Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Об операции абдоминально-перинеальной резекции

Это руководство поможет вам подготовиться к операции абдоминально-перинеальной резекции (Abdominal Perineal Resection, APR) в центре MSK. С его помощью вы также сможете узнать, чего ожидать в процессе восстановления.

Используйте это руководство как источник информации в дни перед операцией. Возьмите его с собой в день операции. Вы и ваша лечащая команда будете пользоваться им по мере того, как вы будете больше узнавать о своем восстановлении.

Информация об операции APR

Пищеварительная система

Информация о работе пищеварительной системы поможет вам в процессе подготовки к операции, а также в период восстановления после нее.

Пищеварительная система состоит из органов, которые измельчают и расщепляют пищу, усваивают питательные вещества, а также удаляют отходы пищеварения из организма (см. рисунок 1). Сюда относятся следующие органы:

- Рот
- Пищевод
- Желудок
- Тонкая кишка

- Толстая кишка
- Прямая кишка
- Анальное отверстие

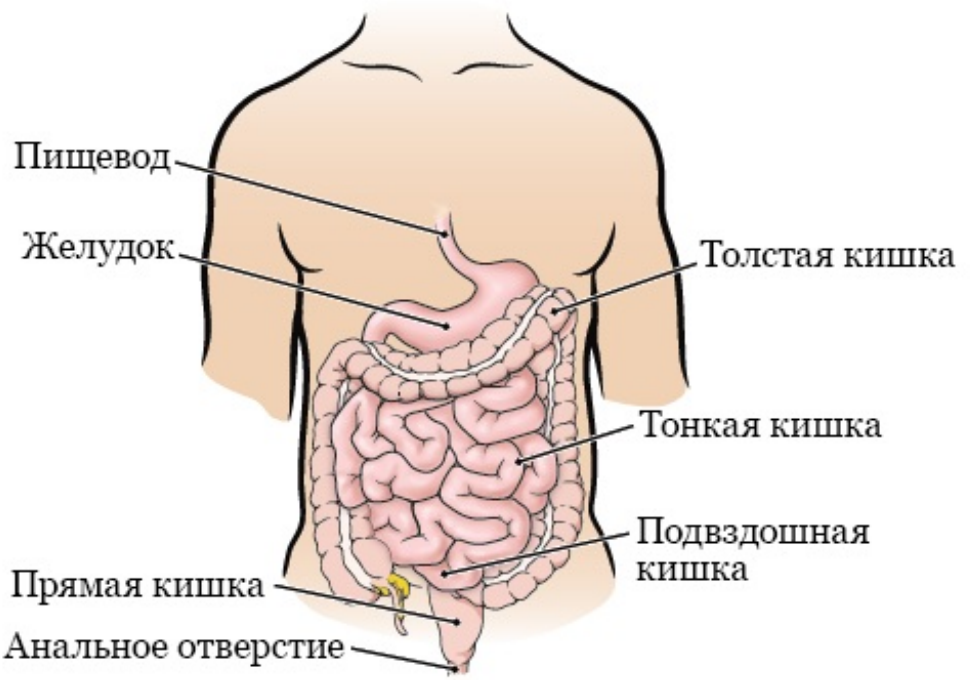


Рисунок 1. Пищеварительная система

Пережеванная и проглоченная пища попадает в пищевод. Пищевод — это длинная мышечная трубка, по которой пища проходит из рта в желудок. Поступив в желудок, пища смешивается с желудочными кислотами. Эти кислоты начинают переваривать (расщеплять) пищу.

Покинув желудок, пища попадает в тонкий кишечник. Там продолжается процесс ее переваривания, и большинство питательных веществ всасывается именно в тонком кишечнике. Все, что не было усвоено, называют отходами пищеварения.

Отходы пищеварения продолжают свой путь к толстому кишечнику, где вода, задействованная в процессе пищеварения, частично всасывается обратно в организм. Оставшиеся отходы попадают в конец толстой кишки, который называется прямая кишка. Отходы пищеварения находятся в прямой кишке, пока не покинут организм через анальное отверстие.

Абдоминально-перинеальная резекция

APR — это операция, которая проводится в целях лечения рака анального канала или прямой кишки. Чтобы устранить раковую опухоль, хирург удалит следующие органы:

- нижнюю часть толстой кишки;
- прямую кишку;
- анальное отверстие.

Операция APR может проводиться разными методами. Хирург объяснит, какой из вариантов подходит именно вам. В зависимости от выбранного метода хирургического вмешательства хирург сделает 1 или больше надрезов (хирургических разрезов) брюшной полости (живота).

- Когда на животе делается один длинный разрез — это называется открытой операцией.
- Когда на животе делается несколько небольших разрезов — это называется малоинвазивной операцией. Через эти разрезы вводятся небольшие хирургические инструменты и видеокамера, с помощью которых удаляются пораженные раком ткани. Некоторые хирурги во время операции используют роботизированные устройства.

Хирург сделает 1 разрез в области промежности. Промежность — это область между влагалищем и анальным отверстием или мошонкой и анальным отверстием.

После того как хирург удалит прямую кишку и анальное отверстие, между ягодицами образуется большое пустое пространство. Это пространство будет закрыто путем наложения швов. Пока эта зона будет заживать, сидеть, лежать или выполнять некоторые обычные дела вам придется с определенными ограничениями. Врач или медсестра/медбрат обсудит с вами эти ограничения. После заживления окружающие не заметят у вас никаких изменений. Вы сможете заниматься своими повседневными делами.

Колостома

Из-за удаления прямой кишки и анального отверстия вам нужно будет сформировать новое отверстие для выведения стула (кала) из организма. Во время операции нижний конец толстой кишки будет выведен наружу через кожу на животе. Этот выведенный конец называется колостомой.

Вы увидите внутреннюю оболочку толстой кишки снаружи брюшной полости. Сформированное таким образом отверстие называется стомой. На вид стома будет розовой или красной с глянцевой и влажной поверхностью. Колостома, как правило, располагается в нижней части брюшной полости слева на расстоянии около 2 дюймов (5 см) от пупка (см. рисунок 2).

После операции стул будет выводиться из организма через стому. На стому будет надет стомный мешок. В нем будут собираться газы и стул. Медсестра/медбрат-стоматерапевт научит вас менять стомный мешок и ухаживать за стомой. Никто не узнает о наличии у вас колостомы, если вы сами не скажете им об этом.

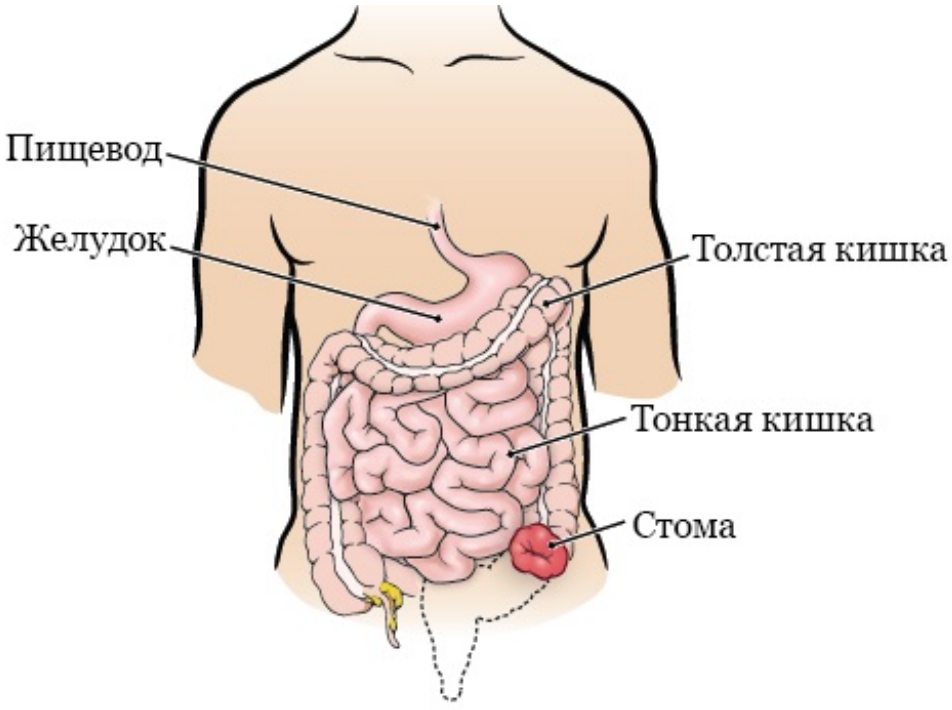


Рисунок 2. Колостома

Перед операцией APR

Этот раздел поможет вам подготовиться к операции. Прочтите его после назначения вам операции. Обращайтесь к нему по мере приближения даты операции. В нем содержатся важные сведения о том, как вам нужно будет подготовиться.

Читая этот раздел, записывайте вопросы, чтобы задать их своему медицинскому сотруднику.

Подготовка к операции

Вы и ваша лечащая команда будете готовиться к операции вместе. Помогите нам обеспечить вашу безопасность: скажите нам, соответствует ли какое-либо из этих утверждений вашей ситуации, даже если вы не совсем в этом уверены.

- Я принимаю какие-либо рецептурные лекарства. Рецептурное лекарство — это лекарство, которое можно получить только по рецепту врача. Сюда входят:
  - лекарства, которые вы глотаете;
  - лекарства, которые вводятся в виде инъекций (уколов);
  - лекарства, которые вы вдыхаете;
  - лекарства, которые вы наносите на кожу в виде пластыря или крема.
- Я принимаю безрецептурные лекарства, включая пластыри и кремы. Безрецептурное лекарство — это лекарство, которое можно купить без рецепта.
- Я принимаю пищевые добавки, например, травы, витамины, минералы, а также натуральные или домашние лечебные средства.

