

# УЛУЧШЕНИЕ ПРОЦЕССА ВАШЕГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ МЕТАБОЛИЧЕСКОЙ И БАРИАТРИЧЕСКОЙ ХИРУРГИИ (ERAMBVS): РУКОВОДСТВО ПО ХИРУРГИИ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ВЕСА

## Weight Center Центр веса

Эта брошюра поможет вам понять и подготовиться к операции.  
Пожалуйста, до операции внимательно прочитайте и ознакомьтесь с  
содержанием этой брошюры как с членами вашей семьи, так и с вашим  
врачом, а в день операции возьмите ее с собой.

## Контактная информация

<b>Контактная информация офиса Weight Center</b>	
<b>С понедельника по пятницу, 8:00 AM – 5:00 PM</b>  <b>Общий телефон:</b>  <b>Dr. Hutter &amp; Dr. Мейрелеш:</b>  <b>Dr. Gee &amp; Dr. Витковский:</b>	<div data-bbox="1081 613 1516 695">617-726-4400</div> <div data-bbox="1081 747 1516 829">617-726-1476</div> <div data-bbox="1081 879 1516 961">617-724-6132</div>
<b>В нерабочее время, выходные, праздничные дни</b>	<div data-bbox="1019 1075 1560 1346">617-726-2000  *Запросите дежурного хирурга отделения гастроинтестинальной и онкологической хирургии (Division of Gastrointestinal and Oncologic</div>
<b>Еpic (медицинская платформа для ведения документации)</b>	<p><b>Портал для пациентов Patient Gateway</b></p> <p>Если в настоящее время у вас нет платформы Patient Gateway, пожалуйста, зарегистрируйтесь, посетив страницу регистрации <a href="#">MGB Patient Gateway Sign-Up Page</a></p>

## Оглавление

Информация о моей операции.....	4
Введение .....	5
<b>Что представляет собой программа ERAMBS ERAMBS?</b> .....	5
До операции .....	6
<b>Как подготовиться к операции?</b> .....	6
<b>Преабилитация</b> .....	6
<b>Предоперационные телефонные звонки</b> .....	6
<b>За день до операции</b> .....	11
<b>Могу ли я есть или пить за день до операции?</b> .....	11
<b>В день операции</b> .....	12
<b>Углеводный напиток</b> .....	12
<b>Лекарственные средства</b> .....	13
<b>ИНСТРУКЦИИ ПО ПРИЁМУ ДУША</b> .....	13
День операции.....	15
<b>По прибытии в больницу:</b> .....	15
<b>По прибытии в больницу (продолжение):</b> .....	16
После операции.....	17
<b>Палата восстановления / PACU</b> .....	17
.....	18
<b>Контроль боли</b> .....	18
<b>Обезболивающие препараты</b> .....	19
<b>Активность после операции: Когда я смогу начать двигаться, сидеть и ходить?</b> .....	22
<b>Питание после операции: Когда я смогу начать пить?</b> .....	23
Выписка из больницы.....	24
<b>Как долго я буду находиться в больнице?</b> .....	24
<b>Инструкции по выписке</b> .....	25

## ◆ Информация о моей операции ◆

<b>Дата операции:</b>	
<b>Время операции:</b>	ПОДЛЕЖИТ УТОЧНЕНИЮ Пожалуйста, приходите за <u>3 часа</u> до назначенного времени операции.

<b>Процедура:</b>	<input type="checkbox"/> <b>Лапароскопическая рукавная гастрэктомия</b>  <input type="checkbox"/> <b>Лапароскопическое шунтирование желудка</b>  <input type="checkbox"/> <b>Другое:</b> _____
-------------------	--

<b>Ваш(и) хирург(и):</b>	
<input type="checkbox"/> <b>Denise Gee, MD</b>	<input type="checkbox"/> <b>Matt Hutter, MD</b>
<input type="checkbox"/> <b>Oz Meireles, MD</b>	<input type="checkbox"/> <b>Elan Witkowski, MD</b>

<b>Примечания:</b>
<p><b>Когда звонить хирургу после операции:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• У вас температура &gt;101</li> <li>• Затрудненное дыхание или одышка</li> <li>• Боль в животе</li> <li>• Постоянная тошнота или рвота</li> </ul> <p>Если вы чувствуете, что вам требуется <b>НЕОТЛОЖНАЯ медицинская помощь</b>, позвоните по номеру <b>911</b> и/или обратитесь в ближайшую больницу.</p>

## .....◆ Введение ◆.....

Данная брошюра является частью программы Mass General Brigham Healthcare System ERAMBS - (Улучшенное восстановление после метаболического и бариатрического хирургического вмешательства) системы здравоохранения Mass General Brigham, которая в настоящее время является стандартной практикой для всех пациентов, перенесших плановую метаболическую и бариатрическую операцию (или операцию по снижению веса) в системе здравоохранения Mass General Brigham Healthcare System и аффилированных больницах.

### Что представляет собой программа ERAMBS

Программа «Enhanced Recovery After Metabolic and Bariatric Surgery» несколько отличается от традиционного подхода к хирургии и, как было показано, улучшает восстановление пациентов после операции, а также снижает количество осложнений, сокращает количество дней пребывания в больнице и уменьшает количество повторных госпитализаций после операции. Мы хотим, чтобы вы, пациент, также принимали активное участие в процессе восстановления. Общая цель состоит в том, чтобы вы лучше перенесли операцию и как можно скорее вернулись к нормальной жизни. С вашей помощью мы сможем достичь этих целей.

