



Памятка пациенту и лицу, ухаживающему за ним

Об операции на мочевом пузыре с формированием кожной стомы для отведения мочи

Это руководство поможет вам подготовиться к операции на мочевом пузыре с формированием кожной стомы для отведения мочи в центре Memorial Sloan Kettering (MSK). Оно также поможет вам понять, чего следует ожидать в процессе выздоровления. Прочитайте это руководство хотя бы один раз до операции и используйте его для справки во время подготовки к дню операции.

Информация о вашей операции

Мочевыделительная система состоит из органов, которые производят мочу и выводят ее из организма (см. рисунок 1).

- Почки очищают кровь от токсинов и производят мочу.
- Мочеточники — это трубки, которые выводят мочу из почек в мочевой пузырь.
- Мочевой пузырь накапливает мочу до тех пор, пока у вас не возникнет потребность помочиться.
- Мочеиспускательный канал — это трубка, по которой скопившаяся в мочевом пузыре моча выходит из организма, когда вы мочитесь.
 - У женщин мочеиспускательный канал очень короткий. Он находится над влагалищем.
 - У мужчин эта трубка длиннее. Она проходит через предстательную железу и половой член.

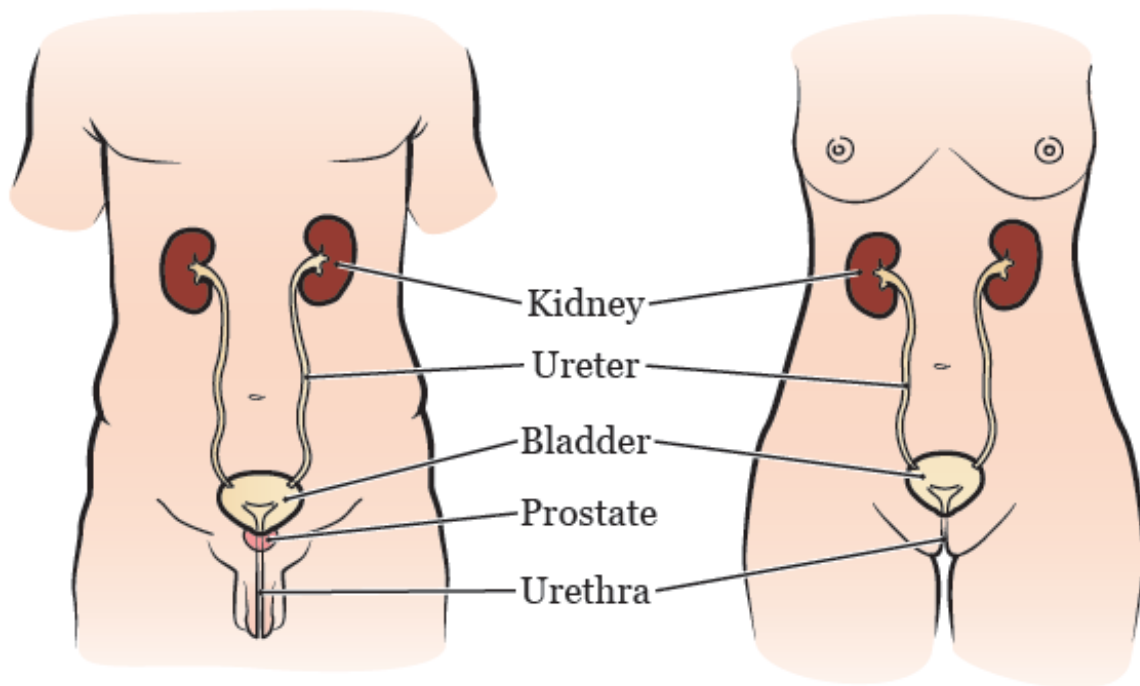


Рисунок 1. Мочеиспускательная система

Удаление мочевого пузыря

Операция по удалению всего мочевого пузыря называется радикальной цистэктомией.

Во время операции врач удалит ваш мочевой пузырь и некоторые лимфоузлы рядом с мочевым пузырем. После чего врач создаст мочевыводящую систему заново.

О лимфоузлах

Лимфоузлы — это небольшие железы в форме фасоли, которые расположены по всему телу. Они являются частью вашей лимфатической системы, которая входит в иммунную систему вашего организма. Лимфоузлы удаляются во время операции, поскольку они также могут содержать раковые клетки.

Если в прошлом вам делали операцию или радиотерапию в области таза, врач может удалить меньшее количество лимфоузлов. Это делается для того, чтобы избежать проблем после операции.

Удаление других органов рядом с мочевым пузырем

Помимо мочевого пузыря и лимфатических узлов, врачу может потребоваться

удалить другие органы, расположенные рядом с мочевым пузырем. Это делается для того, чтобы удалить всю раковую опухоль.

У мужчин могут быть удалены следующие органы:

- предстательная железа;
- семенные пузырьки;
- часть семявыносящих протоков;
- мочеиспускательный канал.

У женщин могут быть удалены следующие органы:

- матка;
- фаллопиевы трубы;
- яичники;
- часть влагалища.

Формирование кожной стомы для отведения мочи

После удаления мочевого пузыря врач сформирует новый резервуар для удержания мочи. Это называется отведением мочи. У вас будет сформирован резервуар, который называется кожная стома для отведения мочи.

Врач использует небольшой фрагмент вашей толстой кишки, чтобы сформировать из нее кожную стому для отведения мочи. Одна сторона резервуара будет соединена с мочеточниками. Другая его сторона — с небольшим отверстием в вашей брюшной полости, которое называется стомой. Врач сформирует стому во время операции. Он также сделает клапан для того, чтобы моча не вытекала из стомы произвольно. Вам не потребуется носить какие-либо приспособления снаружи тела, чтобы собирать мочу.

После операции моча будет поступать из ваших почек в мочеточники и далее в резервуар. Для опорожнения резервуара вы будете вставлять катетер (тонкую гибкую трубку) в стому несколько раз в день. Вы научитесь делать это после операции.

Такая операция обычно занимает около 4–7 часов. Она может занять больше времени, если у вас есть другие заболевания или вам делали операции в прошлом.

До операции

Информация в этом разделе поможет вам подготовиться к операции.

Прочитайте этот раздел после назначения вам операции и обращайтесь к нему по мере приближения даты операции. Он содержит важные сведения о том, что вам потребуется сделать до операции.

Запишите все имеющиеся у вас вопросы и не забудьте задать их вашему врачу или медсестре/медбратау.

Подготовка к операции

Вы и ваша медицинская бригада будете вместе готовиться к операции.

Помогите нам сделать вашу операцию максимально безопасной — скажите нам, подходит ли одно из нижеуказанных утверждений к вашей ситуации, даже если вы не совсем в этом уверены.

- Я принимаю лекарство, разжижающее кровь. К таким лекарствам относятся aspirin, heparin, warfarin (Coumadin®), clopidogrel (Plavix®), enoxaparin (Lovenox®), dabigatran (Pradaxa®), apixaban (Eliquis®) и rivaroxaban (Xarelto®). Существуют и другие, поэтому обязательно сообщите своему врачу обо всех принимаемых вами лекарствах.
- Я принимаю лекарства, выдаваемые по рецепту (прописанные врачом), включая пластыри и мази.
- Я принимаю безрецептурные лекарства (которые покупаю без рецепта), включая пластыри и мази.
- Я принимаю диетические добавки, например травы, витамины, минералы, а также натуральные или домашние лечебные средства.
- У меня есть кардиостимулятор, автоматический имплантируемый кардиовертер-дефибриллятор (AICD) или другой прибор для стимуляции работы сердца.

- У меня случаются приступы апноэ во сне.
- Раньше у меня возникали проблемы с анестезией (лекарством, под действием которого вы засыпаете во время операции).
- У меня аллергия на определенные лекарства или материалы, включая латекс.
- Я не хочу, чтобы мне делали переливание крови.
- Я употребляю алкоголь.
- Я курю.
- Я принимаю легкие наркотики.

Информация об употреблении алкогольных напитков

Количество употребляемого вами алкоголя может повлиять на ваше состояние во время и после операции. Важно сообщить медицинским сотрудникам, в каком количестве вы употребляете алкоголь. Это поможет нам спланировать ваше лечение.

- Резкий отказ от употребления алкоголя может спровоцировать припадки, алкогольный делирий и привести к смерти. Если нам будет известно, что вы подвержены риску таких осложнений, мы сможем назначить вам лекарства для их предотвращения.
- Если вы употребляете алкоголь регулярно, существует риск возникновения других осложнений во время и после проведения операции. Они включают кровотечение, инфекции, проблемы с сердцем и более длительное стационарное лечение.