Обязательно сообщите своему медицинскому сотруднику обо всех принимаемых вами лекарствах и пищевых добавках.

Возможно, перед операцией вам придется соблюдать специальные указания, связанные с принимаемыми вами лекарствами и пищевыми добавками. В случае несоблюдения этих указаний операция может быть перенесена или отменена.

- У меня есть кардиостимулятор, автоматический имплантируемый кардиовертер-дефибриллятор (automatic implantable cardioverter-defibrillator, AICD) или другой прибор для стимуляции работы сердца.
- В прошлом у меня были проблемы с анестезией. Анестезия — это лекарство, под действием которого вы заснете во время процедуры.
- У меня аллергия на некоторые лекарства или материалы, в том числе латекс.
- Я не хочу, чтобы мне делали переливание крови.
- Я употребляю рекреационные наркотики, например, марихуану.

Лекарства GLP-1 для снижения массы тела

Если вы принимаете лекарство GLP-1, обязательно скажите об этом своему медицинскому сотруднику. Вы должны соблюдать специальные указания по приему пищи и напитков перед операцией или процедурой. **Очень важно соблюдать эти указания, если в течение последних 30 дней вы принимали лекарство GLP-1. Без их соблюдения операция или процедура может быть отложена или отменена.**

- **Начните соблюдение нулевой лечебной диеты в 6:00 за день до операции или процедуры.** Не употребляйте твердую пищу. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Нулевая лечебная диета* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/clear-liquid-diet).
- **Ничего не пейте за 8 часов до прибытия.** После этого времени ничего не ешьте и не пейте, включая прозрачные жидкости. Вы можете запить лекарства глотком воды.

Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Употребление пищи и напитков перед операцией или процедурой при приеме лекарств GLP-1* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/eating-and-drinking-before-your-surgery-or-procedure-when-taking-glp-1-medicines).

Ниже перечислены примеры лекарств типа GLP-1. Существуют и другие,

поэтому обязательно сообщите своей лечащей команде обо всех принимаемых вами лекарствах. Иногда их назначают для лечения диабета или других заболеваний. Иногда эти лекарства применяются для снижения массы тела.

• Semaglutide (Wegovy®, Ozempic®, Rybelsus®) • Dulaglutide (Trulicity®)	• Tirzepatide (Zepbound®, Mounjaro®) • Liraglutide (Saxenda®, Victoza®)

Об употреблении алкоголя

Очень важно сообщить медицинским сотрудникам, сколько алкоголя вы употребляете. Это поможет нам спланировать ваше лечение.

Если вы употребляете алкоголь регулярно, существует риск возникновения проблем во время и после проведения операции. Они включают кровотечение, инфекции, проблемы с сердцем и более длительное стационарное лечение.

Если вы регулярно употребляете алкоголь, резкое прекращение его употребления может спровоцировать судорожные припадки, алкогольный делирий и привести к летальному исходу. Если мы будем знать, что вы подвержены риску возникновения этих проблем, мы сможем назначить вам лекарства для их предупреждения.

Чтобы предотвратить возможные проблемы, перед операцией сделайте следующее:

- Честно сообщить медицинским сотрудникам, в каком количестве вы употребляете алкоголь.
- После назначения операции попытаться прекратить употребление алкогольных напитков. Немедленно сообщите своему медицинскому сотруднику, если вы:
    - испытываете головную боль;
    - чувствуете тошноту (как будто вас вот-вот вырвет);
    - испытываете тревогу (нервозность или беспокойство) сильнее, чем

обычно;

- не можете спать.

Это ранние признаки, связанные с отказом от алкоголя, которые можно вылечить.

- Сообщить медицинскому сотруднику, если вы не в силах прекратить употребление алкоголя.
- Задайте медицинскому сотруднику вопросы о том, как может повлиять употребление алкоголя на ваш организм в связи с операцией. Как всегда, мы обеспечим конфиденциальность всех ваших медицинских данных.

О курении

Если вы курите или пользуетесь электронным устройством для курения, во время операции у вас могут возникнуть проблемы с дыханием. Примерами электронных устройств для курения являются вэйпы и электронные сигареты. Прекращение курения даже за несколько дней до операции может помочь предотвратить проблемы с дыханием во время операции и после нее.

Если вы курите, ваш медицинский сотрудник направит вас к специалистам нашей программы лечения табакозависимости (Tobacco Treatment Program). Вы также можете обратиться в эту программу по телефону 212-610-0507.

Информация о приступах апноэ во сне

Приступы апноэ во сне — это распространенная проблема с дыханием. Во время приступа апноэ во сне вы ненадолго перестаете дышать. Самый распространенный вид — синдром обструктивного апноэ во сне (obstructive sleep apnea (OSA)). При OSA дыхательные пути полностью блокируются во время сна.

OSA может вызвать серьезные осложнения во время и после операции. Сообщите нам, если у вас случаются или, как вы думаете, могут случаться приступы апноэ во сне. Если вы используете дыхательный аппарат

(например, аппарат СИПАП [CPAP]), возьмите его с собой в день проведения операции.

Как использовать MSK MyChart

MSK MyChart (mskmychart.mskcc.org) — это портал для пациентов центра MSK. Вы можете использовать его, чтобы общаться со своей лечащей командой, отправляя и получая сообщения, просматривать результаты исследований, уточнять дату и время приемов и прочее. Вы также можете предложить ухаживающему за вами лицу создать свою учетную запись, чтобы видеть информацию о вашем лечении.

Если у вас еще нет учетной записи на портале MSK MyChart, перейдите по ссылке mskmychart.mskcc.org, чтобы зарегистрироваться. Вы также можете попросить специалиста вашей лечащей команды прислать вам приглашение.

Если вам нужна помощь в работе с учетной записью, свяжитесь со службой технической поддержки по телефону 646-227-2593. Служба работает с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00 (по североамериканскому восточному времени).

О контрольном списке целей для выписки

После операции вам прежде всего нужно будет достаточно окрепнуть для выписки из больницы. Мы отправим контрольный список целей для выписки в вашу учетную запись MSK MyChart, чтобы вам было легче следить за своим восстановлением.

Вы можете использовать контрольный список целей для выписки, чтобы увидеть, чего вам необходимо достичь перед выпиской из больницы. Вы также можете обновлять данные о своем состоянии в течение всего дня. При внесении данных система отправляет специалистам вашей хирургической бригады уведомления о ходе вашего выздоровления.

Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Часто задаваемые вопросы о контрольном списке целей для выписки* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/how-use-your-goals-

discharge-checklist).

Об ускоренном восстановлении после операции

Ускоренное восстановление после операции (Enhanced Recovery After Surgery, ERAS) — это программа помощи, позволяющая вам быстрее выздороветь после операции. В рамках программы ERAS важно выполнять определенные действия до и после операции.

Чтобы подготовиться к операции, обязательно выполняйте перечисленное ниже.

- **Прочтите данные рекомендации.** В них приведена информация о том, что ожидать до, во время и после операции. Если у вас возникнут вопросы, запишите их. Вы сможете задать их своему медицинскому сотруднику во время следующего приема или по телефону.
- **Делайте упражнения и придерживайтесь принципов здорового питания.** Это поможет подготовить организм к операции.

Вы ускорите свое восстановление после операции, если:

- **Прочтете составленный для вас план выздоровления.** Это образовательный материал, который предоставит вам медицинский сотрудник. В нем указаны цели вашего выздоровления. Из него вы узнаете, что делать и чего ожидать в каждый из дней.
- **Начнете есть и двигаться сразу, как только сможете.** Чем раньше вы встанете с кровати и начнете ходить, тем скорее сможете вернуться к привычному образу жизни.

В течение 30 дней до операции

Дооперационное исследование

Перед операцией вам нужно будет пройти дооперационное исследование (presurgical testing (PST)). Ваш прием может быть личным или посредством видеосвязи. Дата, время и место приема будут указаны в памятке, которую вы получите в кабинете хирурга. Чтобы получить информацию о парковке и указания о том, как добраться до всех отделений центра MSK, перейдите

по ссылке www.msk.org/parking.

В день назначенного предоперационного исследования вы можете принимать пищу и лекарства как обычно.

Вы поможете нам, если на прием возьмете с собой:

- Список всех принимаемых вами лекарств, включая рецептурные и безрецептурные лекарства, пластыри и кремы.
- Результаты каких-либо медицинских исследований за последний год, проведенных за пределами MSK, если они у вас есть. Это могут быть результаты электрокардиограммы с нагрузкой, эхокардиограмма, каротидная допплерография и т. д.
- Имена и телефонные номера ваших медицинских сотрудников.

Во время PST вы познакомитесь с медсестрой/медбратом высшей квалификации (advance practice provider (APP)). Это медицинский сотрудник, работающий с анестезиологами центра MSK и имеющий специальную подготовку по использованию анестезии во время операции или процедуры.

APP вместе с вами просмотрит медицинскую карту и вашу историю хирургических операций. Для планирования лечения вам может потребоваться пройти ряд обследований, они перечислены ниже.

- электрокардиограмма (electrocardiogram (EKG)) для проверки вашего сердечного ритма;
- рентген грудной клетки;
- исследования крови.

APP может порекомендовать вам обратиться к другим медицинским специалистам, а также:

- скажет, какие лекарства принять утром в день операции;
- даст указания по приему пищи и напитков перед операцией.

