



ПАМЯТКА ПАЦИЕНТУ И ЛИЦУ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩЕМУ УХОД ЗА ПАЦИЕНТОМ

Восстановление молочной железы с использованием расширителя ткани

Эта информация поможет вам узнать, как за собой ухаживать после операции по восстановлению молочной железы с использованием расширителя ткани, и поможет подготовиться к процессу расширения ткани.

Во время операции по восстановлению молочной железы вам будет помещен расширитель ткани. Расширитель ткани представляет собой пустой имплантат молочной железы, который будет наполняться обычным физиологическим раствором в течение 6-8 недель. Во время этого процесса ваша кожа и пекторальная мышца (большая грудная мышца) медленно растягиваются. Когда ваш новый грудной холмик достигнет нужного размера, мы завершим процесс расширения.

Приблизительно через 6-8 недель после завершения процесса расширения ткани вам сделают вторую операцию, чтобы удалить расширитель ткани и поместить постоянный имплантат молочной железы. Если вам будут проводить химиотерапию или лучевую терапию, ваш врач скажет, когда вам поместят имплантат.

Этот источник предназначен для использования в качестве дополнения, а не замены бесед с вашими врачами и медсестрами (медбратьями). Некоторая информация может не применяться для вашего случая. Если у вас возникнут какие-либо вопросы, обязательно задайте их своему пластическому хирургу или медсестре (медбратау).

■ Чего следует ожидать после операции

Дренаж(и) Джексона-Пратта (Jackson-Pratt®)

Рядом с местом вашего разреза может быть поставлен один или 2 небольших пластиковых дренажа под названием дренажи Джексона-Пратта (англ. Jackson-Pratt®, JP). Дренаж(и) собирает(ют) жидкость, которая обычно появляется под кожей после операции. Как правило, дренаж(и) остается(ются) на месте на протяжении времени от 1 до 2 недель после операции.

Если вы отправитесь домой с установленным(и) дренажем(ами), медсестры (медбратья) вас научат, как за ним ухаживать. Вы также можете посмотреть видеоролик, в котором покажут, как ухаживать за дренажами, на сайте:

www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/resources/how-care-your-jackson-pratt-drainage-system

Боль и чувствительность

После операции вы будете испытывать некоторый дискомфорт. Вы можете испытывать чувство жжения вдоль линии разреза, а в области(ях) размещения дренажа может возникнуть зуд. Вы

также можете заметить некоторую чувствительность вдоль нижней части грудной клетки. Эти ощущения будут постепенно уменьшаться. При необходимости можно принять обезболивающее средство. Обязательно попросите его у своего врача или медсестры (медбрата), чтобы вам было максимально удобно и чтобы вы были как можно более активны.

К другим распространенным ощущениям, которые вы можете испытывать после операции, относятся:

- Онемение под мышкой или в области грудной клетки на пораженной стороне (стороне проведения операции).
- Ощущение тепла в руке на пораженной стороне.
- Ощущение текущей воды вниз по руке на пораженной стороне.

Эти ощущения возникают в результате разреза или перемещения нервов во время операции. С течением времени они постепенно будут уменьшаться, но онемение в некоторой степени может быть постоянным.

Разрез

После операции на место вашего разреза после мастэктомии будет наложена марлевая повязка. Повязка будет удерживаться на месте с помощью либо прозрачной ленты, либо хирургического бюстгалтера.

Разрез, проходящий через ваш грудной холмик, будет закрыт с помощью швов. Эти швы растворятся, и их не нужно будет снимать. Вы можете заметить некоторое покраснение и небольшие пятна крови на марлевой салфетке, покрывающей место вашего разреза. Также вы можете испытывать чувствительность вокруг разреза. Это нормальные явления, возникающие после операции.

Вначале, размер вашей восстановленной молочной железы будет намного меньше другой молочной железы. Это происходит потому, что во время размещения расширитель ткани не полностью наполнен. Прежде чем пойти домой и в присутствии вашей медсестры, мы бы хотели, чтобы вы аккуратно коснулись своего нового грудного холмика. Возможно, вы сможете почувствовать порт, используемый для наполнения расширителя ткани под вашей кожей.

Когда вы уйдете из больницы, место вашего разреза будет покрыто марлевой салфеткой. Продолжайте носить хирургический бюстгалтер в течение 24 часов в день, пока ваш врач не даст вам иных указаний.

■ Первый прием в рамках последующего наблюдения

Ваш первый прием в рамках последующего наблюдения после операции состоится через 1-2 недели после операции. Когда вас выпишут из больницы, позвоните в офис своего пластического хирурга, чтобы записаться на прием.

Удаление дренажа

Во время этого приема ваш пластический хирург и медсестра (медбрат) осмотрят место разреза молочной железы, чтобы убедиться в том, что оно хорошо заживает. Если вы отправились домой с

дренажем, ваш врач или медсестра (медбрат) удалит его, если количество дренирования в каждом дренаже за 24 часа составляет менее 30 мл (1 жидкостная унция). Большинство людей описывают удаление дренажа как ощущение легкого потягивания или жжения, которое продолжается всего лишь несколько минут. Вам не нужно принимать обезболивающее средство для процесса удаления дренажа.