Эта программа предназначена для того, чтобы вы активно участвовали в восстановлении до и после операции. Данное руководство состоит из трех этапов:

1. Предоперационная подготовка или до операции
2. Период операции или во время операции и госпитализации
3. Послеоперационный период или после операции (краткий обзор – более конкретная информация о питании будет представлена на последующих визитах)

Каждый этап этой программы разработан таким образом, чтобы минимизировать болевые ощущения, избежать осложнений и обеспечить более раннее возобновление питания и физическую активность.

## ◆ До операции ◆

### Как подготовиться к операции?

#### ◆ Преабилитация

Под преабилитацией понимаются меры, которые вы можете предпринять для уменьшения осложнений после операции и улучшения послеоперационного восстановления (подробнее см. прилагаемую схему преабилитации).

#### ◆ Предоперационные телефонные звонки



Перед операцией вы получите **2 телефонных звонка** от разных членов хирургической бригады, которые обсудят разные аспекты вашего лечения:




Кто	Когда	Почему
<b>Член анестезиологической бригады</b>	Этот телефонный звонок будет запланирован заранее, чтобы убедиться в том, что вы сможете ответить на этот звонок	Во время этого звонка провайдер: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Задаст вопросы, чтобы оценить состояние вашего здоровья и объяснить процесс операции.</li> <li>• Обсудит, какие лекарства следует принимать в день операции, а прием каких, если таковые имеются, следует прекратить до операции.</li> </ul>
<b>Навигатор/диспетчер Центр Веса (MGH Weight Center)</b>	За 1-3 дня до операции	Во время этого звонка диспетчер сделает следующее: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Определит время операции и точно подтвердит, во сколько вам нужно прибыть на регистрацию.</li> <li>• Ответит на любые вопросы.</li> </ul>

#### ◆ ОБРАТНЫЙ ОТСЧЕТ ВРЕМЕНИ ДО ОПЕРАЦИИ:


Обратный отсчет времени до операции — это удобное руководство по требованиям центра веса MGH Weight Center в преддверии дня операции. Пожалуйста, внимательно прочитайте это и соблюдайте все шаги, за исключением случаев, когда указано что-то иное, чтобы избежать возможных осложнений или предотвратить отсрочку или отмену операции.

## ПРЕАБИЛИТАЦИЯ

Активность	Подготовка к операции	Обоснование
<p><b>Упражнения</b></p> 	<p>Если вы не занимаетесь физическими упражнениями регулярно, рекомендуется начинать это делать постепенно. Упражнения не обязательно должны быть интенсивными, даже 15-30-минутные прогулки раз в день лучше, чем отсутствие физических нагрузок.</p>	<p>Улучшает реакцию организма на стресс и улучшает физическую форму, что способствует выздоровлению.</p>
<p><b>Рацион питания для уменьшения печени (Shrink the Liver)</b></p>	<p>При подготовке к операции по снижению веса вас проинструктируют по диете <b>Shrink the Liver diet</b>. Для большинства пациентов эта диета начинается за 2 недели до операции. У некоторых пациентов лечение может начаться раньше. Прежде чем начать, обсудите это со своим хирургом и диетологом.</p> <p>*Дополнительные инструкции см. в разделе «Обратный отсчет времени до операции» (“Countdown to Surgery” на англ.).</p>	<p>Основной целью будет снижение веса и, в конечном итоге, сокращение размеров печени, что, в свою очередь, облегчит хирургическое вмешательство, минимизирует возможные осложнения и облегчит восстановление.</p>
<p><b>Питание, жидкости</b></p>	<p>Ежедневно, обязательно выпивайте 48—64 унции воды или другой подобной жидкости. Избегайте употребления алкоголя, кофеина и газированных напитков как минимум за 2 недели (в идеале за месяц) до операции.</p>	<p>Употребление 48—64 унций прозрачной жидкости в день помогает предотвратить обезвоживание и другие проблемы, связанные с обезвоживанием.</p>
<p><b>Никотин</b></p> 	<p>Полностью <b>прекратите прием всех форм никотина (т.е. сигарет, кальяна, жевательных резинок и/или никотиновых пластырей)</b> как минимум за 6 недель до операции.</p> <p>*Если вы хотите получить дополнительную информацию о том, как бросить курить, обратитесь к своему лечащему врачу, медсестре или фармацевту, чтобы узнать о возможных вариантах.</p>	<p>Это снизит вероятность респираторных (или дыхательных) осложнений, а также других осложнений во время и после операции и улучшит восстановление.</p>
<p><b>Купание</b></p>	<p>Ежедневно принимайте душ или ванну и тщательно мойтесь, употребляя хлоргексидин (Chlorhexidine body wash) для мытья тела за 2 дня до операции, за</p>	<p>Помогает предотвратить инфекцию.</p>