Инструкции по подготовке к процедуре (например, рекомендации по приему лекарств, пищи и напитков) доступны в вашей учетной записи MSK MyChart.

1. Войдите в свою учетную запись MSK MyChart. Выберите «Приемы» на главной странице.
2. Перейдите в раздел «Прошлые» или «Прошлые приемы» и найдите свою запись на PST. Выберите «Посмотреть информацию по результатам приема».
3. Ознакомьтесь с разделом «Инструкции по подготовке к процедуре».

Крайне важно соблюдать эти инструкции. Без их соблюдения операция может быть отложена или отменена.

Встретьтесь с медсестрой/медбратом-стоматерапевтом

Перед операцией вы встретитесь с медсестрой/медбратом-стоматерапевтом (Wound, Ostomy, Continence (WOC) Nurse). Медсестра/медбрат-стоматерапевт — это сертифицированный медработник, специализирующийся на уходе за ранами и стомами. Вас и ваших родственников научат, как ухаживать за сформированной колостомой, а вам помогут обрести большую самостоятельность. Медсестра/медбрат-стоматерапевт также покажет вам стомный мешок, чтобы вы могли научиться им пользоваться.

Определите, кто будет ухаживать за вами

Важная роль в процессе вашего лечения отводится лицу, осуществляющему уход. Перед операцией медицинские сотрудники расскажут вам и лицу, ухаживающему за вами, об операции. После операции и выписки из больницы этот человек отвезет вас домой. Также этот человек будет помогать вам дома.

Информация для ухаживающих за пациентами лиц



Уход за человеком, который проходит лечение от рака, предполагает многочисленные обязанности. Мы предлагаем материалы и поддержку, чтобы помочь вам справиться с ними. Для получения дополнительной информации посетите веб-сайт www.msk.org/caregivers или ознакомьтесь с материалом *Руководство для лиц, ухаживающих за больными* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/guide-caregivers).

Заполните бланк доверенности на принятие решений о медицинской помощи.

Если вы еще не заполнили бланк доверенности на принятие решений о медицинской помощи (форма Health Care Proxy), мы рекомендуем сделать это прямо сейчас. Если вы уже заполнили эту форму, или у вас есть иные предварительные распоряжения, возьмите их с собой на следующий прием.

Бланк доверенности на принятие решений о медицинской помощи является юридическим документом. В нем указывается человек, который будет представлять ваши интересы в случае, если вы не сможете делать это самостоятельно. Этот человек будет вашим представителем по вопросам медицинской помощи.

- Чтобы получить дополнительную информацию о доверенностях на принятие решений о медицинской помощи и других предварительных распоряжениях, ознакомьтесь с материалом *О заблаговременном планировании ухода за пациентом для больных раком и лиц, ухаживающих за ними* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/advance-care-planning).
- Чтобы получить дополнительную информацию об исполнении обязанностей представителя по медицинской помощи, ознакомьтесь с материалом *Как быть представителем по медицинской помощи* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/how-be-health-care-agent).

Если у вас остались вопросы по поводу заполнения бланка доверенности

на принятие решений о медицинской помощи, обратитесь к специалисту своей лечащей команды.

Купите все необходимое для подготовки кишечника к операции

Перед операцией вам потребуется провести подготовку кишечника (вывести каловые массы из организма).

Ваш медицинский сотрудник выпишет вам рецепт на антибиотики для приема во время подготовки кишечника. Вам также нужно будет приобрести следующие принадлежности:

- 1 флакон (238 г) полиэтиленгликоля (MiraLAX®), вы можете купить его в местной аптеке Для этого вам не нужен рецепт.
- 1 бутыль (64 унции (1,9 л)) прозрачной жидкости. (примеры прозрачных жидкостей приведены в разделе «Соблюдайте нулевую лечебную диету»)
- Дополнительную прозрачную жидкость, которую вы будете пить, пока придерживаетесь нулевой лечебной диеты

Купите acetaminophen (Tylenol®) и ibuprofen (Advil® или Motrin®)

Acetaminophen и ibuprofen являются безрецептурными обезболивающими лекарствами. Они помогут справиться с болевыми ощущениями после операции в домашних условиях.

Лучше приобрести эти лекарства заранее, если у вас их еще нет. Вы можете купить их в местной аптеке без рецепта.

За 7 дней до операции

Соблюдайте указания медицинского сотрудника по приему aspirin

Aspirin может вызвать кровотечение. Если вы принимаете aspirin и лекарства, содержащие aspirin, возможно, вам придется изменить дозу или прекратить их прием за 7 дней до операции. Выполняйте инструкции своего медицинского сотрудника. **Не прекращайте прием aspirin без соответствующих указаний.**

Для получения более подробной информации ознакомьтесь с материалом *Как проверить, содержит ли лекарство или добавка aspirin, другие НПВП, витамин E или рыбий жир* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids).

Прекратите принимать витамин E, поливитамины, лечебные средства из трав и другие диетические добавки

Витамин E, поливитамины, лечебные средства из трав и другие диетические добавки могут вызвать кровотечение. Прекратите принимать их за 7 дней до операции. Если от медицинского сотрудника вы получили другие указания, тогда следуйте только им.

Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Лечебные средства из трав и лечение рака* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/herbal-remedies-and-treatment).

За 2 дня до операции

Не брейте и не делайте восковую депиляцию в области живота за 2 дня до операции. Это снизит риск возникновения инфекции.

Прекратите принимать нестероидные противовоспалительные лекарства (nonsteroidal anti-inflammatory drug, NSAID).

Такие нестероидные противовоспалительные лекарства, как ibuprofen (Advil® и Motrin®) и naproxen (Aleve®), могут вызвать кровотечение. Прекратите принимать их за 2 дня до операции. Если от медицинского сотрудника вы получили другие указания, тогда следуйте только им.

Для получения более подробной информации ознакомьтесь с материалом *Как проверить, содержит ли лекарство или добавка aspirin, другие НПВП, витамин E или рыбий жир* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids).

За 1 день до операции

Соблюдайте нулевую лечебную диету.

Соблюдайте нулевую лечебную диету за день до операции. Нулевая лечебная диета состоит исключительно из прозрачных жидкостей. Примеры продуктов, которые можно употреблять во время соблюдения нулевой лечебной диеты, приведены в таблице «Нулевая лечебная диета».



Пока вы придерживаетесь нулевой лечебной диеты, выполняйте рекомендации, приведенные ниже.

- Не употребляйте твердую пищу.
- Старайтесь выпивать хотя бы по 1 стакану (емкостью 8 унций (240 мл)) прозрачной жидкости каждый час во время бодрствования.
- Пейте различные прозрачные жидкости, а не только воду, кофе и чай.
- Не пейте непрозрачные жидкости, такие как молоко или смузи.
- Не пейте жидкости с заменителями сахара, если у вас нет диабета, и если вы не получали соответствующее указание от представителя лечащей команды.

Как соблюдать нулевую лечебную диету, если у вас диабет

Узнайте у медицинского сотрудника, у которого вы наблюдаетесь по поводу сахарного диабета:

- что делать во время соблюдения нулевой лечебной диеты;
- нужно ли вам изменить дозу insulin или других лекарств от диабета, если вы их принимаете;
- следует ли вам употреблять не содержащие сахар прозрачные жидкости.

При соблюдении нулевой лечебной диеты часто проверяйте уровень сахара в крови. Если у вас есть вопросы, задайте их медицинскому сотруднику.

Нулевая лечебная диета

	Можно	Нельзя
Супы	• Прозрачный бульон, мясной отвар или консоме	• Любые продукты с кусочками пищи или приправами
Сладости	• Желе, например, Jell-O® • Ароматизированный лед • Леденцы, например, Life Savers®, лимонные дольки и мятные конфеты	• Все другие сладости
Напитки	• Прозрачные фруктовые соки, например, яблочный, клюквенный, виноградный и лимонад • Газированные напитки, например, имбирный эль, 7UP®, Sprite® и минеральная вода • Спортивные напитки, например, Gatorade® и Powerade® • Черный кофе или обычный чай без молока и сливок • Вода, включая газированную (шипучую) и ароматизированную воду • Жидкие прозрачные пищевые добавки, такие как Boost® Breeze, Ensure Clear™, Pedialyte® и Diabetishield®.	• Соки с мякотью • Нектары • Смузи или коктейли • Молоко, сливки и другие молочные продукты • Ореховое молоко, растительное молоко, растительные сливки и другие заменители молочных продуктов • Алкогольные напитки

Начните подготовку кишечника

Утром дня, предшествующего дню операции, смешайте все 238 граммов MiraLAX с 64 унциями (1,9 л) прозрачной жидкости до полного растворения порошка MiraLAX. После этого, если хотите, можете поставить смесь в холодильник.

В 17:00 в день, предшествующий дню операции, начните пить раствор MiraLAX. Это вызовет частые позывы к опорожнению кишечника, поэтому начав принимать смесь, находитесь недалеко от туалета.

- Выпивайте 1 стакан (8 унций [240 мл]) раствора каждые 15 минут, пока

не выпьете весь.

- Когда вы выпьете всю смесь MiraLAX, выпейте 4–6 стаканов прозрачной жидкости.
- После каждого опорожнения кишечника наносите мазь с оксидом цинка (например Desitin®) на кожу вокруг анального отверстия. Это позволит предотвратить раздражение.

В 19:00 в день, предшествующий дню операции, примите назначенные вам антибиотики согласно инструкции.

В 22:00 в день, предшествующий дню операции, примите назначенные вам антибиотики согласно инструкции.

Вы можете продолжать пить прозрачные жидкости, но это необязательно.