Вот что вы можете сделать до операции, чтобы предотвратить возможные проблемы:

- Честно сообщите медицинскому сотруднику, в каком количестве вы употребляете алкоголь.
- После назначения операции попытайтесь прекратить употребление алкогольных напитков. Если, прекратив употребление алкогольных

напитков, вы испытываете головные боли, тошноту, повышенное беспокойство или у вас появились проблемы со сном, немедленно сообщите об этом вашему врачу. Это ранние признаки, связанные с отказом от алкоголя, которые можно вылечить.

- Сообщите медицинскому сотруднику, если вы не в силах прекратить употребление алкоголя.
- Задавайте нам любые вопросы, связанные с алкоголем и проведением вашей операции. Как и всегда, мы обеспечим конфиденциальность всех ваших медицинских данных.

О курении

Во время проведения операции у курящих могут возникнуть проблемы с дыханием. Отказ от курения даже за несколько дней до операции поможет предотвратить подобные проблемы. Если вы курите, медсестра/медбрат направит вас в нашу программу 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 распространенное расстройство дыхания, из-за которого во время сна человек кратковременно перестает дышать. Самым распространенным видом является синдром обструктивного апноэ во сне (OSA). При наличии OSA дыхательные пути становятся полностью заблокированными во время сна. Это может вызвать серьезные проблемы во время и после операции.

Сообщите нам, если у вас случаются приступы апноэ во сне или если вы считаете, что у вас могут случаться такие приступы. Если вы используете дыхательный аппарат, например СИПАП (CPAP), для профилактики приступов апноэ во сне, возьмите его с собой в день операции.

Об ускоренном выздоровлении после операции (ERAS)

Ускоренное восстановление после операции (Enhanced Recovery After Surgery (ERAS)) — это программа помощи, позволяющая вам быстрее поправиться

после операции. Очень важно выполнять рекомендации, предусмотренные программой ERAS, до и после проведения операции.

Чтобы подготовиться к операции, обязательно до нее сделайте следующее:

- **Прочитайте это руководство.** Оно поможет вам узнать, чего ожидать до, во время и после операции. Если у вас возникнут вопросы, запишите их. Вы сможете задать их своему врачу или медсестре/медбратау во время следующего приема или по телефону.
- **Выполняйте физические упражнения и придерживайтесь принципов здорового питания.** Это поможет подготовить ваш организм к операции.

После операции вы сможете выздороветь быстрее, если сделаете следующее:

- **Прочитайте составленный для вас план выздоровления.** Вы получите от медсестры/медбрата план выздоровления с прописанными в нем целями. Он поможет вам узнать, что делать и чего ожидать в каждый из дней периода выздоровления.
- **Начнете есть и двигаться сразу, как только сможете.** Чем раньше вы начнете есть, вставать с кровати и ходить, тем скорее вы сможете вернуться к привычному образу жизни.

В течение 30 дней до операции

Дооперационное исследование (PST)

Перед операцией вам будет назначено дооперационное исследование (PST). Дата, время и место проведения дооперационного исследования будут указаны в напоминании, которое вы получите в офисе вашего врача.

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

В ходе визита вы познакомитесь с медсестрой / медбратау высшей квалификации, который работает в тесном контакте с анестезиологами

(врачами и специализированными медсестрами/медбратьями, которые сделают вам анестезию, чтобы вы заснули во время операции).

Медсестра/медбрат высшей квалификации вместе с вами просмотрит вашу медицинскую карту и историю хирургических операций. Вам потребуется пройти ряд исследований, включая электрокардиограмму (ЭКГ) для проверки ритма сердца, рентген грудной клетки, анализы крови и другие необходимые для планирования вашего лечения исследования. Помимо этого, медицинская сестра / медицинский брат высшей квалификации может направить вас к другим медицинским сотрудникам.

Ваша медсестра/медбрат высшей квалификации также сообщит, какие лекарства вам необходимо будет принять утром в день операции.

Нам очень поможет, если вы возьмете с собой на дооперационное исследование следующее:

- список всех лекарств, которые вы принимаете, включая рецептурные и безрецептурные лекарства, пластыри и мази;
- результаты всех исследований, которые вы проходили вне центра MSK, например ЭКГ с нагрузкой, эхокардиограмму или доплерографию сонной артерии;
- имена и телефоны ваших врачей;

Определите, кто будет ухаживать за вами

Лицо, ухаживающее за вами, играет важную роль в вашем лечении.

- Врач или медсестра/медбрат расскажет вам и лицу, ухаживающему за вами, о вашей операции.
- Лицо, ухаживающее за вами, должно быть с вами, когда вы будете учиться ухаживать за собой после операции. Благодаря обучению этому человеку будет легче помогать вам дома. Ухаживающему за вами лицу нужно постараться быть с вами в больнице с 11:00 до 16:00 ежедневно.
- Лицу, ухаживающему за вами, потребуется отвезти вас домой после операции.

Заполните бланк доверенности на принятие решений о медицинской помощи

Если вы еще не заполнили бланк доверенности на принятие решений о медицинской помощи (Health Care Proxy), мы рекомендуем сделать это прямо сейчас. Доверенность на принятие решений о медицинской помощи является правовым документом, где указывается человек, который будет представлять ваши интересы в случае, если вы не сможете делать это самостоятельно. Указанный вами человек будет вашим представителем по вопросам медицинской помощи.

Если вы заинтересованы в заполнении бланка доверенности на принятие решений о медицинской помощи, обратитесь к вашей медсестре/медбратау. Если вы уже заполнили эту форму или у вас есть иное предварительное распоряжение, возьмите его на следующий прием.

Делайте дыхательную гимнастику и упражнения, стимулирующие откашливание

До операции выполняйте глубокие вдохи и прокашливайтесь. Вы получите стимулирующий спирометр, который поможет расширить легкие. Для получения дополнительной информации прочитайте материал *Как пользоваться стимулирующим спирометром* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer). Если у вас возникли вопросы, обратитесь к медсестре/медбратау или терапевту-пульмонологу.

Подумайте об участии в наших программах сексуального здоровья

Операция на мочевом пузыре повлияет на ваше сексуальное здоровье. Если вы обеспокоены тем, как это повлияет на вас, рассмотрите возможность посещения одной из наших клиник сексуального здоровья.

Информация для мужчин

Операция на мочевом пузыре может привести к изменениям эректильной функции (способности достижения и сохранения эрекции). Эректильная дисфункция возникает у большинства мужчин после операции. Эректильная дисфункция — это проблема с достижением и сохранением эрекции.

Ваш врач обсудит с вами вероятность восстановления эрекции после операции. Существуют различные виды лечения эректильной дисфункции, включая таблетки, инъекции (уколы) и протезирование (установку имплантов). Ваш врач обсудит эти варианты с вами.

Поскольку ваша предстательная железа будет удалена во время операции, вы не сможете зачать ребенка после нее. Если вы хотите иметь детей в будущем, до операции вы можете сдать сперму на хранение. Если вы хотите это сделать, узнайте у вашей медсестры/медбрата про хранение спермы.

Для посещения специалиста в рамках [Программы по вопросам сексуального здоровья и репродуктивной медицины для мужчин \(Male Sexual & Reproductive Medicine Program\)](#) позвоните по номеру 646-888-6024.

Информация для женщин

Если ваши репродуктивные органы будут удалены, вы не сможете выносить ребенка после операции. Если вы хотите иметь детей в будущем, до операции вы можете рассмотреть варианты планирования семьи (например, замораживание яйцеклеток). Ваш врач обсудит эти варианты с вами.

После операции изменения могут коснуться и вашей сексуальной функции. Эти изменения могут включать укорочение влагалища и менопаузу. Менопауза означает, что у вас больше не будет менструаций. Ваш врач обсудит с вами, чего следует ожидать. Он также может обсудить с вами варианты лечения более подробно.

Для посещения специалиста в рамках [Программы по вопросам сексуальной медицины и здоровья для женщин \(Female Sexual Medicine & Women's Health Program\)](#) позвоните по номеру 646-888-5076.

Физическая нагрузка

Постарайтесь ежедневно выполнять аэробные упражнения. Например, проходите пешком не менее 1 мили (1,6 километра), плавайте или катайтесь на велосипеде. Если на улице холодно, ходите по лестнице у себя дома, сходите в торговый центр или магазин. Физические нагрузки помогут улучшить состояние вашего организма для проведения операции, а также

помогут облегчить и ускорить процесс выздоровления. Для получения дополнительной информации о физических упражнениях прочитайте материал *Программа базовых упражнений: 2 уровень* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/general-exercise-level-2).