После удаления дренажа(ей), продолжайте носить хирургический бюстгальтер, или же вы можете носить свой собственный поддерживающий бюстгальтер. Он должен быть:

- Удобным.
- Не слишком плотным.
- Без «косточек».

■ Уход за местом(ами) размещения дренажа и за разрезом

Принятие душа

Не принимайте душ и не мочите повязку в течение первых 48 часов после операции.

Если вам установлен(ы) дренаж(и), который(ые) прикрыт(ы) прозрачным, водонепроницаемым покрытием, то вы можете принимать душ через 48 часов после операции.

Если ваш(и) дренаж(и) на прикрыт(ы) водонепроницаемым покрытием или покрытие оторвалось, то во время наличия дренажа, вы можете принимать душ ниже талии. Когда его снимут, следует подождать 48 часов, прежде чем принимать полный душ.

После удаления дренажа(ей) из места его(их) размещения по-прежнему может продолжать вытекать некоторое количество жидкости. Это дренирование является нормальным, и его можно ожидать на протяжении от 24 до 48 часов, пока место полностью не заживет. Накладывайте на это место стерильную марлевую салфетку и меняйте ее, если она станет влажной.

Когда место(а) дренажа заживет(ут), ежедневно принимайте душ, чтобы помочь поддерживать чистоту вашего разреза. Не принимайте ванны в течение приблизительно 6-8 недель после операции, пока ваш разрез полностью не заживет, потому что погружение его в воду может повысить риск возникновения инфекции.

Прежде чем войти в душ, снимите свой бюстгальтер и марлевую салфетку. Сначала проверьте температуру воды спиной или рукой, поскольку онемение может препятствовать определению тепла на пораженной области.

Мойтесь слегка теплой водой и нежным мылом без запаха. Бережно очищайте верхнюю часть грудной клетки, позволяя мылу и воде проходить по месту разреза, и хорошо ополосните его. Не трите разрез и не направляйте струю воды на восстановленную молочную железу. Насухо промокните место разреза чистым полотенцем; не трите его.

Для бритья подмышек на пораженной стороне используйте только электрическую бритву. Это делается для предотвращения порезов, которые вы можете не почувствовать из-за онемения. Порез может привести к инфекции.

После душа следует осторожно проверять разрез и место(а) дренажа. Чтобы это сделать, станьте перед зеркалом в комнате с хорошим освещением. Позвоните своему пластическому хирургу или медсестре (медбрата), если у вас возникли какие-либо из следующих признаков или симптомов инфекции:

- Новое покраснение кожи
- Новый дренаж из разреза
- Новое повышенное опухание
- Температура 101° F (38.3° C) или выше

Когда вы закончите проверку, положите чистую марлевую салфетку на место разреза и наденьте бюстгальтер.

■ Чего следует ожидать во время расширения ткани

Во время вашего второго посещения офиса вам проведут первое расширение ткани. Медсестра (медбрат), используя небольшую иглу, через порт введет обычный физиологический раствор в расширитель ткани. Каждый прием для проведения расширения занимает около 20 минут.

После расширения ткани вы можете чувствовать некоторое стеснение и полноту в области молочной железы, и некоторую степень дискомфорта в плече или спине. Это обычно улучшается в течение нескольких дней.

После каждого расширения ваша восстановленная молочная железа будет становиться больше. Тем не менее, молочная железа не примет своей окончательной формы, пока не будет поставлен постоянный имплантат.

Повышение комфорта

Здесь указаны некоторые вещи, способствующие повышению комфорта, которые вы можете выполнять между проведением расширения ткани:

- Принимайте теплый душ.
- Принимайте безрецептурные обезболивающие средства, такие как ацетаминофен (acetaminophen, Tylenol®) или ибупрофен (ibuprofen, Advil®).
- Применяйте увлажняющее средство без запаха (напр., Eucerin®, Lubriderm®) на коже молочной железы. Не накладывайте увлажняющее средство прямо на разрез в течение 6 недель после операции.
- Делайте упражнения на растяжку верхней части руки и другие упражнения, как указано в источнике *«Упражнения после операции на молочной железе»* (англ. *Exercises After Breast Surgery*), который вы получили от медсестры (медбрата).
- Носить мягкие, поддерживающие бюстгальтеры. Не носить бюстгальтеры на косточках.