	<p>день до операции и утром в день операции (то есть один раз в день в течение 3 дней).</p> <p>Средство для мытья с хлоргексидином (Chlorhexidine на англ.) будет отправлен вам домой по почте или предоставлен непосредственно в офисе вашего хирурга.</p> <p>Если вы не получили моющее средство, вы можете приобрести его в большинстве аптек и на это не требуется рецепт.</p> <p>*Пожалуйста, ознакомьтесь со специальными инструкциями по купанию с использованием средства для мытья с хлоргексидином.</p> <p>** 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 мупироцином (mupirocin nasal ointment). Ваш врач сообщит вам, если вам потребуется дополнительное обследование.</p>	<p>Использование этого средства для мытья поможет предотвратить возникновение инфекций после операции.</p>
<p><b>Лекарства, гормоны</b></p> 	<p>Прекратите прием заместительных гормональных препаратов, содержащих эстроген, за 1 месяц до операции. К ним относятся некоторые пероральные противозачаточные таблетки, а также гормональные препараты, применяемые при менопаузе и других заболеваниях. *</p> <p>*Пожалуйста, обсудите этот вопрос подробнее со своим лечащим врачом и, если вы ведете активную половую жизнь, обязательно используйте другую форму контрацепции, чтобы избежать незапланированной беременности.</p>	<p>Для снижения риска образования тромбов.</p>
<p><b>Лекарства, содержащие аспирин</b></p> 	<p>За 1 неделю до операции избегайте приема аспирина и препаратов, содержащих аспирин, если это не согласовано с хирургом. К ним относятся препараты, содержащие Ibuprofen, такие как Motrin, Aleve, и другие обезболивающие средства.</p> <p>Можно принимать ацетаминофен (тайленол) - Acetaminophen (Tylenol).</p> <p>Если вы принимаете препараты для разжижения крови, вам также следует прекратить прием этих препаратов, но для получения дальнейших</p>	<p>Для снижения риска чрезмерного кровотечения во время операции.</p>



	<p>инструкций обсудите этот вопрос со своим хирургом или клиницистом, назначившим препарат для разжижения крови.</p>	
<p><b>Планируйте заранее</b></p> 	<p>Позаботьтесь о том, чтобы кто-нибудь сопровождал вас во время поступления и во время выписки.</p> <p>Проведите дома предварительную подготовку к прибытию после операции, позаботьтесь о достаточном количестве прозрачных и полноценных жидкостей, а также витаминов и минералов в соответствии с рекомендациями центра веса «Weight Center».</p> <p>Вы сможете ходить, принимать пищу и ухаживать за собой в обычном режиме, но сначала вам может потребоваться дополнительная помощь со стороны семьи или друзей, особенно для того, чтобы сразу после операции избежать тяжелых работ, таких как стирка, уборка, покупка продуктов и т. д.</p>	<p>Помогает подготовиться к операции и сразу после нее.</p>

## ОБРАТНЫЙ ОТСЧЕТ ВРЕМЕНИ ДО ОПЕРАЦИИ:

	Временные рамки	Задача
<input type="checkbox"/>	ЗА 6 НЕДЕЛЬ ДО ОПЕРАЦИИ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ОТКАЖИТЕСЬ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ НИКОТИНА - ВКЛЮЧАЯ КУРЕНИЕ, ЖЕВАТЕЛЬНЫЙ ТАБАК, ПЛАСТЫРИ И Т. Д.</li> </ul>
<input type="checkbox"/>	ЗА 1 МЕСЯЦ ДО ОПЕРАЦИИ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ТЕЛЕФОННЫЙ ЗВОНОК С сотрудниками клиники PRE-ADMISSION TESTING (PATA) (ТЕСТИРОВАНИЕ ПЕРЕД ГОСПИТАЛИЗАЦИЕЙ)</li> <li>АНАЛИЗ КРОВИ</li> <li>ИССЛЕДОВАНИЕ ВЕРХНИХ ОТДЕЛОВ В КИШЕЧНИКА (ПРИ НАЛИЧИИ ПОКАЗАНИЙ)</li> <li>ПРЕКРАТИТЕ ГОРМОНОЗАМЕСТИТЕЛЬНУЮ ТЕРАПИЮ (НАПРИМЕР, ПРИЕМ ПЕРОРАЛЬНЫХ ПРОТИВОЗАЧАТОЧНЫХ ТАБЛЕТОК) И ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДРУГОЙ МЕТОД КОНТРАЦЕПЦИИ, ЕСЛИ ВЫ ВЕДЕТЕ АКТИВНУЮ ПОЛОВУЮ ЖИЗНЬ</li> <li>ПОВЫСИТЬ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ/ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ</li> </ul>
<input type="checkbox"/>	ЗА 2 НЕДЕЛИ ДО ОПЕРАЦИИ	<ul style="list-style-type: none"> <li>НАЧНИТЕ ДИЕТУ ДЛЯ СОКРАЩЕНИЯ ПЕЧЕНИ (SHRINK THE LIVER DIET)</li> <li>ИЗБЕГАЙТЕ КОФЕИНА, АЛКОГОЛЯ И ГАЗИРОВАННЫХ НАПИТКОВ</li> </ul>
<input type="checkbox"/>	ЗА 1 НЕДЕЛЮ ДО ОПЕРАЦИИ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ИЗБЕГАЙТЕ ПРИЕМА АСПИРИНА И ПРЕПАРАТОВ, СОДЕРЖАЩИХ АСПИРИН (ЕСЛИ НЕ УКАЗАНО ИНОЕ)</li> </ul>
<input type="checkbox"/>	ЗА 2 ДНЯ ДО ОПЕРАЦИИ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ЗВОНОК ИЗ ЦЕНТРА ВЕСА «WEIGHT CENTER» С УКАЗАНИЕМ ВРЕМЕНИ ОПЕРАЦИИ</li> <li>СРЕДСТВО ДЛЯ МЫТЬЯ С ХЛОРГЕКСИДИНОМ (CHLORHEXIDINE BODY WASH) (СМ. ИНСТРУКЦИЮ НИЖЕ)</li> <li>ЕСЛИ ВЫ ПРОШЛИ ТЕСТ НА СТАФИЛОКОКК И У ВАС ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ, СЛЕДУЙТЕ ИНСТРУКЦИЯМ ВАШЕГО ХИРУРГА ПО ПРИМЕНЕНИЮ ХЛОРГЕКСИДИНА ДЛЯ МЫТЬЯ И НАЗАЛЬНОЙ МАЗИ МУПИРОЦИНА МУПИРОСИН NASAL OINTMENT. ВАШ ВРАЧ СООБЩИТ ВАМ, ЕСЛИ ВАМ НУЖНО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ.</li> </ul>
<input type="checkbox"/>	ЗА 1 ДЕНЬ ДО ОПЕРАЦИИ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ПОЛНАЯ ЖИДКАЯ ДИЕТА ДО 10 вечера... ЗАТЕМ ПЕРЕЙДИТЕ НА ПРОЗРАЧНЫЕ ЖИДКОСТИ</li> <li>СРЕДСТВО ДЛЯ МЫТЬЯ С ХЛОРГЕКСИДИНОМ (CHLORHEXIDINE BODY WASH) (СМ. ИНСТРУКЦИЮ НИЖЕ)</li> <li>ПЕРЕД СНОМ ВЫПЕЙТЕ 20–24 УНЦИИ (20-24OZ) GATORADE (КРОМЕ КРАСНОГО ЦВЕТА)</li> </ul>
<input type="checkbox"/>	ДЕНЬ ОПЕРАЦИИ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ПРОЗРАЧНАЯ ЖИДКАЯ ДИЕТА НЕ ПОЗДНЕЕ, ЧЕМ ЗА 2 ЧАСА ДО НАЗНАЧЕННОГО ВРЕМЕНИ ПРИБЫТИЯ</li> <li>УГЛЕВОДНЫЙ НАПИТОК (CARBOHYDRATE DRINK на англ.) (СМ. КОНКРЕТНЫЕ ИНСТРУКЦИИ НА СТРАНИЦЕ 11)</li> <li>НИЧЕГО НЕ ЕСТЬ И НЕ ПИТЬ: НИ ЖЕВАТЕЛЬНОЙ РЕЗИНКИ, НИ МЯТНЫХ КОНФЕТ, НИ ЕДЫ, НИ ЖИДКОСТЕЙ (КРОМЕ УГЛЕВОДНЫХ НАПИТКОВ)</li> <li>СРЕДСТВО ДЛЯ МЫТЬЯ С ХЛОРГЕКСИДИНОМ (CHLORHEXIDINE BODY WASH) (СМ. ИНСТРУКЦИЮ НИЖЕ)</li> <li>ЯВИТЕСЬ В ЗДАНИЕ WANG 3 (MGN) В НАЗНАЧЕННОЕ ВРЕМЯ</li> <li>ПРИНЕСИТЕ С СОБОЙ В БОЛЬНИЦУ АППАРАТ CPAP/VPAP (ЕСЛИ ПРИМЕНИМО)</li> <li>НЕ ПРИНОСИТЕ С СОБОЙ В БОЛЬНИЦУ НИЧЕГО ЦЕННОГО</li> </ul>

