

РУКОВОДСТВО ПО УЛУЧШЕНИЮ ВАШЕГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ

TMJ

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

Прилагаемая информация призвана помочь вам понять и подготовиться к операции.. Пожалуйста, ознакомьтесь с ней и задайте все интересующие вас вопросы хирургической бригаде до начала операции.

ERAS разработана для того, чтобы вы активно участвовали в процессе восстановления до и после операции, с общей целью, 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, обеспечить более раннее возобновление питания и активности, улучшить ваше восстановление после операции и сократить количество дней пребывания в больнице.

Совместными усилиями, с вашей помощью, мы сможем достичь этих целей!

Имя вашего хирурга:

Номер телефона вашего

Как вы можете помочь

ЗА НЕСКОЛЬКО НЕДЕЛЬ ДО ОПЕРАЦИИ

- Поддерживайте идеальную гигиену полости рта, чистя зубы щеткой и ниткой, а также используя безалкогольные ополаскиватели полости рта дважды в день.
- Продолжайте или начните ежедневно заниматься **релаксацией и снятием стресса**, которые, как известно, повышают иммунитет организма и способствуют выздоровлению. Это может включать в себя физические упражнения, медитация, йога и другое.
- **Ешьте** смешанную здоровую пищу или соблюдайте специальную диету, предписанную хирургом.
- Настоятельно рекомендуется **полностью отказаться от курения** не менее чем за 3 недели до 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 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 домой 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 понадобиться дополнительная помощь со стороны семьи или друзей, особенно для того, чтобы избежать таких тяжелых работ, как стирка, уборка и покупка продуктов сразу после операции.

ЗА 7 ДНЕЙ ДО ОПЕРАЦИИ

- **Прекратите** прием пищевых добавок, содержащих витамин E.
- **Прекратите** прием всех травяных добавок, особенно криля, чеснока, гинкго и рыбьего жира
- **Прекратите прием NSAIDS** (нестероидных противовоспалительных препаратов на англ.), если только ваш хирург не посоветовал иное. К ним относятся, в частности, ибупрофен (Advil, Motrin), напроксен (Aleve, Анапрох, Naprosyn) и целекоксиб (Celebrex).
- **Прекратите прием 325 мг аспирина**, если только ваш хирург не посоветовал альтернативную дозировку.
- Вы можете продолжать прием 81 мг аспирина ежедневно и сможете принять его утром в день операции.
- **Сообщите вашему хирургу**, если вы принимаете Ксарелто, Кумадин, Плавикс, Эликис (Xarelto, Coumadin, Plavix, Eliquis на англ.) или любые другие антикоагулянты.

ЗА 3 ДНЯ ДО ОПЕРАЦИИ

- **Оставайтесь гидратированными.** В течение 72 часов перед операцией убедитесь в том, что вы часто пьете воду, Gatorade, Powerade, Pedialyte, ClearFast или другие прозрачные жидкости.

ЗА 1 ДЕНЬ ДО ОПЕРАЦИИ

- Примите душ с мылом, шампунем и водой как обычно,
- Очистите уши с помощью ватных палочек
- Сбрейте все волосы на лице
- **Избегайте** употребления алкоголя как минимум за 24 часа до операции.
- Соблюдайте предписанную вашим хирургом диету. Если специальная диета не назначена, пожалуйста, ешьте и пейте, как обычно.
- Убедитесь в том, что у вас достаточное содержание жидкости в организме.
- Можно есть завтрак, обед и ужин.

В 10 вечера

- **Продолжайте пить прозрачные жидкости в течение вечера, чтобы оставаться гидратированным. С этого момента пить ТОЛЬКО ПРОЗРАЧНЫЕ ЖИДКОСТИ**

ПРОДОЛЖАЙТЕ	ПРЕКРАТИТЕ
<ul style="list-style-type: none"> ➤ воду ➤ 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 ➤ жевательную резинку ➤ конфеты ➤ йогурт ➤ сливки ➤ напитки на молочной основе / смузи ➤ молоко ➤ соевое молоко ➤ ореховое молоко, такое как миндальное молоко ➤ апельсиновый сок

Перед сном

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

В ДЕНЬ ОПЕРАЦИИ

- Разрешается принять душ с мылом, шампунем и водой, как обычно.
- Почистите зубы щеткой и зубной нитью и воспользуйтесь ополаскивателем для полости рта на безалкогольной основе.
- Длинные волосы следует уложить в высокий хвост или пучок.
- Вы можете употреблять 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 что-либо из этого, принесите их в больницу:
 - ингаляторы или капли для глаз
 - ваш аппарат CPAP, маску, шланги
 - Физиотерапевтический аппарат Ora-Stretch.
 - Хирургическая шина для полости рта

Начать за 4 часа до операции и завершить или прекратить не менее чем за 2 часа до операции

- Выпейте две бутылки предоперационного углеводного напитка, который был отправлен вам домой или предоставлен в офисе вашего хирурга. • Если вы не получили этот напиток, пожалуйста, купите 20 унций Gatorade (не красного цвета), чтобы использовать его в качестве углеводного напитка.

Не менее чем за 2 часа до начала операции

Полностью прекратите пить.

Не пейте вообще ничего или ваша операция будет отменена.

- **Если у вас диабет** и уровень сахара в крови низкий или вы начинаете чувствовать симптомы низкого уровня сахара в крови, пейте прозрачную жидкость с сахаром, например яблочный сок, виноградный сок или обычную газировку. Если это не помогает, выпейте или примите внутрь любую жидкость, которая повысит уровень сахара в крови.
- **Лучше отложить операцию, чем игнорировать низкий уровень сахара в крови.**

- Если вы забыли выпить прозрачные жидкости, это не страшно. В это время ничего не пейте – по прибытии в больницу мы дадим вам прозрачные жидкости через капельницу.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИНЯТИЮ ДУША

Инструкции по принятию душа:

1. Тщательно промойте ваше тело, лицо и шею водой с мылом.
2. Тщательно мойте волосы с шампунем не менее 5 минут.