

## РУКОВОДСТВО ПО УЛУЧШЕНИЮ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ Кесарево сечение (C-Section на англ.)

Данная брошюра является частью программы Enhanced Recovery After Surgery (Улучшенное восстановление после операции – ERAS на англ.) в MGH. ERAS и ERAC («Улучшенное восстановление после кесарева сечения» – Enhanced Recovery After C-Section на англ.) является стандартной практикой для пациентов, проходящих операцию в системе Mass General Brigham и аффилированных больницах.

Приведенная информация призвана помочь вам понять и подготовиться к кесареву сечению. Пожалуйста, ознакомьтесь с ней и задайте все интересующие вас вопросы хирургической бригаде до начала операции.

Программа ERAC предназначена для активного участия пациента в процессе восстановления до и после операции, с общей целью, чтобы он лучше перенес операцию и как можно скорее вернулся к нормальной жизни.

Каждый этап этой программы разработан таким образом, чтобы минимизировать болевые ощущения, избежать осложнений, обеспечить более раннее возобновление питания и активности, улучшить восстановление после операции и сократить количество дней пребывания в стационаре.

Вместе, с вашей помощью, мы можем достичь этих целей!

**Имя вашего хирурга:**

**Номер телефона нашего офиса:**

**Ваша процедура назначена на:**

**Вам необходимо прибыть в  
Labor Floor на Blake 14 в:**

**Куда идти:** Вы можете запарковаться в любом из гаражей больницы. Когда уходите, не забудьте оплатить парковку в окошке кассира, прежде чем идти к своей машине. Войдите в главный вестибюль больницы и пройдите прямо по главному коридору в центральный вестибюль, **поворните налево** и следуйте указателям к зданию **Blake**. Поднимитесь на лифте "E" на 14-й этаж. По соображениям безопасности наш отдел закрыт для посещения. Пожалуйста, возьмите телефонную трубку у входа, и сотрудники направят вас.

**Амбулаторная хирургия – Если вы приезжаете на операцию в тот же день, то вас должны отвезти и сопроводить домой – например, для наложения серкляжа или расширения шейки матки и выскачивания (D&E на англ.)**

## Как вы можете помочь

### ЗА НЕСКОЛЬКО НЕДЕЛЬ ДО КЕСАРЕВА СЕЧЕНИЯ

- Продолжайте или начните ежедневно заниматься **релаксацией и снятием стресса**, которые, как известно, повышают иммунитет организма и способствуют выздоровлению. Это могут быть физические упражнения, медитация, йога и другое.
- Питайтесь** разнообразной здоровой пищей или соблюдайте специальную диету, предписанную хирургом.
- Настоятельно рекомендуется **полностью отказаться от курения** не менее чем за 3 недели до операции. Это снизит вероятность развития осложнений со стороны легких во время и после операции и улучшит ваше восстановление. Если вы хотите получить дополнительную информацию о том, как бросить курить, обратитесь к вашему врачу, медсестре/медбратью или фармацевту.
- Планируйте заранее.** Позаботьтесь о том, чтобы кто-нибудь сопровождал вас во время поступления в больницу и во время выписки. Проведите дома предварительную подготовку к вашему возвращению после операции. Убедитесь в наличии достаточного количества еды и принадлежностей. Вы должны быть в состоянии ходить, принимать пищу и ухаживать за собой, но на первых порах вам может потребоваться дополнительная помощь со стороны родственников или друзей, особенно для того, чтобы избежать таких тяжелых работ, как стирка, уборка и покупка продуктов сразу после операции.

### ЗА 7 ДНЕЙ ДО КЕСАРЕВА СЕЧЕНИЯ

- Прекратите прием добавок, содержащих витамин Е.**
- Прекратите прием всех травяных добавок, особенно криля, чеснока, гингко и рыбьего жира**
- Прекратите прием нестероидных противовоспалительных препаратов (NSAIDS на англ.),** если только ваш хирург не посоветовал иное. К ним относятся, в частности, ибuproфен (Advil, Motrin), напроксен (Aleve, Anaprox, Naprosyn) и целеококсиб (Celebrex).
- Прекратите прием 325 мг аспирина,** если только ваш хирург не посоветовал альтернативную дозу.  
Вы можете продолжать прием 81 мг аспирина ежедневно и сможете принять его утром в день операции.

- Сообщите хирургу**, если вы принимаете Xarelto, Coumadin, Plavix, Eliquis или любые другие антикоагулянты.

## ЗА 3 ДНЯ ДО КЕСАРЕВА СЕЧЕНИЯ

- Следите за уровнем гидратации.** В течение 72 часов перед операцией часто пейте воду, Gatorade, Powerade, Pedialyte, ClearFast или другие прозрачные жидкости.

## ЗА 2 ДНЯ ДО КЕСАРЕВА СЕЧЕНИЯ

- Мойтесь средством для мытья с хлоргексидином (Chlorhexidine wash на англ. (инструкции см. на последней странице), если это рекомендовано вашим хирургом.
- \*\* Если вы прошли тест на стафилококк (STAPH) и у вас положительный результат, следуйте инструкциям вашего хирурга по применению средства для мытья с хлоргексидином и назальной мази с муцироцином (mupirocin nasal ointment). Ваш врач сообщит вам, если вам потребуется дополнительное обследование.

