



Памятка пациенту и лицу, ухаживающему за ним

# Об операции на мочевом пузыре с формированием подвздошного канала (уростомы)

Это руководство поможет вам подготовиться к операции на мочевом пузыре с формированием подвздошного канала (уростомы) в центре Memorial Sloan Kettering (MSK). Оно также поможет вам понять, чего стоит 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

Ваша 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.

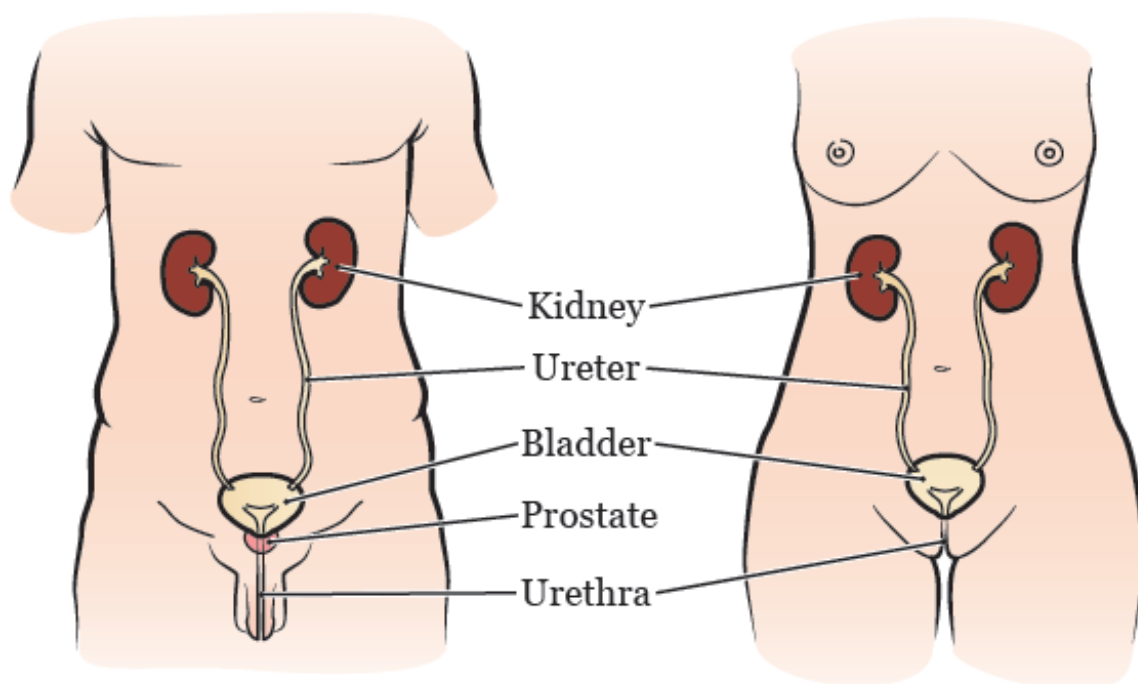


Рисунок 1. Мочеиспускательная система

## 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 этого врач заново воссоздаст вашу мочевыводящую систему.

### 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 подвздошного канала

После удаления мочевого пузыря врач сформирует новое отверстие для выведения мочи из организма. Оно называется уростомой. Ваш тип уростомы называется подвздошным каналом.

Врач воспользуется небольшим фрагментом вашего кишечника, который называется подвздошной кишкой, чтобы сформировать из него подвздошный канал. Один конец подвздошной кишки будет соединен с мочеточниками. Другой ее конец — с небольшим отверстием в вашей брюшной полости, которое называется стомой (см. рисунок 2). Врач сформирует стому во время операции.

