Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

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

Это руководство поможет вам подготовиться к операции на мочевом пузыре 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.

Об операции на мочевом пузыре

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

- Почки очищают кровь от токсинов (отходов жизнедеятельности) и вырабатывают 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 мочеиспускательный канал длиннее. Он проходит через предстательную железу и половой член.

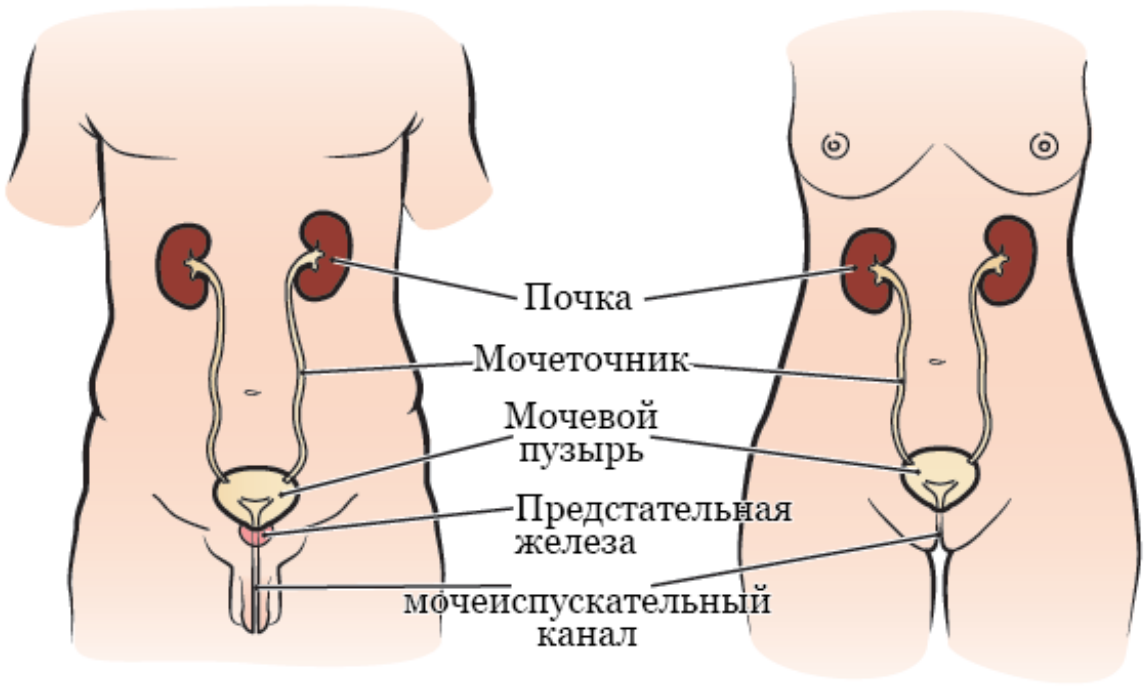


Рисунок 1. Мочевыделительная система

Удаление мочевого пузыря

Операция по удалению всего мочевого пузыря называется радикальной цистэктомией.

Во время операции врач удалит мочевой пузырь и некоторые лимфоузлы рядом с мочевым пузырем. После этого врач заново воссоздаст вашу мочевыводящую систему.

О лимфоузлах

Лимфоузлы — это небольшие железы бобовидной формы, которые расположены по всему телу. Они являются частью вашей лимфатической системы, которая входит в иммунную систему вашего организма. Во время операции врач удалит некоторые лимфоузлы, потому что в них могут быть раковые клетки.

Если в прошлом вы перенесли 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

Врач удалит мочевой пузырь и лимфоузлы. Также он может удалить другие органы, расположенные рядом с мочевым пузырем, чтобы убедиться, что все раковые клетки удалены.

Во время операции врач может удалить один или несколько органов, перечисленных ниже:

- предстательная железа;
- семенные пузырьки;
- часть семявыносящих протоков;
- мочеиспускательный канал;
- матка;
- фаллопиевы трубы;
- яичники;
- часть влагалища.

Формирование кожной стомы для отведения мочи

После удаления мочевого пузыря врач сформирует новый стомный мешок для удержания мочи. Это называется отведением мочи. Тип отведения мочи, который сделают вам, называется отведением мочи с образованием кожной стомы, или стома Индианы.

Врач использует небольшой фрагмент вашей толстой кишки, чтобы сформировать из нее кожную стому для отведения мочи. Одна сторона стомного мешка будет соединена с мочеточниками. Другая его сторона — с небольшим отверстием в вашей брюшной полости (животе), которое называется стомой.

Врач сформирует стому во время операции. Он также сделает клапан для того, чтобы моча не вытекала из стомы произвольно. Для сбора мочи вам

не нужно носить какие-либо приспособления на теле.

После операции моча будет поступать из ваших почек в мочеточники и далее в стомный мешок.

Для опорожнения стомного мешка вы будете вставлять катетер в стому несколько раз в день. Катетер — это тонкая гибкая трубка. Вы научитесь делать это после операции.

Такая операция обычно занимает около 4–7 часов. Ее продолжительность может увеличиться, если у вас есть другие медицинские проблемы или вам делали операции в прошлом.

