# Реконструкция молочной железы при помощи пересадки ткани: рекомендации по уходу после операции

*Несрин Вазири (Nasrin Vaziri), RN*

*Анне Вельш (Anne Walsh), RN, MS*

**Введение**

Эта брошюра разработана, чтобы помочь вам ухаживать за собой в течение первой стадии реконструкции молочной железы. Эта операция основана на использовании жировой ткани, кожи и иногда мышцы из другой части вашего тела для создания новой молочной железы. Эти ткани могут взять из области живота, спины или ягодиц. Заключительная стадия – реконструкция соска и коррекция другой молочной железы с целью достижения подобного размера и формы. Возможно, другую молочную железу придется уменьшить или увеличить, или изменить ее форму. Эти этапы зависят от вас. Информация в этой брошюре является дополнительной, она не предназначена для того, чтобы заменить ваши беседы с врачами и медицинскими сестрами. Некоторые аспекты данного материала могут не иметь к вам отношения. Обязательно расспросите специалиста, выполняющего операцию пластической хирургии, или медсестру о деталях операции, которую вы наметили для себя. Темы, освещенные в этой брошюре, включают:

1. Ожидаемые ощущения после операции
2. Уход за разрезом
3. Упражнения
4. Советы по поводу одежды
5. Завершение реконструкции молочной железы

**После операции**

Когда вы проснетесь в отделении по уходу за больными после анестезии (Post- Anesthesia Care Unit, PACU), у вас будет:

- Катетер Фолея (Foley®), чтобы выводить мочу из мочевого пузыря. Этот катетер уберут через два-три дня после операции.
- Внутривенная (в/в)система. Вы будете получать жидкости, антибиотики и обезболивающие препараты с помощью в/в системы для вливаний. Если реконструкция проводилась при помощи свободного (стебельчатого) лоскута, возможно, вы будете также получать антикоагулянты (противосвертывающие) с в/в вливаниями через систему. Это нужно для профилактики образования сгустков крови (тромбов) в области операции.
- Увлажняющая маска для обеспечения увлажненного воздуха и кислорода, поступающего в легкие. Маска будет закрывать ваш нос и рот.
- Сапожки Venodyne® на ногах. Они нежно сжимают ваши голени, чтобы улучшать кровообращение в сосудах ног.
- Небольшие пластиковые дренажи возле каждого разреза кожи.

Вы можете не ощущать некоторые из этих предметов и, возможно, даже не будете знать, что они существуют. Медицинские сестры в отделении PACU ответят на все ваши вопросы. Возможно, вы останетесь на ночь в отделении PACU для более тщательного наблюдения и контроля состояния. Когда появится возможность, членам вашей семьи разрешат кратковременное посещение во время вашего пребывания PACU. Если реконструкция проводилась при помощи свободного (стебельчатого) лоскута, врачи и медсестры будут следить за уровнем кровотока в реконструированной молочной железе (FLAP). Для этого используют устройство, называемое Допплер (Doppler®). Оно создает шум, однако не причиняет боли. Медсестра и врач будут также проверять температуру и цвет лоскута для пересадки. Эти обследования очень важны и будут проводиться на протяжении семи дней (недели). Вечером в день операции или на следующее утро вас переведут в палату. В течение первого дня после операции медицинская сестра будет помогать вам вставать с кровати и переходить в кресло. Если хирург не хочет, чтобы вы вставали, медсестра сообщит вам об этом.