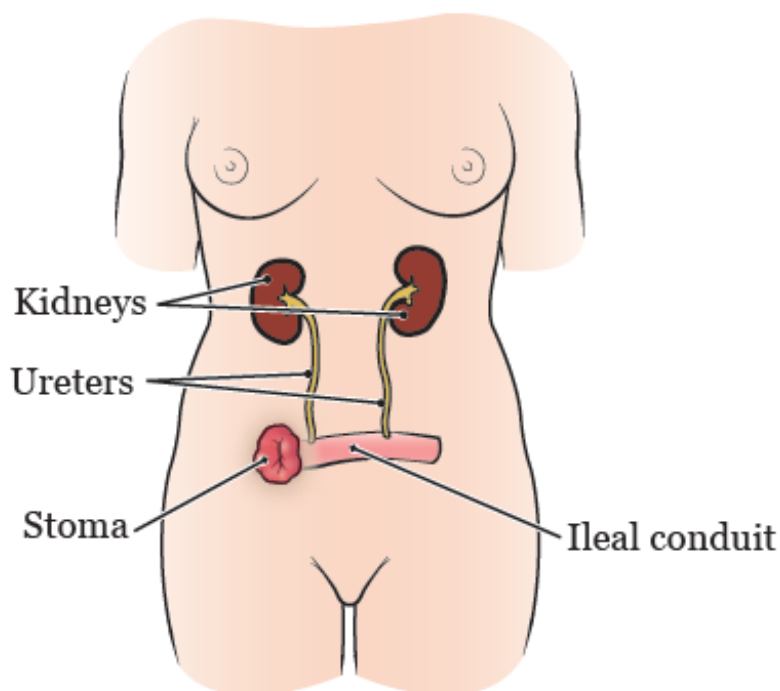


Рисунок 2. Подвздошный канал

После операции моча будет течь из ваших почек в мочеточники и подвздошный канал, а затем выходить через стому. Вы будете надевать уростомную мочеприемную систему (устройство) на вашу стому для сбора и удержания мочи.

Такая операция обычно занимает около 3–6 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/медбрату.

## 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®), енохарагин (Lovenox®), dabigatran (Pradaxa®), аrixaban (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.

## 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 после прекращения употребления 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 (Тобассо 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

Ускоренное восстановление после операции (Enhanced Recovery After Surgery (ERAS)) — это программа помощи, позволяющая вам быстрее поправиться после операции. Очень важно выполнять предписания программы ERAS до и после проведения операции.

Чтобы подготовиться к операции, до нее обязательно 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 указанными 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

Перед операцией вам будет назначено дооперационное исследование (presurgical testing (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/медбратом 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 (electrocardiogram (ЕКГ)) для проверки ритма сердца, рентген грудной клетки, анализы крови и другие необходимые для планирования вашего лечения исследования. Ваша медсестра/медбрат высшей квалификации может также направить вас к другим медицинским специалистам.

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

Вы очень поможете нам, если на дооперационное исследование возьмете с собой 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 кардиограмму 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 этому 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.
- Ухаживающему за вами лицу нужно будет 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/медбрату. Если вы уже заполнили эту форму или у вас есть иное предварительное распоряжение, возьмите его на следующий прием.

## **Встретьтесь с медсестрой/медбратом-стоматерапевтом**

Медсестра/медбрат-стоматерапевт (Wound, Ostomy, and Continence (WOC) nurse) специализируется на уходе за стомами. До операции медсестра/медбрат-стоматерапевт отметит у вас на животе место, где будет размещена стома. Это место будет лучшим из возможных и будет находиться в стороне от шрамов и складок, а также в той области, где вам будет как можно удобнее ухаживать за стомой.

## **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 *How to Use Your Incentive Spirometer* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer)). Если у вас возникли вопросы, обратитесь к медсестре/медбрату или терапевту-пульмонологу.

## Подумайте об участии в Программах сексуального здоровья (Sexual Health Programs)

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, после нее вы не сможете зачать ребенка. 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 [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, после операции вы не сможете выносить ребенка. 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 *General Exercise Program: Level 2* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/general-exercise-level-2](http://www.mskcc.org/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 *Common Medications Containing Aspirin and Other Nonsteroidal Anti-inflammatory Drugs (NSAIDs)* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids](http://www.mskcc.org/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.



