



Памятка пациенту и лицу, ухаживающему за ним

Об операции эзофагэктомии

Это руководство поможет вам подготовиться к операции эзофагэктомии 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.

Берите это руководство с собой на все визиты в центр MSK, включая день операции. Вы и ваша медицинская бригада будете обращаться к нему в процессе вашего лечения.

Информация о вашей операции

Эзофагэктомия — это операция по удалению части пищевода. Так называется трубчатый орган, по которому пища проходит из полости рта в желудок (см. рисунок 1). Хирург также может удалить часть желудка, чтобы наверняка устранить всю раковую опухоль. Оставшаяся часть желудка будет восстановлена и подшита к сохраненной части пищевода.

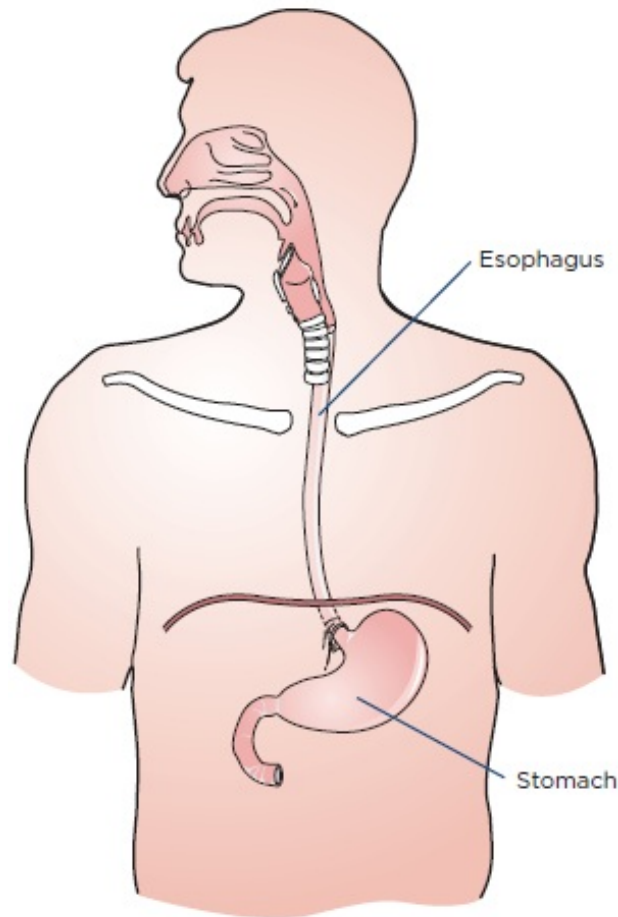


Рисунок 1. Пищевод

Операцию эзофагэктомии проводят различными методами. Ваш врач объяснит вам, какой из них подходит вам больше всего.

- При проведении **операции эзофагэктомии по методу Айвора Льюиса**, также известной как трансторакальная эзофагогастрэктомия, по центру брюшной полости (живота) и на внутренней стороне грудной клетки выполняются хирургические разрезы. После удаления опухоли желудок подшивается к оставшейся части пищевода.
- При проведении **операции трансдиафрагмальной эзофагэктомии** пищевод удаляется через 2 разреза,

один из которых располагается на шее, а другой - в брюшной полости. После удаления опухоли желудок подшивается к оставшейся части пищевода через разрез на шее.

- При проведении **трехдоступной эзофагэктомии**, также известной как эзофагэктомия по методу МакКьюна, разрезы выполняются в брюшной полости, на шее и в правой верхней части спины.
- При проведении **малоинвазивной эзофагэктомии** в брюшную полость и грудную клетку через несколько разрезов на животе и на спине под лопаткой вводится миниатюрная камера, которая называется лапароскопом. В проведении этой операции может помогать специальный робот.

Длительность операции зависит от выбранного метода и от выполняемых разрезов.

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 имеющиеся у вас вопросы и не забудьте задать их своему 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®), енохарапин (Lovenox®), dabigatran (Pradaxa®), аrixaban (Eliquis®) и rivaroxaban (Xarelto®). Существуют и другие подобные лекарства, поэтому обязательно сообщите своему медицинскому сотруднику обо всех принимаемых вами лекарствах.
- Я принимаю лекарства, выдаваемые по рецепту (прописанные медицинским сотрудником), включая пластыри и мази.
- Я принимаю безрецептурные лекарства (которые я покупаю без рецепта), включая пластыри и мази.
- Я принимаю пищевые 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.