Придерживайтесь принципов здорового питания

До операции старайтесь получать хорошо сбалансированное, здоровое питание. Если вам необходима помощь по вопросам питания, попросите своего врача или медсестру/медбрата направить вас к врачу-диетологу.

За 10 дней до операции

Прекратите принимать витамин E

Если вы принимаете витамин E, прекратите его прием за 10 дней до операции. Витамин E может вызвать кровотечение. Для получения дополнительной информации прочитайте материал *Распространенные лекарства, содержащие aspirin и другие нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП)* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids).

Купите средство для очищения кожи Hibiclens®

Hibiclens — это средство для очищения кожи, которое убивает микроорганизмы и предотвращает их появление в течение суток после использования (см. рисунок). Принятие душа с Hibiclens до операции помогает снизить риск развития инфекции после операции. Вы можете приобрести Hibiclens в вашей ближайшей аптеке без рецепта.



Средство для очищения кожи Hibiclens

Купите цитрат магния

Цитрат магния — это безрецептурное слабительное средство. Благодаря приему цитрата магния до операции вы можете быть уверены в том, что ваша толстая кишка будет пуста во время операции.

Купите 3 флакона (объемом 10 унций) цитрата магния. Вы можете купить его в вашей ближайшей аптеке без рецепта.

Купите прозрачные жидкости

Вам потребуется соблюдать нулевую лечебную диету до операции. Сейчас самое время подготовить все необходимое. Список прозрачных жидкостей, которые вы можете пить, смотрите в разделе «Соблюдайте нулевую лечебную диету».

За 7 дней до операции

Прекратите принимать определенные лекарства

Если вы принимаете aspirin, спросите врача, нужно ли вам продолжать его прием. Aspirin и лекарства, содержащие aspirin, могут вызвать кровотечение. Для получения дополнительной информации прочитайте материал *Распространенные лекарства, содержащие aspirin и другие нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП)* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids).

Прекратите принимать лечебные средства из трав и другие диетические добавки

Прекратите принимать лечебные средства из трав и другие диетические добавки за 7 дней до операции. Если вы принимаете мультивитамины, спросите врача или медсестру/медбрата, нужно ли вам продолжать их прием. Для получения дополнительной информации прочитайте материал *Лечебные средства из трав и лечение рака* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/herbal-remedies-and-treatment).

Посмотрите виртуальную экскурсию

Это видео даст вам представление о том, чего следует ожидать в Memorial Hospital (основной больнице центра MSK) в день проведения операции.

За 2 дня до операции

Прекратите принимать определенные лекарства

Прекратите принимать нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП), такие как ibuprofen (Advil®, Motrin®) и naproxen (Aleve®), за 2 дня до операции. Эти лекарства могут вызвать кровотечение. Для получения

дополнительной информации прочитайте материал *Распространенные лекарства, содержащие aspirin и другие нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП)* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids).

Пейте цитрат магния

В **8:00** за 2 дня до операции выпейте 1 флакон (объемом 10 унций) цитрата магния.

- В течение последующих 30 минут у вас, вероятнее всего, появится желание опорожнить кишечник. Однако первые позывы могут появиться и лишь по истечении 3 часов. Во время подготовки кишечника к операции вам следует находиться недалеко от туалета.
- Наносите вазелин (Vaseline®) или мазь с содержанием витаминов А и D (A+D® Ointment) на кожу вокруг анального отверстия после каждого опорожнения кишечника. Это позволит предотвратить раздражение.
- Пейте прозрачные жидкости в течение всего дня, пока не наступит время сна. Прозрачные жидкости следует пить как в то время, когда вы обычно принимаете пищу, так и в промежутках между ними.

Начните соблюдать нулевую лечебную диету

Вам потребуется начать соблюдать нулевую лечебную диету за 2 дня до операции. Нулевая лечебная диета состоит исключительно из прозрачных жидкостей. Примеры приведены в таблице «Нулевая лечебная диета».

Во время соблюдения этой диеты:

- Не ешьте никакую твердую пищу.
- Старайтесь выпивать не менее 1 стакана (объемом 8 унций) жидкости каждый час, пока вы бодрствуете.
- Пейте большое количество и других жидкостей помимо воды, кофе и чая. Вы можете пить жидкости любого цвета.
- Не пейте жидкости, не содержащие сахар, если вы не страдаете диабетом.

Для страдающих диабетом

Если у вас диабет, обсудите с врачом, у которого вы наблюдаетесь по поводу этого заболевания, что вам следует делать при соблюдении нулевой лечебной диеты.

- Если вы принимаете insulin или другие лекарства для лечения диабета, уточните, нужно ли вам изменить их дозировку.
- Спросите, следует ли вам употреблять не содержащие сахар жидкости.

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

	Можно	Нельзя
Супы	<ul style="list-style-type: none"> • Прозрачный бульон, мясной отвар или консоме 	<ul style="list-style-type: none"> • Любые продукты с частицами сушеной пищи или приправами
Сладости	<ul style="list-style-type: none"> • Желе, например Jell-O® • Ароматизированный лед • Леденцы, например Life Savers® 	<ul style="list-style-type: none"> • Все прочие продукты
Напитки	<ul style="list-style-type: none"> • Прозрачные фруктовые соки, например яблочный, клюквенный, виноградный, или лимонад • Газированные напитки, например 7-Up®, Sprite®, имбирный эль или минеральная вода • Спортивный напиток Gatorade® • Черный кофе • Чай • Вода 	<ul style="list-style-type: none"> • Соки с мякотью • Нектары • Молоко и сливки • Алкогольные напитки

За 1 день до операции

Соблюдайте нулевую лечебную диету

Продолжайте соблюдать нулевую лечебную диету в день перед операцией. Если у вас диабет, не забывайте часто проверять уровень сахара в крови. Соблюдайте все остальные указания врача, у которого вы наблюдаетесь по поводу диабета.

Пейте цитрат магния

В **8:00** в день перед операцией выпейте 1 флакон (объемом 10 унций) цитрата магния.

- Во время подготовки кишечника к операции следует находиться недалеко от туалета.
- Наносите вазелин или мазь A & D на кожу вокруг анального отверстия после каждого опорожнения кишечника.

- Продолжайте пить прозрачные жидкости в течение всего дня, пока не наступит время сна. Пейте прозрачные жидкости как в то время, когда вы обычно принимаете пищу, так и в промежутках между ними.

В **14:00**, если ваш стул не стал прозрачным, выпейте еще один флакон (объемом 10 унций) цитрата магния.

Запишите время, на которое назначена операция

Сотрудник приемного отделения (Admitting Office) позвонит вам после 14:00 накануне дня операции. Если ваша операция назначена на понедельник, вам позвонят в пятницу. Если до 19:00 вам никто не позвонит, позвоните по номеру 212-639-5014.

Сотрудник сообщит вам, в какое время приехать в больницу на операцию. Он также сообщит вам куда идти. Это будет по следующему адресу:

Дооперационный центр (Presurgical Center (PSC)) на 6-м этаже
1275 York Avenue (между улицами East 67th Street и East 68th Street)
New York, NY 10065
Лифт В, 6-й этаж

Душ с Hibiclens

Вечером накануне операции примите душ с Hibiclens.

1. Вымойте волосы своим обычным шампунем. Тщательно ополосните волосы.
2. Вымойте лицо и область половых органов своим обычным мылом. Тщательно ополосните тело.
3. Откройте флакон Hibiclens. Налейте небольшое количество раствора в руку или на махровую салфетку.
4. Отойдите от струи воды, чтобы не смыть Hibiclens сразу после нанесения.
5. Легкими движениями вотрите Hibiclens в тело от шеи и до ступней. Не наносите Hibiclens на лицо и на область половых органов.
6. Вернитесь под струю воды и смойте Hibiclens.

7. После душа вытрите чистым полотенцем.
8. Не наносите никакого лосьона, крема, дезодоранта, макияжа, пудры, одеколona и парфюмерии после душа.

Сон

Ложитесь спать пораньше и постарайтесь хорошо выспаться.



Ничего не ешьте и не пейте после полуночи.

Утро в день операции



За два часа до запланированного времени прибытия в больницу выпейте напиток ClearFast PreOp[®], полученный от врача или медсестры/медбрата. После приема напитка ClearFast больше ничего не ешьте и не пейте. Это также касается воды, леденцов и жевательной резинки.

Примите лекарства

Если ваш врач или медсестра/медбрат высшей квалификации сказали вам принять некоторые лекарства утром перед операцией, примите только эти лекарства, запив их маленьким глотком воды. В зависимости от принимаемых вами лекарств и предстоящей операции, это могут быть все, некоторые или никакие из ваших обычных утренних лекарств.