## ЗА 1 ДЕНЬ ДО КЕСАРЕВА СЕЧЕНИЯ

- Мойтесь средством для мытья с хлоргексидином (Chlorhexidine wash на англ. (инструкции см. на последней странице), если это рекомендовано вашим хирургом.
- Избегайте** употребления алкоголя по крайней мере за 24 часа (в идеале - за месяц) до операции.
- Соблюдайте предписанную хирургом диету. Если диета не назначена, ешьте и пейте, как обычно.
- Убедитесь, что вы хорошо гидратированы.
- Можно завтракать, обедать и ужинать.

## В 10 вечера

- Продолжайте пить прозрачные жидкости в течение вечера, чтобы избежать обезвоживания.**

С этого момента пить **ТОЛЬКО ПРОЗРАЧНЫЕ ЖИДКОСТИ**

ПРОДОЛЖЕНИЕ	СТОП
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Вода</li> <li>➤ соки (прозрачные и без мякоти) <u>примеры:</u> яблочный сок, клюквенный сок, виноградный сок</li> <li>➤ Gatorade (не красного цвета)</li> <li>➤ черный чай (без молока/сливок)</li> <li>➤ черный кофе (без молока/сливок)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ все твердые продукты питания</li> <li>➤ жевательная резинка</li> <li>➤ конфеты</li> <li>➤ йогурт</li> <li>➤ сливки</li> <li>➤ напитки на молочной основе / смузи</li> <li>➤ молоко</li> <li>➤ соевое молоко</li> <li>➤ ореховое молоко, например миндальное</li> <li>➤ апельсиновый сок</li> </ul>

#### Перед сном

- Выпейте 20-24 унции напитка Gatorade (не красного цвета)

#### В ДЕНЬ КЕСАРЕВА СЕЧЕНИЯ

- Помыться с помощью средства для мытья с хлоргексидином с утра, если предписано хирургом.
- Вы можете пить прозрачные жидкости (см. таблицу на предыдущей странице) не менее чем за 2 часа до операции.
- Принимайте любые разрешенные препараты запивая их 1-2 глотками воды.
- Если вы используете что-либо из этих средств, принесите их с собой в больницу:
  - ингаляторы или глазные капли
  - ваш СРАР-аппарат, маску, соединительные трубки
- Выпить 20 унции напитка Gatorade (не красного цвета) Обязательно завершите питье, как минимум, за 2 часа до назначенного вам времени прибытия. После того, как вы его закончите, больше ничего не пейте.

#### Не менее чем за 2 часа до назначенного вам времени прибытия

- **Полностью прекратить пить.**  
Не пейте вообще ничего, иначе операция будет отменена.
- **Если у вас диабет** и сахар в крови понижен или вы почувствовали симптомы пониженного сахара, выпейте прозрачную жидкость с сахаром, например

яблочный сок, виноградный сок или обычную газировку. Если это не помогает, выпейте или примите внутрь любую жидкость, которая поднимает уровень сахара в крови.

- **Лучше отложить операцию, чем игнорировать низкий уровень сахара в крови.**
- Если вы забыли выпить прозрачные жидкости, это не страшно. В это время ничего не пейте – по прибытии в больницу мы введем вам прозрачные жидкости через капельницу.

## ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИНЯТИЮ ДУША С ХЛОРГЕКСИДИНОМ

Ежедневно принимайте душ или ванну, тщательно промывая кожу с помощью средства с хлоргексидином, чтобы предотвратить развитие инфекций после операции.

- **Не используйте** это средство, если у вас аллергия на хлоргексидин. Если вы аллергик поговорите с врачом об использовании антибактериального мыла вместо него.
- **Не используйте** хлоргексидин на лице, голове или гениталиях.
- **Избегайте** бритья живота или паховой области.
- **Не наносите** пудру, лосьон, дезодорант или средства для волос после третьего приема душа.

### Инструкция по принятию душа с хлоргексидином

1. Используйте хлоргексидин (Chlorhexidine) вместо обычного мыла. Не используйте то и другое.
2. Перед использованием хлоргексидина вымойте волосы используя шампунь/кондиционер, как вы это делаете обычно.
3. Сначала тщательно ополосните тело водой.
4. Выключите воду, чтобы не смыть хлоргексидин слишком рано.
5. Мыться следует по направлению от шеи вниз. Особенно тщательно промойте место хирургического вмешательства. Не забудьте промыть внутри пупка — при необходимости вы можете использовать ватную палочку Q-Tip.
6. Осторожно промойте тело в течение пяти (5) минут.
7. Дайте хлоргексидину высохнуть на коже в течение 1 минуты, после чего смойте его.
8. Включить воду вновь, хорошо ополоснитесь и оботритесь насухо промокая тело чистым полотенцем.