После операции медицинские сестры и их помощники будут ухаживать за дренажами. Небольшие дренажи часто размещают ниже или возле каждого разреза. Эти дренажи помогают собирать жидкость, которая обычно накапливается вокруг места операции после хирургического вмешательства. Их закрепляют с помощью одного шовного стежка и сохраняют на протяжении периода 10-15 дней. Многие пациенты выписываются домой с одним или двумя дренажами. Перед выпиской медсестры расскажут вам, как ухаживать за дренажами. В то время, когда у вас есть дренажи и вы находитесь в больнице, вы будете получать антибиотики в виде в/в вливаний через систему. После выписки вы будете принимать антибиотики перорально. Врач или медсестра уберут дренаж(и), когда у вас будут выделения в количестве 30 куб. см (одна унция) за 24 часа (сутки). Большинство пациентов описывают незначительные ощущения жжения при удалении дренажа; однако это продолжается всего несколько минут и не требует применения обезболивающих препаратов. После удаления дренажа некоторое количество жидкости может все еще выделяться из места, где он находился. Накройте это место стерильной марлевой салфеткой и меняйте ее по мере увлажнения. Эти выделения рассматриваются как нормальное явление, они могут продолжаться на протяжении 24-48 часов. По окончании этого периода времени место, где находился дренаж, обычно заживает.

**Обезболивание**

Считается нормальным, если после операции вы испытываете некоторую болезненность и чувство натяжения в области разреза. Вы можете принимать обезболивающие препараты при необходимости. Если у вас нет помпы для обезболивания (аналгезии), контролируемой пациентом (patient-controlled analgesia, PCA), обязательно попросите обезболивающие лекарственные средства, чтобы не испытывать дискомфорта. Кроме того, уменьшение болевых ощущений поможет вам вскоре возобновить активные движения. Вы будете также чувствовать некоторое натяжение, болезненность при ощупывании и отечность в области вашей новой молочной железы и ребер в нижней части грудной клетки. Эти ощущения считаются нормальными.

После операции у вас появятся новые ощущения. Возможно, вам будет казаться, что вода просачивается вниз по руке на стороне новой молочной железы. Наиболее вероятно появление онемения верхней и внутренней поверхности руки на стороне удаленной молочной железы. Эти ощущения связаны с удалением молочной железы (мастэктомией), иссечением подмышечных лимфатических узлов и операцией на стороне поражения. Эти ощущения могут иметь место на протяжении года или даже дольше. Некоторая степень онемения и изменения чувствительности кожи может остаться навсегда. Не пользуйтесь бутылками с горячей водой, электрогрелками или согревающими компрессами в местах хирургического вмешательства, поскольку это может привести к тяжелым ожогам. Чувство зуда нередко сопровождает процесс заживления, со временем оно уменьшится.

**Уход за местом разреза**

Во время вашего пребывания в больнице врач или медсестра будут каждый день осматривать реконструированную молочную железу. При необходимости они сменят повязку. Мы рекомендуем вам посмотреть на молочную железу и место разреза во время процедуры перевязки, это поможет вам привыкнуть к внешнему виду послеоперационной области. Мы бы хотели, чтобы перед выпиской и в присутствии медсестры вы осторожно притронулись к своей новой молочной железе. Линии разрезов в области новой молочной железы и область хирургического вмешательства закрыты швами и, возможно, небольшими полосками бумаги, называемыми Steri-Strips®. Эти полоски Steri-Strips сами отпадут; не надо их снимать. Вы можете заметить покраснение или участки черного и синего цвета вокруг мест разрезов. Это нормальные явления после такого типа операций. После осмотра послеоперационной области медсестра наложит свежую марлевую салфетку на места разрезов. При необходимости повязку на молочной железе поддерживают с помощью хирургического бюстгалтера или бумажной ленты.

Швы и бумажные полоски все еще будут на месте хирургического вмешательста в момент вашей выписки. Они будут накрыты марлевой салфеткой. Вы можете носить хирургический бюстгалтер, который вам дали в больнице. Кроме того, вы можете носить любой поддерживающий бюстгалтер (без проволочки внизу), если он не будет слишком сдавливать новую молочную железу. При необходимости можно носить колготки или хлопчатобумажные шорты для поддержки повязки на месте взятия ткани для пересадки.

