



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УСКОРЕНИЮ РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ

Данный документ является частью Программы ускоренной реабилитации после операции (Enhanced Recovery After Surgery, ERAS), осуществляемой в MGH. Программа ERAS осуществляется как стандартная практика для всех хирургических больных в системе Mass General Brigham и аффилированных больницах.

Приведенная в этом документе информация поможет вам лучше понять общую процедуру и подготовиться к операции. Прочитайте эту информацию и при необходимости задайте вопросы вашим хирургическим специалистам до операции.

Программа ERAS помогает вам активно участвовать в реабилитации до и после операции и предназначена для того, чтобы вы лучше перенесли операцию и реабилитационный период и как можно быстрее вернулись к нормальной жизни.

Каждый этап программы составлен таким образом, чтобы максимально уменьшить вам боль, избежать осложнений, ускорить возобновление питания и активности, улучшить реабилитацию после операции и сократить период пребывания в больнице.

Совместными усилиями и с вашей помощью мы достигнем этих целей!

Ваш хирург:

Телефон вашего хирурга:

ЧЕМ ВЫ МОЖЕТЕ ПОМОЧЬ

В ТЕЧЕНИЕ НЕСКОЛЬКИХ НЕДЕЛЬ ПЕРЕД ОПЕРАЦИЕЙ

- Продолжайте или начните использовать ежедневную **методику релаксации или снятия стресса**, которая повышает иммунитет организма и помогает при реабилитации. Это может быть комплекс упражнений, медитация, йога и т. п.
- **Ешьте** разнообразную здоровую пищу или соблюдайте диету, прописанную вашим хирургом.
- Настоятельно рекомендуется **полностью прекратить курение** как минимум за 3 недели до операции. Это снизит вероятность осложнений на легкие во время и после операции и облегчит процесс реабилитации. Если вам нужна подробная информация о том, как отказаться от курения, обратитесь к своему врачу, медсестре или фармацевту.
- Спланируйте действия заранее. Договоритесь о том, чтобы кто-нибудь сопровождал вас при поступлении в больницу и при выписке. Заранее подготовьте дом к вашему возвращению после операции. Убедитесь, что у вас достаточно еды и припасов. Вы сможете ходить и ухаживать за собой, но в первое время вам может потребоваться дополнительная помощь родных и друзей, чтобы не выполнять тяжелые операции (стирка, уборка, покупка продуктов и т. п.) сразу после операции.

ЗА 7 ДНЕЙ ДО ОПЕРАЦИИ

- **Прекратите** принимать добавки витамина Е.
- **Прекратите** принимать любые биодобавки, особенно криль, чеснок, гинкго, рыбий жир и т. п.
- **Прекратите принимать нестероидные противовоспалительные средства (NSAID)**, если иное не прописано вашим хирургом. К числу таких препаратов относятся, в частности, ибупрофен (Advil, Motrin), напроксен (Aleve, Anaprox, Naprosyn) и целекоксиб (Celebrex).
- **Прекратите принимать аспирин 325 мг**, если иное не прописано вашим хирургом. Вы можете продолжать ежедневно принимать аспирин 81 мг и можете принять его утром в день операции.
- **Сообщите вашему хирургу**, если вы принимаете Xarelto, Coumadin, Plavix, Eliquis или любые другие антикоагулянты.

ЗА 3 ДНЯ ДО ОПЕРАЦИИ

- **Поддерживайте гидратацию организма.** В течение 72 часов до операции поддерживайте хорошую гидратацию организма, часто употребляя воду, Gatorade, Powerade, Pedialyte, ClearFast, Ensure Pre-Surgery Clear или другие прозрачные жидкости.

2 ДНЯ ДО ОПЕРАЦИИ

- Примите душ с мылом Hibiclens (инструкции см. на последней странице), если вам это порекомендовал ваш хирург.

ЗА 1 ДЕНЬ ДО ОПЕРАЦИИ

- Примите душ с мылом Hibiclens (инструкции см. на последней странице), если вам это порекомендовал ваш хирург.
- **Не употребляйте** алкоголь в течение как минимум 24 часов (идеально в течение месяца) до операции.
- Соблюдайте диету, прописанную вашим хирургом. Если вам не прописана диета, ешьте и пейте как обычно.
- Поддерживайте хорошую гидратацию организма.
- Вы можете завтракать, обедать и ужинать.