Душ с Hibiclens

Примите душ с использованием Hibiclens перед тем как отправиться в больницу. Используйте Hibiclens так же, как и накануне вечером.

Не наносите никакого лосьона, крема, пудры, дезодоранта, макияжа, одеколona и парфюмерии после душа.

Что необходимо запомнить

- Наденьте удобную и свободную одежду.
- Если вы носите контактные линзы, снимите их и наденьте очки. Во время операции контактные линзы могут травмировать глаза.
- Не надевайте металлических предметов. Снимите все ювелирные украшения, включая пирсинг на теле. Используемое во время операции оборудование при соприкосновении с металлом может вызвать ожоги.
- Не наносите никакого лосьона, крема, дезодоранта, макияжа, пудры, парфюмерии или одеколона.
- Удалите лак и наклейки с ногтей.
- Оставьте дома ценные вещи (например кредитные карты, ювелирные украшения и чековую книжку).
- Перед тем как отправиться в операционную вам потребуется снять слуховой аппарат, зубные и другие протезы, парик и религиозные атрибуты.

Что взять с собой

- Свободные брюки, например тренировочные.
- Кроссовки на шнурках. Ваши ноги могут немного отечь. Кроссовки на шнурках можно надеть даже на отекающие ноги.
- Дыхательный аппарат для профилактики приступов апноэ во сне (например, СИПАП), если он у вас есть.
- Портативный плеер, если вы хотите. При этом кому-то потребуется хранить у себя эти вещи, когда вы отправитесь на операцию.
- Стимулирующий спирометр, если он у вас есть.
- Бланк доверенности на принятие решений о медицинской помощи, если вы его заполнили.
- Мобильный телефон и зарядное устройство.

- Портфель для хранения ваших личных вещей (например очков, слухового аппарата, зубных и других протезов, парика и религиозных атрибутов), если они у вас есть.
- Это руководство. Ваша медицинская бригада воспользуется этим руководством, чтобы объяснить вам, как ухаживать за собой после операции.

Где припарковаться

Гараж MSK находится на East 66th Street между York Avenue и First Avenue. О ценах за парковку можно узнать по номеру 212-639-2338.

Для въезда в гараж необходимо повернуть на East 66th Street с York Avenue. Гараж расположен приблизительно в четверти квартала от York Avenue, по правой (северной) стороне улицы. Из гаража в больницу ведет пешеходный туннель.



Есть и другие гаражи, расположенные на East 69th Street между First Avenue и Second Avenue, East 67th Street между York Avenue и First Avenue, а также на East 65th Street между First Avenue и Second Avenue.

По прибытии в больницу

Вам будет необходимо несколько раз назвать и продиктовать по буквам ваше имя и фамилию, а также указать дату рождения. Это необходимо для вашей безопасности. Люди с одинаковыми или похожими именами могут оперироваться в один день.

Переоденьтесь для операции

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

Встретьтесь с медсестрой / медбратом

Вы встретитесь с медсестрой / медбратом перед операцией. Сообщите ей/ему дозы всех лекарств (включая пластыри и мази), которые вы принимали после полуночи, а также время их приема.

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

Подготовка участка операционного вмешательства

Помимо вашего имени и даты рождения, у вас также могут спросить имя вашего врача, какую операцию вам должны провести и с какой стороны будет проводиться операция. Ваш врач или другой сотрудник хирургической бригады с помощью маркера отметит участок на вашем теле, где будет проводиться операция. Это необходимо для вашей безопасности. Это делается для того, чтобы всем сотрудникам хирургической бригады был понятен план вашей операции.

Встретьтесь с анестезиологом

Ваш анестезиолог:

- просмотрит вашу медицинскую карту вместе с вами;
- спросит, были ли у вас проблемы с анестезией в прошлом, включая тошноту и боль;
- расскажет о вашем комфорте и безопасности во время операции;
- расскажет вам о типе анестезии, которую вы получите;
- ответит на ваши вопросы, касающиеся анестезии.

Ваш врач или анестезиолог также могут обсудить с вами возможность установки эпидурального катетера (тонкой гибкой трубки) в позвоночнике (на спине). Эпидуральный катетер — это еще один способ введения обезболивающего лекарства.

Подготовьтесь к операции

По завершении визита медсестры/медбрата, 1-2 посетителя смогут побыть с вами, пока вы ждете начала операции. Перед началом операции ваших посетителей проводят в зону ожидания. Ваши посетители должны прочитать материал *Информация для членов семьи и друзей в день операции* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/information-family-and-friends-day-surgery).

Вы пройдете в операционную самостоятельно или вас отвезут туда на каталке. Сотрудник операционной бригады поможет вам лечь на операционный стол. На нижнюю часть ваших ног будут одеты специальные компрессионные ботинки. Они будут плавно надуваться или сдуваться для улучшения кровообращения в ногах.

Как только вам будет удобно, ваш анестезиолог подаст анестезию через ВВ-капельницу, и вы заснете. Через ВВ-капельницу вам также будут вводить жидкости во время и после операции.

Во время операции

Когда вы уснете, через рот в вашу трахею введут дыхательную трубку, чтобы помочь вам дышать.

После завершения операции на ваш разрез будут наложены хирургические скобки, швы или хирургический клей Dermabond®. На разрез также будет наложена повязка. Дыхательная трубка обычно извлекается, пока вы еще находитесь в операционной.

После операции

Информация в этом разделе позволит вам узнать, чего следует ожидать после операции, пока вы будете находиться на стационарном лечении и когда уедете из больницы домой. Вы узнаете, как безопасно выздороветь после операции.

Запишите все имеющиеся у вас вопросы и не забудьте задать их вашему врачу или медсестре/медбрату.

В послеоперационной палате (Post-Anesthesia Care Unit (PACU))

Когда вы проснетесь после операции, вы будете находиться в послеоперационной палате (Post-Anesthesia Care Unit (PACU)).

Медсестра/медбрат будет следить за температурой вашего тела, а также за пульсом, кровяным давлением и уровнем кислорода. Возможно, вы будете получать кислород через тонкую трубочку, которая будет располагаться под носом, или через маску, которая будет закрывать нос и рот. На ваши голени также будут надеты компрессионные ботинки.

Трубки и дренажи

В вашем теле будут установлены различные виды дренажных трубок. Ваш врач или медсестра/медбрат обсудит с вами, чего следует ожидать. У вас будет установлена 1 или несколько трубок (дренажей) следующих видов.

- **Дренажная система Jackson-Pratt® (JP):** это маленький контейнер в форме яйца, соединенный с трубкой в нижней части вашего живота. Он выводит жидкость из области таза.
- **Стенты:** это 2 маленьких трубочки. Они могут находиться в маленьком отверстии на животе или быть соединены с дренажной трубкой внутри тела. Они выводят мочу из почек.
- **Дренажная трубка в брюшной полости:** это трубка в нижней части вашего живота. Она выводит мочу из резервуара. Она может называться надлобковым катетером или цекостомической трубкой.
- **Дренажная трубка в резервуаре:** это трубка в вашей стоме. Она выводит мочу из резервуара.

Обезболивающее лекарство

Если у вас установлен эпидуральный катетер, обезболивающее лекарство будет вводиться в эпидуральное пространство (пространство в позвоночнике, примыкающее к спинному мозгу). Вы будете контролировать введение обезболивающего лекарства с помощью кнопки, которая называется устройством аналгезии, управляемой пациентом (patient-

controlled analgesia (PCA)). Для получения дополнительной информации прочитайте материал *Управляемая пациентом аналгезия (УПА) (Patient-Controlled Analgesia (PCA))* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/patient-controlled-analgesia-pca).

Если у вас нет эпидурального катетера, обезболивающее лекарство будет вводиться через ВВ-капельницу.

Посетители

Как правило, примерно через 90 минут после того, как вы будете переведены в послеоперационную палату, к вам смогут приходиться посетители. Кто-то из медсестер/медбратьев разъяснит им как следует себя вести.

Перевод в больничную палату

Возможно, вы останетесь в послеоперационной палате на ночь. После пребывания в послеоперационной палате вас переведут в больничную палату.

В больничной палате

Длительность вашего пребывания в больнице после операции зависит от вашего выздоровления. Некоторые люди покидают больницу через 3–4 дня, тогда как другим требуется больше времени. Ваша медсестра/медбрат научит вас, как восстановиться после операции.

Прочитайте материал *Позовите на помощь! Не упадите!*

(www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/call-dont-fall) и узнайте, что вы можете сделать, чтобы позаботиться о своей безопасности и избежать падений, пока вы находитесь в больнице.