Отказ от курения перед операцией

Вы считаетесь курящим, если в течение последних 30 дней вы курили, даже и не затягиваясь, или использовали любой табачный продукт. Сюда относятся электронные сигареты, вэйпы и другие виды электронных систем доставки никотина (ЭСДН). Если вы курите, вам необходимо прекратить курить за 2 недели до операции.

Отказ от курения поможет вам быстрее восстановиться после операции. Благодаря отказу от курения:

- сердце и легкие будут лучше работать;
- снизится риск осложнений во время и после операции;
- улучшится заживление ран;
- уменьшится необходимость в реабилитации с целью улучшения дыхания после операции;
- снизится риск возникновения инфекции после

операции.

Если вы курите, скажите об этом медсестре/медбрату, которые работают с вашим хирургом. Они направят вас к специалистам нашей программы лечения табакозависимости (Tobacco Treatment Program). Вы также можете обратиться в эту программу по телефону 212-610-0507.

Если вы отказались от курения, скажите медсестре/медбрату, когда это произошло, и как много вы курили до этого. Они могут направить вас к специалистам нашей программы лечения табакозависимости (Tobacco Treatment Program), которые помогут вам не возвращаться к курению.

Программа лечения табакозависимости (Tobacco Treatment Program) в центре MSK

Нашу программу лечения табакозависимости (Tobacco Treatment Program) реализует команда специалистов по лечению табакозависимости (Tobacco Treatment Specialists (TTS)), которые могут помочь вам составить план действий для отказа от курения или для воздержания от этой вредной привычки. Команда TTS свяжется с вами по телефону и обсудит преимущества отказа от курения, особенно перед операцией.

Команда TTS может порекомендовать вам терапию с заменой никотина (например никотиновый пластырь, никотиновую жевательную резинку, никотиновые

леденцы или никотиновый ингалятор) или лекарство для
лечения никотиновой
зависимости, чтобы ваш отказ от
курения был безопасным и
эффективным. Такие лекарства:

- безопасно принимать перед операцией и после нее;
- могут вдвое повысить шанс успешного отказа от курения;
- помогут легче перенести этот трудный для вас период.

Вам не
обязательно
бросать курить в
одиночку!

Чтобы поговорить
со специалистом
по лечению
табакозависимости,
позвоните по
номеру 212-610-
0507

Команда TTS также обучит вас практическим навыкам, позволяющим справляться с непреодолимым желанием закурить, и поможет найти способы устранения симптомов, возникающих при воздержании от никотина.

Об употреблении алкоголя

Количество употребляемого вами алкоголя может повлиять на ваше состояние во время и после операции. Очень важно сообщить медицинским сотрудникам, сколько алкоголя вы употребляете. Это поможет нам спланировать ваше лечение.

- Если вы резко прекратите употреблять алкоголь, это может спровоцировать судорожные припадки, алкогольный делирий и привести к смерти. Если мы будем знать, что вы подвержены риску таких

осложнений, мы сможем назначить вам лекарства, позволяющие их избежать.

- 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.

Чтобы предотвратить возможные проблемы, до операции вы можете:

- Честно сообщить медицинским сотрудникам, в каком количестве вы употребляете алкоголь.
- После назначения операции попытайтесь прекратить употребление алкогольных напитков. Если, прекратив употребление алкогольных напитков, вы испытываете головные боли, тошноту (ощущение приближающейся рвоты), повышенное беспокойство, или у вас появились проблемы со сном, немедленно сообщите об этом своему медицинскому сотруднику. Это ранние признаки, связанные с отказом от алкоголя, которые можно вылечить.
- Сообщите медицинскому сотруднику, если вы не в силах прекратить употребление алкоголя.
- Задайте медицинскому сотруднику вопросы об употреблении алкоголя перед вашей операцией. Как и всегда, мы обеспечим конфиденциальность всех ваших медицинских данных.

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 (obstructive sleep apnea (OSA)). При наличии OSA дыхательные пути становятся полностью заблокированными во время сна. OSA 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.

О доброкачественной гиперплазии предстательной железы (**Benign Prostate Hyperplasia (BPH)**)

BPH означает увеличение предстательной железы. Если вы мужчина в возрасте 50 лет или старше и ранее у вас была диагностирована BPH, ваш врач выпишет вам рецепт на doxazosin (Cardura®). Прием doxazosin перед операцией может предотвратить возникновение проблем с мочеиспусканием после ее проведения.

