

# Руководство по Улучшению Вашего Восстановления После Открытой Хирургической Операции

Massachusetts General Hospital  
Division of Gynecology Oncology  
(Отделение гинекологической онкологии)

Эта брошюра призвана помочь вам разобраться во всем, что касается предстоящей операции, а также подготовиться к ней.

Перед операцией, пожалуйста, внимательно прочтите ее и, совместно с членами вашей семьи и с вашим лечащим врачом, ознакомьтесь с ее содержанием. Также, не забудьте принесите ее с собой в день операции.

### Информация о моей операции

<u>Дата</u> операции:	
<u>Время</u> операции:	Вы должны прибыть за 2 часа до назначенного времени операции
Номер офиса:	617-724-4800 добавочный 3
Ваш хирург(и):	

**\*Прекратите прием твердой пищи в 10 часов вечера накануне операции. Пациенты, проходящие подготовку кишечника, должны прекратить прием твердой пищи за день до операции – после завтрака.**

**\* Вы можете принимать прозрачные жидкости не позднее чем за 2 часа до назначенного времени прибытия (подробности см. ниже).**

#### Примечания:

За день до операции вам необходимо соблюдать диету, предписанную вашим хирургом. Если у вас нет каких-либо ограничений в питании, вы можете есть и пить как обычно. Пожалуйста, не забывайте пить достаточное количество жидкости.

Если у вас диабет и низкий уровень сахара в крови или у вас появились симптомы падения сахара в крови, пожалуйста, выпейте прозрачную жидкость с сахаром, например, яблочный сок, виноградный сок или обычную газировку. Если это не помогает, выпейте любую жидкость или съешьте жидкую пищу или жидкость, которая сможет повысить ваш уровень сахара в крови. Что бы ни случилось, лучше отложить операцию, чем игнорировать понижение уровня сахара в крови.

## Оглавление

Введение.....	4
Что такое программа ERAS? .....	4
Как долго я буду находиться в больнице? .....	4
<b>Перед операцией</b>	
Как я могу подготовиться к операции? .....	5
Предварительная телефонная консультация перед операцией.....	6
Набор для предоперационной подготовки/Набор для подготовки кишечника.....	7-8
Инструкции для пациентов <b>БЕЗ</b> предварительной подготовки кишечника.....	9
<b>Перечень заданий</b> для пациентов <b>БЕЗ</b> подготовки кишечника.....	10-11
Инструкции для пациентов <b>С</b> предварительной подготовкой кишечника .....	12
<b>Перечень заданий</b> для пациентов <b>С</b> предварительной подготовкой кишечника...	13-14
<b>В день операции</b>	
Когда вы приедете в больницу.....	15-16
<b>После операции</b>	
Палата Последаркозного Наблюдения/PACU.....	17
Контроль боли.....	18
Когда я смогу начать двигаться, сидеть и ходить? .....	19
Когда я смогу начать есть? .....	20
Когда будет удален мой мочевой катетер? .....	21
Когда я смогу вернуться домой? .....	22

## Введение

Эта брошюра является частью программы онкогинекологической хирургии ERAS (“Улучшенное восстановление после операции” – Enhanced Recovery After Surgery) системы здравоохранения Mass General Brigham, которая в настоящее время является стандартной практикой для всех пациентов, перенесших плановую открытую гистерэктомию в гинекологическом отделении системы здравоохранения Partners Healthcare System и всех связанных с этой системой аффилированных госпиталях.

### Что такое программа ERAS?

Эта программа отличается от традиционного подхода к хирургии и, как было показано, улучшает восстановление пациентов после операции, а также снижает количество осложнений, сокращает число дней пребывания в больнице и уменьшает количество повторных госпитализаций после операции. Мы хотим, чтобы вы, в качестве нашего пациента, также принимали активное участие в процессе восстановления. Основная цель состоит в том, чтобы вы могли перенести операцию лучше и как можно скорее вернулись к нормальной жизни. Мы сможем добиться этого с вашей помощью.

Эта программа разработана для того, чтобы вы могли активно участвовать в процессе восстановления до и после операции. Данное руководство разделено на два этапа:

1. Перед операцией
2. После операции

Каждый этап этой программы разработан таким образом, чтобы способствовать минимизации боли, избежать осложнений и в целях обеспечения более раннего возобновления питания и активности.

### Как долго я буду находиться в больнице?

Если вам проводится открытая хирургическая операция и у вас не возникло никаких проблем после проведения этой процедуры, почти во всех случаях вы сможете вернуться домой уже через день или два дня после операции. Поскольку мы проводим много различных открытых хирургических операций по многочисленным показаниям, ваше индивидуальное пребывание в клинике может оказаться более длительным. Целью является скорейшая выписка, поскольку увеличение продолжительности пребывания в больнице сопряжено с ростом послеоперационных осложнений.