Запишите время, на которое назначена операция

Сотрудник отделения позвонит вам после 14:00 накануне дня процедуры. Если проведение операции запланировано на понедельник, вам позвонят в пятницу, которая будет идти перед ним. Если до 19:00 с вами никто не свяжется, позвоните по номеру 212-639-5014.

Сотрудник сообщит, когда вам следует приехать в больницу на операцию. Вам также напомнят, как пройти в отделение.

Чтобы получить информацию о парковке и указания о том, как добраться до всех отделений центра MSK, перейдите по ссылке www.msk.org/parking.

Примите душ с антисептическим средством для очищения кожи на основе 4 % раствора chlorhexidine gluconate (CHG) (например Hibiclens®).

4 % раствор CHG — это средство для очищения кожи, которое убивает различные микроорганизмы и предотвращает их появление в течение суток после использования. Приняв душ с этим раствором перед операцией, вы снизите риск инфицирования после операции. Медсестра/медбрат выдаст вам флакон с этим средством перед операцией.

Вечером накануне дня операции примите душ с антисептическим средством для очищения кожи на основе 4 % раствора CHG.

1. Помойте волосы своим обычным шампунем и кондиционером. Тщательно ополосните волосы.
2. Вымойте лицо и область половых органов своим обычным мылом. Тщательно ополосните тело теплой водой.
3. Откройте флакон с 4% раствором CHG. Налейте небольшое количество средства в руку или на чистую махровую салфетку.
4. Отойдите от струи воды. Легкими движениями вотрите 4% раствор CHG в тело от шеи до ступней. Не наносите его на лицо и на область половых органов.
5. Вернитесь под струю воды и смойте 4 % раствор CHG. Используйте теплую воду.
6. Вытритесь чистым полотенцем.

Не наносите после душа какой-либо лосьон, крем, дезодорант, макияж, пудру, духи или одеколон.

В день проведения операции

Инструкции по употреблению напитков

Важная информация. Если вы принимаете препарат GLP-1 для снижения массы тела, вам не нужно соблюдать эти инструкции. Рекомендации для вас приведены в материале *Употребление пищи и напитков перед операцией или процедурой при приеме лекарств GLP-1* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/eating-and-drinking-before-your-surgery-or-procedure-when-taking-glp-1-medicines).

В период между полуночью и за 2 часа до времени прибытия в больницу пейте только те жидкости, которые указаны в списке ниже. Не пейте и не ешьте ничего другого. Ничего не пейте за 2 часа до прибытия.

- Вода
- Прозрачный яблочный сок, прозрачный виноградный сок или прозрачный клюквенный сок
- Напитки Gatorade или Powerade
- Черный кофе или чай без каких-либо добавок (можно положить сахар, но больше ничего не добавляйте)
    - Нельзя добавлять ни молоко, ни сливки ни в каких количествах; это относится и к растительному молоку, и к заменителям молока и сливок.
    - Не добавляйте ароматизированный сироп.

Если у вас диабет, обратите внимание на количество сахара в своих напитках. Если вы включите в свой рацион эти напитки без сахара, с низким содержанием сахара или без добавления сахара, вам будет легче контролировать уровень сахара в крови.

Перед операциями и процедурами необходимо избегать обезвоживания, поэтому пейте, если испытываете жажду. Не пейте больше, чем вам нужно. Во время операции или процедуры вам будут вводить жидкости внутривенно.



Ничего не пейте за 2 часа до прибытия. Это также относится и к воде.

Ваш медицинский сотрудник может дать вам другие указания о том, когда следует прекратить пить. В этом случае выполняйте полученные указания.

Примите лекарства в соответствии с инструкциями

Специалист вашей лечащей команды скажет, какие лекарства вам следует принять утром перед операцией. Примите только эти лекарства, запив их глотком воды. Это могут быть все или некоторые из ваших обычных утренних лекарств; возможно, что вам ничего не нужно будет принимать.

Прием душа с антисептическим средством для очищения кожи на основе 4 % раствора CHG (например, Hibiclens)

Примите душ с антисептическим очищающим средством для кожи на основе 4 % раствора CHG перед выпиской из больницы. Используйте то же средство, что и накануне вечером.

Не наносите после душа какой-либо лосьон, крем, дезодорант, макияж, пудру, духи или одеколон.

Что необходимо запомнить

- Наденьте удобную свободную одежду.
- Если вы носите контактные линзы, снимите их и наденьте очки. Во время операции контактные линзы могут травмировать глаза.
- Не надевайте металлические предметы. Снимите все ювелирные украшения, включая пирсинг на теле. Используемое во время операции оборудование при соприкосновении с металлом может вызвать ожоги.
- Оставьте ценные вещи дома.
- Если у вас началась менструация (месячные), воспользуйтесь гигиенической прокладкой, а не тампоном. Вам выдадут одноразовое белье, а также прокладку, если это необходимо.

Что взять с собой:

- Свободные брюки, например тренировочные.
- Трусы типа плавок на 1-2 размера больше вашего обычного.
- Кроссовки со шнуровкой. Возможно, ваши ноги отекут. Кроссовки со шнуровкой можно надеть даже на отекшие ноги.
- Свой дыхательный аппарат для профилактики приступов апноэ во сне (например, аппарат СИПАП (CPAP)) при наличии.
- Бланк доверенности на принятие решений о медицинской помощи, если вы его заполнили.
- Мобильный телефон и зарядное устройство.

- Небольшую сумму денег, которая может вам понадобиться для небольших покупок (например для приобретения газеты).
- Сумку для хранения личных вещей (например очков, слухового аппарата, зубных и других протезов, парика и религиозных атрибутов), если они у вас есть.
- Эти рекомендации. С помощью этих рекомендаций представители лечащей команды объяснят вам, как ухаживать за собой после операции.

По прибытии в больницу

Когда вы войдете в больницу, поднимитесь на лифте B на 6-й этаж. Пройдите в зал ожидания PSC и отметьтесь в регистратуре.

Вас попросят несколько раз назвать и продиктовать по буквам свои имя и фамилию, а также указать дату рождения. Это необходимо для вашей безопасности. В один день могут оперировать людей с одинаковыми или похожими именами.

Когда наступит время переодеться перед операцией, вам выдадут больничную рубашку, халат и нескользящие носки.

Встреча с медсестрой/медбратом

Вы встретитесь с медсестрой/медбратом перед операцией. Сообщите ей/ему дозы всех лекарств, которые вы принимали после полуночи, а также время их приема. Обязательно укажите рецептурные и безрецептурные лекарства, пластыри и кремы.

Медсестра/медбрат может поставить внутривенную (ВВ) капельницу в одну из вен, обычно на руке или кисти. Если медсестра/медбрат не поставит капельницу, это сделает ваш анестезиолог, когда вы будете в операционной.

Встреча с анестезиологом

Перед операцией вы также встретитесь со своим анестезиологом. Этот специалист:

- просмотрит медицинскую карту вместе с вами;
- спросит, были ли у вас ранее проблемы с анестезией, к ним относятся тошнота (ощущение подступающей рвоты) или боль;
- расскажет о вашем комфорте и безопасности во время операции;
- расскажет о типе анестезии, которую вы получите;
- ответит на вопросы об анестезии, которые могут у вас возникнуть.

Подготовка к операции

Перед операцией вам потребуется снять очки, слуховой аппарат, зубные и другие протезы, парик и религиозные атрибуты.

Вы пройдете в операционную самостоятельно, или сотрудник центра отвезет вас туда на каталке. Представитель операционной бригады поможет вам лечь на операционный стол. На голени вам наденут компрессионные ботинки. Они будут плавно надуваться и сдуваться для улучшения тока крови в ногах.

Когда вы удобно расположитесь на столе, анестезиолог введет анестезию через внутривенную капельницу, и вы заснете. Через ВВ-капельницу вам также будут вводить жидкости во время и после операции.

Во время операции

Когда вы уснете, специалисты вашей лечащей команды введут вам через рот в трахею дыхательную трубку. Она поможет вам дышать. Кроме того, в мочевой пузырь вам установят мочевой катетер (Foley). Через него из мочевого пузыря будет отводиться моча во время операции.

После завершения операции хирург наложит на ваши разрезы швы, а затем закроет их пластырем Steri-Strips™ (тонкими полосками хирургического пластыря) или нанесет Dermabond® (хирургический клей). Разрезы также могут быть закрыты повязкой.

Как правило, лечащая команда извлекает дыхательную трубку еще в операционной.

После операции APR

В этом разделе приведена информация о том, чего стоит ожидать до, во время и после операции. Вы узнаете, как безопасно восстанавливаться после операции в больнице и в домашних условиях.

Читая этот раздел, записывайте вопросы, чтобы задать их своему медицинскому сотруднику.

В палате пробуждения

Когда вы проснетесь после операции, вы будете находиться в палате пробуждения. Медсестра/медбрат будет следить за температурой, пульсом, артериальным давлением и уровнем кислорода. Возможно, вы будете получать кислород через трубку, которая будет располагаться под носом, или через маску, закрывающую нос и рот. Кроме того, на голени вам наденут компрессионные ботинки.

Обезболивающие лекарства

Для снятия боли и для общего комфорта вам будут давать специальные лекарства. Обезболивающие лекарства могут вводиться разными способами:

- **Эпидуральный катетер**: некоторым пациентам обезболивающее лекарство может вводиться через эпидуральный катетер (тонкую гибкую трубку в области позвоночника).
- **Блокада нервов:** некоторым пациентам до или во время операции проводится процедура блокады нерва. Медицинский сотрудник делает инъекцию лекарства в определенный нерв, чтобы уменьшить боль после операции.
- **Внутривенное введение лекарств**: некоторым пациентам обезболивающее лекарство может вводиться прямо в вену через капельницу внутривенного введения.