За 6 недель до операции

За 1 месяц до операции

За 2 недели до операции

За 1 неделю до операции

За 2 дня до операции

За 1 день до операции

День операции

.....♦ За день до операции

.....● **Могу ли я есть или пить за день до операции?**

В день, **предшествующий** операции, **НЕЛЬЗЯ** принимать твердую пищу. В течение дня можно пить только полные жидкости и прозрачные жидкости. Продолжайте использовать полные/прозрачные жидкости до полуночи, затем перейдите только на прозрачные жидкости.

- Полная жидкость — это любая жидкость, которая может быть процежена через ситечко (суп или йогурт без кусочков пищи или фруктов, пудинг без сахара и другие продукты) и включает белковые добавки.
- Прозрачная жидкость - это любая жидкость, через которую можно видеть, за исключением спирта. Молочные напитки, в том числе на основе молока и йогурта, **НЕ** являются прозрачными жидкостями, а являются полными жидкостями.
- Прекратите употребление полной жидкости в полночь и переходите только на прозрачные жидкости без сахара.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Пожалуйста, внимательно следуйте этим инструкциям: употребление в этот период твердой пищи или жидкостей, которые не являются полными/прозрачными, может поставить под угрозу эффективность вашей операции и повлиять на

В следующей таблице приведены примеры **полных жидкостей** и **прозрачных жидкостей**, а также то, чего следует избегать:

Прозрачные жидкости	Полные жидкости	Не разрешено
Вода	Молоко	Твердые продукты
Соки без сахара (без мякоти)	Йогурт (без фруктов или кусочков пищи)	Апельсиновый сок
Gatorade (не красного цвета)	Напитки на основе молочных продуктов (протеиновые добавки)	Газированные напитки (содовая, газированная вода и т. д.)
Чай или кофе без кофеина (без молока)		Алкоголь
		Кофеин

.....♦ **В день операции**

.....● **Углеводный напиток**

Следуйте инструкциям в брошюре, входящей в комплект, доставленный вам домой или предоставленный вашим хирургом. В комплект входят две бутылки углеводного напитка. Если комплект не был предоставлен вам, приемлемой альтернативой будет до 20 унций напитка Gatorade. **НЕ** следуйте инструкциям, указанным на самих бутылках.

Помните, что это не слабительное, поэтому вам не нужно беспокоиться о том, чтобы вы находились рядом с туалетом.

Инструкции по употреблению углеводных добавок:

**Углеводный напиток будет доставлен вам на дом или предоставлен в офисе вашего хирурга.**

**Если вы не получите этот напиток, пожалуйста, приобретите 20 унций Gatorade (без красного цвета) и используйте его в качестве углеводного напитка.**

**В тот день, когда вам предстоит 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.**

Помните, что не нужно просыпаться среди ночи, чтобы начать пить 2 бутылки, если операция назначена на раннее утро. Вместо этого постарайтесь немного отдохнуть в ночь перед операцией.