## До операции

### Как я могу подготовиться к операции?

#### До операции

1. **Физические упражнения** улучшают реакцию организма на стресс и повышают физическую форму, что способствует восстановлению. Если вы не занимаетесь спортом регулярно, рекомендуется начинать постепенно. Упражнения не обязательно должны быть интенсивными, даже ежедневные 15–30-минутные прогулки могут быть лучше, чем полное отсутствие физических упражнений.
2. В течение нескольких недель до операции рекомендуется поддерживать здоровый смешанный **режим питания**. Однако в дни, предшествующие операции, вы можете включать в рацион продукты с высоким содержанием углеводов (картофель, макароны, рис и т. д.), что позволит вашему организму “зарядиться углеводами” и иметь запас энергии, как это делают марафонцы перед забегом.

Настоятельно рекомендуется полностью **отказаться от курения**, по крайней мере за 3 недели до операции, так как это снизит вероятность легочных осложнений во время и после операции и улучшит ваше выздоровление. Если вы хотите получить дополнительную информацию о том, как бросить курить, обратитесь к своему врачу, медсестре или фармацевту.

Избегайте употребления **алкоголя** – как минимум за 24 часа (в идеале - за месяц) до операции.

3. **Составляйте свои планы заранее.** Договоритесь, чтобы кто-то сопровождал вас при поступлении (в госпиталь) и при выписке. Заранее подготовьтесь к вашему возвращению домой после операции; убедитесь, что у вас дома есть достаточное количество пищевых продуктов и необходимых припасов. Вы должны быть в состоянии ходить, питаться и ухаживать за собой, как это принято у вас в обычном режиме. Тем не менее, на первых порах вам может понадобиться дополнительная помощь со стороны родственников или друзей – особенно для того, чтобы избежать напряженной деятельности сразу после операции, таких как стирка, уборка, покупка продуктов и т. д.

### **Предварительная телефонная консультация – перед операцией**

Перед операцией вы получите **2 телефонных звонка** от разных членов нашей хирургической команды, которые обсудят с вами различные аспекты вашего лечения:

❖ **Телефонный звонок от члена анестезиологической бригады:**

- Этот телефонный звонок будет запланирован заранее, чтобы убедиться, что вы сможете принять этот звонок.
- Во время этого телефонного разговора, медработник, предоставляющий вам медицинское обслуживание, сможет:
  - Обсудить, какие именно лекарства вам следует принимать в день операции, а прием каких, если такие имеются, необходимо прекратить до начала проведения операции.
  - Задать необходимые вопросы, чтобы оценить состояние вашего здоровья и разъяснить процесс операции.

❖ **Телефонный звонок от координатора хирургического отделения:**

- Вам позвонят за 1–3 дня до операции:
  - В целях окончательного уточнения времени вашей операции, а также в какое время вам нужно прибыть на регистрацию.

**Пожалуйста, не забудьте изучить список дел/заданий, который включен в этот пакет.**

❖ Сюда входят:

- Инструкция по применению ванны/душа с хлоргексидином
- Инструкция по механической подготовке кишечника (Golytely)
- Инструкции по приему пищи и питья в день, предшествующий операции
- Инструкции по приему пероральных антибиотиков до операции
- Инструкции по приему углеводного напитка в день операции

**Если после изучения этих инструкций у вас остались дополнительные вопросы, обратитесь в офис вашего хирурга.**

### **Набор для предоперационной подготовки**

В набор для предоперационной подготовки, который вы получите либо по почте – высланный на ваш домашний адрес – либо в офисе вашего врача, будет включено следующее:

- a. Письменные инструкции
- b. Одна бутылка средства для мытья с хлоргексидином (например, Hibiclens, Dyna-Hex)
- c. Две бутылки углеводного напитка

### **Углеводные напитки**

Пожалуйста, следуйте инструкциям относительно употребления углеводного напитка, которые содержатся в брошюре входящей в этот комплект. **НЕ** следуйте инструкциям, указанным на самих бутылках.

Пожалуйста, помните, что это не подготовка кишечника, поэтому вам не нужно беспокоиться о том, чтобы находиться рядом с туалетом.

Если вы страдаете диабетом, пожалуйста, соблюдайте рекомендованную вам диету и не употребляйте углеводный напиток, так как он может повысить уровень сахара в крови.

Утренние препараты можно принимать с небольшим глотком воды – утром, накануне операции.