Начните принимать doxazosin за 3 дня до операции.

Об ускоренной реабилитации после операции (**Enhanced Recovery After Surgery (ERAS)**)

ERAS — это программа, помогающая вам быстрее поправиться после операции. Очень важно выполнять определенные рекомендации, предусмотренные этой

программой, до и после проведения операции.

Чтобы как следует подготовиться к операции, вам нужно:

- **Прочесть это руководство.** Из него вы сможете узнать, чего ожидать до, во время и после операции. Если у вас возникли вопросы, запишите их. Вы можете задать их своему врачу или медсестре/медбрата во время очередного приема или по телефону.
- **Выполнять физические упражнения и придерживаться принципов здорового питания.** Это поможет подготовить ваше тело к операции.

Чтобы быстрее восстановиться после операции, вам нужно:

- **Прочесть составленный для вас план восстановления.** Вы получите от медсестры/медбрата план восстановления, где будут указаны ваши цели. Этот план поможет вам узнать, что необходимо делать и чего следует ожидать в каждый из дней во время процесса выздоровления.
- **Начать двигаться сразу же, как только сможете.** Чем раньше вы встанете с постели и начнете ходить, тем скорее сможете вернуться к привычному образу жизни.

В течение **30** дней до операции

Дооперационное исследование (**Presurgical Testing (PST)**)

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

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

Во время визита вы встретитесь с медсестрой/медбратом высшей квалификации, работающими в тесном контакте с анестезиологами (врачами и специализированными медсестрами/медбратьями, которые будут делать вам анестезию во время операции). Медсестра/медбрат высшей квалификации вместе с вами просмотрит вашу медицинскую карту и историю хирургических операций. Вам потребуется пройти ряд исследований, включая электрокардиограмму (ЭКГ) для проверки ритма сердца, рентген грудной клетки, анализы крови и другие необходимые для планирования вашего лечения анализы. Помимо этого, медсестра / медбрат высшей квалификации может направить вас к другим медицинским сотрудникам.

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

Вы очень поможете нам, если на дооперационное исследование возьмете с собой следующее:

- список всех лекарств, которые вы принимаете, включая рецептурные и безрецептурные лекарства, повязки и кремы;
- результаты всех исследований, которые вы проходили вне центра MSK, например ЭКГ с нагрузкой, эхокардиограмму или доплерографию сонной артерии;
- имена и телефоны лечащих вас медицинских сотрудников.

Проконсультируйтесь с клиническим врачом-диетологом

Перед операцией с вами свяжется клинический врач-диетолог. С этим врачом вы обсудите изменения в рационе (в употреблении пищи и напитков), которые могут ожидать вас после операции. Кроме того, он даст вам рекомендации по рациону питания, которые нужно будет соблюдать в послеоперационный восстановительный период. Для получения дополнительной информации об изменениях в рационе, которые могут ожидать вас после операции, ознакомьтесь с материалом *Diet and Nutrition During Treatment for Esophageal Cancer* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nutrition-during-treatment-esophageal-cancer).

Заполните бланк доверенности на принятие решений о медицинской помощи

Если вы еще не заполнили бланк доверенности на принятие решений о медицинской помощи (Health Care

Прошу), 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. Для получения дополнительной информации о доверенностях на принятие решений о медицинской помощи и иных предварительных распоряжениях ознакомьтесь с материалом *Advance Care Planning* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/advance-care-planning).

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 иные предварительные распоряжения, возьмите их с собой на следующий прием.

Делайте дыхательную гимнастику и упражнения, стимулирующие откашливание

Перед операцией выполняйте глубокие вдохи и прокашливайтесь. Вам дадут стимулирующий спирометр, который поможет расширить легкие. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *How to Use Your Incentive Spirometer* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer). Если у вас возникли вопросы,

обратитесь к медсестре/медбрату или терапевту-пульмонологу.

Физическая нагрузка

Попробуйте от 30 минут до 1 часа ежедневно делать аэробные упражнения, например ходить пешком, плавать или кататься 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.

Придерживайтесь принципов здорового питания

До операции старайтесь получать хорошо сбалансированное, здоровое питание. Если вам необходима помощь по вопросам питания, вы испытываете проблемы с глотанием или вам сложно поддерживать вес, попросите своего врача или медсестру/медбрата направить вас к клиническому 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 ознакомьтесь с материалом *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).