Передвижение и ходьба

Передвижение и ходьба помогут снизить риск образования сгустков крови и пневмонии. Это также поможет стимулировать кишечник и возобновить его работу. Медсестра/медбрат, физиотерапевт и реабилитационный терапевт помогут вам начать двигаться. Они также дадут вам лекарство, чтобы снять боль.

Старайтесь придерживаться следующих целей в движениях и ходьбе. Эти

цели также указаны в вашем плане выздоровления.

Цели в движениях и ходьбе	
День	Цели
День операции	<ul style="list-style-type: none">• Свесьте ноги с кровати.
1 день после операции	<ul style="list-style-type: none">• Посидите на стуле в течение 2–3 часов.• Дойдите до туалета и почистите зубы.• 3 или более раз обойдите вокруг сестринского поста.
2 дня после операции	<ul style="list-style-type: none">• Посидите на стуле в течение 3 или более часов.• Принимайте пищу, сидя на стуле.• Дойдите до туалета и почистите зубы.• 7 или более раз обойдите вокруг сестринского поста.
3 дня после операции	<ul style="list-style-type: none">• Посидите на стуле в течение 4 или более часов.• Принимайте пищу, сидя на стуле.• Дойдите до туалета и выполните уход за собой (например, почистите зубы и вымойте лицо).• 10 или более раз обойдите вокруг сестринского поста.
4 дня после операции	<ul style="list-style-type: none">• Посидите на стуле в течение 5 или более часов.• Принимайте пищу, сидя на стуле.• 14 или более раз обойдите вокруг сестринского поста (1 миля).

Болеутоление

После операции вы можете испытывать некоторую боль.

- Если у вас установлен эпидуральный катетер, обезболивающее лекарство будет вводиться в эпидуральное пространство. Вы будете контролировать введение лекарства с помощью устройства аналгезии, управляемой пациентом.
- Если у вас нет эпидурального катетера, обезболивающее лекарство будет вводиться в ВВ-капельницу.
- Как только вы сможете есть обычную пищу, вы будете получать пероральное обезболивающее лекарство (лекарство, которое нужно проглатывать).

Ваш врач и медсестра/медбрат будут часто спрашивать вас о болевых ощущениях и давать лекарство по мере необходимости. Если боль не утихает, сообщите об этом врачу или медсестре/медбратау. Контролировать боль необходимо для того, чтобы вы могли использовать стимулирующий спирометр и передвигаться. Контролируя боль, вы сможете лучше восстановиться.

Если вас оперировали с применением роботизированных систем, вы можете испытывать боль в плече. Это называется отраженной болью. Ее причиной является газ, который подается в вашу брюшную полость во время операции, и это нормально. Если вы испытываете боль в плече, сообщите об этом медсестре/медбратау. Вам дадут горячую грелку, которую можно приложить к плечу, чтобы облегчить боль.

Вам назначат обезболивающее лекарство перед выпиской из больницы. Обсудите с вашим врачом или медсестрой/медбратау возможные побочные эффекты и время, когда вам следует переходить на безрецептурные обезболивающие лекарства.

Выполнение упражнений для легких

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

- Используйте стимулирующий спирометр 10 раз каждый час, когда вы бодрствуете. Для получения дополнительной информации прочитайте материал *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 делать эти упражнения.

При использовании стимулирующего спирометра или выполнении дыхательной гимнастики попробуйте приложить подушку или одеяло к разрезу. Благодаря этому ваши мышцы не будут двигаться слишком сильно.

Питание

Вы сможете начать пить жидкости на следующий день после процедуры. В зависимости от работы вашего кишечника вы постепенно начнете есть твердую пищу через несколько дней.

В ходе выздоровления ваш аппетит может быть не таким хорошим, как до операции. Делайте несколько маленьких приемов пищи в течение дня, а не 3 больших. Такой режим питания поможет вашему пищеварению и придаст энергии на весь день.

Отеки и выделения

Сразу после операции у вас могут появиться отеки в области гениталий и в паху. У вас также могут быть выделения из полового члена или влагалища. Это нормально. Отеки и выделения прекратятся через несколько недель.

Принятие душа

Вы сможете принять душ с посторонней помощью через 3 дня после операции.

Обучение уходу за кожной стомой для отведения мочи

Пока вы находитесь в больнице, ваша медсестра/медбрат научит вас ухаживать за кожной стомой для отведения мочи. Вас также научат ухаживать за трубками и дренажами, с которыми вы поедете домой. Если медсестра/медбрат даст вам какие-либо печатные материалы, вы можете положить их в эту папку, чтобы просматривать их дома.

После операции вам также назначат куратора. Он будет работать с вами, чтобы организовать визиты медсестры/медбрата для ухода за вами на дому после вашей выписки из больницы.

Получение необходимых принадлежностей

Перед выпиской из больницы ваша медсестра/медбрат выдаст вам принадлежности для ухода за собой на дому, которых хватит примерно на 3 недели. Помимо этого, вы получите список компаний, куда можно обратиться и заказать дополнительные принадлежности. Медсестра/медбрат,

работающие с вашим врачом, также помогут вам заказать дополнительные принадлежности после выписки.

Дома

После выписки из больницы к вам будет приходить медсестра/медбрат по уходу на дому. Он(-а) будет следить за вашим выздоровлением. Он(-а) также поможет вам осуществлять уход за кожной стомой для отведения мочи.

Медсестра/медбрат, работающие с вашим врачом, свяжется с вами через 1–4 дня после выписки, чтобы узнать ваше самочувствие. Он(-а) также скажет вам, когда следует запланировать первый визит к врачу после операции.

Прочитайте материал *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 позаботиться о своей безопасности и избежать падений дома и во время визитов в центр MSK.

Аксессуары MedicAlert®

Вы должны всегда носить браслет или кулон MedicAlert, где будет указано, что вам провели цистэктомия с формированием кожной стомы для отведения мочи. Это позволит службам экстренной помощи обеспечить вам надлежащий уход в случае, если вы серьезно заболите или получите травму и будете нуждаться в медицинской помощи.

Вы можете купить браслет или кулон MedicAlert в большинстве аптек или попросить форму для оформления заявки у медсестры/медбрата. Для получения дополнительной информации посетите веб-сайт MedicAlert: www.medicalert.org.

Уход за дренажными трубками

Лицу, ухаживающему за вами, будет очень полезно также научиться ухаживать за кожной стомой для отведения мочи. Благодаря обучению этому человеку будет легче помогать вам дома.

Лицу, ухаживающему за вами, нужно постараться быть с вами в больнице с 11:00 до 16:00 ежедневно.

Вы уедете из больницы с 1 или несколькими дренажными трубками. Эти трубки будут выводить мочу из резервуара и помогут заживлению раны.

Ваша кожная стома для отведения мочи сформирована из фрагмента вашей кишки, а в кишке производится слизь. Чтобы избежать блокировки слизью, перед выпиской из больницы и дома вам потребуется промывать трубку(-и) резервуара. Медсестра/медбрат научит вас, как делать это, а медсестра/медбрат по уходу на дому поможет вам после выписки. Вам потребуется промывать трубку(-и) до тех пор, пока их не извлекут.

После удаления трубки(-ок) вы будете замечать слизь в своей моче. Это нормально. Со временем в кожной стоме для отведения мочи будет образовываться меньше слизи.

Опорожнение резервуара

После извлечения дренажных трубок из резервуара вам потребуется опорожнять его по графику. Это поможет избежать переполнения резервуара. Ниже приведен пример графика для опорожнения резервуара в течение первых 2 недель после извлечения дренажных трубок. Ваш врач может попросить вас придерживаться другого графика. Соблюдайте указания вашего врача.

График опорожнения резервуара		
	Дневное время	Ночное время
Неделя 1	Каждые 2 часа	Каждые 3 часа
Неделя 2	Каждые 3 часа	Каждые 4 часа

В ночное время заводите будильник, чтобы просыпаться один раз в течение ночи для опорожнения резервуара.

Примерно через 2 недели после извлечения дренажных трубок вам будет назначен визит к врачу для последующего наблюдения. В ходе этого визита ваш врач или медсестра/медбрат обсудит с вами график для опорожнения резервуара.

Болеутоление

Время присутствия боли и дискомфорта варьируется от человека к человеку. Болевые ощущения могут остаться у вас и в момент возвращения домой, и возможно, вы будете принимать обезболивающее лекарство. Некоторые люди отмечают болезненность, стянутость или мышечные боли вокруг разреза на протяжении 6 месяцев или дольше. Это не означает, что с вами что-то не так.

Следующие рекомендации помогут вам снимать боль в домашних условиях.