**В тот день, когда у вас операция, выпейте обе бутылки Ensure Pre-Surgery®. Убедитесь, что вы закончили их не позднее чем за 2 часа до назначенного времени прибытия. Не пейте больше ничего после того, как закончите.**

*Употребление напитка для предварительной гидратации перед операцией обеспечит более стабильный уровень сахара в крови во время операции, что позволит вам и вашему кишечнику быстрее восстановиться и выздороветь.*

**Помимо этого, если ваш хирург считает, что есть вероятность проведения операции на кишечнике, вам также будет назначен набор для подготовки кишечника. В основном это касается пациентов с раком яичников.**

### **Набор для подготовки кишечника**

- Если существует вероятность проведения операции на кишечнике, в дополнение к набору для подготовки к операции ваш хирург выпишет вам препарат для подготовки кишечника. Вы получите его в амбулаторной аптеке MGH (Outpatient pharmacy), расположенной на главном этаже здания Wang (Wang Building).

- Вам будет выписан набор №1 или набор №2 (Kit #1 или Kit #2), в зависимости от наличия у вас аллергии. Разница между этими наборами заключается только в антибиотиках, которые содержатся в них.
- В комплекте вы также найдете брошюру с поэтапным планом, которому вам необходимо следовать, включая инструкции по дням.

**Возможно дополнительное посещение перед операцией:**

Если вам предстоит операция, требующая наложения илеостомы или колостомы (ileostomy или colostomy), возможен также запланированный визит на прием к медсестрам по уходу за ранами и остомами – для вашего обучения перед проведением операции.

**Мытье с помощью хлоргексидина (Chlorhexidine wash)**

Рекомендуется ежедневно принимать душ или ванну и тщательно мыться с предоставленным вам средством для мытья, содержащим хлоргексидин, как это указано ниже:

- Если вы прошли тест на STAPH и получили положительный результат, следуйте инструкциям по использованию средства для мытья с хлоргексидином и мази для носа мупироцин (mupirocin), предоставленные вам офисом вашего хирурга. Ваш врач сообщит вам, нужно ли проходить какие-либо дополнительные обследования.

Использование этого средства для мытья поможет предотвратить возникновение инфекций после операции. Избегайте брить живот и паховую область.

После третьего душа (т. е. в день операции), **не наносите** на тело пудру, лосьон, дезодорант и не используйте на средства для волос.

**Не используйте** Хлоргексидин на голове, лице и гениталиях.

**Не используйте хлоргексидин**, если у вас аллергия на это средство. При наличии аллергии, посоветуйтесь с врачом о применении вместо него антибактериального мыла.

**Инструкция по применению душа при мытье с хлоргексидином:**

- 1) Вместо обычного мыла используйте предоставленное вам мыло с хлоргексидином. Не используйте оба средства.
- 2) Перед использованием хлоргексидина, вымойте волосы шампунем/кондиционером – как вы обычно делаете при мытье.
- 3) Тщательно ополосните тело водой.
- 4) Выключите воду, чтобы не смыть хлоргексидин слишком быстро.
- 5) Мойте по направлению от шеи вниз. Особенно тщательно мойте место хирургического вмешательства. Не забудьте промыть пупок – при необходимости, вы можете использовать ватную палочку.
- 6) Осторожно мойте тело в течение 5 минут.
- 7) Дайте хлоргексидину высохнуть на коже в течение 1 минуты, после чего смойте его.
- 8) Снова включите воду, хорошо ополоснитесь и вытрите тело насухо чистым полотенцем.

**Для пациентов БЕЗ подготовки кишечника**

За день до операции, съешьте здоровый сбалансированный завтрак, обед и ужин. **Очень важно, чтобы в течение 8 часов перед началом операции вы не ели твердую пищу.** Это минимизирует вероятность осложнений при анестезии. Мы просим всех пациентов прекратить прием пищи в 10 часов вечера накануне операции. Пожалуйста, НЕ нарушайте это предписание.

**Даже если вы не едите твердую пищу, вы можете продолжать пить прозрачные жидкости не позднее чем за 2 часа до назначенного времени прибытия.** Прозрачная жидкость — это любая жидкость, прозрачная на просвет, через которую можно видеть (молочные напитки, включая молоко и йогурты, а также апельсиновый сок **НЕ** являются прозрачными жидкостями).

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Пожалуйста, внимательно следуйте этим инструкциям; если в этот период вы будете употреблять твердую пищу или непрозрачные жидкости, это может поставить под угрозу эффективность вашей операции и повлиять на ваше восстановление. Кроме того, употребление пищи или молока в течение 8 часов до операции, как правило, приводит к тому, что ваша операция будет отменена.

ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ, КОТОРЫМ НЕ НАЗНАЧЕНА  
ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА КИШЕЧНИКА (БЕЗ ПОДГОТОВКИ  
КИШЕЧНИКА)

**За Два Дня До Операции**

Хлоргексидин Для Мытья Тела

\*Если вы прошли тест на STAPH и получили положительный результат, следуйте инструкциям по использованию мытья средством хлоргексидин и назальной мази мупироцин, предоставленными вам в офисе вашего хирурга. Ваш врач сообщит вам, нужно ли вам проходить дополнительные обследования.

**За День До Операции**

Хлоргексидин Для Мытья Тела

Можно есть – завтракать, обедать и ужинать

В 10 вечера:

- ❖ **Прекратите** есть любую твердую пищу или молочные продукты
- ❖ **Прекратите** использование жевательной резинки и не ешьте конфеты

Пожалуйста, после этого употребляйте ТОЛЬКО ПРОЗРАЧНЫЕ ЖИДКОСТИ – см. указанные ниже Прозрачные Жидкости Разрешенные к Употреблению

*Если ваш хирург предоставил вам особые диетические инструкции по подготовке к операции/процедуре, например инструкции по подготовке кишечника, пожалуйста, тщательно следуйте им.*

Пожалуйста, продолжайте пить прозрачные жидкости в течение всего вечера, не допускайте обезвоживания

**РАЗРЕШЕНО**

Вода  
Соки (без мякоти)  
Gatorade ® (не красный)  
Черный чай Или Черный кофе (без молока/сливок)

**НЕ РАЗРЕШАЕТСЯ**

Твердые продукты / Молоко / Йогурт  
Напитки на Молочной основе (смузи) / сливки  
Апельсиновый сок / Соевое молоко  
Миндальное/Ореховое молоко

Перед сном: Выпейте 20 - 24 унции Gatorade (не красного цвета).

**В День Операции****Мытье тела с хлоргексидином**

В тот день, когда у вас операция, выпейте обе бутылки Ensure Pre-Surgery®. Убедитесь, что вы закончили их не позднее чем за 2 часа до назначенного времени прибытия. Не пейте больше ничего после того, как закончите.

Выпитый перед операцией прозрачный напиток с карбогидратом поможет вашему организму лучше отреагировать на стресс, связанный с операцией.

Если вы страдаете диабетом, пожалуйста, соблюдайте рекомендованную вам диету и не употребляйте углеводный (карбогидратный) напиток, так как он может повысить уровень сахара в крови.

Если вы забыли выпить прозрачную жидкость, ничего страшного. Не пейте ничего в это время, мы дадим вам такую жидкость через капельницу, когда вы прибудете в больницу.

**Не опорожняйтесь до регистрации на операцию. Вас могут попросить сдать анализ мочи, если вы моложе 55 лет. (Вас не попросят сдать анализ мочи, если в прошлом вам была проведена гистерэктомия и/или удалены фаллопиевые трубы и яичники).**

### Для пациентов С подготовкой кишечника

За день до операции съешьте здоровый сбалансированный завтрак.

В день **ПЕРЕД** операцией **НЕ** ешьте твердую пищу **ПОСЛЕ** завтрака. В течение всего дня вы можете пить только прозрачные жидкости. Прозрачная жидкость — это любая жидкость, прозрачная на просвет, через которую можно видеть (молочные напитки, включая молоко и йогурты, а также апельсиновый сок **НЕ** являются прозрачными жидкостями).

### Механическая Подготовка Кишечника (Слабительное)

Пожалуйста, следуйте инструкциям, данным вам при получении комплекта ERAS в аптеке MGH. Эти инструкции также приведены ниже. При приеме препарата для кишечника у вас будет рыхлый, водянистый стул. Поэтому важно восполнить жидкость, которую вы теряете из-за слабительного. Это также предотвратит головокружение, головную боль или тошноту. Пейте прозрачные жидкости, как описано в разделе ниже. На этом этапе старайтесь избегать газированных или тонизирующих напитков, так как они не увлажняют так хорошо, как другие жидкости, такие как вода или сок. Golytely предоставляется бесплатно в комплекте для подготовки кишечника. Если вы беспокоитесь, что не сможете выпить столько жидкости, в аптеке можно приобрести другие наборы, которые требуют меньшего количества жидкости (но которые стоят дороже). Если вас интересует альтернативный вариант подготовки, пожалуйста, позвоните в офис вашего хирурга.

Чтобы сделать GoLYTLEY более приятным на вкус, вы можете охладить его и добавить небольшое количество концентрата лимона или лайма или пакетики Crystal Light для ароматизации напитка.

### Пероральные антибиотики

Вечером, накануне операции, вам нужно будет принять 2 различных пероральных антибиотика. Эти антибиотики входят в набор, который вы получите в аптеке MGH.

