

## **РУКОВОДСТВО ПО УЛУЧШЕНИЮ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ ЩИТОВИДНАЯ ЖЕЛЕЗА**

Эта брошюра является частью программы улучшенного восстановления после операции «Enhanced Recovery After Surgery» (ERAS) в MGH. ERAS – это стандартная практика для всех хирургических пациентов в системе «Mass General Brigham System» и аффилированных госпиталях.

Приведенная здесь информация призвана помочь вам понять и подготовиться к вашей операции. Пожалуйста, ознакомьтесь с ней и задайте любые вопросы вашей хирургической группе до начала операции.

Программа ERAS разработана таким образом, чтобы вы активно участвовали в процессе восстановления до и после операции, и в целом мы стремимся к тому, чтобы вы лучше перенесли операцию и как можно скорее вернулись к нормальной жизни.

Каждый этап этой программы разработан таким образом, чтобы минимизировать боль, избежать осложнений, позволить раньше возобновить прием пищи и активность, улучшить восстановление после операции и сократить количество дней пребывания в больнице.

Вместе и с вашей помощью, мы сможем достичь этих целей!

**Имя вашего хирурга:**

**Номер телефона вашего хирурга:**

## Как вы можете помочь

### ЗА НЕСКОЛЬКО НЕДЕЛЬ ДО ОПЕРАЦИИ

- Продолжайте или подумайте о том, чтобы начать ежедневную **практику релаксации и управления стрессом**, которая, как известно, повышает иммунитет организма и способствует выздоровлению. Это могут быть физические упражнения, медитация, йога и другое.
- **Ешьте** разнообразную здоровую пищу или следуйте специальной диете, предписанной вашим хирургом.
- Настоятельно рекомендуется **полностью отказаться от курения** как минимум за 3 недели до операции. 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.
- **Планируйте заранее**. Договоритесь, чтобы кто-то сопровождал вас при поступлении и при выписке. Заранее подготовьтесь к вашему возвращению домой после операции. Убедитесь, что у вас достаточно еды и других запасов. Вы должны быть в состоянии ходить, есть и ухаживать за собой, но на первых порах вам может понадобиться дополнительная помощь со стороны членов семьи или друзей, особенно для того, чтобы избежать таких требующих усилий обязанностей, как стирка, уборка и покупка продуктов сразу после операции.

### ЗА 7 ДНЕЙ ДО ОПЕРАЦИИ

- **Прекратите прием** препаратов, содержащих витамин E.
- **Прекратите прием** всех растительных добавок, особенно криля, чеснока, гинкго и рыбьего жира.
- **Прекратите прием НПВС**, если только ваш хирург не посоветовал иное. К ним относятся, в частности, ibuprofen (ибупрофен) (Advil, Motrin), naproxen (напроксен) (Aleve, Anaprox, Naprosyn) и celecoxib (целекоксиб) (Celebrex).
- **Прекратите прием 325 мг аспирина**, если только ваш хирург не посоветовал альтернативную дозировку.
- Вы можете продолжать принимать 81 мг аспирина ежедневно и принимать его утром перед операцией.
- **Сообщите вашему хирургу**, если вы принимаете Xarelto, Coumadin, Plavix, Eliquis или любые другие антикоагулянты.

### ЗА 3 ДНЯ ДО ОПЕРАЦИИ

- **Не забывайте пить достаточное количество жидкости.**  
В течение 72 часов до операции обязательно часто пейте воду, Gatorade, Powerade, Pedialyte, ClearFast или другие прозрачные жидкости.

## ЗА 2 ДНЯ ДО ОПЕРАЦИИ

- **Продолжайте пить достаточное количество жидкости.**
- Убедитесь, что на утро операции у вас под рукой есть **20 унций Gatorade (не красного цвета).**

## ЗА 1 ДЕНЬ ДО ОПЕРАЦИИ

- **Избегайте** употребления алкоголя как минимум за 24 часа (в идеале - за месяц) до операции.
- Соблюдайте диету, предписанную вашим хирургом. Если вам не назначена диета, пожалуйста, ешьте и пейте, как обычно.
- Убедитесь, что вы пьете достаточное количество жидкости.
- Можно есть завтрак, обед и ужин.

### В 10 часов вечера

- **Продолжайте пить чистую жидкость в течение вечера, чтобы не допускать обезвоживания. С этого момента пейте только прозрачные жидкости**

ПРОДОЛЖАЙТЕ	ОСТАНОВИТЕ
<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 (без 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</li> <li>➤ жевательная резинка</li> <li>➤ конфеты</li> <li>➤ йогурт</li> <li>➤ крем</li> <li>➤ напитки на молочной основе / смузи</li> <li>➤ молоко</li> <li>➤ соевое молоко</li> <li>➤ ореховое молоко, например, миндальное молоко</li> <li>➤ апельсиновый сок</li> </ul>

## Перед сном

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

## В ДЕНЬ ОПЕРАЦИИ

- Вы можете принимать прозрачные жидкости (см. таблицу на предыдущей странице) не менее чем за 2 часа до операции.
- Принимайте любые разрешенные лекарства, запивая их 1-2 глотками воды.
- Если вы используете какие-либо из них, принесите их с собой в больницу:
  - ингаляторы или глазные капли
  - ваш CPAP-аппарат, маска, шланги

**Начинать за 4 часа до операции и завершить или прекратить прием не менее чем за 2 часа до операции.**

- Выпейте 20 унций Gatorade (только не красного цвета)

## Не менее чем за 2 часа до операции

- **Полностью прекратите пить.**  
Не пейте вообще ничего, иначе операция будет отменена.
  - **Если у вас диабет** и у вас низкий уровень сахара в крови или вы начинаете ощущать симптомы низкого уровня сахара в крови, выпейте прозрачную жидкость с сахаром, например, яблочный сок, виноградный сок или обычную газировку. Если это не поможет, выпейте любую жидкость или напиток, которые повысят уровень сахара в крови.
  - **Лучше отложить операцию, чем игнорировать низкий уровень сахара в крови.**
- Если вы забыли выпить прозрачную жидкость, ничего страшного. Не пейте ничего в это время - мы дадим вам чистую жидкость через капельницу, когда вы приедете в больницу.