Вы можете принимать обычный душ через два дня после удаления дренажа, за исключением случаев, когда вам врач даст иные указания. Ежедневный душ поможет сохранять чистоту мест разреза. (Ванну следует избегать до полного заживления разреза, поскольку намокшая кожа может способствовать увеличению риска инфекции). Снимите бюстгалтер и марлевую салфетку перед тем, как войти в душевую кабинку. Проверьте температуру воды спиной или здоровой рукой, поскольку онемение кожи на оперированной стороне может помешать вам почувствовать слишком горячую воду. Мойтесь умеренно теплой водой и простым неароматизированным мылом. Осторожно вымойте место разреза и окружающую его кожу. Хорошо смойте мыло. Струю душа не следует направлять на реконструированную молочную железу. Она должна попадать вам на верхнюю часть спины или руку и плавно стекать на реконструированную молочную железу. Промокните место разреза чистым полотенцем, чтобы осушить кожу; не следует тереть это место.

Пользуйтеь только электробритвой для удаления волос в подмышечной области на стороне операции. Вы можете побрить подмышечную область через неделю после возвращения домой из больницы или через две недели после операции. Дезодорант может раздражать кожу или вызвать инфекцию, если он попадет на место разреза. Поэтому наносите его только после одевания бюстгалтера, чтобы предупредить такие явления. Не пользуйтесь дезодорантом в подмышечной области на стороне мастэктомии при наличии любого нарушения целостности кожи в этой области.

Осмотрите места разрезов после душа и осторожно осушите эти места. Во время осмотра станьте перед зеркалом в хорошо освещенном помещении. Позвоните хирургу, который провел вам пластическую операцию, если вы заметите что-либо из нижеприведенного:

- Усиление красноты или изменение цвета кожи на молочной железе, вокруг места взятия донорской ткани или в том и другом месте
- Новые выделения из мест разрезов
- Температуру тела выше 100,4° F (38° C)

После проведенного осмотра места хирургического вмешательства положите чистую марлевую салфетку поверх места разреза. Обратитесь к медицинской сестре из отдела амбулаторного ухода, если вам нужны дополнительные марлевые салфетки или хирургические бюстгалтеры.

Новая молочная железа и место взятия донорской ткани будут выглядеть слегка припухшими на протяжении периода времени от шести до восьми недель. Это связано с процессом заживления. Постепенно эти области будут уменьшаться в размере. Некоторое ощущение натяжения считается нормальным. Нужно время, чтобы кожа на месте взятия донорской ткани растянулась. Несмотря на то, что для вас важно возвратиться к обычной деятельности, следует совмещать отдых с вашими занятиями – это поможет вам избежать выраженной утомляемости или мышечных спазмов в месте взятия донорской ткани. Душ с теплой водой и лекарственные препараты, назначенные вам врачом, помогут уменьшить чувство натяжения.

**Ожидаемые ощущения на протяжении первых нескольких недель после операции**

Первый послеоперационный визит состоится через неделю после возвращения домой из больницы. Это подходящее время для того, чтобы задать вопросы о новой сконструированной молочной железе или местах разрезов для взятия донорской ткани. Вы также сумеете обсудить такие проблемы как:

- Восстановление сексуальных отношени
- Возвращение на работу
- Общение с членами семьи и друзьями
- Любые другие волнующие вас вопросы

Во время этого визита врач или медсестра осмотрят область молочной железы на предмет наличия жидкости. Эта жидкость может собираться в местах разрезов или возле них. Ее накопление создает ощущения наполненности или тяжести. Такое скопление жидкости называется «серома». Зачастую серома является обычной частью процесса заживления. Если она возникнет перед первым визитом или после него, договоритесь о встрече с медсестрой из отдела амбулаторного ухода. Если вы чувствуете дискомфорт после окончания приемных часов (5:00 вечера) или во время выходных, праздничных дней, позвоните по номеру (212) 639-7900 и попросите связать вас с хирургом из отдела пластической хирургии (Plastic Service). Врач или медсестра могут легко удалить серому при помощи иглы и шприца. Возможно, это понадобится несколько раз в течение периода восстановления. Эта процедура не причиняет боли в связи с онемением послеоперационной области. Не забывайте, что серома – нормальное явление, она носит временный характер и не является осложнением. Если понадобится, вы сумеете вновь посетить врача.