**Если вы принимаете препарат группы «статин», например, аторвастатин (Lipitor) или симвастатин (Zocor), прекратите прием этих препаратов за день до операции, поскольку они не совместимы с эритромицином (erythromycin).**

**ВАЖНО:** пожалуйста, следуйте этим инструкциям; если вы будете употреблять твердую пищу или непрозрачные жидкости, это может поставить под угрозу эффективность операции и может повлиять на ваше восстановление, или же ваша операция может быть отменена.

**Употребление напитка для гидратации (предупреждение обезвоживания) перед операцией обеспечит более стабильный уровень сахара в крови во время операции, что позволит вам и вашему кишечнику быстрее восстановиться и выздороветь.**

### За Два Дня До Операции

#### Мытье Тела С Хлоргексидином

Если Вы Прошли Тест На STAPH, и он положительный, следуйте инструкциям по использованию промывания хлоргексидином и назальной мази муцироцин, предоставленным в вам в офисе вашего хирурга. Ваш врач сообщит вам, нужно ли вам пройти дополнительное обследование.

### За День До Операции

#### Хлоргексидин Для Мытья Тела

МОЖНО позавтракать (**Это будет ваш последний прием твердой пищи в этот день**)

Пожалуйста, после этого употребляйте ТОЛЬКО ПРОЗРАЧНЫЕ ЖИДКОСТИ – ниже см. разрешенные прозрачные жидкости

**ПОСЛЕ ЗАВТРАКА БОЛЬШЕ НЕ ЕШЬТЕ НИКАКОЙ ПИЩИ**

Пожалуйста, продолжайте пить прозрачные жидкости в течение всего вечера, не допускайте обезвоживания

#### РАЗРЕШЕНО

Вода  
Соки (без мякоти)  
Gatorade ® (не красный)  
Черный чай или Черный кофе (без Молока/Сливок)

#### НЕ РАЗРЕШАЕТСЯ

Твердые Продукты  
Молоко  
Йогурт  
Напитки на Молочной Основе (смузи)  
Сливки  
Апельсиновый сок  
Соевое молоко/Миндальное/Ореховое молоко

12:00 - 16:00

Выпить/Начать Пить GoLYTLEY

\*Вы должны допить это до полуночи\*

17:00

Neomycin /Неомицин 1000 мг  
Metronidazole /Метронидазол 500 мг  
(Erythromycin /Эритромицин 500 мг, если у вас аллергия на препарат Flagyl /Флагил)

18:00

Neomycin /Неомицин 1000 мг  
Metronidazole /Метронидазол 500 мг  
(Erythromycin /Эритромицин 500 мг, если у вас аллергия на препарат Flagyl /Флагил)

20:00

Neomycin /Неомицин 1000 мг  
Metronidazole /Метронидазол 500 мг  
(Erythromycin /Эритромицин 500 мг, если у вас аллергия на препарат Flagyl /Флагил)

Перед сном: Выпейте 20 - 24 унции Gatorade (не красного цвета)

**В День Операции**

Хлоргексидин Для Мытья Тела

В тот день, когда у вас операция, выпейте обе бутылки Ensure Pre-Surgery®.  
Убедитесь, что вы закончили их не позднее чем за 2 часа до назначенного  
времени прибытия. Не пейте больше ничего после того, как закончите.

Выпитый перед операцией прозрачный напиток с углеводами поможет вашему  
организму лучше отреагировать на стресс, связанный с операцией.

Если вы страдаете диабетом, пожалуйста, соблюдайте рекомендованную вам  
диету и НЕ употребляйте углеводный напиток, так как он может повысить  
уровень сахара в крови.

Если вы забыли выпить прозрачную жидкость, ничего страшного. Не пейте ничего  
в это время, поскольку, когда вы прибудете в госпиталь, мы введем вам  
прозрачную жидкость через капельницу.

**Не опорожняйтесь до регистрации на операцию. Если вы моложе 55 лет, вас  
могут попросить сдать анализ мочи (вас не попросят сдать анализ мочи,  
если вы перенесли гистерэктомию и/или у вас в прошлом были удалены  
фалlopиевые трубы и яичники).**

*Подготовка кишечника предназначена для очистки кишечника от  
остатков пищи и отходов. Это поможет предотвратить загрязнение во  
время операции на кишечнике и снизит вероятность инфекций после нее.*

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Пожалуйста, тщательно следуйте этим инструкциям;  
если в этот период вы будете употреблять твердую пищу или  
непрозрачные жидкости, это может поставить под угрозу  
эффективность вашей операции и повлиять на ваше восстановление.  
Кроме того, употребление пищи или молока в течение 8 часов после  
операции, как правило, приводит к отмене операции.