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 1). Приняв душ с Hibiclens перед операцией, вы снизите риск инфицирования после операции. Вы можете приобрести Hibiclens в вашей ближайшей аптеке без рецепта.



Средство для очищения кожи Hibiclens

Купите прозрачные жидкости

Перед операцией вам потребуется соблюдать нулевую лечебную диету. Сейчас самое время купить все необходимое. Список прозрачных жидкостей, которые вы можете пить, смотрите в разделе «Соблюдайте нулевую лечебную диету».

Купите подушку в форме клина

Купите подушку в форме клина высотой 12 дюймов (30 см) в ближайшей аптеке или в магазине медицинских изделий. Такая подушка понадобится вам, когда вы вернетесь домой после операции, чтобы поддерживать туловище в приподнятом положении. После операции эзофагэктомии лежать в горизонтальном положении

небезопасно.

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 ознакомьтесь с материалом *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).

Прекратите принимать лечебные средства из трав и другие добавки

Прекратите прием лечебных средств из трав и других пищевых добавок за 7 дней до операции. Если вы принимаете мультивитамины, спросите врача или медсестру/медбрата, нужно ли вам продолжать их прием. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Herbal Remedies and Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/herbal-remedies-and-treatment).

Посмотрите виртуальную экскурсию

Это видео разъяснит, что вас ждет в Memorial Hospital (основной больнице центра MSK) в день проведения операции.

VIDEO

За 3 дня до операции

Начните принимать **doxazosin**, если это предписал ваш врач

Если ваш врач прописал вам doxazosin, начните принимать его за 3 дня до операции. Дополнительная информация приводится выше, в разделе «О доброкачественной гиперплазии предстательной железы (Benign Prostate Hyperplasia (BPH))».

За 2 дня до операции

Прекратите принимать определенные лекарства

Прекратите принимать нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП), такие как ibuprofen (Advil[®], Motrin[®]) и naproxen (Aleve[®]), за 2 дня до операции. Эти лекарства могут вызвать кровотечение. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *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).

За 1 день до операции

Соблюдайте нулевую лечебную диету

Вам потребуется соблюдать нулевую лечебную диету в день перед операцией. Нулевая лечебная диета состоит

Для страдающих диабетом

Если у вас диабет, обсудите с

исключительно из прозрачных жидкостей. Их примеры приведены в таблице «Нулевая лечебная диета».

Соблюдая эту диету:

- Не принимайте никакой твердой пищи.
- Старайтесь выпивать хотя бы по 1 стакану (емкостью 8 унций или 240 мл) прозрачной жидкости каждый час пока вы не спите.
- Пейте большое количество и других жидкостей помимо воды, кофе и чая.
- Не пейте несодержащие сахар жидкости, если вы не страдаете диабетом.

медицинским сотрудником, у которого вы наблюдаетесь по поводу этого заболевания, что вам следует делать при соблюдении нулевой лечебной диеты.

- Если вы принимаете insulin или другие лекарства для лечения диабета, уточните, не нужно ли вам изменить их дозировку.
- Спросите, 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, обратитесь к своему медицинскому сотруднику.

Нулевая лечебная диета

	Можно	Нельзя
Супы	<ul style="list-style-type: none">• Прозрачный бульон, мясной отвар или консоме	<ul style="list-style-type: none">• Любые продукты с частицами сушеной пищи или приправами
Сладости	<ul style="list-style-type: none">• Желе (например, Jell-O®)• Ароматизированный лед• Леденцы (например Life Savers®)	<ul style="list-style-type: none">• Все прочие продукты
Напитки	<ul style="list-style-type: none">• Прозрачные фруктовые соки (например яблочный, клюквенный,	<ul style="list-style-type: none">• Соки с мякотью• Нектары• Молоко или сливки

	виноградный и лимонад) <ul style="list-style-type: none"> • Газированные напитки (например имбирный эль, 7-Up®, Sprite® и сельтерская вода) • Спортивные напитки (например Gatorade®) • Черный кофе • Чай • Вода 	<ul style="list-style-type: none"> • Алкогольные напитки
--	--	---

Запишите время, на которое назначена операция. Сотрудник приемного отделения (Admitting Office) позвонит вам после 14:00 накануне дня операции. Если проведение операции запланировано на понедельник, вам позвонят в предшествующую пятницу. Если до 19:00 с вами никто не свяжется, позвоните по номеру 212-639-5014.