**Если у вас диабет, соблюдайте рекомендуемую диету и не употребляйте углеводный напиток, так как это может повысить уровень сахара в крови.**

**Вы должны прекратить прием всех прозрачных жидкостей не менее чем за 2 часа до назначенного времени прибытия.**

- Выпейте углеводный напиток до операции
- Допейте или прекратите пить углеводный напиток не менее чем за **2 часа** до назначенного времени прибытия

*Употребление напитка с углеводными добавками перед операцией обеспечит более стабильный уровень сахара в крови во время операции, что позволит вам и вашему кишечнику быстрее восстанавливаться и*

## ● Лекарственные средства

Пожалуйста, принимайте только те лекарственные препараты, которые были одобрены анестезиологической бригадой и вашим хирургом, как было указано во время предоперационных телефонных разговоров. Утром перед операцией можно принимать лекарства, запивая глотком воды.

## ИНСТРУКЦИИ ПО ПРИЁМУ ДУША

### ИНСТРУКЦИИ ПО ПРИЁМУ ДУША:



*Хлоргексидин (Chlorhexidine) есть в продаже в местной аптеке и не требует рецепта.*

Хлоргексидина (*Chlorhexidine*).  
Инструкции на упаковке предназначены для хирургов, использующих этот продукт в качестве антисептика для кожи перед хирургическим вмешательством.



Эти инструкции будут отличаться от инструкций на упаковке

### Пожалуйста, используйте следующие инструкции по принятию душа:

1. Перед использованием Хлоргексидина (*Chlorhexidine*) вымойте волосы шампунем/кондиционером, как обычно.
2. Сначала тщательно ополосните тело водой.
3. Выключите воду, чтобы не смывать слишком быстро средство для мытья тела с хлоргексидином (*Chlorhexidine*), или встаньте спиной к душе.
4. Используйте хлоргексидин (*Chlorhexidine*) вместо обычного мыла. Не используйте оба средства.
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. Не трите кожу слишком сильно. Для вспенивания можно использовать губку (мочалку).
7. Дайте хлоргексидину (*Chlorhexidine*) высохнуть на коже в течение 1 минуты, после чего смойте его.
8. Снова включите воду или повернитесь лицом к душе, хорошо ополоснитесь и вытрите насухо чистым полотенцем.
9. Не наносите пудру, лосьон, дезодорант или средства для волос после третьего приема душа.
10. Не сбривайте волосы с того участка тела, где будет проводиться операция. Бритье повышает риск инфицирования.

**НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ХЛОРГЕКСИДИН (Chlorhexidine):**

- Если у вас аллергия на продукты, содержащие хлоргексидин (*Chlorhexidine*).
- На голове, лице или гениталиях.
- При попадании средства в глаза промойте их водой.

Аллергические реакции и кожные реакции встречаются редко, но могут возникнуть. Если у вас аллергия, сыпь или раздражение кожи, обратитесь к врачу, чтобы посоветоваться об использовании вместо этого антибактериального мыла. Если у вас возникнет аллергическая реакция, включающая сыпь или затрудненное дыхание, позвоните по номеру 911 или обратитесь в ближайшее отделение неотложной помощи.

## ◆◆◆◆◆ День операции ◆◆◆◆◆

### ◆◆◆◆◆ По прибытии в больницу:

- **Процесс госпитализации:** Пожалуйста, войдите в больницу через главный вход или через вход в амбулаторный медицинский центр Wang Ambulatory Care Center. Пройдите на 3-й этаж здания Wang. Вы пройдете регистрацию в Центре периоперационной помощи (Center for Perioperative Care, CPC на англ.). После регистрации наш представитель отвезет вас в предоперационную зону.

**Предоперационная зона:** Здесь вы познакомитесь с несколькими членами хирургической бригады.

1. Служба ухода за больными:

- Медсестра (медбрат) в предоперационном отделении поможет вам подготовиться к операции, ознакомившись вместе с вами с этой брошюрой и просмотрев пункты вашего контрольного списка.
- Медсестра (медбрат) также измерит ваши жизненно важные показатели и уровень глюкозы.
- Вы также встретитесь с медсестрой (медбратом), которая будет находиться в операционной.

2. Анестезиологическая бригада:

- Предоставит вам лекарства, которые вы примите перорально, чтобы предотвратить боль, тошноту и рвоту.
- Установит капельницу в вену для введения жидкостей, лекарств или крови, необходимых во время или после операции.
- Ознакомит вас с вариантами обезболивания во время и после операции.

3. Хирургическая бригада:

- Обсудит с вами предстоящую процедуру и ответит на любые ваши вопросы или опасения.
- Завершит вместе с вами работу над формами согласия.

.....● **По прибытии в больницу (продолжение):**

- **Операционная:** Вам помогут лечь на операционный стол с помощью нашей бригады, которая также устроит вас поудобнее в то время, пока мы продолжаем готовить вас к операции.
  - а. **Капельницы** — может быть установлена еще одна капельница для облегчения введения лекарств, необходимых для хирургического вмешательства. Эти лекарства включают антибиотики, обезболивающие препараты, лекарства от тошноты и т. д.
  - б. Вам дадут анестетик и усыпят.