**В День Операции (Все Пациенты)**

Когда вы приедете в больницу:

- **Процесс приема:** Пожалуйста, войдите через главный вход больницы или через вход в Центр Амбулаторной Помощи (Wang Ambulatory Care Center). Пройдите на 3-й этаж здания Wang. Вы пройдете регистрацию в Центре Предоперационной Помощи (Center for Peri-operative Care CPC). После того как вы зарегистрируетесь, наш работник проводит вас в предоперационную зону.
- **Предоперационная зона:** Здесь вы познакомитесь с несколькими членами хирургической бригады.
  - ❖ **Медсестринский уход:**
    - Во время вашего пребывания в предоперационной зоне вы сможете подробней ознакомиться с этой брошюрой, обсудив ее с медсестрой и проверив все пункты вашего контрольного списка
    - Медсестра также проверит ваши жизненно важные показатели и уровень глюкозы.
    - Вы также познакомитесь с медсестрой, которая будет находиться в операционной.
  - ❖ **Аnestезиологическая бригада:**
    - Для того, чтобы предотвратить боль, тошноту и рвоту, вам будут предоставлять лекарства для перорального приема
    - Вам установят венозную капельницу для введения жидкостей, лекарств или крови, необходимых во время или после операции.
    - С вами обсудят различные варианты обезболивания на время операции и после нее.
  - ❖ **Хирургическая бригада:**
    - С вами обсудят предстоящую процедуру и смогут ответить на все вопросы обсудить ваши опасения.
    - Вам помогут заполнить и подписать все документы и формы согласия (на процедуру).

*Анестезиолог несет ответственность за общее наблюдение и состояние ваших жизненно важных показателей (пульс, кровяное давление, температура и дыхание) и, при необходимости, отвечает за восполнение жидкости и кровопотери, а также за ваш общий комфорт и уровень боли во время и после операции.*

**Когда вы приедете в больницу (продолжение):**

**Операционная:** Во время подготовки к операции, вам помогут лечь на операционный стол и устроиться поудобнее.

- a. **Капельницы** – для введения лекарств, необходимых для операции, вам могут установить еще одну капельницу. К таким лекарствам относятся антибиотики, обезболивающие препараты, средства от тошноты и т. д.
- b. **Мочевой катетер** – в целях отвода мочи, в ваш мочевой пузырь будет установлен мочевой катетер. Обычно, этот катетер удаляется во время вашего пребывания в операционной, еще до того, как вы проснетесь. Если вам предстоит более сложная операция, катетер может оставаться на том же месте, где его установили, вплоть до 72 часов. Иногда катетер может оставаться дольше, но только в редких случаях, когда проводится операция на мочевом пузыре.
- c. Вам дадут анестетик и усыпят.
- d. Чтобы помочь с обезболиванием во время и после операции, вам также может быть сделана эпидуральная анестезия или нервная блокада. Вы сможете обсудить это с вашим анестезиологом до операции.

*Эпидуральная анестезия предполагает введение обезболивающего препарата в область, расположенную вблизи спинного мозга. Эту процедуру проводит анестезиолог. Подобные препараты действуют путем местного наркоза нервных тканей, обеспечивая обезболивание определенных участков тела. Эпидуральные препараты могут использоваться во время операции в сочетании с седативными и анестезирующими средствами, а также самостоятельно.*

## После Операции

### Палата Посленаркозного Наблюдения / PACU

По окончании операции, члены медицинской бригады доставят вас в отделение посленаркозного наблюдения (PACU). Скорее всего, вы все еще будете чувствовать себя сонным и дезориентированным. Это нормально и связано с анестезией, которую вы получили во время операции. Потребуется еще некоторое время, чтобы действие этих лекарств прошло.

После операции вы будете находиться под наблюдением и проведете не менее 2 часов в послеоперационной палате. В течение этого времени вам предстоит большинство из перечисленного ниже:

- ❖ Медсестры будут регулярно проверять ваши жизненно важные показатели – артериальное давление, частоту сердечных сокращений, дыхание и температуру, уровень глюкозы в крови, а также состояние раны и повязки.
- ❖ Анестезиологическая бригада будет проверять уровень вашей боли.
- ❖ Вам может быть введена эпидуральная анестезия для обезболивания и/или специальная нервная блокада, которая охватывает место хирургического разреза
- ❖ Вы будете находиться на кислородном обеспечении – через нос или маску на лице
- ❖ Вам будет установлена капельница для введения жидкостей и обезболивающих препаратов