Однако, у вас всегда есть возможность назначить встречу и обсудить эти вопросы с медсестрой из отдела амбулаторного ухода, это можно делать так часто, как вам хочется. Обращайтесь к медицинской сестре при помощи звонка в офис хирурга, выполнявшего пластическую операцию.

**Упражнения**

Регулярные физические упражнения играют важную роль в процессе выздоровления. Однако, без разрешения врача вы не должны заниматься:

- Аэробикой с большой физической нагрузкой
- Бегом
- Поднятием тяжестей
- Плаванием

Выполняйте простые упражнения, показанные в конце этой брошюры. Они помогут вам чувствовать себя более комфортно и расширить диапазон движений в плечевом суставе и руке. Такие упражнения не требуют специального оборудования, их можно выполнять дома или на работе. Медицинская сестра из отдела амбулаторного ухода во время посещений проверит ваш прогресс относительно выполнения упражнений. Во время пребывания в больнице медсестра пригласит вас участвовать в программе хирургии для молочной железы. Упражнения являются частью этой программы. Некоторые из физических упражнений предназначены для пациентов, которым не проводили реконструкцию молочной железы. Ваша программа упражнений отличается от такой, поэтому вы должны выполнять упражнения, которые покажет медицинская сестра из отдела амбулаторного ухода. Вам дадут также диск с записью или видео, где показаны упражнения, которые вам следует выполнять. Узнайте у хирурга, когда вы можете приступить к выполнению упражнений.

**Советы по поводу одежды**

Когда вы уходите из больницы домой, можно носить хирургический бюстгалтер, ваш бюстгалтер или вообще его не одевать. Если вы носите ваш собственный бюстгалтер, он должен быть:

- Удобным.
- Не очень тесным.
- Без проволочки внизу чашки.
- Не давящим непосредственно на новую молочную железу.

Во время различных стадий реконструкции можно добавлять кусочки мягкой ткани в бюстгалтер, чтобы сбалансировать ваш внешний вид. Одним из способов заполнить бюстгалтер является использование мягкого материала в форме молочной железы. Спросите у медсестры, где можно получить такую форму. Она сделана из легкого нейлонового мешочка, и ее размер можно менять, чтобы он соответствовал размеру другой молочной железы; это достигается при добавлении внутрь хлопчатобумажного пушистого материала или уменьшении его количества. Этот материал можно стирать при помощи мягкого мыла, например, Woolite® или Ivory®. Это нужно делать один раз в неделю, после чего высушить его на воздухе. Другой способ достижения сбалансированного внешнего вида – положить в бюстгалтер подушечки для плеч, их можно купить в магазине, они продаются различной формы и размера. Иногда бюстгалтер подправляют при помощи мягкой марли, которую тоже можно получить у медицинской сестры. Марлю следует часто менять, чтобы она была всегда чистой.

Мы советуем вам носить свободные блузки, кофточки и свитера на протяжении периода времени примерно четыре-шесть недель. Можно попробовать вязаную кофточку темных цветов под свободной открытой блузкой, шерстяной свитер на пуговицах без воротника (кардиган) или жакет. Полезно использовать кофты с рисунком в виде диагонально проведенных линий или ассиметричным рисунком. Шарф на шее или шаль тоже помогают улучшить внешний вид вашей одежды.

**Заключение**

Мы надеемся, что эта брошюра будет полезной во время первой стадии реконструкции молочной железы. Позвоните хирургу, выполнявшему пластическую операцию или медицинской сестре, если у вас возникнут какие-либо вопросы.