## Купите жидкости

До операции вам потребуется соблюдать нулевую лечебную диету. Сейчас самое время подготовить все необходимое.

Список 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 *Common Medications Containing Aspirin and Other Nonsteroidal Anti-inflammatory Drugs (NSAIDs)* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids](http://www.mskcc.org/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 *Herbal Remedies and Cancer Treatment* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/herbal-remedies-and-treatment](http://www.mskcc.org/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.

VIDEO

### За 2 дня до операции

Средство  
для  
очистки  
кожи  
Hibiclens

## Прекратите принимать определенные лекарства

Прекратите принимать нестероидные противовоспалительные препараты (nonsteroidal anti-inflammatory drugs (NSAIDs)), такие как ibuprofen (Advil®), Motrin®) и naproxen (Aleve®), за 2 дня до операции. Эти лекарства могут вызвать кровотечение. Для получения дополнительной информации прочитайте материал *Common Medications Containing Aspirin and Other Nonsteroidal Anti-inflammatory Drugs (NSAIDs)* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids)).

## За 1 день до операции

### Соблюдайте нулевую лечебную диету

Вам потребуется соблюдать нулевую лечебную диету в день перед операцией. Примеры жидкостей, которые вы можете пить, приведены в таблице «Нулевая лечебная диета». Ваш врач или медсестра/медбрат сообщит, необходимо ли вам начинать соблюдать нулевую лечебную диету раньше или готовить кишечник к операции каким-либо другим способом.

Во время соблюдения этой диеты:

- Не принимайте никакой твердой пищи.
- Старайтесь выпивать не менее 1 стакана (объемом 8 унций (240 мл)) жидкости каждый час, когда 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.

Нулевая лечебная диета		
	Можно	Нельзя
Супы	<ul style="list-style-type: none"><li>• Бульон, мясной отвар или консоме</li><li>• Однородные, измельченные в блендере супы (например, крем-суп из картофеля, моркови и брокколи)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Супы с целыми кусочками продуктов</li></ul>

<b>Молочные продукты</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Пудинг</li> <li>• Однородное мороженое</li> <li>• Однородный йогурт (например, с ванильным, лимонным или кофейным вкусом)</li> <li>• Молоко, молоко Lactaid®, соевое молоко, миндальное молоко и рисовое молоко</li> <li>• Молочные коктейли</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Молочные продукты с фруктами, орехами, гранолой или другими кусочками других продуктов</li> </ul> <p><b>Для страдающих диабетом</b></p> <p>Если у вас диабет, обсудите с врачом, у которого вы наблюдаетесь по поводу этого заболевания, что вам следует делать при</p>
<b>Злаковые</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Горячие каши (например, из манной крупы, измельченных овсяных хлопьев, кукурузной крупы и крупы Wheatena®)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Злаки с фруктами, орехами, гранолой и другими кусочками других продуктов</li> <li>• Если вы принимаете</li> </ul>
<b>Пищевые добавки</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Жидкие пищевые добавки (например, напитки Ensure®, Boost® и Carnation Breakfast Essentials®)</li> <li>• Пищевые добавки в виде пудингов (например, пудинги Boost и Ensure Original)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Добавки с фруктами, орехами, гранолой или другими кусочками других продуктов</li> <li>• Если вы принимаете <b>insulin</b> или другие лекарства для лечения диабета, уточните, нужно ли вам изменить их дозировку.</li> <li>• Спросите, следует ли</li> </ul>
<b>Другое</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сладкая горчица, кетчуп, майонез, сахар, соль, щепотка черного перца, смешанные с едой или напитками</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Чай, кофе, алкоголь и напитки, содержащие сахар</li> <li>• Алкоголь и напитки, содержащие сахар жидкости.</li> </ul>

## 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:

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

Дооперационный центр (Presurgical Center (PSC)) на 6-м этаже  
1275 York Avenue (между улицами East 67<sup>th</sup> Street и East 68<sup>th</sup> 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, одеколона 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<sup>®</sup>, полученный**

**от медсестры/медбрата. После 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, одеколона 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. Возможно, ваши ноги отекут. Кроссовки на шнурках можно надеть даже на отекающие ноги.
- Аппарат СИПАП (CPAP) для профилактики приступов апноэ во сне, 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 66<sup>th</sup> 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 66<sup>th</sup> 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 69<sup>th</sup> Street между First Avenue и Second Avenue, East 67<sup>th</sup> Street между York Avenue и First Avenue, а также

на East 65<sup>th</sup> 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 кремы), которые вы принимали после полуночи, а также время их приема.