Сотрудник сообщит вам, в какое время приехать в больницу на операцию. Вам также сообщат, куда нужно прийти. Это будет по следующему адресу:

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

Душ с Hibiclens

Вечером накануне операции примите душ с Hibiclens.

1. Вымойте волосы своим обычным шампунем.
Тщательно ополосните волосы.
2. Вымойте лицо и область половых органов своим обычным мылом. Тщательно ополосните тело теплой водой.
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.
Используйте теплую воду.
7. После душа вытрите чистым полотенцем.
8. Не наносите никакого лосьона, крема, дезодоранта, макияжа, пудры, парфюмерии или одеколona после душа.

Сон

Ложитесь спать пораньше и постарайтесь хорошо выспаться.



Ничего не ешьте и не пейте после полуночи.

Утро в день операции



За два часа до запланированного времени прибытия в больницу выпейте напиток ClearFast PreOp[®], полученный от медсестры/медбрата.

После приема напитка ClearFast больше ничего не ешьте и не пейте. Это также касается воды, леденцов и жевательной резинки.

Примите лекарства

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

Душ с Hibiclens

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

Не наносите никакого лосьона, крема, дезодоранта,

макияжа, пудры, парфюмерии или одеколona после душа.

Что необходимо запомнить

- Наденьте удобную и свободную одежду.
- Если вы носите контактные линзы, снимите их и наденьте очки. Контактные линзы во время операции 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 одеколona.
- 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

- Это руководство. Ваша медицинская бригада воспользуется этим руководством, чтобы объяснить вам, как ухаживать за собой после операции.
- Кроссовки на шнурках. Ваши ноги могут немного отечь. Кроссовки на шнурках можно надеть даже на отекшие ноги.

- Портативный плеер, если вы хотите. При этом кому-то потребуется хранить у себя эти вещи, когда вы отправитесь на операцию.
- Бланк доверенности на принятие решений о медицинской помощи, если вы его заполнили.
- Ваш 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.
- Свою зубную щетку и другие туалетные принадлежности по желанию.

Где припарковаться

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

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

Есть и другие гаражи, расположенные на East 69th Street



между First Avenue и Second Avenue, East 67th Street между York Avenue и First Avenue, а также на East 65th Street между First Avenue и Second Avenue.

По прибытии в больницу

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

Переоденьтесь для операции

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

Встретьтесь с медсестрой / медбратом

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

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

Встретьтесь с анестезиологом

Ваш анестезиолог:

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

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

Подготовка 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. Посетители должны ознакомиться с материалом *Information for Family and Friends for the Day of Surgery* (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 надеты специальные

компрессионные ботинки. Они будут плавно надуваться или сдуваться для улучшения кровообращения в ногах.

Когда вы удобно расположитесь на столе, анестезиолог введет анестезию через ВВ-капельницу, и вы заснете.

Через ВВ-капельницу вам также будут вводить жидкости во время и после операции.

Чего стоит ожидать

После того, как вы заснете, вам установят мочевой катетер (катетер Foley®) для отвода мочи из мочевого пузыря. Вам также могут установить внутриартериальный катетер (иглу, подсоединенную к аппарату трубкой) в один из кровеносных сосудов, обычно на руке или кисти руки. При помощи артериального катетера во время операции будет измеряться ваше артериальное давление.

По окончании операции разрезы закрываются швами, которые рассосутся в процессе заживления ран. Кроме того, на разрезы вам могут наложить Steri-Strips™ (тонкие полоски хирургического пластыря) или Dermabond® (хирургический клей). Место разрезов может покрываться повязкой.

После операции

Информация в этом разделе позволит вам узнать, чего стоит ожидать после операции, и пока вы будете находиться в больнице, и когда уедете домой. Вы узнаете, как безопасно восстановиться после операции.

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

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

После проведения операции вы проснетесь 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. Вы будете получать кислород через тонкую трубочку, которая располагается под носом и называется носовой канюлей. На ваши голени будут надеты специальные компрессионные ботинки.

Вам установят зонды и дренажи, чтобы помочь организму восстановиться после операции. Это могут быть:

- Мочевой катетер Foley, установленный в мочевом пузыре для отслеживания количества вырабатываемой мочи.
- Одна или две плевральные дренажные трубки, подсоединенные к дренажному устройству (см. рисунок 2).
- Назогастральный зонд (НГЗ), введенный через нос. Этот зонд опускается в желудок, и через него выводится содержимое желудка.
- Еюностомический зонд (питательный зонд),

установленный в брюшной полости (животе). Этот зонд вводится в тонкий кишечник, и по нему вы получаете питание в том время, пока не можете сами есть.