Перед операцией на мочевом пузыре

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.
- 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.

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.

Лекарства GLP-1 для снижения массы тела

Важно уведомить вашего медицинского сотрудника, если вы принимаете препарат GLP-1. Вам придется соблюдать специальные указания по приему пищи и напитков перед операцией или процедурой. **Крайне важно соблюдать эти инструкции. Без их соблюдения операция или процедура может быть отложена или отменена.**

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, а также 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.

Программа может помочь вам бросить курить, что очень важно для людей, страдающих раком мочевого пузыря. Исследования показывают, что курение может нанести вред вашему здоровью и негативно повлиять на эффективность лечения рака.

Если вы курите, существует большая вероятность продолжения роста опухоли или распространения рака. Также повышается вероятность рецидива (возвращения) рака.

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).

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.

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.

Встретьтесь с медсестрой/медбратом-стоматерапевтом, если это необходимо

Медсестра/медбрат-стоматерапевт имеет специальную подготовку по уходу за ранами, стомами и другими повреждениями кожи. Она/он также может помочь вам, если у вас проблемы с недержанием (подтеканием) мочи.

Перед операцией медсестра/медбрат-стоматерапевт расскажет вам, чего следует ожидать при наличии кожной стомы,

а также может отметить место на животе, где будет сформирована стома. Это место будет лучшим из возможных и будет находиться в стороне от шрамов и складок, а также в той области, где вам будет удобнее ухаживать за стомой.

Выполняйте дыхательную гимнастику и упражнения, стимулирующие откашливание

До операции выполняйте глубокие вдохи и прокашливайтесь. Вам могут выдать стимулирующий спирометр для расширения легких. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Как*

пользоваться стимулирующим спирометром (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer).

Подумайте об участии в программах сексуального здоровья (Sexual Health Programs)

Операция на мочевом пузыре повлияет на ваше сексуальное здоровье. Если у вас есть опасения по поводу того, какое влияние это окажет на вас, поговорите со специалистом своей лечащей команды. Вас могут направить в одну из наших клиник сексуального здоровья.

Информация для людей, чей пол при рождении был мужским

Операция на мочевом пузыре может привести к изменениям эректильной функции (способности достижения и сохранения эрекции полового члена). 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 с вами эти варианты.

Поскольку ваша предстательная железа будет удалена во время операции, после нее вы не сможете зачать ребенка. Если вы хотите иметь биологических детей в будущем, перед операцией вы можете сдать сперму на хранение. В этом случае попросите специалиста вашей лечащей команды предоставить вам информацию о хранении спермы. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Хранение спермы* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/sperm-banking).

Чтобы попасть на прием к специалисту нашей Программы по вопросам сексуального здоровья и репродуктивной медицины для мужчин (Male Sexual and Reproductive Medicine Program), попросите направление у специалиста вашей лечащей команды. Чтобы узнать больше, вы также можете позвонить по телефону 646-888-6024.

Информация для людей, чей пол при рождении был женским

Если ваши репродуктивные органы будут удалены, после операции вы не сможете иметь биологических детей. Если вы хотите иметь биологических детей в будущем, перед операцией вы можете рассмотреть варианты планирования семьи (например, замораживание яйцеклеток). Ваш врач обсудит с вами эти варианты. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Сохранение детородной функции перед лечением рака: варианты для людей, у которых при рождении были яичники и матка* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/fertility-preservation-females-starting-treatment).

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 более подробно обсудить с вами варианты лечения.

Чтобы попасть на прием к специалисту нашей Программы по вопросам сексуальной медицины и здоровья для женщин (Female Sexual Medicine & Women's Health Program), попросите направление у специалиста вашей лечащей команды центра MSK. Чтобы узнать больше, вы также можете позвонить по телефону 646-888-5076.

Выполняйте физические упражнения

Физические упражнения помогут вашему организму наилучшим образом подготовиться к операции, а также способствуют облегчению и ускорению процесса выздоровления.

Если есть возможность, старайтесь выполнять физические упражнения каждый день. Это могут быть любые упражнения, ускоряющие сердцебиение. Например, каждый день ходите пешком не менее 1 мили (1,6 километра), плавайте, катайтесь на велосипеде или поднимайтесь по лестнице. В холодную погоду ходите по лестнице в своем доме, отправляйтесь в торговый центр или в магазин. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Программа базовых упражнений: 2 уровень* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-

education/general-exercise-level-2).

Поговорите с врачом о том, какие виды и объемы физической активности вам подходят. Возможно, из-за плана лечения рака вам придется отказаться от некоторых видов деятельности или изменить их.

Придерживайтесь принципов здорового питания

Страдающим раком людям очень важно правильно питаться. Возможно, вам помогут некоторые изменения, которые вы можете сделать уже сейчас, до операции.

Начните придерживаться принципов здорового питания. Это поможет укрепить ваше здоровье и поддерживать здоровую массу тела. Важно убедиться, что вы получаете необходимое количество калорий и белка. Это позволит сохранить силы организма во время лечения.