- Принимайте лекарства в соответствии с указаниями врача и по мере необходимости.
- Позвоните вашему врачу, если назначенное лекарство не снимает боль.
- Не садитесь за руль и не употребляйте алкогольные напитки при приеме назначенного обезболивающего лекарства.
- По мере заживления разреза боль будет становиться слабее, и вам будет требоваться все меньше обезболивающего лекарства. Для облегчения боли и дискомфорта подойдут безрецептурные обезболивающие средства, такие как асетаминофен (Tylenol®) или ибупрофен (Advil®).
 - Соблюдайте рекомендации вашего врача или медсестры/медбрата при прекращении приема назначенного вам обезболивающего лекарства.
 - Не принимайте асетаминофен в количестве, которое превышает указанное на флаконе, либо принимайте его в соответствии с указаниями вашего врача или медсестры/медбрата. Слишком большое количество асетаминофен вредно для печени.
- Обезболивающие лекарства должны помочь вам вернуться к привычному образу жизни. Принимайте достаточное количество лекарства, чтобы вы могли спокойно выполнять упражнения. Однако, небольшое усиление боли при повышении уровня активности является нормальным.
- Следите за временем приема обезболивающих лекарств. Они наиболее эффективны через 30–45 минут после приема. Лучше принимать

лекарство при первом появлении боли и не ждать ее усиления.

Обезболивающие лекарства могут вызывать запоры (стул происходит реже, чем обычно).

Избавление от запоров

Проконсультируйтесь с медсестрой/медбратом по поводу того, как избавиться от запора. Вы также можете придерживаться следующих рекомендаций.

- Ходите в туалет в одно и то же время каждый день. Ваш организм привыкнет опорожнять кишечник в это время. Но если вам захотелось в туалет, не откладывайте это на потом.
- Попробуйте ходить в туалет в течение 5–15 минут после приемов пищи. Хорошо опорожнять кишечник после завтрака. В это время рефлекс в толстом кишечнике имеют наибольшую силу.
- Если можете, выполняйте физические упражнения. Пешие прогулки являются превосходной физической нагрузкой.
- Если можете, пейте по 8 стаканов (объемом 8 унций (240 мл) каждый, всего 2 л) жидкости ежедневно. Пейте воду, соки (например, сливовый), бульоны, молочные коктейли и другие напитки без кофеина. Напитки с кофеином, такие как кофе и газированная вода, выводят жидкость из организма.
- Постепенно увеличивайте содержание клетчатки в пище с 25 до 35 граммов в день. Если у вас установлена стома или в недавнее время был прооперирован кишечник, проконсультируйтесь с вашим врачом или медсестрой/медбратом перед внесением изменений в рацион питания. Продукты с высоким содержанием клетчатки:
 - отруби;
 - цельнозерновые хлопья и хлеб;
 - фрукты и овощи с кожурой;
 - салаты из различной зелени;

- абрикосы, инжир и изюм.
- Для лечения запоров имеются лекарства, которые продаются по рецепту и без него. Начните с одного из следующих безрецептурных лекарств. Соблюдайте инструкции на этикетке или инструкции медицинского сотрудника.
 - Docusate sodium (Colace®): это средство размягчает стул и действует почти без побочных эффектов. Не принимайте его вместе с минеральным маслом.
 - Docusate sodium (Colace®): это средство размягчает стул и действует почти без побочных эффектов. Принимайте его с 8 унциями (240 мг или 1 чашкой) жидкости.
 - Senna (Senokot®): это стимулирующее слабительное средство, которое может вызывать спазмы. Лучше всего принимать его перед сном.
- Если вы не опорожняли кишечник в течение 2 дней, позвоните врачу или медсестре/медбрату.

Для получения дополнительной информации прочитайте материал *Запор* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/constipation).

Позвоните врачу или медсестре/медбрату, если у вас не выходят газы или вы не опорожняли кишечник в течение 3 дней.

Понос и другие изменения в работе кишечника

После удаления части толстой кишки ее оставшаяся часть приспособляется к изменениям. Ваша толстая кишка начнет приспособливаться вскоре после операции. В этот период у вас могут возникать газы, спазмы или изменения в привычной работе кишечника (например, понос или частый стул). Это может продолжаться несколько недель и даже месяцев.

Если вы испытываете проблемы с изменениями в работе вашего кишечника, поговорите со своим врачом или медсестрой/медбратом. Вы также можете воспользоваться советами ниже.

Советы по контролю газообразования

Если у вас образуются газы или возникает вздутие, не употребляйте продукты, вызывающие повышенное газообразование. К ним относятся фасоль, брокколи, лук, белокочанная и цветная капуста.

Советы по контролю поноса

Если у вас понос, важно выпивать не менее 8–10 стаканов (объемом 8 унций) жидкости каждый день. Пейте воду и напитки с солью, например, бульон или напиток Gatorade®. Это позволит вам предотвратить обезвоживание и ощущение слабости.

Соблюдение диеты BRATY также помогает контролировать понос. Диета BRATY в основном включает:

- бананы (bananas, B);
- рис (rice, R);
- яблочное пюре (applesauce, A);
- тосты (toast, T);
- йогурт (yogurt, Y).

Если понос случается более 4–5 раз в день или стул имеет более неприятный запах, чем обычно, позвоните в офис вашего врача.

Советы по контролю болезненных ощущений

Если вы испытываете болезненные ощущения вокруг анального отверстия:

- Делайте ванночки с теплой водой 2–3 раза в день.
- Наносите мазь с оксидом цинка (например, Desitin®) на кожу вокруг анального отверстия. Это позволит предотвратить раздражение.
- Не используйте жесткую туалетную бумагу. Вместо нее используйте не содержащие спирта влажные салфетки (например, влажные салфетки для детей).
- Принимайте лекарство, если его назначит ваш врач.

Уход за разрезом

Принимайте душ ежедневно для очищения разреза. Соблюдайте указания из раздела «Принятие душа».

Если кожа под разрезом онемела, это нормально, ведь часть нервных окончаний была отсечена при операции. Онемение пройдет через некоторое время.

Позвоните в офис вашего врача, если:

- кожа вокруг разреза сильно покраснела;
- кожа вокруг разреза становится все краснее;
- вы заметили выделения, похожие на гной (густые и мутные).

Если вы поехали домой с хирургическими скобками на разрезе, их удалят в ходе вашего первого визита к врачу после операции. Хирургические скобки можно мочить.

Принятие душа

Принимайте душ ежедневно для очищения разреза. Если у вас на разрезе находятся хирургические скобки, их можно мочить.

Используйте мыло, но не наносите его на сам разрез. Не трите область вокруг разреза. После душа промокните эту область насухо чистым полотенцем. Не закрывайте разрез или наложите на него маленькую повязку, если ваша одежда (например, резинка брюк) будет соприкасаться с ним.

Не принимайте ванну в течение первых 4 недель после операции.

Употребление пищи и напитков

Вы можете употреблять ту же пищу, что и до операции, если ваш врач не дал вам иных указаний. Прием высококалорийной сбалансированной пищи с высоким содержанием белка поможет вам выздороветь после операции. Старайтесь употреблять богатые белком продукты (например, мясо, рыбу или

яйца) при каждом приеме пищи. Также старайтесь есть фрукты, овощи и цельные злаки.

Для ознакомления с дополнительными советами по получению с пищей большего количества калорий и белка прочитайте материал *Правильное питание во время лечения рака* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment).

Важно пить много жидкости. Выбирайте напитки без алкоголя и кофеина. Старайтесь выпивать 8–10 стаканов (объемом 240 мл или 8 унций) жидкости каждый день. Вы должны выпивать столько жидкости, чтобы моча в вашем резервуаре была светло-желтой или прозрачной. Если ее цвет изменится на темно-желтый или оранжевый, вам следует пить больше.

Если у вас есть вопросы по рациону питания, попросите направить вас к диетологу.

Физическая активность и нагрузка

На момент выписки из больницы ваш разрез будет выглядеть зажившим снаружи, однако это не означает, что он зажил и внутри.

- Не поднимайте ничего тяжелее 10 фунтов (около 4,5 кг) в течение 6–8 недель после операции.
- Не занимайтесь слишком активным спортом (например, бегом трусцой, большим теннисом или контактными видами спорта), в течение как минимум 3 месяцев после операции.

Аэробные упражнения, такие как ходьба и подъем по лестнице, помогут вам набраться сил и улучшить свое самочувствие. Ходите не менее 2–3 раз в день по 20–30 минут. Вы можете ходить по улице или внутри помещения, например в магазине или торговом центре. Для получения дополнительной информации прочитайте материал *Программа базовых упражнений: 2 уровень* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/general-exercise-level-2).

Это нормально, если после операции у вас будет меньше энергии, чем обычно. Время выздоровления является индивидуальным для каждого человека.