После операции вам будут вводить лекарство одним или сразу несколькими из этих способов. Эффективны все перечисленные методы

обезболивания. Ваш медицинский сотрудник обсудит с вами выбор наиболее подходящего именно для вас метода.

Трубки и дренажи

Вам установят 1 или несколько трубок (дренажей), которые описаны ниже. Ваш медицинский сотрудник расскажет, чего стоит ожидать от операции.

- Вам установят катетер Foley через мочеиспускательный канал в мочевой пузырь. Он предназначен для отведения мочи из мочевого пузыря, чтобы лечащая команда могла следить за количеством выделяемой вами мочи.
- Вам установят 1 или 2 дренажа в нижней части брюшной полости. Через них из этой области отводится лишняя жидкость. Такие трубки обычно снимают через несколько дней. Если дренаж останется у вас после выписки, медсестра/медбрат научит вас, как за ним ухаживать.

Перевод в больничную палату

Вы будете находиться в послеоперационной палате до тех пор, пока не придете в себя, и пока не утихнет боль. Большинство пациентов переводятся в больничные палаты после нескольких часов в палате пробуждения, но тех, кому требуется наблюдение, оставляют на ночь.

После пребывания в этой палате пробуждения один из сотрудников переведет вас в больничную палату.

В больничной палате

Длительность вашего пребывания в больнице после операции зависит от процесса вашего выздоровления и характера хирургической операции. Специалисты вашей лечащей команды расскажут вам, чего следует ожидать.

В больничной палате вы встретитесь с кем-то из медсестер/медбратьев, которые будут ухаживать за вами во время пребывания в больнице. Вскоре после перевода в палату медсестра/медбрат поможет вам встать с кровати и пересесть в кресло.

Ваша лечащая команда научит вас ухаживать за собой в процессе восстановления после операции. Вы ускорите свое восстановление, если:

- **Прочтете составленный для вас план выздоровления.** Мы составим для вас план выздоровления с указанными в нем целями, если у вас еще нет такого плана. Он поможет вам узнать, что делать и что ожидать в каждый из дней периода выздоровления.
- **Начнете есть и двигаться сразу, как только сможете.** Чем раньше вы встанете с кровати и начнете ходить, тем скорее сможете вернуться к привычному образу жизни.

Вы можете использовать контрольный список целей для выписки в MSK MyChart, чтобы отслеживать ход своего восстановления. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Часто задаваемые вопросы о контрольном списке целей для выписки* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/how-use-your-goals-discharge-checklist).

Чтобы узнать, как обезопасить себя и избежать падений находясь в больнице, ознакомьтесь с материалом *Позовите на помощь! Не упадите!* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/call-dont-fall).

Обезболивание

Вы будете испытывать болевые ощущения после операции. Сначала вы будете получать обезболивающие лекарства через эпидуральный катетер, капельницу внутривенного введения или посредством нервной блокады. Как только вы сможете глотать жидкости, вы будете получать обезболивающее лекарство перорально (его будет нужно глотать).

Ваши медицинские сотрудники будут часто спрашивать вас о болевых ощущениях и давать лекарство по мере необходимости. Если боль не утихает, сообщите об этом своим медицинским сотрудникам. Обезболивание необходимо для того, чтобы вы могли откашливаться, глубоко дышать, использовать стимулирующий спирометр и передвигаться. Контролируя боль, вы сможете лучше восстановиться.

Большинство людей могут контролировать свои болевые ощущения с помощью безрецептурных лекарств. Если во время пребывания в больнице вы ощущаете необходимость применения более сильных обезболивающих лекарств, то при выписке ваш медицинский сотрудник выдаст вам рецепт на них. Обсудите с медицинскими сотрудниками возможные побочные эффекты и то, как постепенно снизить дозировку (постепенно прекратить прием) этих лекарств.

Движение и ходьба

Движение и ходьба помогут вам снизить риск образования сгустков крови и пневмонии (инфекции легких). Эти виды активности также поспособствуют тому, чтобы у вас началось выведение газов и стула (кал) в стомный мешок.

Изучите составленный для вас план выздоровления, чтобы узнать рекомендации по поводу движения и ходьбы. Медсестра/медбрат, физиотерапевт или реабилитационный терапевт помогут вам начать передвигаться, если это понадобится.

Для получения дополнительной информации о том, как ходьба может помочь восстановлению, ознакомьтесь с материалом *Часто задаваемые вопросы о ходьбе после операции* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/frequently-asked-questions-about-walking-after-your-surgery).

Выполнение упражнений для легких

Важно выполнять упражнения для легких, чтобы они полностью раскрывались. Это поможет предотвратить пневмонию.

- Медсестра/медбрат выдаст вам стимулирующий спирометр. Используйте его 10 раз в час во время бодрствования. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Как пользоваться стимулирующим спирометром* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer).
- Делайте упражнения, стимулирующие откашливание, и глубокие вдохи. Кто-нибудь из специалистов, осуществляющих уход за вами, научит вас правильно их выполнять.

Прием пищи и напитков

Большинство людей могут вернуться к твердой пище на следующий день после операции. Если в вашем случае необходимо будет подождать дольше, медицинский сотрудник предупредит вас об этом. Прочтите составленный для вас план выздоровления и обратитесь к специалистам своей лечащей команды за дополнительной информацией.

Ваш медицинский сотрудник даст вам рекомендации по рациону питания после операции. Перед выпиской к вам в палату придет клинический врач-диетолог, чтобы обсудить с вами эти рекомендации.

Уход за разрезами

Медицинская бригада будет ежедневно осматривать ваши разрезы. Следите за тем, чтобы они были чистыми и сухими. Вы можете заметить небольшое количество светло-розовой жидкости, выделяющейся в области промежности. Это нормально. Можно воспользоваться урологической прокладкой Depends® или другими защитными средствами, чтобы не запачкать одежду.

В течение нескольких недель после операции сидеть, лежать или выполнять некоторые повседневные дела вам будет нужно с определенными ограничениями. Вы не сможете долго сидеть, а спать вам придется на боку. Ваши медицинские сотрудники обсудят с вами эти ограничения.

Уход за колостомой

Ваши медсестры/медбратья или медсестра/медбрат-стоматерапевт, или же и те, и другие, будут ежедневно осматривать вашу стому. На нее будет надет стомный мешок, в который будет собираться кал, выходящий из стомы.

К вам в палату придет медсестра/медбрат-стоматерапевт, чтобы научить вас ухаживать за колостомой. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Уход за илеостомой или колостомой* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/caring-for-your-ileostomy-colostomy).

Выписка из больницы

Ко времени выписки из больницы разрез начнет заживать. Перед выпиской из больницы осмотрите свои разрезы вместе с кем-то из своих медицинских сотрудников. Запомните, как выглядят разрезы, чтобы замечать их изменения в дальнейшем.

В день выписки, запланируйте отъезд из больницы в период с 8:00 до 11:00. Прежде чем вы уйдете, ваш медицинский сотрудник оформит распоряжение о вашей выписке и выпишет вам рецепты. Вам также дадут письменные рекомендации на период после выписки. Перед вашим уходом кто-то из медицинских сотрудников просмотрит эти документы вместе с вами.

Если ваш сопровождающий не сможет прибыть в больницу к моменту выписки, вы сможете подождать в зале ожидания для пациентов (Patient Transition Lounge). Дополнительную информацию вам даст представитель вашей лечащей команды.

Дома

Прочтите *Что можно сделать, чтобы избежать падений* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/what-you-can-do-avoid-falling) и узнайте, что вы можете сделать, чтобы избежать падений дома, а также во время визитов в центр MSK.

Заполнение послеоперационной анкеты Recovery Tracker

Нам нужно знать, как вы себя чувствуете после выписки из больницы. Для облегчения ухода за вами мы отправим перечень вопросов в вашу учетную запись MSK MyChart. Мы будем делать это ежедневно в течение 10 дней после вашей выписки. Эти вопросы называют послеоперационной анкетой Recovery Tracker.

Заполняйте анкету Recovery Tracker каждый день до полуночи (00:00). Это займет у вас всего 2–3 минуты. Ваши ответы на эти вопросы помогут нам понять, как вы себя чувствуете и что вам нужно.

В зависимости от ваших ответов, мы можем запросить у вас

дополнительную информацию. В некоторых случаях мы можем попросить вас позвонить хирургу. Вы всегда можете позвонить в офис вашего хирурга, если у вас возникли какие-либо вопросы.

Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Часто задаваемые вопросы о послеоперационной анкете Recovery Tracker центра MSK* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/mymsk-recovery-tracker).

Обезболивание

Период времени, на протяжении которого люди испытывают боль и дискомфорт, может быть разным. После возвращения домой у вас могут остаться болевые ощущения, и, возможно, вы будете принимать обезболивающее лекарство. У некоторых людей в процессе выздоровления возникает чувствительность, ощущение стянутости или мышечные боли в области разрезов. Это не означает, что с вами что-то не так. Если эти ощущения не проходят, позвоните своему медицинскому сотруднику.

Приведенные в этом материале рекомендации помогут вам снимать боль в домашних условиях.