*Анестезиолог отвечает за контроль ваших жизненных показателей (пульс/частоту сердечных сокращений, артериальное давление, температуру и дыхание), при необходимости — замену жидкости и крови, а также за общее самочувствие и уровень боли во время и после операции.*

*Во время общей анестезии в горло временно помещается дыхательная трубка для облегчения дыхания. Она будет удалена в конце операции или когда вы снова сможете дышать самостоятельно. Иногда это может вызвать легкую боль в горле через день или два после операции, но это временно и должно пройти само по себе.*



## .....◆ После операции ◆.....

### Палата восстановления / PACU

По окончании операции вы будете доставлены бригадой в отделение восстановления после анестезии (PACU). Скорее всего, вы все еще будете чувствовать сонливость и дезориентацию. Это нормально и связано с анестезией, которую вы получили во время операции. Потребуется некоторое время, чтобы действие этих лекарств прекратилось.

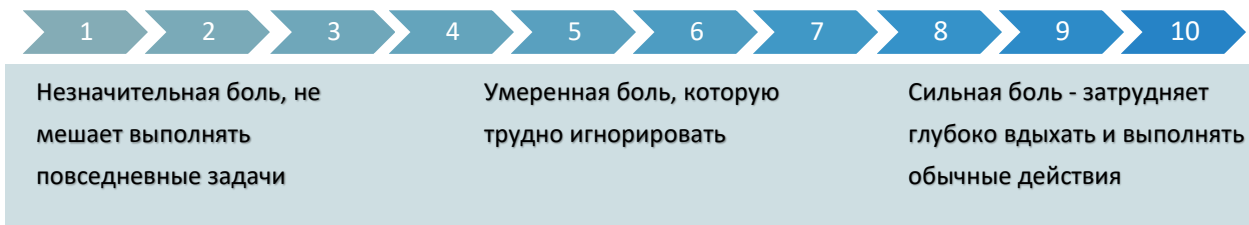
После операции вы проведете не менее 2 часов в послеоперационной палате восстановления под наблюдением специалистов. В течение этого времени вы можете ожидать следующее:

- Медсестры (медбратья) часто проверяют ваши жизненно важные показатели — артериальное давление, пульс/частоту сердечных сокращений, дыхание и температуру, уровень глюкозы в крови, а также состояние раны и повязки.
- Анестезиологическая бригада проверяет уровень боли и тошноты.
- Вам будут продолжать подавать кислород через нос или помощью маски — до тех пор, пока вы не сможете самостоятельно делать хорошие глубокие вдохи
- Подсоединение к капельнице для введения жидкости и обезболивающих препаратов

Как только вы освоитесь в PACU, вам может быть разрешено посещение 1-2 членами семьи/друзьями на короткое время, но протокол может меняться в зависимости от обстоятельств. После того, как команда почувствует, что ваше состояние стабильно и боль контролируется, вас переведут из палаты интенсивной терапии в назначенную палату на этаже.

## Контроль боли

Послеоперационная боль (боль после операции) очень распространенное явление и может быть разной у каждого человека. Боль в течение нескольких дней после операции является нормальным явлением. Полностью избавиться от боли невозможно, но существует целый ряд способов ее контроля. Для измерения боли можно использовать числовую шкалу боли. Это может быть полезным инструментом для отслеживания вашей боли после операции. Числовая шкала боли может помочь вам решить, могут ли вам понадобиться опиоиды (обезболивающие препараты) для лечения сильной боли, если они вам назначены. Цель состоит в том, чтобы уменьшить боль так, чтобы она была достаточно терпимой, а не до нулевого уровня — в основном при показателе боли в 4 балла или менее из 10. Сообщите медсестре (медбрату) или врачу, если вы испытываете боль или дискомфорт.



.....● **Обезболивающие препараты**

Есть много видов лекарств, которые могут помочь облегчить боль. Неопиоидные препараты, такие как *Tylenol*, *Ibuprofen*, *Aleve* и *Motrin*, хорошо использовать, когда боль трудно игнорировать, она ощутима в состоянии покоя и мешает обычной деятельности (перед применением проконсультируйтесь с хирургом). Опиоиды — это еще один вид обезболивающих препаратов, которые следует использовать только при сильной боли. Опиоиды не обязательно более эффективны.

Примерами опиоидов являются *Tramadol (Ultram)*, *Codeine/кодеин* с *acetaminophen/ацетаминофеном (Tylenol #3 или #4)*, - *Hydrocodone/гидрокодон* с *acetaminophen/ацетаминофеном (Norco, Vicodin, Lorcet, Нусет)*, *Morphine/морфин*, *Hydromorphone/гидроморфон (Dilaudid)* - *Oxycodone/оксикодон (Roxycodone)*, *Oxycodone with acetaminophen/оксикодон с ацетаминофеном (Percocet, Endocet)*.

Вот некоторые различия между опиоидами и неопиоидами:

Побочные эффекты опиоидных препаратов	Преимущества неопиоидных препаратов
Может привести к неправильному использованию, злоупотреблению, зависимости или передозировке	Снижение риска неправильного использования, злоупотребления, зависимости или передозировки
Тошнота	Меньше тошноты
Запор	Меньше запоров
Зуд	Эффективный метод борьбы с болью
Головокружение, сонливость, усталость	Меньше головокружения, сонливости, усталости

**БЕЗОПАСНОСТЬ ОПИОИДОВ** — Если вам нужно принимать опиоиды для облегчения боли, вот несколько полезных советов по безопасности:

- Используйте как можно меньшее количество в течение кратчайшего периода времени
- Никогда не принимайте больше лекарств, чем предписано
- Никогда не смешивайте алкоголь с обезболивающими препаратами
- Храните в недоступном для детей и домашних животных месте
- Прячьте или запирайте лекарства
- Храните лекарство в оригинальном флаконе или упаковке, чтобы не принять его по ошибке
- Следите за местонахождением и количеством таблеток во флаконе
- Избавьтесь от неиспользованных опиоидов, как только они вам больше не нужны

**КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЛИШНИХ ОПИОИДНЫХ ПРЕПАРАТОВ:**

1. Храните их в безопасном месте — храните все опиоиды в надежном и безопасном месте и никогда не передавайте их другим.
2. Утилизируйте их надлежащим образом — когда вы закончите принимать опиоиды в соответствии с указаниями врача, вы можете:
  - Отнесите их на пункт по утилизации лекарств в вашем городе или населенном пункте. Или отнесите их в MGH и поместите их в специально помеченный контейнер напротив амбулаторной аптеки в здании Wang.
  - Смешайте с использованной кофейной гущей и положите в мусорное ведро
  - НЕ смывайте их в унитаз

●..... **Руководство по контролю боли**

НАСКОЛЬКО СИЛЬНА МОЯ БОЛЬ	ЧТО МНЕ ПРИНИМАТЬ ОТ БОЛИ	ОЦЕНКА БОЛИ (ИЗ 10)
<p>Я почти не замечаю свою боль ИЛИ замечаю боль, и она беспокоит меня, но я все еще могу заниматься чем-то (например, ходить, сидеть и стоять)</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> НЕОПИОИДЫ, ПО МЕРЕ НЕОБХОДИМОСТИ</p> <p><input type="checkbox"/> НЕОПИОИДЫ, ПО РАСПИСАНИЮ</p> <p><input type="checkbox"/> ОПИОИДЫ по мере необходимости плюс неопиоиды по расписанию</p>	
<p>Мою боль трудно игнорировать или Боль мешает моей обычной деятельности</p>	<p><input type="checkbox"/> НЕОПИОИДЫ, ПО МЕРЕ НЕОБХОДИМОСТИ</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> НЕОПИОИДЫ, ПО РАСПИСАНИЮ</p> <p><input type="checkbox"/> ОПИОИДЫ по мере необходимости плюс неопиоиды по расписанию</p>	
<p>Я сосредотачиваюсь на своей боли и не могу заниматься своими обычными делами или же Я стону от боли и не могу заснуть или же Моя боль настолько сильна, насколько это может быть, и все остальное не имеет значения</p>	<p><input type="checkbox"/> НЕОПИОИДЫ, ПО МЕРЕ НЕОБХОДИМОСТИ</p> <p><input type="checkbox"/> НЕОПИОИДЫ, ПО РАСПИСАНИЮ</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> ОПИОИДЫ по мере необходимости плюс неопиоиды по расписанию</p>	

**\* Если боль не достигла терпимого уровня и вам все еще требуются опиоидные обезболивающие препараты — обратитесь к хирургу**

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

Вы можете начать двигаться, как только проснетесь, однако лучше всегда продвигаться медленно. Поэтому сначала вам следует начать с некоторых базовых упражнений для ног, таких как шевеление пальцами ног, вытягивание ног прямо и вращение ступней. Делайте это по несколько минут каждые полчаса, и это поможет вам быстрее встать на ноги. Прекратите делать эти упражнения, если это вызывает боль, и сообщите об этом медсестре/медбрату или врачу.

*Отказ от движений и длительное лежание в постели могут привести к таким осложнениям, как образование тромбов, пролежней и возникновению мышечной слабости. Это замедлит ваше выздоровление.*

- **Через 3-6 часов после операции:** Возможно, вы будете готовы сесть на край кровати или даже стула в тот же день, что и во время операции. Медсестра/медбрат поможет вам, особенно в первый раз, когда вы встаете. При хорошем самочувствии можно также совершить небольшую прогулку. Важно всегда иметь рядом кого-нибудь, кто может помочь, так как вы можете быть слабы и шатко стоять на ногах.
- **На следующий день после операции:** На следующий день после операции цель состоит в том, чтобы вставать с постели не менее 3-4 раз в день, а также ходить по коридору и/или у себя дома. Мы также ожидаем, что вы будете сидеть в кресле. На первых порах вам будет кто-то помогать в этом, пока вы не окрепнете настолько, что сможете самостоятельно вставать.
- **Дыхательные упражнения:** Важно быть в состоянии делать глубокие вдохи после операции, чтобы предотвратить легочные инфекции. Медперсонал покажет вам несколько полезных дыхательных упражнений. Также рекомендуется делать несколько глубоких вдохов во время каждой рекламной паузы во время просмотра телевизора. Выполняйте эти короткие дыхательные упражнения не менее 5-10 раз в час во время бодрствования.

## Питание после операции: Когда я смогу начать пить?

С помощью программы ERAMBS мы можем улучшить ваше питание, начиная с того же дня операции. Как только вы очнетесь и придете в себя в палате PACU/Recovery или в своей больничной палате, вам будет разрешено принимать небольшое количество прозрачной жидкости перорально.

1. Как правило, внутривенное введение жидкостей продолжается до следующего утра.
2. В тот же день после операции вы начнете пить воду по глоточку - размером примерно с лекарственный стакан, до 2 глотков (или 2 лекарственных стакана воды).
3. На следующий день после операции вам будет разрешено употреблять большее количество прозрачных жидкостей. Если вы можете выпить 2 больших стакана (по 8 унций каждый) без тошноты и рвоты, вы сможете пойти домой. Важнее поддерживать уровень гидратации организма с помощью жидкостей.