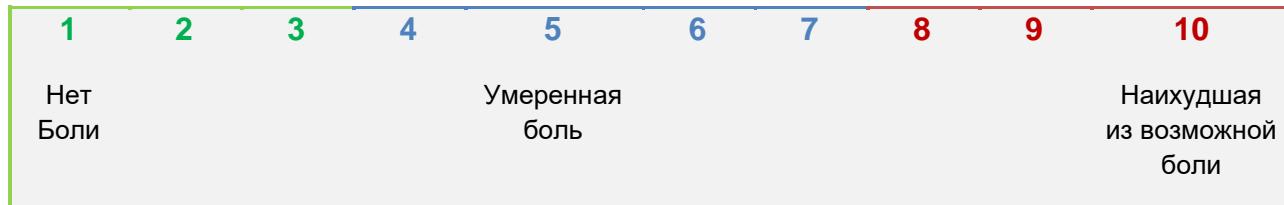
Как только вы освоитесь в отделении PACU, 1–2 членам вашей семьи/друзьям может быть разрешено посетить вас на короткое время. Когда члены медицинской бригады посчитают, что ваше состояние стабильно и боль контролируется, вас переведут из палаты восстановительного лечения на предназначенный этаж в палату для госпитализации.

## Контроль Боли

Хороший контроль боли является важной частью процесса восстановления. Следует ожидать, что после операции вы будете испытывать некоторую боль. Полнотью избавиться от боли невозможно, но существует множество способов ее купирования. Пожалуйста, сообщите медсестре или врачу, если вы испытываете боль или дискомфорт. Наша цель состоит в том, чтобы после операции вы испытывали боль по шкале 3 или менее (см. ниже).

*Наша цель – контролировать боль на таком уровне, чтобы вы могли лучше спать и отдыхать, легче дышать, быстрее начать двигаться после операции и быстрее начать есть. Это важно, поскольку помогает предотвратить такие осложнения, как тромбы и пневмония. Ходьба также может быть полезна для восстановления функции кишечника и поможет вам на пути к выздоровлению.*

### Шкала интенсивности боли



## Деятельность после операции: Когда я смогу начать двигаться, сидеть и ходить?

Вы можете начать двигаться сразу же после пробуждения, однако наилучшим будет если вы будете это делать в замедленном темпе. Поэтому, вначале вам следует начать с базовых упражнений для ног, таких как шевеление пальцами, вытягивание ног прямо и вращение стопами. Делайте их по несколько минут каждые полчаса, и это поможет вам быстрее встать на ноги. Прекратите выполнять эти упражнения, если они вызывают боль, и сообщите об этом своей медсестре или врачу.

- **3–6 часов после операции:** К этому времени, в тот же день после операции, вы, возможно, будете уже готовы сесть на край кровати или даже на стул. Ваша медсестра поможет вам, особенно когда вы встанете в первый раз. Если вы будете хорошо себя чувствовать, вы также можете совершить небольшую прогулку. Важно, чтобы рядом с вами всегда был кто-то для того, чтобы помочь вам, так как вы можете быть еще слабым и будете неустойчиво стоять на ногах.

*Отсутствие движения и длительное лежание в постели может привести к таким осложнениям, как образование тромбов, пролежней и мышечной слабости. Это будет препятствовать вашему выздоровлению.*

- **На следующий день после операции:** Начиная со следующего дня после операции ваша цель – вставать с постели по крайней мере 3–4 раза в день и выходить на прогулки в коридор. Также, мы ожидаем, что во время еды вы будете сидеть на стуле. В первое время, пока вы не будете достаточно сильны, чтобы вставать самостоятельно, вам будут помогать.

*После открытой операции движение в вашем кишечнике может остановиться на короткое время. Если это случится, вы можете почувствовать тошноту и вздутие живота, что может продлить ваше выздоровление. Вы можете избежать этого, если будете часто ходить и жевать жевательную резинку.*

- **Дыхательные упражнения:** Чтобы предотвратить легочные инфекции, после операции важно иметь способность глубоко дышать. Медперсонал покажет вам несколько полезных дыхательных упражнений. Также, когда вы смотрите телевизор, полезно делать несколько глубоких вдохов во время каждой рекламной паузы. Во время бодрствования, практикуйте эти короткие дыхательные упражнения не менее 5–10 раз в час.

## Диета после операции: Когда я могу начать есть?

С помощью программы ERAS начиная со дня операции, мы сможем успешно вести и расширять ваше питание. Как только вы очнетесь и придетете в себя в палате PACU/Recovery, вам будет разрешено принимать внутрь небольшое количество прозрачной жидкости (через рот).