- Принимайте лекарства в соответствии с указаниями врача и по мере необходимости.
- Если назначенное лекарство не облегчает вашу боль, свяжитесь со своим медицинским сотрудником.
- Не садитесь за руль и не употребляйте спиртные напитки, пока вы принимаете рецептурное обезболивающее лекарство. Некоторые рецептурные обезболивающие лекарства могут вызывать сильную сонливость. Алкоголь может усугублять седативный эффект.
- По мере заживления разреза боль будет ослабевать, и вам будет требоваться все меньше обезболивающего лекарства. Для облегчения боли и дискомфорта подойдут безрецептурные обезболивающие лекарства. Примерами безрецептурных обезболивающих лекарств являются Acetaminophen (Tylenol®) и ibuprofen (Advil или Motrin).

    - Соблюдайте рекомендации медицинского сотрудника касательно прекращения приема назначенного вам обезболивающего лекарства.
    - Не принимайте слишком много каких-либо лекарств. Соблюдайте инструкции на этикетке или указания медицинского сотрудника.
    - Читайте этикетки принимаемых лекарств. Это очень важно при приеме лекарства acetaminophen. Acetaminophen входит в состав многих безрецептурных и рецептурных лекарств. Слишком большое количество вредно для печени. Не принимайте более одного лекарства, содержащего acetaminophen, без консультации с сотрудником своей лечащей команды.
- Обезболивающие лекарства должны помочь вам вернуться к привычному образу жизни. Количество лекарств должно быть достаточным, чтобы вы могли спокойно выполнять повседневные дела и упражнения. При возврате к активной жизни боль может немного усилиться.
- Следите за временем приема обезболивающих лекарств. Они наиболее эффективны через 30–45 минут после приема. Лучше принимать лекарство при первых проявлениях боли, не дожидаясь ее усиления.

Некоторые рецептурные обезболивающие лекарства, например опиоиды, могут вызывать запоры. Запор – это более редкое или более затрудненное опорожнение кишечника чем обычно, или и то, и другое.

Предотвращение и устранение запоров

Обсудите со своим медицинским сотрудником способы предотвращения и устранения запоров. Вы также можете выполнять приведенные ниже рекомендации.

- Если можете, выполняйте физические упражнения. Пешие прогулки — отличная физическая нагрузка.
- По возможности пейте по 8 стаканов (объемом 8 унций (240 мл) каждый, всего 2 л) жидкости ежедневно.

    - Употребляйте жидкости, например воду, соки (в том числе сливовый), супы и коктейли на основе мороженого.
    - Избегайте напитков с кофеином, таких как кофе и газированная вода. Кофеин может выводить жидкость из организма.
- Для лечения запоров применяются рецептурные и безрецептурные лекарства. Обсудите с медицинским сотрудником, какой вариант будет лучше для вас.

Если у вас возникнут вопросы касательно запоров свяжитесь со своим медицинским сотрудником.

Уход за разрезами

Если кожа под разрезом онемела, это нормально. Так происходит из-за того, что во время операции часть ваших нервных окончаний была рассечена, даже если проводилась процедура сохранения нервных окончаний. Через некоторое время онемение пройдет.

Ежедневно проверяйте свои разрезы на наличие признаков инфекции до тех пор, пока медицинский сотрудник не подтвердит, что они зажили. Немедленно свяжитесь со своим медицинским сотрудником, если у вас появился любой из следующих признаков инфекции:

- покраснение;
- отеки;
- усилившаяся боль;
- повышение температуры тела в месте разреза;
- неприятный запах или гнойные выделения из разреза;
- температура 100,4 °F (38 °C) или выше.

Не позволяйте никому прикасаться к разрезам, чтобы инфекция не попала в рану. Прежде чем касаться разрезов, вымойте руки водой с мылом или дезинфицирующим средством для рук на спиртовой основе.

Разрезы на брюшной стенке

Если вы выписаны домой с хирургическими скобками или швами на разрезе, ваш медицинский сотрудник удалит их во время одного из ваших визитов к нему после операции. Их можно мочить. Если на момент выписки у вас на разрезе находился пластырь Steri-Strips или клей Dermabond, он отклеится сам. Если этого не произошло по прошествии около 14 дней, вы можете удалить пластырь или клей самостоятельно.

Разрезы в области промежности

Швы в области промежности либо рассосутся со временем, либо их нужно будет снять. Медицинский сотрудник сообщит вам, нужно ли будет их снимать.

Продолжительность заживления области промежности индивидуальна. Обычно этот процесс длится около 3 месяцев. Дискомфорт со временем уменьшится.

Принятие душа

Принимайте душ ежедневно. Теплый душ расслабляет и помогает облегчить мышечную боль. Принимая душ, вы также промываете свой разрез.

Перед тем как принять душ, снимите повязку. Принимая душ, осторожно промойте места разрезов жидким мылом без ароматизаторов. Не трите и не мойте разрезы махровой салфеткой или мочалкой. Это может вызвать раздражение и препятствовать заживлению.

Окончив принимать душ, аккуратно промокните разрезы чистым полотенцем. Прежде чем одеться, дайте им полностью высохнуть на воздухе. Если отсутствуют выделения, можно оставить разрезы открытыми.

Не принимайте ванну и не плавайте, пока ваш медицинский сотрудник не разрешит это делать.

Прием пищи и напитков

Соблюдайте указания материала *Рекомендации по рациону питания при наличии колостомы* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/diet-

guidelines-people-colostomy). Если вам после выписки нужна консультация клинического врача-диетолога, позвоните по номеру телефона 212-639-7312.

Физическая нагрузка и упражнения

На момент выписки из больницы ваш разрез внешне может выглядеть зажившим, однако он еще не заживет внутри. В течение первых 6 недель после операции:

- не поднимайте, не толкайте и не тяните что-либо тяжелее 10 фунтов (около 4,5 кг);
- воздержитесь от интенсивных физических нагрузок (таких как бег и теннис);
- не занимайтесь контактными видами спорта (например футболом).

Хороший способ повышения выносливости — ходьба. Вы можете ходить по улице или внутри помещения, например в магазине или торговом центре. Вы также можете подниматься по ступенькам, но в течение первой недели пребывания дома постарайтесь делать это не слишком часто. Не выходите на улицу без сопровождения, пока не будете уверены в своих силах.

Обычно у человека после операции меньше сил, чем до операции. Продолжительность восстановления у всех разная. По мере возможности увеличивайте нагрузку каждый день. Обязательно соблюдайте баланс между периодами активности и периодами отдыха. Однако, если вам сложно заснуть ночью, это может означать, что вы слишком много отдыхаете в течение дня.

Вождение автомобиля

В период выздоровления вождение может вызывать некоторый дискомфорт, поскольку при торможении вы задействуете мышцы живота. Уточните у своего медицинского сотрудника, когда можно снова садиться за руль. Не водите автомобиль, пока вы принимаете обезболивающее лекарство, оно может вызывать сонливость.

Вы можете ездить на автомобиле в качестве пассажира в любое время после выписки.

Половая активность

Ваш медицинский сотрудник скажет вам, когда можно возобновить половую активность.

Нервы, контролирующие сексуальную функцию, находятся в области таза. Вас может беспокоить их возможное повреждение в результате проведения операции. Хирурги, работающие в центре MSK, прошли специальное обучение по снижению этого риска. Лишь у небольшого числа пациентов после операции наблюдаются изменения, затрагивающие сексуальную функцию. Если у вас возникли опасения по поводу сексуальной функции, поговорите со своим медицинским сотрудником.

Изменения, затрагивающие функцию мочевыведения

Нервы, контролирующие мочеиспускание, также находятся в области таза. Вероятность того, что операция затронет функцию мочевыведения, невелика. Ваш хирург сделает все возможное, чтобы сохранить эти нервы. И все же у небольшого числа пациентов наблюдается утрата контроля над мочеиспусканием на короткое время после операции.

Если это случилось с вами, возможно, вам придется дольше использовать катетер после операции. Полная утрата контроля над мочеиспусканием встречается редко. Ваш хирург обсудит с вами этот возможный риск. Вы также можете проконсультироваться с другими медицинскими сотрудниками.

Возвращение на работу

Расскажите своему медицинскому сотруднику, кем вы работаете. Вам скажут, когда вам будет безопасно снова начать работать, в зависимости от того, чем вы занимаетесь. Если на работе вы много двигаетесь или поднимаете тяжести, возможно, вам придется побыть дома дольше. Если вы сидите за столом, то сможете вернуться на работу раньше.

Получение результатов лабораторных исследований

После операции опухоль и ткани вокруг нее будут отправлены патологоанатому. Результаты лабораторных исследований будут готовы примерно через 7 рабочих дней после операции. Хирург расскажет вам о результатах исследований и в случае необходимости даст рекомендации касательно дополнительного лечения.

Последующее наблюдение

Ваш первый после операции визит к врачу состоится через 1–3 недели со дня выписки из стационара. Позвоните хирургу, чтобы записаться на прием после выписки.

Очень важно, чтобы после операции вы приходили на все приемы последующего наблюдения. Если между приемами у вас будут возникать вопросы, вы можете звонить своему медицинскому сотруднику.

Управление эмоциями

После операции по поводу серьезного заболевания у вас может появиться новое чувство подавленности. Многие люди говорят, что иногда им хотелось плакать, они испытывали печаль, обеспокоенность, нервозность, раздражение или злость. Вы можете обнаружить, что не в состоянии сдерживать некоторые из этих чувств. Если это случится, постарайтесь найти эмоциональную поддержку. Ваш медицинский сотрудник может записать вас на прием в Центр по предоставлению консультаций MSK (Counseling Center). Вы также можете сами позвонить в этот Центр по номеру 646-888-0200.