Медсестра/медбрат может ввести внутривенную (intravenous (IV)) капельницу в одну из вен, обычно на руке или кисти. Если медсестра/медбрат не вводит капельницу, ваш анестезиолог сделает это позднее, 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 вопросы об анестезии, которые могут у вас возникнуть.

Ваш врач или анестезиолог также могут обсудить с вами возможность установки эпидурального катетера (тонкой гибкой трубки) в позвоночник (спину). 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 *Information for Family and Friends for the Day of Surgery* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/information-family-and-friends-day-surgery](http://www.mskcc.org/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 и сдуваться для улучшения тока крови в ногах.

Как только вам будет удобно, ваш анестезиолог подаст анестезию через IV-капельницу, и вы заснете. Через IV-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 стоит ожидать

после операции, пока вы будете находиться в больнице и когда уедете 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

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 из перечисленных ниже трубок (дренажей).

- **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 маленькие трубочки, которые выходят из вашей стомы. Они выводят мочу из почек.
- **Дренажный катетер в стоме:** это трубка, которая выходит из вашей стомы. Она выводит мочу из подвздошного канала.

## Обезболивающее лекарство

Если у вас установлен эпидуральный катетер, обезболивающее лекарство будет вводиться в эпидуральное пространство (пространство в позвоночнике, прилегающее 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 *Patient-Controlled Analgesia (PCA)* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/patient-controlled-analgesia-pca](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/patient-controlled-analgesia-pca)).

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

## Посетители

Как правило, примерно через 90 минут после того, как вы будете переведены в послеоперационную палату, к вам смогут приходить 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. Медсестра/медбрат научит вас, как восстановиться после операции.

Прочитайте материал *Call! Don't Fall!* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/call-dont-fall](http://www.mskcc.org/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.

## Движение и ходьба

Движение и ходьба помогут вам 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 движении и ходьбе. Эти цели также указаны в вашем плане выздоровления.

## Цели движения и ходьбы

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

## Болеутоление

Вы будете испытывать болевые ощущения после операции.

- Если у вас установлен эпидуральный катетер, обезболивающее лекарство будет вводиться в эпидуральное пространство. Вы будете контролировать введение лекарства с помощью устройства PCA.
- Если у вас нет эпидурального катетера, обезболивающее лекарство будет вводиться в IV-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/медбрата. Обезболивание крайне необходимо для того, чтобы вы могли использовать

стимулирующий спирометр, а также вставать с постели и ходить. 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, это нормально. Если вы испытываете боль в плече, сообщите об этом медсестре/медбрата. Вам принесут горячую грелку, которую можно приложить к плечу для облегчения боли.

Перед отъездом из больницы домой вам назначат обезболивающее лекарство. Обсудите с вашим врачом или медсестрой/медбратам возможные побочные эффекты и время, когда вам следует 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 прочитайте материал *How to Use Your Incentive Spirometer* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer](http://www.mskcc.org/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 операции. В зависимости от работы вашего кишечника, через несколько дней вы постепенно начнете есть твердую пищу.

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 приема. Если вы будете питаться таким образом, это 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 подвздошным каналом

Пока вы находитесь в больнице, медсестра/медбрат научит вас ухаживать за подвздошным каналом. 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 дома.

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

## Получение необходимых приспособлений

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.

## Дома

Лицу, ухаживающему за вами, будет очень полезно также научиться ухаживать за подвздошным каналом. 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.