Хирург, выполнивший пластическую операцию _____

Телефон_____

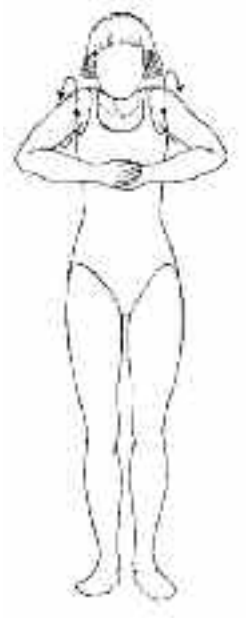
Медицинская сестра отдела амбулаторного ухода _____

Телефон_____

**Рекомендованные упражнения**

Специальные упражнения, перечисленные ниже, можно выполнять позже или поменять, если у вас была реконструкция методом свободного лоскута. Вам скажет об этом хирург, который проводил пластику и реконструкцию, или медицинская сестра, они объяснят вам детали перед началом выполнения программы упражнений,

## *Вращение в плечевых суставах*



Станьте и некрепко соедините перед собой ладони. Поднимите плечи и вращайте ими при помощи круговых движений по направлению вперед. Повторите упражнение, совершая направленные кзади вращательные движения плечами.

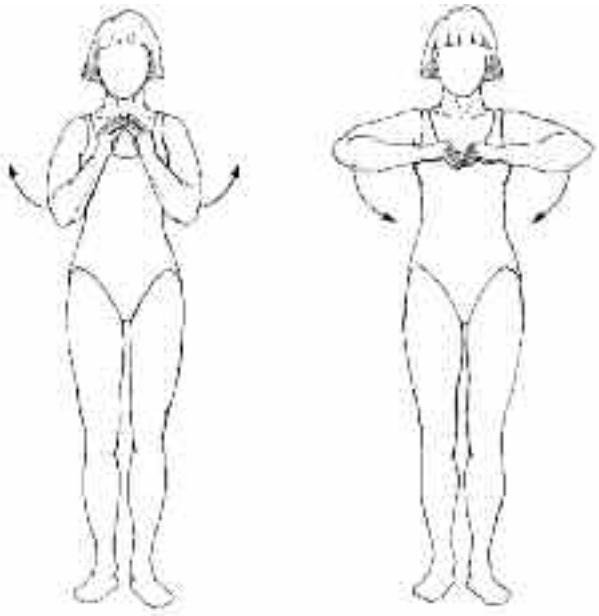
*Когда начать:*
На второй день после операции
*Как часто выполнять:*
5 повторов, 5 раз в день или чаще, если нужно
*Цель:*
Снять напряжение в плечевых мышцах и верхней части спины, что уменьшает дискомфорт вследствие напряжения мышц

***Сделать крылья***

Сделайте крылья подъемом рук до высоты плеч.

1. Согните руки в обоих локтевых суставах. Положите обе ладони впереди грудной клетки.
2. Поднимите локти вверх с каждой стороны.
3. Сделайте крылья подъемом рук до высоты плеч.

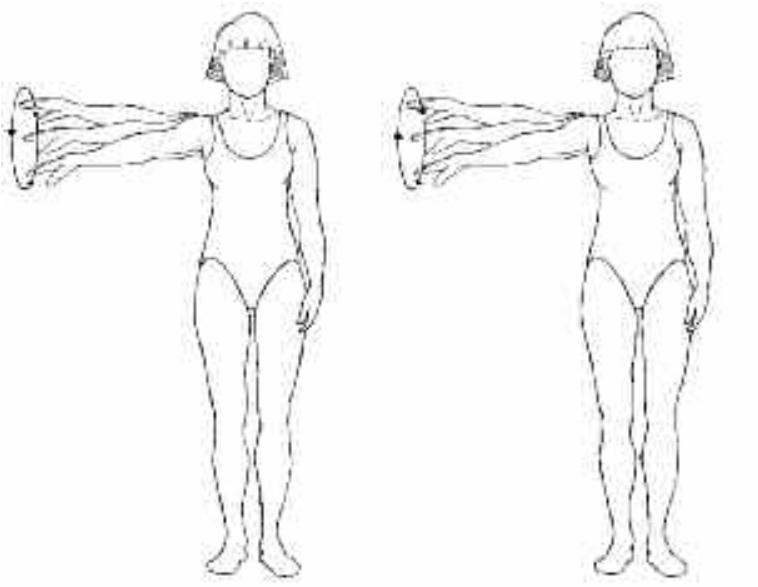
*Когда начать:*
На второй день после операции
*Как часто выполнять:*
5 повторов, 5 раз в день
*Цель:*
Помогает растянуть мышцы шеи, верхней части спины и плечевые мышцы