Людям требуется разное количество калорий и белка. Для получения достаточного количества питательных веществ перед операцией соблюдайте следующие рекомендации.

- Старайтесь включать продукты и напитки, богатые белком, в каждый прием пищи. Это может быть курица, рыба, мясо, яйца, молоко, сыр, бобы или тофу.
- Поддерживайте или увеличивайте массу тела, употребляя все блюда в течение дня.
- Добавляйте закуски с высоким содержанием калорий и белка ко всем приемам пищи. Это могут быть орехи, ореховое масло, яйца вкрутую, йогурт, смузи, молочные коктейли, авокадо, хумус и сыр.

Если вам необходима помощь в составлении диеты, попросите своего медицинского сотрудника направить вас к врачу-диетологу — специалисту по питанию.

За 10 дней до операции

Прекратите принимать витамин Е

Витамин Е может вызвать кровотечение. Прекратите принимать его за 10

дней 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).

Купите антисептическое средство 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. Вы можете приобрести антисептическое средство для очищения кожи на основе 4% раствора CHG в ближайшей аптеке без рецепта.

Купите все необходимое для подготовки кишечника к операции

Перед операцией вам потребуется очистить кишечник от каловых масс. Это называется подготовкой кишечника.

Ваш медицинский сотрудник скажет вам, какое безрецептурное слабительное следует для этого принять. Слабительное — это лекарство, которое помогает опорожнить кишечник. Прием слабительного перед операцией гарантирует, что ваш кишечник будет чистым во время операции.

Вы можете купить слабительное в местной аптеке. Эти средства продаются без рецепта.

Купите прозрачные жидкости

Вам потребуется соблюдать нулевую лечебную диету до операции. Лучше приобрести прозрачные жидкости заранее. Примеры прозрачных жидкостей, которые вы можете пить, приведены в разделе «Соблюдайте нулевую лечебную диету».

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 поливитамины, лечебные средства из трав и другие диетические добавки

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

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).

Выполните первую подготовку кишечника

В 8:00 за 2 дня до операции выполните первую подготовку кишечника в соответствии с указаниями своего медицинского сотрудника.

- Вероятнее всего, в течение 30 минут после приема слабительного у вас появится желание опорожнить кишечник. Однако первые позывы могут появиться и лишь по истечении 3 часов. Во время подготовки кишечника следует находиться недалеко от туалета.
- Наносите вазелин (Vaseline®) или мазь с содержанием витаминов A и D (A+D® Ointment) на кожу вокруг анального отверстия после каждого опорожнения кишечника. Это позволит предотвратить раздражение. Анальное отверстие — это отверстие, через которое выходят каловые массы.
- 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.

Соблюдайте нулевую лечебную диету

Начните соблюдение нулевой лечебной диеты за 2 дня до операции. Ваш медицинский сотрудник сообщит, необходимо ли вам начинать нулевую лечебную диету раньше или провести другие мероприятия по подготовке кишечника.

Нулевая лечебная диета состоит исключительно из прозрачных жидкостей. Примеры приведены в таблице «Нулевая лечебная диета» ниже.

Пока вы придерживаетесь нулевой лечебной диеты, выполняйте рекомендации 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.

Таблица «Нулевая лечебная диета»

Следуйте приведенным ниже рекомендациям по рациону питания. Если от медицинского сотрудника вы получили другие указания, тогда следуйте только им.

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

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.

Выполните вторую подготовку кишечника

В 8:00 за день до операции выполните вторую подготовку кишечника в соответствии с указаниями своего медицинского сотрудника.

- Во время подготовки кишечника 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 ваши каловые массы не стали прозрачными, выпейте больше слабительного. Соблюдайте соответствующие указания своего медицинского сотрудника.

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.

Это будет:

> Дооперационный центр (Presurgical Center, PSC) в Memorial Hospital
> 1275 York Ave. (между East 67th Street и East 68th Street)
> New York, NY 10065
> Воспользуйтесь лифтом B и поднимитесь на 6-й этаж.

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

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

Примите душ с антисептическим средством для очищения кожи на основе 4 % раствора CHG вечером перед операцией.

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. Ваша лечащая команда даст вам другие указания относительно того, когда следует прекратить пить перед операцией, которые вам нужно соблюдать.

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 металлических предметов. Снимите все ювелирные украшения, включая пирсинг на теле. Используемое во время операции оборудование при соприкосновении с металлом может вызвать ожоги.
- Удалите лак и наклейки с ногтей.
- Оставьте дома ценные вещи, которые вам не потребуются. К ним относятся дополнительные кредитные карты, наличные деньги и ювелирные украшения.
- Если у вас началась менструация (месячные), воспользуйтесь гигиенической прокладкой, а не тампоном. Вам выдадут одноразовое белье и прокладку, если это необходимо.

Что взять с собой:

- Свободные удобные брюки, например, тренировочные. У вас может быть небольшая отечность в брюшной полости. Брюки с эластичным поясом или утягивающим шнурком можно надеть даже на отекший живот.
- 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, CPAP machine) при его наличии.
- Стимулирующий спирометр, если он у вас есть.
- Бланк доверенности на принятие решений о медицинской помощи и другие предварительные распоряжения, если вы их 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, если они у вас есть. Личными вещами являются очки, слуховые аппараты, зубные и другие протезы, парик и религиозные атрибуты.
- Эти рекомендации. Они потребуются вам, когда вы будете учиться 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.