Повышайте активность с каждым днем по мере ваших возможностей. Всегда соблюдайте баланс между периодами активности и периодами отдыха. Отдых является важным условием вашего выздоровления.

Вождение автомобиля

Спросите у своего врача, когда вы сможете водить автомобиль. Большинство людей снова садятся за руль в течение 6 недель после операции. Не водите автомобиль, пока вы принимаете обезболивающее лекарство, которое может вызывать сонливость. Вы можете ездить на автомобиле в качестве пассажира в любое время после выписки из больницы.

Возвращение на работу

Наличие кожной стомы для отведения мочи не препятствует вашему возвращению на работу. Обсудите с врачом или медсестрой/медбратором вашу работу и время, когда вы сможете вернуться к ней без риска для здоровья. Если ваша работа предполагает перемещения или подъем тяжестей, возможно, вам придется побыть дома дольше, чем если бы вы работали, сидя за столом.

Путешествия

Вы сможете путешествовать. Вот несколько рекомендаций, касающихся ваших путешествий:

- Возьмите больше, чем нужно приспособлений на тот случай, если их будет сложно достать в месте назначения.
- Если вы путешествуете на самолете, на поезде или автобусе, держите приспособления при себе. Не кладите их в сдаваемый багаж. В этом случае вы будете готовы к ситуациям, когда по какой-либо причине у вас не будет доступа к багажу.

Сексуальная жизнь

Сексуальная жизнь включает многие аспекты заботы и близости. Это не только секс. У вас и вашего партнера могут быть другие формы сексуального и эмоционального выражения чувств. Самое главное, запомните, что операция никак не повлияет на чувства, которые вы испытываете друг к

другу. Вам могут помочь консультации сексолога, где вы обсудите эти проблемы. Любой сотрудник вашей медицинской бригады может направить вас на консультацию.

Американское общество по борьбе с раком (American Cancer Society, ACS) предлагает бесплатные буклеты о раке и сексуальном здоровье под названием *«Секс и мужчина с раком»* (Sex and the Man With Cancer) и *«Секс и женщина с раком»* (Sex and the Woman With Cancer). Вы можете получить экземпляр, позвонив по номеру 800-ACS-2345 (800-227-2345) или посетив веб-сайт ACS www.cancer.org.

Программа MSK по вопросам сексуального здоровья и репродуктивной медицины для мужчин (Male Sexual & Reproductive Medicine Program)

После операции у мужчин появится эректильная дисфункция. Существуют способы лечения этой проблемы. Мы рекомендуем мужчинам посетить специалиста Программы по вопросам сексуального здоровья и репродуктивной медицины для мужчин (Male Sexual & Reproductive Medicine Program). Вы можете записаться на прием по телефону 646-888-6024.

Программа MSK по вопросам сексуальной медицины и здоровья для женщин (Female Sexual Medicine & Women's Health Program)

После операции женщины не смогут выносить ребенка в случае удаления репродуктивных органов. У некоторых женщин могут быть изменения в строении влагалища. Мы рекомендуем женщинам посетить специалиста Программы по вопросам сексуальной медицины и здоровья для женщин (Female Sexual Medicine & Women's Health Program). Вы можете записаться на прием по телефону 646-888-5076.

Управление чувствами

После операции в связи с тяжелым заболеванием, вы можете испытать новое для вас чувство подавленности. Многие люди говорят, что в некоторые моменты им хотелось плакать, приходилось испытывать печаль, обеспокоенность, нервозность, раздражение и злость. Вы можете обнаружить, что не в состоянии сдерживать некоторые из этих чувств. Если это случится, постарайтесь найти эмоциональную поддержку.

Первый шаг на этом пути — рассказать о том, что вы чувствуете. Друзья и близкие могут помочь вам. Ваши медсестра/медбрат, врач и социальный работник могут успокоить, поддержать и направить вас. Всегда рассказывайте этим специалистам о вашем собственном эмоциональном состоянии и об эмоциональном состоянии ваших друзей и близких. Для пациентов и членов их семьи доступны многочисленные ресурсы. Где бы вы ни находились — в больнице или дома, медсестры/медбратья, врачи и социальные работники готовы помочь вам, вашим друзьям и близким справиться с эмоциональными аспектами вашей болезни.

Многие люди присоединяются к группам поддержки центра MSK для больных раком мочевого пузыря. Встречи этих групп проходят в режиме онлайн или в формате личных встреч. Для получения информации об этих группах и о других ресурсах, например о Сети по защите интересов больных раком мочевого пузыря (Bladder Cancer Advocacy Network (BCAN)), прочитайте раздел «Ресурсы» в этом руководстве.

Позвоните вашему врачу или медсестре/медбратау, если у вас наблюдается следующее:

- температура 101 °F (38,3 °C) или выше;
- озноб;
- любые кровотечения;
- новое подтекание или выделения из разреза;
- увеличение объема подтеканий или выделений из разреза;
- похожие на гной выделения из разреза;
- краснота в области разреза;
- усилившаяся боль;
- тошнота или рвота;
- отек или боль в ногах;

- одышка;
- смещение или закупоривание катетера или трубок;
- отсутствие стула более 3 дней подряд;
- отсутствие газов;
- уменьшенное количество мочи;
- любая непредвиденная проблема;
- появляются любые вопросы или опасения.

После 17:00, а также в выходные и в праздничные дни звоните по номеру 212-639-2000. Попросите соединить вас с дежурным врачом или позвоните своему врачу.

Ресурсы

Этот раздел содержит список вспомогательных служб MSK, а также список ресурсов, которые упоминались в этом руководстве. Эти ресурсы помогут вам подготовиться к операции и выздороветь без риска.

Запишите все имеющиеся у вас вопросы и не забудьте задать их вашему врачу или медсестре/медбратау.

Ресурсы MSK

Группы поддержки для больных раком мочевого пузыря

Группа поддержки для больных раком мочевого пузыря

646-422-4628 или 646-888-8106

Это группа персональной поддержки и дополнительного образования для людей с раком мочевого пузыря и тех, кто проходил лечение в связи с этим заболеванием. Люди делятся своим личным опытом, предоставляя практическую и эмоциональную поддержку друг другу. Обсуждения проводятся под руководством социального работника, медсестры/медбрата и медсестры/медбрата-стоматерапевта.

Эта группа собирается во второй четверг каждого месяца с 12:00 до 13:30. Для получения дополнительной информации или регистрации позвоните по указанным выше номерам или напишите на адрес RLAC@mskcc.org.

Онлайн-группа поддержки для больных раком мочевого пузыря

Это онлайн-группа живой поддержки и дополнительного образования для людей, которые проходят лечение в связи с раком мочевого пузыря. Люди делятся своим личным опытом, предоставляя практическую и эмоциональную поддержку друг другу. Обсуждения проводятся под руководством социального работника и медсестры/медбрата-стоматерапевта.

Эта группа собирается в четвертый четверг каждого месяца с 16:00 до 17:00. Для получения дополнительной информации или регистрации напишите на адрес virtualprograms@mskcc.org.

Вспомогательные службы MSK

Отделение анестезии (Anesthesia)

212-639-6840

Позвоните, если у вас есть вопросы по анестезии.

Кабинет доноров крови (Blood Donor Room)

212-639-7643

Позвоните для получения дополнительной информации, если вы хотите стать донором крови или тромбоцитов.

Bobst International Center

888-675-7722

MSK принимает пациентов со всего мира. Если вы приехали из другой страны, позвоните для получения помощи в организации вашего лечения.

Услуги капеллана (Chaplaincy Service)

212-639-5982

В центре MSK капелланы готовы выслушать, поддержать членов семьи, помолиться, обратиться к местному духовенству или религиозным группам, просто утешить и протянуть руку духовной помощи. За духовной поддержкой

может обратиться любой человек, вне зависимости от его формальной религиозной принадлежности. Межконфессиональный храм находится рядом с основным вестибюлем Memorial Hospital и открыт круглосуточно. Если у вас произошла экстренная ситуация, позвоните оператору больницы и попросите соединить вас с дежурным капелланом.

Центр по предоставлению консультаций (Counseling Center)

646-888-0200

Многие люди находят консультации полезными. Мы предоставляем консультации отдельным лицам, парам, семьям и группам лиц, а также даем лекарства, чтобы помочь вам справиться с беспокойством или депрессией.

Программа по вопросам сексуальной медицины и здоровья для женщин

646-888-5076

Эта программа помогает пациенткам, которых беспокоят связанные с раком проблемы сексуального здоровья, включая преждевременную менопаузу и проблемы с фертильностью. Позвоните для получения дополнительной информации или записи на прием.