### *Круговые движения руками*

Стойте с одной рукой, вытянутой в сторону. Вращайте вытянутую руку в направлении по часовой стрелке, образуя ладонью круг в воздухе. Повторите упражнение той же рукой, вращайте руку в направлении против часовой стрелки. После окончания повторов смените руку и выполните упражнения другой рукой.

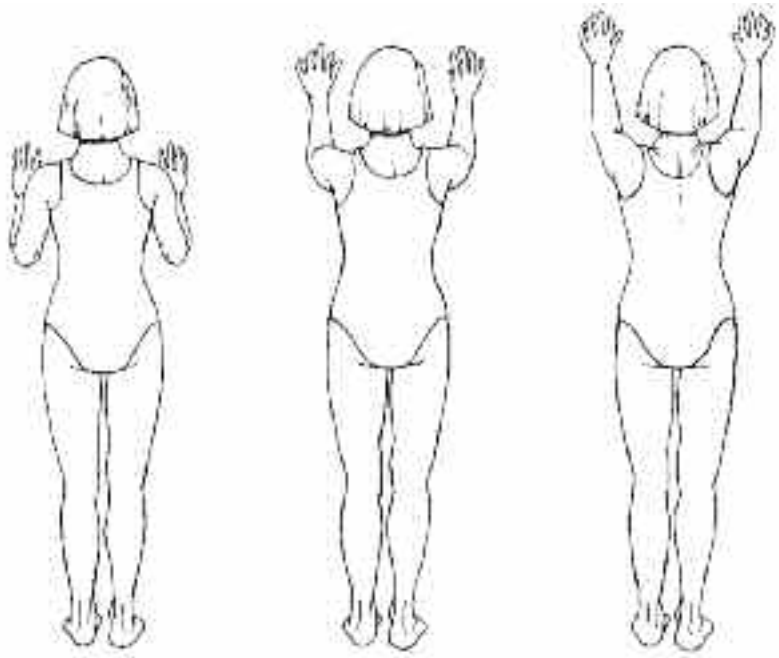
*Когда начать:*
На второй день после операции
*Как часто выполнять:*
5 повторов, 5 раз в день
*Цель:*
Увеличивает диапазон движений и предупреждает скованность или тугоподвижность в плечевых суставах



### *Подъем по стене*

Повернитесь лицом к стене и стойте на расстоянии примерно 1 фута ( 30 см) от стены. Согните руки в локтях и положите ладони плашмя на стену, примерно на уровне плеч. Медленно двигайте свои ладони вверх по стене как можно дальше. Целью упражнения является достижение точки, на которой положение вытянутой руки на оперированной стороне не причиняет дискомфорта.

*Когда начать:*
Через месяц после операции
*Как часто выполнять:*
5 повторов, 5 раз в день
*Цель:*
Помогает выполнить растяжку мышц шеи, верхней части спины и верхнего плечевого пояса.



Memorial Sloan-Kettering Cancer Center

©2011 Memorial Sloan-Kettering Cancer Center
1275 York Avenue, New York, New York 10065
Иллюстрации выполнены иллюстраторами и графиками, специализирующимися в области медицины

B-029 B-105