Различные представители персонала попросят вас назвать и продиктовать по буквам ваше имя и 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.

Информация для ухаживающих лиц, родных и друзей



Ознакомьтесь с материалом *Информация для членов семьи и друзей в день операции* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/information-family-and-friends-day-surgery), чтобы знать, чего стоит ожидать в день операции близкого человека.

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.

Подготовка места операции

Мы попросим вас назвать свое имя и дату рождения. Также мы можем спросить следующее:

- имя и фамилия врача;
- какая операция вам предстоит;
- на какой стороне тела проводится операция.

Ваш врач или другой сотрудник хирургической бригады отметит место операции на вашем теле. Для этого они используют маркер. Это необходимо для вашей безопасности. Это делается для того, чтобы всем сотрудникам хирургической бригады был понятен план вашей операции.

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.

Ваш врач или анестезиолог также могут обсудить с вами способ введения обезболивающего лекарства после операции.

- При эпидуральном обезболивании лекарство вводится в эпидуральное пространство. Эпидуральное пространство — это пространство в позвоночнике вокруг спинного мозга. Обезболивающее лекарство вводится через катетер.
- При внутривенном обезболивании лекарство вводится в кровь через

капельницу внутривенного ведения.

- Если вам предстоит роботизированная цистэктомия, вам могут сделать блокаду нервов. Это инъекция (укол) стероида, местного анестетика или другого лекарства непосредственно в нерв, причиняющий боль. При этом прекращается передача болевых сигналов от нервов в мозг; Пациентам, которым предстоит роботизированная цистэктомия, часто делают блокаду нервов, чтобы помочь справиться с болью.

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.

После завершения операции хирург наложит на разрезы хирургические скобы или швы. Кроме того, на разрезы могут быть наложены Steri-Strips™ (тонкие полоски хирургического пластыря) или нанесен Dermabond® (хирургический клей). Разрезы будут закрыты повязкой.

Некоторые хирурги в MSK прошли специальное обучение по использованию роботизированных инструментов при проведении этой операций. Если вам предстоит роботизированная цистэктомия, хирург сделает несколько разрезов на животе. Разрезы будут очень маленькими (размером с замочную скважину). На них будет нанесен хирургический

клей, который отпадет самостоятельно.

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

После операции на мочевом пузыре

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

Пока вы находитесь в послеоперационной палате, вам будут вводить обезболивающее лекарство.

- При эпидуральном обезболивании лекарство вводится в эпидуральное пространство через эпидуральный катетер.
- При внутривенном обезболивании лекарство вводится в кровь через капельницу внутривенного ведения.
- Если вам делают блокаду нервов, лекарство вводится прямо в нервы, вызывающие боль.

Вы можете контролировать введение обезболивающего лекарства с помощью кнопки, которая называется устройством управляемой пациентом анальгезии (patient-controlled analgesia, PCA). Для получения

дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Управляемая пациентом аналгезия (УПА) (Patient-Controlled Analgesia (PCA))* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/patient-controlled-analgesia-pca).

Трубки и дренажи

В вашем теле будут установлены различные дренажные трубки. Ваш медицинский сотрудник расскажет, чего стоит ожидать. Вам установят 1 или несколько трубок (дренажей). См. описание ниже.

- **Дренаж 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 маленькие трубки. Они могут находиться в небольшом отверстии в брюшной полости или могут быть соединены с дренажной трубкой в вашем теле. Они выводят мочу из почек.
- **Дренажная трубка в брюшной полости:** это трубка в нижней части вашего живота. Она выводит мочу из стомного мешка. Она может называться надлобковым катетером или цекостомической трубкой.
- **Дренажная трубка в стомном мешке:** это трубка в вашей стоме. Она выводит мочу из стомного мешка.

Перевод в больничную палату

Возможно, вы останетесь в послеоперационной палате на ночь. Продолжительность пребывания зависит от типа перенесенной операции. После пребывания в послеоперационной палате один из сотрудников доставит вас в больничную палату.

В больничной палате

Длительность вашего пребывания в больнице после операции зависит от процесса вашего выздоровления. В большинстве случаев пациенты остаются в больнице на 3–4 дня.

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.

Движение и ходьба

Движение и ходьба помогут вам снизить риск образования сгустков крови и пневмонии (инфекции легких). Эти виды активности также помогут возобновить выход газов и стул (опорожнение кишечника). 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).

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).

Старайтесь придерживаться следующих целей в движении и ходьбе. Эти цели также указаны в вашем плане выздоровления.

Цели движения и ходьбы	
День	**Цели**
День операции	• Свесьте ноги с кровати.