1. Ваш врач решит, когда вам следует начать пить жидкости. Как правило, внутривенные вливания прекращают в течение 6 часов после операции или как только вы сможете сами выпить не менее 10 унций прозрачной жидкости.
2. Если вы не испытываете тошноты и живот не вздулся, то, по усмотрению хирурга, вам будет разрешено постепенно перейти к обычному питанию. Обычно для этого начинают с пресной пищи, например тостов и крекеров, а затем переходят к более твердым продуктам. Вам не нужно есть, если вы чувствуете сытость или вздутие живота. Важнее избегать обезвоживания организма употребляя достаточное количество жидкости.
3. Ваш врач также может попросить вас принести из дома жевательную резинку, чтобы жевать ее в течение 30 минут три раза в день после операции.

## Мочевыводящие катетеры: Когда мой катетер будет удален?

- Некоторым пациентам катетер будет удален еще в операционной до того, как вы очнетесь после операции.
- При более сложных операциях и для пациентов с эпидуральной анестезией мы постараемся удалить катетер в первый послеоперационный день, чтобы свести к минимуму риск инфекции. Если вы не в состоянии мочиться, катетер, на некоторое время, будет установлен обратно – пока ваш организм не будет готов к этому.
- Пациентам, перенесшим операцию на мочевом пузыре, возможно, придется вернуться домой с катетером.

Мочевыводящий катетер будет удален с помощью процедуры, называемой «пробным мочеиспусканием с обратным заполнением». Медсестра введет отмеренное количество физраствора в мочевой пузырь через канал в катетере. Это не больно. Затем катетер удалят и попросят вас помочиться. Если вы сможете вывести большую часть жидкости с мочой, значит, ваш мочевой пузырь работает хорошо и можно обойтись без катетера.

После удаления мочевыводящего катетера вы можете свободно ходить в туалет для мочеиспускания. Вы можете ожидать, что пройдет 6–8 часов, прежде чем у вас почувствуете потребность в мочеиспускании, что является нормальным.

*Если оставить катетер дольше, чем необходимо, это может привести к инфекции мочевыводящих путей. Симптомы инфекции мочевыводящих путей включают:*

*Боль при мочеиспускании, частое мочеиспускание, ощущение потребности помочиться, несмотря на пустой мочевой пузырь, повышенная температура и боль в боку.*

*Немедленно сообщите своей медсестре или врачу, если у вас возникли какие-либо из этих симптомов.*

## Выписка из Больницы

### Когда я смогу пойти домой?

Чтобы быть готовым к выписке из больницы, ваше состояние должно соответствовать всему нижеперечисленному:

- ❖ Ваша боль хорошо контролируется с помощью обезболивающих препаратов, принимаемых перорально
- ❖ Вы способны потреблять достаточное количество жидкости для того, чтобы предотвратить обезвоживание организма

Если ваша боль хорошо контролируется, и вы достаточно пьете, вас выпишут домой – возможно, на следующий день после операции. В противном случае вы будете наблюдатьсь в больнице до тех пор, пока эти цели не будут достигнуты.

Как правило, перед выпиской **НЕ** требуется, чтобы у вас отходили газы или был опорожнен кишечник, хотя в некоторых случаях ваш хирург может пожелать, чтобы это произошло.

**Примечание: пожалуйста, заранее запланируйте и организуйте все, что связано с вашей транспортировкой из больницы домой. Вам сообщат за день до выписки, когда вы будете к этому готовы. Время выписки – 10:00 утра. Если встречающие вас не смогут быть в MGH в это время, пожалуйста, не волнуйтесь. Мы поможем вам удобно устроиться в одной из наших комнат ожидания, чтобы дождаться их прибытия.**

### Что будет, когда я вернусь домой?

Ваша хирургическая медсестра позвонит вам на следующий день после выписки.

В документе о выписке будут указаны ваши рецептурные препараты, как их принимать, за чем надо следить, а также вся необходимая контактная информация. Если у вас возникнет какой-либо вопрос в обычные рабочие часы, позвоните пожалуйста в клинику по указанному номеру и попросите поговорить с медсестрой. Если у вас возникла неотложная ситуация и это нерабочее время, вы можете связаться с дежурным врачом или прийти в отделение неотложной помощи.

Патологические отчеты приходят в течение 7–10 рабочих дней после операции. Мы свяжемся с вами, как только получим их, а также сообщим вам план лечения.

*Мы знаем, что операция может быть стрессовым событием, и для нас большая честь предоставлять вам лечение и уход. Мы будем рады работать вместе с вами, чтобы ваша операция прошла наилучшим образом. Если после прочтения этой брошюры у вас возникнут какие-либо опасения или вопросы, обратитесь в офис вашего хирурга.*