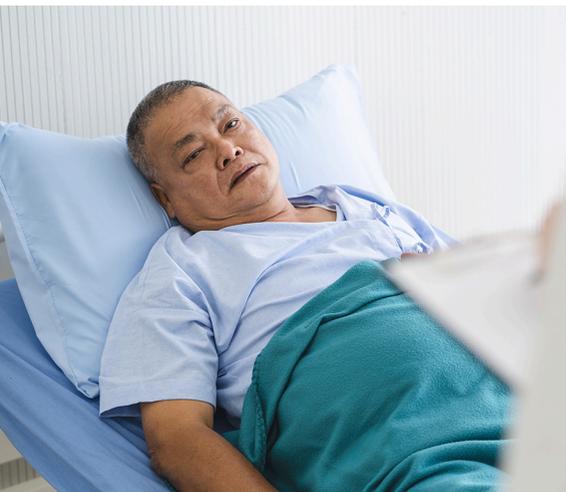
- **Эпидуральный катетер.** Некоторым пациентам обезболивающее лекарство может вводиться через эпидуральный катетер, который устанавливается в позвоночник.

- **Внутривенные лекарства.** Некоторым пациентам обезболивающее лекарство может вводиться прямо в вену.



После пребывания в послеоперационной палате вас переведут в палату вашего отделения. Вскоре после того, как вас привезут в палату, вам помогут встать с кровати и пересесть в кресло.

Врач или медсестра расскажет вам, как восстановиться после операции. Ниже описаны некоторые рекомендации, которые помогут сделать этот процесс более безопасным.



- ▶ Очень важно, чтобы после операции вы ходили. Хорошо бы поставить себе задачу ходить каждые 2-3 часа. Это поможет предотвратить образование сгустков крови в ногах.

- ▶ Используйте стимулирующий спирометр. Это поможет расширить легкие, что, в свою очередь, предотвратит развитие пневмонии (воспаление лёгких).

ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ

БУДУ ЛИ Я ИСПЫТЫВАТЬ БОЛЬ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ?

После операции вы будете испытывать некоторую боль в местах разреза(-ов). Если необходимо, вам дадут лекарства для снятия боли. Если боль не утихает, сообщите об этом врачу или медсестре. Обезболивающее крайне необходимо для того, чтобы вы могли откашливаться, глубоко дышать, использовать стимулирующий спирометр, а также вставать с постели и ходить.

По мере заживления разреза боль будет становиться слабее, и вам будет требоваться все меньше обезболивающего лекарства. Для облегчения боли и дискомфорта подойдут легкие обезболивающие средства. Обезболивающие лекарства могут вызывать запоры (опорожнение кишечника будет происходить реже, чем обычно).



**НМИЦ
ОНКОЛОГИИ**
им.Н.Н.Блохина

Мы благодарим Chasity Burrows Walters из Memorial Sloan Kettering Cancer Center за разрешение использовать рекомендации для пациентов ФГБУ «НМИЦ онкологии им.Н.Н.Блохина» Минздрава России.

Оригинальные рекомендации составлены Chasity Burrows Walters. Director, Patient and Caregiver Engagement. Memorial Sloan Kettering Cancer Center 405 Lexington Avenue, New York, NY 10174.

В создании и редакции русской версии рекомендаций приняли участие:

- **Алексей Евгеньевич Калинин**, старший научный сотрудник, хирург отделения абдоминальной онкологии ФГБУ «НМИЦ онкологии им.Н.Н.Блохина» Минздрава России.

- **Александр Радионович Шин**, заведующий отделением анестезиологии ФГБУ «НМИЦ онкологии им.Н.Н.Блохина» Минздрава России.

- **Сергей Владимирович Ким**, врач анестезиолог-реаниматолог ФГБУ «НМИЦ онкологии им.Н.Н.Блохина» Минздрава России.