1 день после операции	• 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	• 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	• Посидите на стуле в течение 4 или более часов. • Принимайте пищу, сидя на стуле. • Дойдите до туалета и выполните гигиенические процедуры (например, почистите зубы и умойтесь). • 10 или более раз обойдите вокруг сестринского поста.
4 дня после операции	• Посидите на стуле в течение 5 или более часов. • Принимайте пищу, сидя на стуле. • 14 или более раз обойдите вокруг сестринского поста (1 миля).

Обезболивание

Вы будете испытывать болевые ощущения после операции. Ваш врач обсудит с вами способ введения обезболивающего лекарства после операции.

Сначала обезболивающее лекарство будут вводить вам через эпидуральный катетер или капельницу внутривенного введения. Вы будете контролировать введение обезболивающего лекарства с помощью устройства PCA.

Если вам была проведена роботизированная цистэктомия, обезболивание будет выполняться в виде блокады нерва.

Как только вы сможете есть, вы будете получать обезболивающее лекарство перорально (его будет нужно глотать).

Мы будем часто спрашивать вас о болевых ощущениях и давать вам лекарства по мере необходимости. Сообщите одному из ваших медицинских сотрудников, если боль не утихает. Обезболивание крайне необходимо для того, чтобы вы могли использовать стимулирующий

спирометр, а также вставать с постели и ходить. Контролируя боль, вы сможете быстрее восстановиться.

Если вам была проведена роботизированная цистэктомия, вы можете испытывать боль в некоторых частях тела, чаще всего в плечах. Такая боль — это распространенное явление. Она вызвана газом, используемым во время операции. Он может оказывать давление на некоторые части вашего тела. Ходьба после операции поможет вашему телу быстрее поглотить газ и уменьшить боль. Также с болью поможет справиться горячая грелка. Боль пройдет через несколько дней.

Перед выпиской из больницы вы получите рецепт для приобретения обезболивающего лекарства. Поговорите со своим медицинским сотрудником о возможных побочных эффектах. Спросите, когда вам можно перейти 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 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 их выполнять.

Прием пищи и напитков

Вы сможете начать пить жидкости на следующий день после операции. В течение следующих нескольких дней вы постепенно начнете снова есть твердую пищу. Это будет зависеть от работы вашего кишечника.

В ходе выздоровления ваш аппетит (желание есть) может быть не таким хорошим, как до операции. В течение дня рекомендуется делать 6

маленьких приемов пищи вместо трех больших. Если вы будете питаться таким образом, это поможет вашему пищеварению и придаст энергии на весь день.

Если у вас возникли вопросы о рационе питания, попросите записать вас на прием к врачу-диетологу.

Отеки и выделения

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

Принятие душа

Через 1 день (24 часа) после операции вы сможете принимать душ с посторонней помощью.

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. Медсестра/медбрат предоставит вам информацию в печатном виде. Вы можете положить материалы в эту папку, чтобы просматривать дома.

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

Мы рекомендуем организовать встречу лица, ухаживающего за вами, с вашей медсестрой/медбратом, чтобы научиться ухаживать за кожной стомой для отведения мочи, а также получить ответы на вопросы или опасения.

Планирование выписки

Вам назначат куратора, который поможет вам спланировать выписку из больницы. Куратор также расскажет вам, покрывает ли ваш план

медицинского страхования услуги по уходу на дому в районе вашего проживания. Если да, куратор вместе с вами организует визиты медсестры/медбрата на дом.

Перед выпиской из больницы ваша медсестра/медбрат выдаст вам приспособления для ухода на дому, которых вам хватит примерно на 3 недели. Помимо этого, вы получите список компаний, куда можно обратиться и заказать дополнительные приспособления. Медсестра/медбрат, работающий с вашим врачом, также поможет вам заказать дополнительные приспособления после выписки из больницы.

Выписка из больницы

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 на утро, около 11:00. Ваш медицинский сотрудник оформит выписку и подготовит для вас 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.

Если ваш план медицинского страхования покрывает услуги по уходу на дому, то после выписки из больницы к вам будет приходить медсестра/медбрат по уходу на дому. Медсестра/медбрат будет следить

за вашим выздоровлением. Вам также помогут осуществлять уход за кожной стомой для отведения мочи.

Медсестра/медбрат вашего врача позвонит вам через 1–4 дня после выписки, чтобы узнать о вашем самочувствии. Вам также скажут, когда следует запланировать первый визит к врачу после операции.

Аксессуары MedicAlert®

Вы должны всегда носить браслет или кулон MedicAlert, где будет указано, что вам провели цистэктомию с формированием кожной стомы для отведения мочи. Это позволит службам экстренной помощи обеспечить вам надлежащий уход в случае острого заболевания или травмы, требующей медицинской помощи.

Вы можете купить браслет или кулон MedicAlert в большинстве аптек. Для получения дополнительной информации о приобретении браслета или кулона MedicAlert перейдите по ссылке www.medicalert.org.

Уход за трубками и дренажами

Вы уедете из больницы с 1 или несколькими дренажными трубками. Эти трубки будут выводить мочу из стомного мешка и способствовать заживлению раны. Если у вас установлена дренажная система Jackson-Pratt (JP), ознакомьтесь с материалом *Уход за дренажной системой Jackson-Pratt* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/caring-your-jackson-pratt-drain).