Первый шаг на этом пути — рассказать о своих чувствах. Друзья и близкие могут помочь вам. Мы также можем успокоить и поддержать вас и дать совет. Обязательно рассказывайте нам о своем эмоциональном состоянии и об эмоциональном состоянии ваших друзей и близких. Вы и ваши близкие можете воспользоваться многочисленными информационными ресурсами. Мы готовы помочь вам, вашим друзьям и близким справиться с эмоциональными аспектами вашей болезни, Мы можем помочь независимо от того, где вы находитесь — в больнице или дома.

Когда следует обращаться к своему медицинскому

сотруднику

Позвоните своему медицинскому сотруднику, если:

- температура 100,5 °F (38 °C) и выше;
- боль в животе, тошнота и рвота;
- отсутствие стула в стомном мешке в течение 3 дней;
- любой из следующих признаков инфекции в хирургическом разрезе:
  - покраснение;
  - отеки;
  - усилившаяся боль;
  - повышение температуры тела в месте разреза;
  - неприятный запах или гнойные выделения;
- трудности с мочеиспусканием;
- боль в месте разреза, которая не облегчается обезболивающими лекарствами;
- возникли какие-либо вопросы или опасения.

Контактная информация

Если у вас есть вопросы или опасения, позвоните своему медицинскому сотруднику. Вы можете связаться с сотрудником своей лечащей команды с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00. В остальное время вы можете оставить сообщение или поговорить с другим врачом центра MSK. Вы всегда можете связаться с дежурным врачом или медсестрой/медбратом.

Если вы не знаете, как связаться со своим медицинским сотрудником, позвоните по номеру 212-639-2000.

Службы поддержки

В этом разделе приводится список вспомогательных служб. Они могут помочь вам в период подготовки к операции и восстановления после нее.

Читая этот раздел, записывайте вопросы, чтобы задать их своему медицинскому сотруднику.

Услуги по поддержке пациентов со стомой

Ассоциация специалистов-стоматерапевтов (Ostomy Association)
www.ostomy.org

Организация специалистов-стоматерапевтов (Wound Ostomy Continence Organization)
www.wocn.org
Перейдите на этот веб-сайт, чтобы найти медсестру/медбрата-стоматерапевта в вашем районе. На этом веб-сайте вы также сможете найти сведения об информационных ресурсах, поставщиках изделий для стомы и группах поддержки.

Вспомогательные службы MSK

Приемное отделение
212-639-7606
Позвоните, если у вас есть вопросы по госпитализации, например, по поводу подачи запроса на одноместную палату.

Отделение анестезии
212-639-6840
Позвоните, если у вас есть какие-либо вопросы по анестезии.

Кабинет доноров крови
212-639-7643
Позвоните для получения информации, если вы хотите стать донором крови или тромбоцитов.

Международный центр Bobst
www.msk.org/international
888-675-7722
Мы принимаем пациентов со всего мира и предлагаем большое количество услуг, чтобы им помочь. Если вы приехали из другой страны, позвоните для получения помощи в организации вашего лечения.

Центр по предоставлению консультаций (Counseling Center)
www.msk.org/counseling
646-888-0200
Многим людям помогают психологические консультации. Специалисты нашего Центра по предоставлению консультаций (Counseling Center) проводят индивидуальные, групповые и семейные сеансы. Мы также можем назначить лекарства, которые помогут вам избавиться от беспокойства или выйти из подавленного состояния. Чтобы записаться на прием, попросите направление у сотрудника своей лечащей команды или позвоните по указанному выше номеру телефона.

Программа «Кладовая продуктов» (Food Pantry Program)
646-888-8055
Мы предоставляем продукты питания малообеспеченным пациентам во время лечения рака. Для получения более подробной информации поговорите с сотрудником своей лечащей команды или позвоните по указанному выше номеру телефона.

Служба интегративной медицины и здоровья (Integrative Medicine and Wellness Service)
www.msk.org/integrativemedicine
Наша служба интегративной медицины и здоровья предлагает пациентам различные услуги в дополнение к традиционному медицинскому уходу. Например, мы предлагаем музыкальную терапию, терапию сознания и тела, танцевальную и двигательную терапию, йогу и тактильную терапию. Чтобы записаться на прием для получения этих услуг, позвоните по номеру 646-449-1010.

Вы также можете запланировать консультацию с медицинским сотрудником Службы интегративной медицины и здоровья. Совместно вы составите план, который поможет вам придерживаться здорового образа жизни и справляться с побочными эффектами. Для записи на консультацию позвоните по номеру 646-608-8550.

Библиотека центра MSK
library.mskcc.org

Вы можете зайти на веб-сайт нашей библиотеки, написать электронное письмо на адрес asklibrarian@mskcc.org или обратиться к сотрудникам библиотеки. Вам помогут найти дополнительную информацию о конкретном виде рака. В библиотеке вы также можете ознакомиться с Руководством по обучению пациентов.

Служба по вопросам питания (Nutrition Service)
www.msk.org/nutrition
212-639-7312
Наша служба по вопросам питания предлагает консультации по вопросам питания с одним из клинических врачей-диетологов. Ваш клинический врач-диетолог обсудит с вами ваши пищевые привычки и посоветует, что следует употреблять в пищу во время лечения и после него. Чтобы записаться на прием, попросите направление у сотрудника своей лечащей команды или позвоните по указанному выше номеру телефона.

Образовательные материалы для пациентов и общественности (Patient and Community Education)
www.msk.org/pe
Посетите веб-сайт, посвященный обучению пациентов и общественности, где вы сможете поискать обучающие материалы в нашей виртуальной библиотеке.

Служба выставления счетов пациентам (Patient Billing)
646-227-3378
Позвоните, если у вас возникли какие-либо вопросы о предварительном согласовании с вашей страховой компанией. Это также называют предварительным разрешением (preapproval).

Представительская служба для пациентов (Patient Representative Office)
212-639-7202
Позвоните, если у вас возникли вопросы о бланке доверенности на принятие решений о медицинской помощи или сомнения по поводу вашего лечения.

Периоперационная поддержка близких медсестрами/медбратьями

(Perioperative Nurse Liaison)
212-639-5935
Позвоните, если у вас есть вопросы о том, кому MSK будет предоставлять информацию о вас во время вашей операции.

Персональные медсестры/медбратья и сопровождающие (Private Duty Nurses and Companions)
646-357-9272
Вы можете запросить помощь персональной(-ого) медсестры/медбрата или сопровождающих как в больнице, так и дома. Позвоните нам, чтобы получить более подробную информацию.

Услуги по реабилитации
www.msk.org/rehabilitation
Некоторые виды рака и его лечение могут привести к возникновению слабости, скованности или напряжения в теле. В некоторых случаях может развиться лимфедема (отек). Наши врачи-реабилитологи, реабилитационные терапевты и физиотерапевты могут помочь вам вернуться к привычному образу жизни.

- **Врачи-реабилитологи** занимаются диагностикой и лечением проблем, влияющих на то, как вы двигаетесь и выполняете действия. Они могут составить для вас программу реабилитационной терапии и помочь скоординировать ее выполнение либо в центре MSK, либо в другом учреждении поближе к дому. Чтобы получить дополнительную информацию, позвоните в отделение реабилитационной медицины (физиотерапии) по телефону 646-888-1929.
- **Реабилитационный терапевт** может вам помочь, если у вас возникают проблемы с выполнением привычных повседневных дел. Он, к примеру, может порекомендовать приспособления, облегчающие выполнение повседневных задач. **Физиотерапевт** может научить вас упражнениям, позволяющим развить силу и гибкость. Чтобы получить дополнительную информацию, позвоните в отделение реабилитационной терапии по телефону 646-888-1900.

Программа **«Ресурсы для жизни после рака» (Resources for Life After Cancer**

Treatment (RLAC) Program)
646-888-8106
В центре MSK уход за пациентами не заканчивается после завершения активной стадии лечения. Программа «Ресурсы для жизни после рака» (RLAC) создана для пациентов, которые уже завершили свое лечение, а также для членов их семей.

В рамках этой программы предусмотрено множество услуг. Мы предлагаем семинары, мастер-классы, группы поддержки и консультации, касающиеся жизни после лечения. Мы также оказываем помощь в решении проблем с медицинской страховкой и трудоустройством.

Программы по вопросам сексуальной медицины и здоровья (Sexual Health Programs)
Рак и процедуры его лечения могут повлиять на сексуальное здоровье, детородную функцию или затронуть обе эти сферы. Программа сексуального здоровья при MSK может помочь вам до, во время и после лечения.

- Наша программа сексуальной и репродуктивной медицины для женщин (Female Sexual Medicine and Women's Health Program) поможет справиться с проблемами сексуального здоровья, такими как преждевременная менопауза или проблемы, связанные с детородной функцией. Для получения более подробной информации обратитесь за направлением к сотруднику вашей лечащей команды в центре MSK или позвоните по телефону 646-888-5076.
- Наша программа сексуальной и репродуктивной медицины для мужчин (Male Sexual and Reproductive Medicine Program) поможет справиться с проблемами сексуального здоровья, например такими, как эректильная дисфункция (erectile dysfunction (ED)). Попросите направление у специалиста своей лечащей команды или позвоните по телефону 646-888-6024, чтобы узнать больше.

Социальная работа
www.msk.org/socialwork
212-639-7020

Социальные работники помогают пациентам, членам их семей и друзьям справляться с проблемами, характерными для онкологических заболеваний. Они предоставляют индивидуальные консультации и группы поддержки на протяжении всего курса лечения. Они могут помочь вам общаться с детьми и другими членами семьи.