В 22:00

- **Весь вечер пейте прозрачные жидкости для поддержания гидратации организма.** С этого времени пейте **ТОЛЬКО ПРОЗРАЧНЫЕ ЖИДКОСТИ**

ПРОДОЛЖАЙТЕ УПОТРЕБЛЯТЬ	ПРЕКРАТИТЕ УПОТРЕБЛЯТЬ
<ul style="list-style-type: none">➤ воду➤ соки (прозрачные без мякоти) <u>например:</u> яблочный сок, клюквенный сок, виноградный сок➤ углеводсодержащие напитки <u>примеры:</u> Gatorade, Powerade, Pedialyte, ClearFast, Ensure Pre-Surgery Clear➤ прозрачные безалкогольные напитки (например, имбирный эль)➤ желатин (Jell-O и т. п.)➤ прозрачный бульон или суп (лапша и рис не разрешаются)➤ черный чай (молоко и сливки не разрешаются)➤ черный кофе (молоко и сливки не разрешаются)➤ замороженные прозрачные жидкости (фруктовый лед и т. п.)	<ul style="list-style-type: none">➤ любую твердую пищу➤ жевательную резинку➤ конфеты➤ йогурт➤ сливки➤ молочные напитки и смузи➤ молоко➤ соевое молоко➤ ореховое молоко (миндальное молоко и т. п.)➤ апельсиновый сок

До полуночи

- Выпейте 20–24 унции углеводсодержащего напитка. Примеры: Gatorade, Powerade, Pedialyte, ClearFast, Ensure Pre-Surgery Clear

В ДЕНЬ ОПЕРАЦИИ

- Утром примите душ с мылом Hibiclens, если вам это порекомендовал ваш хирург.
- Можете пить прозрачные жидкости (см. таблицу на предыдущей странице) не позднее чем за 3 часа до операции.
- Примите разрешенные лекарства с 1–2 глотками воды.
- Если вы используете любое из следующего, возьмите это с собой в больницу:
 - ингаляторы или глазные капли,
 - CPAP-аппарат, маску, трубки.

За 4–5 часов до операции

- Выпейте 20–24 унции углеводсодержащего напитка.

За 3 часа до начала операции (за 1 час до поступления в больницу)

- **Больше ничего не пейте.**
Не имейте при себе никакого питья, иначе операция будет отменена.
 - **Если у вас диабет** и у вас низкий уровень сахара в крови или вы начинаете чувствовать признаки снижения уровня сахара в крови, выпейте прозрачную жидкость с сахаром (яблочный сок, виноградный сок или обычный газированный напиток). Если это не помогло, выпейте или съешьте жидкость или жидкий продукт, который поднимает у вас уровень сахара в крови.
 - **Лучше отложить операцию, чем игнорировать низкий уровень сахара в крови.**
- Если вы забывали пить прозрачные жидкости, ничего страшного. Начиная с этого момента ничего не пейте! Мы введем вам прозрачные жидкости внутривенно, когда вы поступите в больницу.

ИНСТРУКЦИИ ПО ПРИНЯТИЮ АНТИБАКТЕРИАЛЬНОГО ДУША С МЫЛОМ HIBICLENS

Ежедневно принимайте душ или ванну с антибактериальным мылом Hibiclens, чтобы исключить попадание инфекции после операции: за 2 дня, за день до операции и утром в день операции.

- **Не используйте** мыло Hibiclens, если у вас на него аллергия. Сообщите хирургу, если у вас аллергия на это мыло или появляется реакция.
- **Не мойте** мылом Hibiclens лицо, голову и паховую область.
- **Не брейте** живот или паховую область.
- **Не пользуйтесь** порошком, лосьоном, дезодорантом или средствами для ухода за волосами после третьего душа (в день операции).

Инструкции по принятию антибактериального душа

1. Тщательно сполосните тело водой.
2. Выключите воду, чтобы не смыть мыло Hibiclens слишком рано.
3. Вымойте тело снизу до шеи. Особенно осторожно мойте живот.
4. Аккуратно мойте тело в течение 5 минут.
5. Снова включите воду, хорошо сполоснитесь и вытрите тело похлопывающими движениями полотенцем.