Ваша кожная стома для отведения мочи сформирована из фрагмента вашей кишки, а в кишке производится слизь. Она может скапливаться и закупоривать трубки в стомном мешке. Для предупреждения закупорки необходимо промывать трубки до и после выписки из больницы.

Медсестра/медбрат научит вас это делать. Если ваш план медицинского страхования покрывает услуги по уходу на дому, то после выписки из больницы вам поможет медсестра/медбрат по уходу на дому. Вам нужно промывать дренажные трубки дома до их удаления.

После удаления трубок в моче появится слизь. Это нормально. Со

временем в кожной стоме для отведения мочи будет образовываться меньше слизи.

Опорожнение стомного мешка

После извлечения дренажных трубок из стомного мешка вам потребуется опорожнять его по графику. Это поможет избежать переполнения стомного мешка.

Ниже приведен пример графика для опорожнения стомного мешка в течение первых 2 недель после извлечения дренажных трубок. Ваш врач может попросить вас придерживаться другого графика. Соблюдайте указания вашего врача.

График опорожнения стомного мешка		
	Дневное время	**Ночное время**
Неделя 1	Опорожняйте стомный мешок каждые 2 часа. Интервал между опорожнениями не должен превышать 2 часа.	Опорожняйте стомный мешок каждые 3 часа. Интервал между опорожнениями не должен превышать 3 часа.
Неделя 2	Опорожняйте стомный мешок каждые 3 часа. Интервал между опорожнениями не должен превышать 3 часа.	Опорожняйте стомный мешок каждые 4 часа. Интервал между опорожнениями не должен превышать 4 часа.

Заводите будильник, чтобы проснуться один раз ночью для опорожнения стомного мешка.

Примерно через 2 недели после извлечения дренажных трубок вам будет назначен прием для последующего наблюдения. В ходе этого приема ваш медицинский сотрудник обсудит с вами график опорожнения стомного мешка.

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 боли в области разреза, ощущение стянутости или ломота в мышцах могут продолжаться в течение 6 месяцев или дольше. Это не означает, что с вами что-то не так.

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 следовать рекомендациям ниже.

- Ходите в туалет в одно и то же время каждый день. Ваш организм привыкнет опорожнять кишечник в это время. Однако если вам захотелось в туалет, не нужно терпеть.
- Попробуйте ходить в туалет через 5–15 минут после приемов пищи. Лучше всего опорожнять кишечник после завтрака. В это время рефлексы в толстом кишечнике имеют наибольшую силу.
- Если можете, выполняйте физические упражнения. Ходьба — это прекрасный вид физических упражнений, который может помочь в профилактике и лечении запоров.
- По возможности пейте по 8 стаканов (объемом 8 унций (240 мл) каждый, всего 2 л) жидкости ежедневно. Отдавайте предпочтение воде, сокам (в том числе сливовому), супам и молочным коктейлям. Ограничьте употребление напитков с кофеином, таких как кофе и газированные напитки. Кофеин может выводить жидкость из организма.
- Постепенно увеличивайте содержание клетчатки в пище до 25-35 граммов в день. Клетчатка содержится в неочищенных фруктах и овощах, цельных злаках и хлопьях из злаков. Если у вас установлена стома или недавно был прооперирован кишечник,

проконсультируйтесь с медицинским сотрудником перед внесением изменений в рацион питания.

- Для лечения запоров применяются лекарства, которые продаются по рецепту и без него. Перед приемом любых лекарств для лечения запоров проконсультируйтесь со своим медицинским сотрудником. Это очень важно, если у вас установлена стома или вы перенесли операцию на кишечнике. Соблюдайте инструкции на этикетке или указания медицинского сотрудника. Примеры безрецептурных лекарств от запора:
  - Docusate sodium (Colace®). Это средство размягчает стул и вызывает мало побочных эффектов. Вы можете использовать его для предотвращения запора. Не принимайте его вместе с минеральным маслом.
  - Polyethylene glycol (MiraLAX®). Это слабительное средство (лекарство, которое вызывает опорожнение кишечника), вызывающее мало побочных эффектов. Принимайте его с 8 унциями (240 мл или 1 чашкой) жидкости. К этому средству следует прибегать только в случае запора.
  - Senna (Senokot®). Это стимулирующее слабительное средство, которое может вызывать спазмы. Лучше всего принимать его перед сном. К этому средству следует прибегать только в случае запора.

  Если какое-либо из этих лекарств вызывает диарею (жидкий, водянистый стул), прекратите его прием. При необходимости можете начать принимать его снова.

Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Как контролировать запоры* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/constipation). Позвоните своему медицинскому сотруднику, если у вас не отходят газы или отсутствует стул в течение 3 дней.

Понос и другие изменения в работе кишечника

После удаления части толстой кишки ее оставшаяся часть приспосабливается к изменениям. Ваша толстая кишка начнет

приспосабливаться вскоре после операции. В это время у вас могут появиться газы или спазмы.

У вас могут быть изменения в привычной работе кишечника, например, понос или частый стул. Это может продолжаться несколько недель и даже месяцев.