Наши сотрудники социальных служб также могут направить вас в местные агентства и на различные программы. Если вы испытываете трудности с оплатой счетов, они также располагают информацией о ресурсах для получения финансовой помощи. Позвоните по телефону, указанному выше, чтобы получить более подробную информацию.

Духовная поддержка
212-639-5982
Наши капелланы (духовные наставники) готовы выслушать, поддержать членов семьи и прочесть молитву. Они могут связаться с местным духовенством или религиозными группами, просто утешить и протянуть руку духовной помощи. За духовной поддержкой может обратиться любой человек. Для этого не нужно иметь какую-либо религиозную принадлежность.

Межконфессиональная часовня центра MSK находится рядом с основным вестибюлем Memorial Hospital. Она открыта круглосуточно. Если у вас произошла экстренная ситуация, позвоните по номеру 212-639-2000. Попросите соединить вас с дежурным капелланом.

Программа лечения табакозависимости (Tobacco Treatment Program)
www.msk.org/tobacco
212-610-0507
Если вы хотите бросить курить, в центре MSK есть специалисты, которые могут помочь. Позвоните нам, чтобы получить более подробную информацию.

Виртуальные программы
www.msk.org/vp
Мы предлагаем онлайн-обучение и поддержку для пациентов и

ухаживающих за ними лиц. Это занятия в интерактивном режиме, во время которых вы можете поговорить или просто послушать. Вы можете больше узнать о своем диагнозе и о том, чего ожидать во время лечения и как подготовиться к лечению рака.

Занятия проводятся конфиденциально, бесплатно и с привлечением высококвалифицированных специалистов. Посетите наш веб-сайт, чтобы получить дополнительную информацию о виртуальных программах или зарегистрироваться для участия.

Внешние вспомогательные службы

Организация Access-A-Ride

web.mta.info/nyct/paratran/guide.htm
877-337-2017
Центр MTA в Нью-Йорке предлагает совместные поездки и услуги сопровождения для людей с ограниченными возможностями, которые не могут воспользоваться автобусом или метро.

Организация Air Charity Network

www.aircharitynetwork.org
877-621-7177
Помогает организовать поездки в медицинские центры.

Американское общество по борьбе с раком (American Cancer Society (ACS))

www.cancer.org
800-ACS-2345 (800-227-2345)
Предлагает разнообразную информацию и услуги, в том числе «Приют надежды» (Hope Lodge) — место для бесплатного проживания пациентов и ухаживающих за ними лиц на время лечения рака.

Веб-сайт «Карьера и рак» (Cancer and Careers)

www.cancerandcareers.org
646-929-8032
Ресурс, на котором собраны образовательные материалы, инструменты и информация о различных мероприятиях для работающих людей,

заболевших раком.

Организация CancerCare
www.cancercare.org
800-813-4673
275 Seventh Avenue (между улицами West 25th и 26th Streets)
New York, NY 10001
Предоставляет консультации, группы поддержки, образовательные мастер-классы, публикации и финансовую помощь.

Общество Cancer Support Community
www.cancersupportcommunity.org
Предоставляет поддержку и образовательные материалы людям, столкнувшимся с раком.

Организация Caregiver Action Network
www.caregiveraction.org
800-896-3650
Предоставляет образовательные материалы и поддержку для тех, кто заботится о близких с хроническими заболеваниями или с ограниченными возможностями.

Организация Corporate Angel Network
www.corpangelnetwork.org
866-328-1313
Предлагает бесплатные поездки по стране с целью лечения за счет свободных мест на корпоративных авиарейсах.

Организация Good Days
www.mygooddays.org
877-968-7233
Предлагает финансовую помощь для покрытия доплат во время лечения. У пациентов должна быть медицинская страховка, они должны соответствовать ряду критериев, и им должны быть назначены лекарства, которые входят в формуляр Good Days.

HealthWell Foundation

www.healthwellfoundation.org
800-675-8416
Предоставляет финансовую помощь для покрытия доплат, взносов на медицинское страхование и нестрахуемых минимумов на определенные лекарства и виды лечения.

Организация Joe's House
www.joeshouse.org
877-563-7468
Предоставляет больным раком и членам их семей список мест для проживания рядом с медицинскими центрами.

Ресурс LGBT Cancer Project
www.lgbtcancer.com
Предоставляет поддержку и защиту интересов для представителей ЛГБТ-сообщества, включая группы поддержки онлайн и базу данных клинических испытаний, которые приветствуют участие членов ЛГБТ-сообщества.

Организация LIVESTRONG Fertility
www.livestrong.org/fertility
855-744-7777
Предоставляет информацию о репродуктивной функции и поддержку для больных раком, чье лечение включает риски, связанные с детородной функцией, а также для пациентов, излечившихся от рака.

Программа «Выгляди хорошо и чувствуй себя лучше» (Look Good Feel Better Program)
www.lookgoodfeelbetter.org
800-395-LOOK (800-395-5665)
Эта программа предлагает мастер-классы, которые помогут научиться позитивнее воспринимать свой внешний вид. Для получения дополнительной информации или для записи на мастер-класс позвоните по указанному выше номеру телефона или посетите веб-сайт программы.

Национальный институт рака (National Cancer Institute)

www.cancer.gov
800-4-CANCER (800-422-6237)

Национальный геронтологический комитет (National Council on Aging, NCOA)
www.benefitscheckup.org
Предоставляет информацию и ресурсы для людей старшего возраста, а также предлагает BenefitsCheckUp® — бесплатный онлайн-инструмент, где доступны программы помощи в получении рецептурных лекарств, включая программу Extra Help от Medicare.

Национальная сеть больных раком из ЛГБТ-сообщества (National LGBT Cancer Network)
www.cancer-network.org
Предоставляет образовательные материалы, обучающие курсы и защиту интересов пациентов — представителей ЛГБТ-сообщества, перенесших рак и входящих в группу риска.

Ресурс Needy Meds
www.needymeds.org
Предоставляет список программ помощи пациентам, связанной с непатентованными лекарствами и лекарствами с зарегистрированной торговой маркой.

Организация NYRx
www.health.ny.gov/health_care/medicaid/program/pharmacy.htm
Предоставляет льготы при приобретении рецептурных лекарств настоящим и бывшим сотрудникам бюджетного сектора штата Нью-Йорк, которые соответствуют определенным требованиям.

Фонд обеспечения доступа для пациентов (Patient Access Network Foundation)
www.panfoundation.org
866-316-7263
Предоставляет помощь в покрытии доплат для пациентов со страховкой.

Фонд защиты интересов пациентов (Patient Advocate Foundation)

www.patientadvocate.org
800-532-5274
Обеспечивает доступ к медицинскому обслуживанию, финансовую помощь, помощь в страховании, помощь в сохранении рабочего места, а также доступ к национальному справочнику ресурсов для незастрахованных пациентов.

Сообщество Red Door Community (ранее известное как Gilda's Club)
www.reddoorcommunity.org
212-647-9700
Место, где больные раком люди получают социальную и эмоциональную поддержку благодаря общению, участию в мастер-классах, лекциях и общественных мероприятиях.

Организация RxHope
www.rxhope.com
877-267-0517
Оказывает помощь в приобретении лекарств, на которые у людей нет средств.

Triage Cancer
www.triagecancer.org
Предоставляет юридическую, медицинскую и финансовую информацию и ресурсы для людей, больных раком, и ухаживающих за ними лиц.

Образовательные ресурсы

В этом разделе приводится перечень обучающих материалов, которые упоминались в данном руководстве. Эта информация поможет вам подготовиться к операции и восстановиться после нее.

Читая эти материалы, записывайте вопросы, чтобы задать их своему медицинскому сотруднику.

- *Руководство для лиц, ухаживающих за больными* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/guide-caregivers)

- *О заблаговременном планировании ухода за пациентом для больных раком и лиц, ухаживающих за ними* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/advance-care-planning)
- *Позовите на помощь! Не упадите!* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/call-dont-fall)
- *Уход за илеостомой или колостомой* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/caring-for-your-ileostomy-colostomy)
- *Нулевая лечебная диета* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/clear-liquid-diet)
- *Часто задаваемые вопросы о послеоперационной анкете Recovery Tracker центра MSK* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/mymsk-recovery-tracker)
- *Рекомендации по рациону питания при наличии колостомы* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/diet-guidelines-people-colostomy)
- *Употребление пищи и напитков перед операцией или процедурой при приеме лекарств GLP-1* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/eating-and-drinking-before-your-surgery-or-procedure-when-taking-glp-1-medicines)
- *Часто задаваемые вопросы о контрольном списке целей для выписки* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/how-use-your-goals-discharge-checklist)
- *Часто задаваемые вопросы о ходьбе после операции* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/frequently-asked-questions-about-walking-after-your-surgery)
- *Лечебные средства из трав и лечение рака* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/herbal-remedies-and-treatment)
- *Как быть представителем по медицинской помощи* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/how-be-health-care-agent)
- *Как проверить, содержит ли лекарство или добавка aspirin, другие НПВП,*

витамин E или рыбий жир (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids)

- *Как пользоваться стимулирующим спирометром* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer)
- *Информация для членов семьи и друзей в день операции* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/information-family-and-friends-day-surgery)
- *Что можно сделать, чтобы избежать падений* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/what-you-can-do-avoid-falling)

Если у вас есть вопросы или опасения, позвоните своему медицинскому сотруднику. Специалист вашей лечащей команды ответит на звонок с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00 В другое время вы можете оставить сообщение или поговорить с другим врачом центра MSK. Вы всегда можете связаться с дежурным врачом или медсестрой/медбратом. Если вы не знаете, как связаться со своим медицинским сотрудником, позвоните по номеру 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center