Служба интегративной медицины (Integrative Medicine Service)

646-888-0800

Служба интегративной медицины (Integrative Medicine Service) предлагает различные услуги в дополнение к традиционному медицинскому уходу. Сюда входят музыкальная терапия, терапия души/тела, танцевальная и двигательная терапия, йога и тактильная терапия.

Программа «Выгляди хорошо и чувствуй себя лучше» (Look Good Feel Better Program)

800-395-LOOK (800-395-5665)

Эта программа предлагает мастер-классы, которые помогут вам научиться более позитивно воспринимать свой внешний вид. Для получения дополнительной информации или записи на мастер-класс позвоните по указанному выше номеру или посетите веб-сайт программы

www.lookgoodfeelbetter.org.

Программа по вопросам сексуального здоровья и репродуктивной медицины для мужчин

646-888-6024

Эта программа помогает пациентам-мужчинам, которых беспокоят связанные с раком проблемы сексуального здоровья, включая эректильную дисфункцию. Позвоните для получения дополнительной информации или записи на прием.

Программа поддержки пациентов и ухаживающих за ними лиц (Patient and Caregiver Support Program)

212-639-5007

Вас может поддержать беседа с перенесшим рак пациентом или лицом, ухаживавшим за больным, который проходил подобное лечение. Благодаря нашей программе поддержки пациентов и ухаживающих за ними лиц вы можете пообщаться с бывшими пациентами и теми, кто ухаживал за больными.

Служба выставления счетов пациентам (Patient Billing)

646-227-3378

Позвоните, если у вас есть вопросы по предварительному согласованию (preauthorization) с вашей страховой компанией. Это также называют предварительным разрешением (preapproval).

Представительская служба для пациентов (Patient Representative Office)

212-639-7202

Позвоните, если у вас есть вопросы по бланку доверенности на принятие решений о медицинской помощи или если вы обеспокоены по поводу ухода за вами.

Периоперационная поддержка близких медсестрами/медбратьями (Perioperative Nurse Liaison)

212-639-5935

Позвоните, если у вас есть вопросы о том, кому MSK будет давать информацию о вас во время вашей операции.

Офис персональных медсестер/медбратьев (Private Duty Nursing Office)

212-639-6892

Вы можете запросить персональных медсестру/медбрата или сопровождающих. Позвоните для получения дополнительной информации.

Программа «Ресурсы для жизни после рака» (Resources for Life After Cancer (RLAC) Program)

646-888-8106

В 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. Эта программа предлагает разнообразные услуги, например семинары, мастер-классы, группы поддержки, консультации, касающиеся жизни после лечения. Она также помогает решать проблемы с медицинской страховкой и трудоустройством.

Социальные службы (Social Work)

212-639-7020

Социальные работники помогают пациентам, членам их семей и друзьям справляться с проблемами, характерными для раковых заболеваний. Они предоставляют индивидуальные консультации и группы поддержки во время курса лечения и могут помочь вам в общении с детьми и другими членами вашей семьи. Наши социальные работники также могут направить вас в местные агентства и на различные программы, а также помочь вам получить дополнительные финансовые ресурсы, если вы имеете на это право.

Программа лечения табакозависимости (Tobacco Treatment Program)

212-610-0507

Если вы хотите бросить курить, в центре MSK есть специалисты, которые могут вам помочь. Позвоните для получения дополнительной информации.

Для получения дополнительной информации в Интернете перейдите на страницу LIBGUIDES на сайте библиотеки MSK (<http://library.mskcc.org>) или в

раздел о раке мочевого пузыря на сайте www.mskcc.org. Вы также можете обратиться за помощью к персоналу библиотеки по телефону 212-639-7439.

Внешние ресурсы

Ресурсы по раку мочевого пузыря

Сеть по защите интересов больных раком мочевого пузыря (Bladder Cancer Advocacy Network)

www.bcan.org

Национальная ассоциация по регуляции функции мочевого пузыря и кишечника (National Association for Continence)

www.NAFC.org

Американская объединенная ассоциация специалистов в области стомирования (United Ostomy Associations of America)

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. Веб-сайт также содержит следующее:

- ресурсы;
- перечень основных поставщиков продукции для стомирования;
- список групп поддержки.

Общие ресурсы

Организация Access-A-Ride

web.mta.info/nyct/paratran/guide.htm

877-337-2017

Центр МТА 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

Предоставляет поездки в лечебные 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.

Вебсайт «Карьера и рак» (Cancer and Careers)

www.cancerandcareers.org

Ресурс, на котором собраны образовательные материалы, инструменты и информация о различных мероприятиях для работающих людей, больных раком.

Организация CancerCare

www.cancercare.org

800-813-4673

275 Seventh Avenue (между West 25th Street и 26th Street)

New York, NY 10001

Предоставляет консультации, группы поддержки, образовательные мастер-классы, публикации и финансовую помощь.

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 людей,

которые заботятся о своих близких с хроническими заболеваниями или ограниченными возможностями.

Организация Corporate Angel Network

www.corpangelnetwork.org

866-328-1313

Предлагает бесплатные поездки для лечения по стране за счет свободных мест на корпоративных авиарейсах.

Организация Gilda's Club

www.gildasclubnyc.org

212-647-9700

Место, где мужчины, женщины и дети, живущие с раком, находят социальную и эмоциональную поддержку за счет общения, участия в мастер-классах, лекциях и общественных мероприятиях.

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 иметь определенный уровень дохода, и им должны быть назначены лекарства, которые входят в формуляр Good Days.

Организация Healthwell Foundation

www.healthwellfoundation.org

800-675-8416

Предоставляет финансовую помощь для покрытия доплат, взносов медицинского страхования и нестрахуемых минимумов на определенные лекарства и виды лечения.

Организация Joe's House

www.joeshouse.org

877-563-7468

Предоставляет раковым больным и членам их семей список мест для проживания рядом с лечебными центрами.

Ресурс LGBT Cancer Project

<http://lgbtcancer.com/>

Предоставляет поддержку и защиту интересов для представителей ЛГБТ-сообщества, включая группы поддержки онлайн и базу данных клинических испытаний, которые приветствуют участие представителей ЛГБТ-сообщества.

Организация LIVESTRONG Fertility

www.livestrong.org/we-can-help/fertility-services

855-744-7777

Предоставляет сведения о репродуктивной функции и поддержку бывших или нынешних раковых больных, лечение которых включает риски, связанные с фертильностью.

Национальный институт рака (National Cancer Institute)

www.cancer.gov

800-4-CANCER (800-422-6237)

Национальная сеть правовых служб по вопросам рака (National Cancer Legal Services Network)

www.nclsn.org

Бесплатная программа по защите правовых интересов раковых больных.

Национальная сеть раковых больных 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, поддерживающих пациентов в получении непатентованных лекарств и лекарств с зарегистрированной торговой маркой.

Организация NYRx

www.nyrxplan.com

Предоставляет льготы при приобретении рецептурных лекарств настоящим и бывшим сотрудникам бюджетного сектора штата Нью-Йорк, которые отвечают ряду требований.

Товарищество по оказанию помощи при приобретении рецептурных лекарств (Partnership for Prescription Assistance)

www.pparx.org

888-477-2669

Помогает удовлетворяющим определенным требованиям пациентам, у которых нет страхового покрытия рецептурных лекарственных препаратов, получать лекарства бесплатно или приобретать их по низкой цене.

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

Предоставляет доступ к медицинскому уходу, финансовой помощи, помощи со страхованием, помощи с сохранением рабочего места и доступ к национальному справочнику ресурсов для людей с недостаточным медицинским страхованием.

Организация RxHope

www.rxhope.com

877-267-0517

Предоставляет помощь в получении лекарств, если у пациентов не хватает на них денег.

Образовательные ресурсы

- *Позовите на помощь! Не упадите!* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/call-dont-fall)
- *Распространенные лекарства, содержащие aspirin и другие нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП)* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids)
- *Запор* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/constipation)
- *Правильное питание во время лечения рака* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment)
- *Программа базовых упражнений: 2 уровень* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/general-exercise-level-2)
- *Лечебные средства из трав и лечение рака* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/herbal-remedies-and-treatment)
- *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)
- *Управляемая пациентом аналгезия (УПА) (Patient-Controlled Analgesia (PCA))* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/patient-controlled-analgesia-pca)
- *Что можно сделать, чтобы избежать падений* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/what-you-can-do-avoid-falling)

Если у вас возникли вопросы, обратитесь непосредственно к сотруднику своей медицинской бригады. Пациенты MSK могут обратиться к поставщику услуг после 17:00 либо в выходной или праздничный день, позвонив по номеру 212-639-2000.

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

About Your Bladder Surgery With a Continent Cutaneous Diversion - Last updated on April 17, 2019

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center