Если вы испытываете дискомфорт в связи с изменениями в работе вашего кишечника, обсудите это со своим медицинским сотрудником. Вы также можете воспользоваться этими советами.

Советы по уменьшению 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 предотвращению поноса

Если у вас понос, нужно выпивать не менее 8–10 стаканов (объемом 8 унций [240 мл]) жидкости каждый день. Пейте воду и напитки с солью, например, бульон или напиток Gatorade. Это позволит вам предотвратить обезвоживание и ощущение слабости.

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

- бананы (bananas, B);
- рис (rice, R);
- яблочное пюре (applesauce, A);
- тосты (toast, T);
- чай без кофеина (tea decaffeinated, T).

Позвоните своему медицинскому сотруднику, если приступы поноса случаются более 4–5 раз в день. Позвоните ему, если стул имеет более неприятный запах, чем обычно.

Советы по контролю болезненных ощущений

Ниже приводятся советы для случаев, когда 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 прописал ваш врач.

Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом с*Способы избавления от диареи* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/diarrhea).

Уход за разрезом

Для очищения разреза ежедневно принимайте душ. Соблюдайте указания раздела «Принятие душа».

Если кожа под разрезом онемела, это нормально. Это происходит из-за того, что во время операции часть нервных окончаний была отсечена. Через некоторое время онемение пройдет.

Звоните медицинскому сотруднику, если:

- кожа вокруг разреза очень красная или начала краснеть;
- кожа вокруг разреза более теплая, чем обычно;
- появился или увеличивается отек области вокруг разреза;
- вы заметили выделения, похожие на гной (густые и мутные);
- из разреза появился неприятный запах.

Если после выписки у вас на разрезе остались хирургические скобки, ваш медицинский сотрудник удалит их во время вашего первого визита к нему после операции. Их можно мочить.

Если вам на разрезы наложили пластырь Steri-Strips или клей Dermabond, все это отклеится и отпадет само. Если этого не произошло по прошествии около 10 дней, вы можете удалить пластырь или клей самостоятельно.

Принятие душа



Для очищения разреза ежедневно принимайте душ. Если у вас на разрезе находятся хирургические скобки или швы, их можно мочить.

Прежде чем принять душ, снимите повязку(-и). Принимая душ, пользуйтесь мылом, но не наносите его на сам разрез. Не трите область вокруг разреза.

После душа промокните эту область насухо чистым полотенцем. Если одежда может натирать разрез, наложите на него небольшую повязку. Если нет, оставьте разрез открытым.

Не принимайте ванну в течение первых 4 недель после операции.

Прием пищи и напитков

Вы можете употреблять ту же пищу, что и до операции, если ваш медицинский сотрудник не дал вам иных указаний. Прием высококалорийной сбалансированной пищи с высоким содержанием белка поможет вам выздороветь после операции.

Старайтесь включать продукты, богатые белком, в каждый прием пищи. Хорошими источниками белка являются курица, рыба, мясо, яйца, сыр, бобы или тофу. Также старайтесь есть фрукты, овощи и цельные злаки. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Правильное питание во время лечения рака* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment).

Также важно пить много жидкости. Старайтесь выпивать 8–10 чашек (объемом 8 унций (240 мл) каждая) жидкости каждый день. Выбирайте безалкогольные напитки. Ограничьте употребление кофеина.

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 возникли вопросы о рационе питания, попросите записать вас на прием к врачу-диетологу.

Физическая нагрузка и упражнения

На момент выписки из больницы ваш разрез может выглядеть зажившим снаружи, однако он еще не заживет внутри.

- Не поднимайте ничего тяжелее 10 фунтов (4,5 кг) в течение первых 6–8 недель после операции.
- Не занимайтесь высокоэнергичным спортом (например, бегом трусцой или теннисом), в течение первых 3 месяцев после операции.
- Не занимайтесь контактными видами спорта, например, футболом, в течение первых 3 месяцев после операции.

Физическая нагрузка, например, ходьба и подъем по лестнице, поможет вам восстановить силы и улучшить самочувствие. Старайтесь выполнять физические упражнения 20–30 минут не менее 2–3 раз в день. Вы можете ходить по улице или в помещении, например, в магазине или торговом центре.

Перед возвращением к выполнению физических упражнений обязательно проконсультируйтесь со своим медицинским сотрудником. Он скажет вам, когда вы сможете вернуться к физическим упражнениям. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Программа базовых упражнений: 2 уровень* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/general-exercise-level-2).

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. Отдых является

важным условием вашего выздоровления.

Вождение автомобиля

Уточните у своего медицинского сотрудника, когда можно снова садиться за руль. Большинство людей могут снова водить автомобиль через 6 недель после операции. 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.

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.

Путешествия

Вы сможете путешествовать. Ниже приведены несколько рекомендаций, касающихся путешествий.

- Возьмите с собой дополнительные принадлежности на случай, если их будет трудно купить там, куда вы направляетесь.
- Если вы путешествуете на самолете, поезде или автобусе, держите принадлежности при себе. Не сдавайте их в багаж. В этом случае у вас будет все необходимое, если 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.