После выписки из больницы к вам будет приходить медсестра/медбрат по уходу на дому. Медсестра/медбрат будет следить за вашим выздоровлением и поможет вам осуществлять уход за подвздошным каналом. Для получения дополнительной информации прочитайте материал *About Your Urostomy* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/about-your-urostomy](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/about-your-urostomy)).

Медсестра/медбрат, работающий с вашим врачом, 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.

Прочитайте материал *What You Can Do to Avoid Falling* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/what-you-can-do-avoid-falling](http://www.mskcc.org/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.

## Болеутоление

Длительность 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. 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.

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 спиртные напитки, если вы принимаете рецептурное обезболивающее лекарство.
- 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 ацетаминофен (Tylenol®) или ибупрофен (Advil®).

- Соблюдайте рекомендации вашего врача или медсестры/медбрата по прекращению приема назначенного вам обезболивающего лекарства.
- Не принимайте acetaminophen в количестве, превышающем указанное на флаконе, или же принимайте его в соответствии с указаниями вашего врача или медсестры/медбрата. Слишком большое количество acetaminophen вредно для печени.
- Обезболивающие лекарства должны помочь вам по мере возврата 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 (опорожнение кишечника происходит реже, чем обычно).

## Избавление от запоров

Поговорите с медсестрой/медбратам о том, как избавиться от запоров. 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 (емкостью 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 указания медицинского сотрудника.
  - Docusate sodium (Colace®): это средство размягчает стул и вызывает лишь незначительные побочные эффекты. Не принимайте его с минеральным маслом.
  - Polyethylene glycol (MiraLAX®): это средство размягчает стул и вызывает лишь незначительные побочные эффекты. Принимайте его с 8 унциями (240 мл 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 *Constipation* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/constipation](http://www.mskcc.org/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 приспособляться 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. Сюда 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 (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 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 прописал ваш врач.

## Уход за разрезом

Для очищения разреза ежедневно принимайте душ. Соблюдайте указания 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 краснеет все сильнее;
- вы заметили выделения, похожие на гной (густые и мутные).

Если вы поехали домой с хирургическими скобками на разрезе, их удалят при первом визите к врачу после операции. Хирургические скобки можно мочить.

## Принятие душа



**Для очищения разреза ежедневно принимайте душ.**  
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.

## Прием пищи и питье

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 *Eating Well During and After Your Cancer Treatment* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/eating-well-during-and-after-your-treatment](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/eating-well-during-and-after-your-treatment)).

**Важно пить много жидкости.** Выбирайте напитки без алкоголя и кофеина. Старайтесь выпивать 8–10 стаканов (объемом 8 унций (240 мл)) 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 он еще не заживет внутри.

- Не поднимайте ничего тяжелее 10 фунтов (около 4,5 кг) в течение 6–8 недель после операции.
- Не занимайтесь спортом, требующим больших затрат сил (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 *General Exercise Program: Level 2* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/general-exercise-level-2](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/general-exercise-level-2)).

Обычно у человека, перенесшего операцию, меньше сил, 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 спустя примерно 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.

Для защиты вашей стомы от контакта с ремнем безопасности кладите перед ней маленькую подушку. Медсестра/медбрат-стоматерапевт может предоставить вам дополнительную информацию.

## **Возвращение на работу**

Наличие подвздошного канала не препятствует вашему возвращению на работу. Обсудите с врачом или медсестрой/медбратом 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.

## **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 - это помнить, что операция никак не повлияет на чувства, которые вы испытываете друг к другу. Вам могут помочь консультации с обсуждением этих вопросов. 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](http://www.cancer.org).

Вы не сможете повредить стому во время секса, если не будете постоянно давить на нее. Не помещайте ничего в отверстие стомы.

