

РУКОВОДСТВО ПО УЛУЧШЕНИЮ ВАШЕГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ УНИВЕРСАЛЬНОЕ

Данная брошюра является частью программы «Улучшенное восстановление после операции» (Enhanced Recovery After Surgery – ERAS на англ.) в MGH. ERAS является стандартной практикой для всех хирургических пациентов в системе Mass General Brigham и аффилированных больницах.

Приведенная информация призвана помочь вам понять вашу операцию и подготовиться к ней. Пожалуйста, ознакомьтесь с ней и задайте все интересующие вас вопросы вышей хирургической команде до операции.

Программа ERAS предназначена для того, чтобы вы были активно вовлечены в процесс вашего восстановления до и после вашей операции, с общей целью для вас – лучше перенести операцию и как можно скорее вернуться к нормальной жизни.

Каждый этап этой программы разработан таким образом, чтобы минимизировать вашу боль, избежать осложнений, обеспечить наиболее раннее возобновление питания и активности, улучшить ваше восстановление после операции и сократить количество дней нужных вам для пребывания в стационаре.

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

Имя вашего хирурга: _____

**Номер телефона вашего
хирурга:** _____

Как вы можете помочь

НЕДЕЛИ ДО ОПЕРАЦИИ

- Продолжайте или подумайте о том, чтобы начать ежедневные занятия **релаксацией и снятием стресса**, что, как известно, повышает иммунитет организма и способствуют восстановлению. Это могут быть физические упражнения, медитация, йога и другие практики.
- **Питайтесь** разнообразной здоровой пищей или соблюдайте специальную диету, предписанную вашим хирургом.
- Настоятельно рекомендуется, чтобы вы **полностью отказались от курения** не менее чем за 3 недели до вашей операции. Это снизит вероятность развития легочных осложнений 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/медбрату 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, есть и ухаживать за собой, но на первых порах вам может потребоваться дополнительная помощь от родственников или друзей, особенно для того, чтобы избежать таких тяжелых дел, как стирка, уборка и покупка продуктов сразу после операции.

ЗА 7 ДНЕЙ ДО ОПЕРАЦИИ

- **Прекратите** прием добавок, содержащих витамин E.
- **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, ибупрофен (Advil, Motrin), напроксен (Aleve, Anaprox, Naprosyn) и целекоксиб (Celebrex).
- **Остановите 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 вашему хирургу**, если вы принимаете Xarelto, Coumadin, Plavix, Eliquis или любые другие антикоагулянты.

ЗА 3 ДНЯ ДО ОПЕРАЦИИ

- **Следите за уровнем гидратации.** За 72 часа до операции убедитесь, что вы часто пьете воду, Gatorade, Powerade, Pedialyte, ClearFast, или другие прозрачные жидкости.

ЗА 2 ДНЯ ДО ОПЕРАЦИИ

- Мойтесь средством для мытья с хлоргексидином (Chlorhexidine body wash на англ. – инструкции см. на последней странице), если это рекомендовано вашим хирургом.

ЗА 1 ДЕНЬ ДО ОПЕРАЦИИ

- Мойтесь средством для мытья с хлоргексидином (Chlorhexidine body 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 вашим хирургом диету. Если диета не назначена, пожалуйста, ешьте и пейте, как обычно.
- Убедитесь, что вы хорошо гидратированы (пьете достаточно жидкости).
- 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**

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

Перед отходом ко сну

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

В ДЕНЬ ОПЕРАЦИИ

- Помыться с помощью средства для мытья с хлоргексидином (Chlorhexidine body wash на англ.) с утра, если предписано вашим хирургом.
- Вы можете взять с собой прозрачные жидкости (см. таблицу на предыдущей странице) не менее чем за 2 часа до назначенного вам времени прибытия.
- 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 СИПАП-аппарат (CPAP machine на англ.), маску, соединительные трубки
- Выпейте 20-24 унции углеводного напитка перед операцией. Обязательно завершите их 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 ваша операция будет отменена.
 - **Если у вас диабет** и у вас низкий уровень сахара в крови или вы почувствовали симптомы низкого уровня сахара в крови, выпейте прозрачную жидкость с сахаром, например яблочный сок, виноградный сок или обычную газировку. Если это не помогает, выпейте или примите внутрь любую жидкость, которая повысит у вас уровень сахара в крови.
 - **Лучше отложить операцию, чем игнорировать низкий уровень сахара в крови.**
- Если вы забыли выпить прозрачные жидкости, это не проблема. В это время ничего не пейте – по прибытии в больницу мы введем вам прозрачные жидкости через капельницу.

ИНСТРУКЦИИ ДЛЯ ПРИЕМА ДУША

Инструкции по принятию душа:

1 Ежедневно принимайте душ или ванну с антибактериальным мылом "Хлоргексидин" (Chlorhexidine на англ.), чтобы предотвратить инфекции после операции: За 2 дня до, за день до и в утро операции.

- **Не** пользуйтесь этим средством, если у вас аллергия на хлоргексидин (Chlorhexidine на англ.). Сообщите вашему хирургу, если у вас есть аллергия или если у вас возникла реакция.
- **Не** используйте хлоргексидин (Chlorhexidine на англ.) на лице, голове или в паховой области.
- **Избегайте** бритья живота или паховой области.
- **Не наносите** пудру, лосьон, дезодорант или средства для волос после третьего душа (в день операции).

Инструкция по принятию душа с хлоргексидином (Chlorhexidine на англ.)

1. Используйте хлоргексидин (Chlorhexidine на англ.) вместо обычного мыла. Не используйте оба средства.
2. Перед использованием хлоргексидина (Chlorhexidine на англ.) вымойте волосы используя шампунь/кондиционер, как вы это обычно делаете.
3. Тщательно ополосните ваше тело водой.
4. Выключите воду, чтобы не смыть хлоргексидин (Chlorhexidine на англ.) 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 для этого ватную палочку Q-Tip.
6. Осторожно промойте тело в течение пяти (5) минут.
7. Дайте хлоргексидину (Chlorhexidine на англ.) высохнуть на вашей коже в течение 1 минуты, прежде чем смывать.
8. Включите воду вновь, хорошо ополоснитесь и оботритесь насухо промокая тело чистым полотенцем.