Важно помнить, что операция никак не повлияет на чувства, которые вы испытываете друг к другу. Вам может помочь консультация с обсуждением

этих вопросов. Чтобы попасть на прием к специалисту в одной из наших клиник сексуального здоровья, попросите направление у специалиста вашей лечащей команды.

Американское общество по борьбе с раком (American Cancer Society, ACS) предлагает разнообразную информацию о раке и сексуальном здоровье. Для получения дополнительной информации перейдите на сайт ACS по ссылке www.cancer.org или позвоните по телефону 800-ACS-2345 (800-227-2345).

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.

Многие люди присоединяются к группе поддержки центра MSK для больных раком мочевого пузыря. Чтобы узнать больше о нашей группе поддержки, ознакомьтесь с материалом «Ресурсы поддержки» этого руководства. Для получения информации о других ресурсах, например о Сети по защите интересов больных раком мочевого пузыря (Bladder Cancer Advocacy Network, BCAN), ознакомьтесь с разделом «Службы

поддержки для больных раком мочевого пузыря» этого руководства.

Когда следует обращаться к своему медицинскому сотруднику

Позвоните своему медицинскому сотруднику, если у вас:

- температура тела 101°F (38,3°C) или выше;
- озноб;
- какое-либо кровотечение, включая кровотечение в месте разреза, ярко-красную кровь в моче или крупные сгустки крови в моче;
- появилась одышка;
- кожа вокруг разреза очень красная или начала краснеть;
- кожа вокруг разреза более теплая, чем обычно;
- появился или увеличивается отек области вокруг разреза;
- появились или усилились выделения из разреза;
- появились выделения из разреза, похожие на гной (густые и мутные);
- обнаружено нарушение работы катетера или трубок;
- обнаружено выпадение или смещение (изменение положения) катетера или дренажных трубок;
- из разреза появился неприятный запах;
- усилилась боль;
- отек или боль в ногах;
- тошнота (ощущение подступающей рвоты) или рвота;
- не отходят газы или отсутствует стул в течение 3 дней;
- снижено количество выделяемой мочи (когда вы мочитесь меньше, чем обычно);
- возникли какие-либо непредвиденные проблемы;
- 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.

Группа поддержки для больных раком мочевого пузыря

Это онлайн-группа поддержки и обучения. Она предназначена 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. Работа группы контролируется социальным работником, медсестрой/медбратом и медсестрой/медбратом-стоматерапевтом центра MSK.

Встречи проводятся во второй четверг каждого месяца с 12:00 до 13:00. Чтобы получить дополнительную информацию или зарегистрироваться, обратитесь к социальному работнику центра MSK. Вы также можете отправить сообщение своей лечащей команде через MSK MyChart, портал для пациентов центра MSK. Специалисты свяжут вас с социальным работником центра MSK. Один из специалистов вашей лечащей команды примет ваше сообщение и ответит на него в течение 2 рабочих дней (с понедельника по пятницу).

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.

Службы поддержки для больных раком мочевого пузыря

Сеть по защите интересов больных раком мочевого пузыря (Bladder Cancer Advocacy Network)
www.bcan.org/bladder-cancer-support-groups
На этом сайте представлены образовательные материалы и ресурсы о

раке мочевого пузыря, такие как информационные бюллетени, подкасты и вебинары. Там также доступны службы поддержки для больных раком мочевого пузыря, например, бесплатный телефон доверия и список групп поддержки по штатам.

Национальная ассоциация по регуляции функции мочевого пузыря и кишечника (National Association for Continence)
www.nafc.org
На этом сайте собрана информация и ресурсы для людей с проблемами регуляции функции мочевого пузыря и кишечника, например, средства для лечения недержания мочи, которые можно купить. Здесь также есть справочник, который содержит список врачей в вашем районе, способных помочь вам в лечении вашей проблемы.

Общество медсестер/медбратьев-стоматерапевтов (Wound, Ostomy, and Continence Nurses Society™, WOCN®)
www.wocn.org/education-resources/patient-resources
Посетите этот веб-сайт, чтобы найти медсестру/медбрата-стоматерапевта в своем районе. Многие медсестры/медбратья-стоматерапевты могут осмотреть вас только в том случае, если в их больнице есть амбулаторное отделение или если в их больнице работает ваш врач.

На сайте также есть информация о ресурсах и группах поддержки для людей с ранами, стомами и нарушениями регуляции функции мочевого пузыря или кишечника.

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 дренажной системой Jackson-Pratt* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/caring-your-jackson-pratt-drain)
- *Правильное питание во время лечения рака* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment)
- *Сохранение детородной функции перед лечением рака: варианты для людей, у которых при рождении были яичники и матка* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/fertility-preservation-females-starting-treatment)
- *Часто задаваемые вопросы о ходьбе после операции* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/frequently-asked-questions-about-walking-after-your-surgery)

- *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 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)
- *Как контролировать запоры* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/constipation)
- *Способы избавления от диареи* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/diarrhea)
- *Управляемая пациентом аналгезия (УПА) (Patient-Controlled Analgesia (PCA))* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/patient-controlled-analgesia-pca)
- *Хранение спермы* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/sperm-banking)
- *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