Повседневная деятельность

После каждого расширения ткани вам следует продолжать выполнять свою повседневную

деятельность. Спустя несколько часов вы можете вернуться к работе или сделать легкую работу по дому. Вы также можете водить автомобиль, когда у вас появится полная амплитуда движения в области плеча на пораженной стороне, и вы не будете принимать никаких рецептурных обезболивающих средств. Тем не менее, следуйте приведенным ниже ограничениям относительно физической активности:

- Избегайте интенсивной физической нагрузки, за исключением случаев, когда ваш врач это одобрил. Например, не бегайте трусцой, не прыгайте и не занимайтесь бегом.
- Не поднимайте никаких предметов тяжелее 5 фунтов пораженной рукой в течение 6 недель после операции. **Пожалуйста, спросите у хирурга, который проводил вашу операцию на молочной железе, было ли у вас удалено большое количество лимфатических узлов – ваши ограничения по поднятию тяжестей могут быть иными на протяжении всей жизни.**
- Если ваша работа включает в себя поднятие 10 фунтов или больше, возможно, вам понадобится изменить свое рабочее расписание, пока вам не будет безопасно поднимать тяжелые предметы.
- Не выполняйте никаких видов упражнений, которые будут напрягать или способствовать росту мышц области молочной железы.
- Во время путешествий на далекие расстояния на машине поместите мягкую прокладку на свой ремень безопасности, если он проходит прямо через расширитель ткани. Не избегайте использования ремня безопасности.

Другие меры предосторожности при наличии расширителя ткани

- Вам нельзя делать магнитно-резонансную томографию (МРТ, англ. MRI). Вам можно проводить другие процедуры визуализации, такие как сканирование костей скелета, сканирование компьютерной томографии (КТ, англ. СТ) или рентген.
- Не купайтесь в бассейне, ванне, гидромассажной ванне, и т.д., пока ваш врач или медсестра (медбрат) этого не одобрит. Это делается для снижения риска раздражения или инфекции на вашем разрезе.
- Места проведения операции могут быть менее чувствительны. **Не прикладывайте к ним грелки или горячие либо холодные компрессы.** Это делается для предотвращения ожогов или повреждений кожи.
- Расширитель ткани может активировать устройства безопасности в аэропортах. Скажите своему врачу или медсестре (медбрата), если вы планируете путешествовать; вам дадут письмо, которое следует взять с собой.

Рекомендации относительно одежды

Как вам объяснил пластический хирург, расширитель ткани будет перенаполнен. По мере приближения к завершению расширения ваша восстановленная молочная железа может выглядеть больше, чем другая молочная железа (если операция проводилась только на одной молочной железе). Для создания баланса своего внешнего вида вы можете заполнять бюстгальтер мягкой грудной формой. Ее можно приобрести в бутике «Breast Boutique» в Центре молочной железы имени Эвелин Х. Лаудер (Evelyn H. Lauder Breast Center) (300 East 66th Street, 646- 888-5330). Эта грудная форма представляет собой легкий нейлоновый мешочек, размер которого можно регулировать, добавляя или убирая хлопковый наполнитель внутри него, чтобы он соответствовал другой молочной железе. Это вам особенно пригодится, когда грудной холмик во

время расширения будет становиться больше.

Также вы можете заполнить свой бюстгальтер мягкой марлей. Меняйте марлю часто, чтобы убедиться в том, что она всегда чистая.

Согласно некоторым другим рекомендациям относительно одежды, можно носить:

- Свободные блузки, топы и свитера
- Темные вязаные топы под более свободной открытой блузкой, свитером или блейзером
- Топы с диагональными полосами
- Одежду из ткани с ассиметричными рисунками
- Шейный платок или шаль

■ После завершения процесса расширения ткани

Когда вы закончите расширение ткани, вам запланируют следующий этап восстановления молочной железы. Этот этап подразумевает собой удаление расширителя и его замену на постоянный имплантат во время операции. Операция будет проводиться через 6-8 недель после завершения расширения, чтобы ваша кожа могла отдохнуть. Эту дату можно изменить, если вам необходимо пройти другие виды лечения, такие как химиотерапия или лучевая терапия.

Операция по удалению расширителя ткани и размещение постоянного имплантата занимает приблизительно 1 час для каждой стороны. Если проводится процедура соответствия на другой молочной железе, чтобы она совпадала по форме и размеру с вашей восстановленной молочной железой, то это займет больше времени. Операция, как правило, может быть сделана в Отделении хирургического стационара (англ. Surgical Day Hospital, SDH). Вы сможете пойти домой через 3-4 часа после операции.

Последние этапы восстановления включают в себя восстановление соска и пересадку жировой ткани, если это необходимо. Если вы решите восстановить сосок, это обычно делается приблизительно через 2-4 месяца после размещения постоянного имплантата. Восстановление соска может быть сделано либо в Отделении хирургического стационара, либо в офисе вашего хирурга. Если восстановленный сосок/ареолу необходимо сделать темнее, то в офисе на эту область можно нанести татуаж. Если необходимо, то в операционной палате в Отделении хирургического стационара будет сделана пересадка жировой ткани. Это можно сделать в то же время, что и восстановление соска.

Если у вас возникнут какие-либо вопросы или беспокойства, пожалуйста, поговорите со своим врачом, медсестрой (медбратом) или другим членом вашей команды медицинского обслуживания. Вы можете с ними связаться с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00 по телефону _____ . После 17:00, в выходные дни и по праздникам, позвоните, пожалуйста, по телефону _____. Если номер телефона не указан или вы не уверены, позвоните по телефону (212) 639-2000.