### **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 сексуальной медицины и здоровья для мужчин (Male Sexual Medicine & Men's Health 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 в рамках 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, члены которых встречаются онлайн или приходят на личные встречи. Для получения информации об этих группах и 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:

- 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;
- а также если у вас возникли 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 поддержки при личных встречах 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](mailto: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](mailto: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](http://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 с 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 сомнения 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 дать информацию о дополнительных финансовых ресурсах, 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 воспользуйтесь библиотекой LIBGUIDES на веб-сайте MSK - [library.mskcc.org](http://library.mskcc.org) или разделом о раке мочевого пузыря на сайте [www.mskcc.org](http://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](http://www.bcan.org)

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

[www.NAFC.org](http://www.NAFC.org)

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

[www.ostomy.org](http://www.ostomy.org)

## **Организация специалистов-стоматерапевтов (Wound Ostomy Continence Organization)**

[www.wocn.org](http://www.wocn.org)

Перейдите на этот веб-сайт, чтобы найти медсестру/медбрата-стоматерапевта в вашем районе. Веб-сайт также содержит следующую информацию:

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

## **Общие ресурсы**

### **Организация Access-A-Ride**

[web.mta.info/nyct/paratran/guide.htm](http://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](http://www.aircharitynetwork.org)

877-621-7177

Предоставляет поездки в лечебные центры.

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

[www.cancer.org](http://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](http://www.cancerandcareers.org)

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

заболевших раком.

### **Организация CancerCare**

[www.cancercare.org](http://www.cancercare.org)

800-813-4673

275 Seventh Avenue (между West 25<sup>th</sup> Street и 26<sup>th</sup> Street)

New York, NY 10001

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

### **Cancer Support Community**

[www.cancersupportcommunity.org](http://www.cancersupportcommunity.org)

Предоставляет поддержку и образовательные материалы людям, столкнувшимся с раком.

### **Организация Caregiver Action Network**

[www.caregiveraction.org](http://www.caregiveraction.org)

800-896-3650

Предоставляет образовательные материалы и поддержку для людей, которые заботятся о близких с хроническими заболеваниями или ограниченными возможностями.

### **Организация Corporate Angel Network**

[www.corpangelnetwork.org](http://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](http://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](http://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.

### **Организация Healthwell Foundation**

[www.healthwellfoundation.org](http://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](http://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](http://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](http://www.cancer.gov)

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

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

[www.nclsn.org](http://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](http://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](http://www.needymeds.org)

Предоставляет список программ, поддерживающих пациентов в получении непатентованных лекарств и лекарств с зарегистрированной торговой маркой.

### **Организация NYRx**

[www.nyrxplan.com](http://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](http://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](http://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](http://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](http://www.rxhope.com)

877-267-0517

Предоставляет помощь в получении лекарств, на которые у людей может не хватать денег.

## **Образовательные ресурсы**

- *Call! Don't Fall!* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/call-dont-fall](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/call-dont-fall))
- *Common Medications Containing Aspirin and Other Nonsteroidal Anti-inflammatory Drugs (NSAIDs)* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids))
- *Constipation* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/constipation](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/constipation))
- *Eating Well During and After Your Cancer Treatment* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/eating-well-during-and-after-your-treatment](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/eating-well-during-and-after-your-treatment))
- *About Your Urostomy* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/about-your-urostomy](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/about-your-urostomy))
- *General Exercise Program: Level 2* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/general-exercise-level-2](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/general-exercise-level-2))
- *Herbal Remedies and Cancer Treatment* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/herbal-remedies-and-treatment](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/herbal-remedies-and-treatment))
- *How to Use Your Incentive Spirometer* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer))
- *Information for Family and Friends for the Day of Surgery* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/information-family-and-friends-day-surgery](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/information-family-and-friends-day-surgery))

- *Patient-Controlled Analgesia (PCA)* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/patient-controlled-analgesia-pca](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/patient-controlled-analgesia-pca))
- *What You Can Do to Avoid Falling* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/what-you-can-do-avoid-falling](http://www.mskcc.org/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 [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe).

---

About Your Bladder Surgery With an Ileal Conduit (Urostomy) - Last updated on April 17, 2019

©2020 Memorial Sloan Kettering Cancer Center