## Мочевые катетеры

*Мочевые катетеры не рекомендуется использовать после метаболических и бариатрических операций. Поэтому после операции вам придется вставать с постели, чтобы сходить в туалет и помочиться.*

*Иногда может пройти 6-8 часов, прежде чем вы почувствуете необходимость помочиться, что является нормальным явлением.*

## Выписка из больницы

### Как долго я буду находиться в больнице?

Для того чтобы вас выписали из больницы, ваше состояние должно соответствовать следующим требованиям:

- Боль и тошнота хорошо контролируются с помощью обезболивающих препаратов, принимаемых перорально
- Возможность принимать достаточное количество жидкости для поддержания уровня гидратации
- Нормальные показатели жизнедеятельности и анализ крови

Возможно, вы сможете вернуться домой уже на следующее утро после операции. В противном случае вас будут наблюдать в больнице до тех пор, пока эти цели не будут достигнуты.

Отхождение газов или опорожнение кишечника перед выпиской НЕ является обязательным.



**Примечание: Просьба предусмотреть соответствующие меры по транспортировке из больницы и уходу за больным на дому**





## Инструкции по выписке

Перед выпиской из больницы вам предоставят набор инструкций по выписке из больницы. Обязательно следуйте инструкциям, предоставленным вам в больнице, но вот несколько общих инструкций, которые помогут вам подготовиться:

Активность	Инструкции по уходу на дому	Обоснование
<p><b>Вождение машины</b></p> 	<p>Пожалуйста, не садитесь за руль в течение как минимум 4-5 дней.</p> <p>Не садитесь за руль в период приема наркотиков. Вы можете быть пассажиром и пристегиваться ремнем безопасности.</p>	<p>Вы должны иметь возможность безопасно реагировать в чрезвычайной ситуации.</p> <p>Наркотики могут вызвать сонливость.</p>
<p><b>Поднятие тяжестей</b></p> 	<p>В течение 4-6 недель запрещается толкать, тянуть, поднимать тяжести и выполнять напряженную работу; все, что превышает 10 фунтов, считается слишком тяжелым.</p>	<p>Предотвращает образование послеоперационной грыжи рубца.</p>
<p><b>Ходьба</b></p> 	<p>Ходите ежедневно во время бодрствования; постепенно увеличивайте активность.</p>	<p>Помогает предотвратить образование тромбов; также помогает дыханию и нормальному функционированию кишечника.</p>
<p><b>Купание</b></p> 	<p>Можно принимать душ (начиная со 2 дня после операции), нельзя принимать ванну и сидеть в любой воде/купаться до осмотра хирурга.</p> <p>Промокайте разрезы насухо (не трите).</p>	<p>Позволяет заживлению разрезов.</p> <p>Предотвращает нарушение целостности разрезов.</p>
<p><b>Лекарства</b></p> 	<p>Обязательно возобновите прием всех лекарств в соответствии с инструкциями — вам будет предоставлен список тех лекарств, которые следует принимать, и тех, которые необходимо прекратить</p>	<p>Для предотвращения любых проблем или проблем, связанных с другими заболеваниями.</p>

	<p>принимать, а также несколько новых лекарств, прием которых следует начать.</p> <p>Начните принимать витаминные и минеральные добавки в соответствии с рекомендациями Центра веса MGH Weight Center.</p>	<p>Обеспечивает рекомендуемую суточную норму витаминов и минералов.</p>
<b>Другое</b>	<p>Возможно, вы захотите взять с собой поощрительный спирометр и продолжать использовать его 10 раз в час во время бодрствования.</p>	<p>Предотвращает развитие пневмонии и других респираторных заболеваний.</p>
<b>Активность</b>	<b>Инструкции по уходу на дому</b>	<b>Обоснование</b>
<p><b>Уход за ранами, Уход за разрезом/рубцом</b></p> 	<p><b>Снимите повязку (если она есть) через 24 часа.</b> Под повязкой могут быть стерильные ленты. Обычно они отпадают сами, но вы также сможете их удалить через <u>14 дней</u> - в том случае, если они не отпадут.</p> <p>Если из разреза вытекает прозрачная жидкость, вы можете накрыть его сухой повязкой; если разрез требует частой смены повязки, обязательно обратитесь к хирургу.</p> <p>Не наносите лосьоны, кремы или пудру на разрезы до согласования с хирургом.</p>	<p>Способствует заживлению.</p> <p>Помогает скрыть дренаж и предотвратить инфекцию.</p> <p>Помогает предотвратить инфицирование разреза.</p>
<p><b>Диета (питание)</b></p> 	<p>Этап 1 — первая ночь дома — переход на Этап 2 в первый полный день дома.</p> <p>Старайтесь не делать больших глотков во время питья. Можно пить как горячие, так и холодные</p>	<p>Постепенное улучшение диеты — для предотвращения любых осложнений, связанных с новой анатомией.</p> <p>Предотвращает обезвоживание</p>

	<p>жидкости. Ваша конечная цель — пить не менее 60 унций в день.</p> <p>НЕ ЕШЬТЕ ТВЕРДУЮ ПИЩУ, пока не встретитесь с диетологом в Центре веса</p>	<p>Предотвращает любые осложнения в новой анатомии.</p>
<p><b>Путешествия</b></p> 	<p>В Центре веса (Weight Center) настоятельно не рекомендуется путешествовать самолетом и/или ездить в дальние поездки в течение первых 4-6 недель после операции. Любые длительные поездки на автомобиле в период восстановления должны включать несколько остановок, чтобы выйти из машины и прогуляться.</p>	<p>Помогает предотвратить образование тромбов.</p>
<p><b>Дополнительные инструкции для пациентов</b></p> 	<p>Обязательно записывайтесь на <u>все</u> последующие визиты в Центр веса MGH Weight Center.</p>	<p>Помогает выявить любые проблемы или затруднения и обеспечивает соблюдение рекомендаций Центра веса MGH Weight Center.</p>