Вам могут установить обезболивающую помпу, которую называют аппаратом аналгезии, управляемым пациентом (РСА). Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Patient-Controlled Analgesia (PCA)* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/patient-controlled-analgesia-pca).

У вас могут быть установлены и другие зонды и дренажи. Если они установлены, медсестра/медбрат пояснят вам, зачем это сделано, и будут ухаживать за ними, пока вы находитесь в больнице.

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.

Вы останетесь в послеоперационной палате на ночь. Посетителям нельзя будет остаться ночевать рядом с вами, но они смогут наведываться к вам ночью.

Пребывание в больничной палате

После пребывания в послеоперационной палате вас переведут в больничную палату. Там вы встретитесь с медсестрой/медбратом, которые будут ухаживать за вами,

пока вы будете находиться в больнице, восстанавливаясь после операции. **Если вы курите или не так давно отказались от курения, сообщите об этом медсестре/медбратау.** Вам предложат никотинзаместительную терапию, чтобы облегчить ваше состояние во время пребывания в больнице.

Медсестра/медбрат расскажут вам, как лучше всего восстановиться после операции. Ниже описаны некоторые рекомендации, которые помогут сделать этот процесс более безопасным.

- Старайтесь ходить после операции. Неплохо было бы поставить себе задачу ходить каждые 2 часа. Это поможет предотвратить образование сгустков крови в ногах и снизит риск развития пневмонии. **Вам установят зонды и ВВ капельницу, поэтому необходимо, чтобы кто-то помогал вам во время ходьбы.**
- Во время бодрствования используйте стимулирующий спирометр 10 раз в течение каждого часа. Это поможет расширить легкие, что, в свою очередь, предотвратит развитие пневмонии. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *How to Use Your Incentive Spirometer* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer).
- Во время бодрствования, каждые 1-2 часа выполняйте

дыхательную гимнастику и упражнения, стимулирующие откашливание.

- Ознакомьтесь с материалом «Алгоритм лечения пациентов с эзофагэктомией (*Esophagectomy Pathway*)». В нем поясняется, чего стоит ожидать и как можно ускорить процесс восстановления во время пребывания в больнице.

Медсестра/медбрат также дадут вам особые указания по поводу того, как ухаживать за полостью рта. Важно поддерживать чистоту в полости рта, чтобы снизить риск скопления бактерий, вызывающих развитие инфекций.

Часто задаваемые вопросы: пребывание в больнице
Буду ли я испытывать боль после операции?

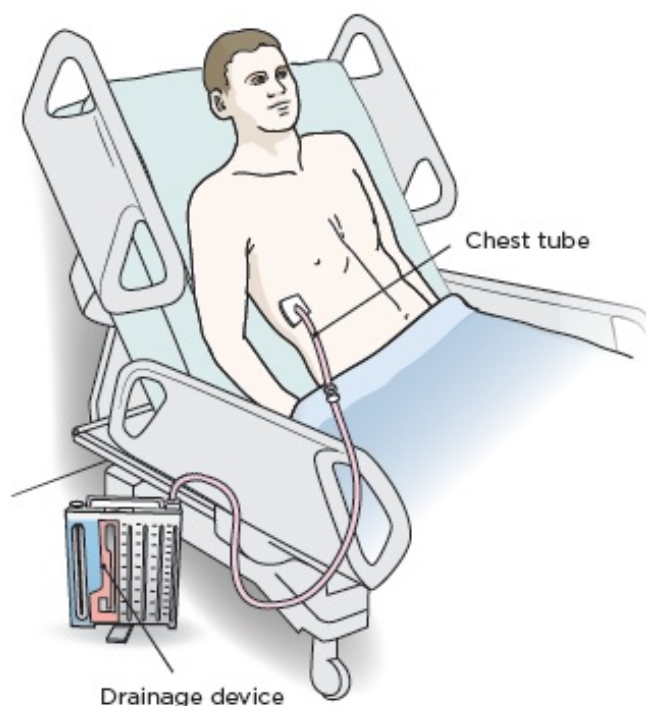
После операции вы можете испытывать некоторую боль. Врач и медсестра/медбрат будут регулярно спрашивать вас о болевых ощущениях и в случае необходимости дадут вам лекарство. Если боль не утихает, сообщите об этом врачу или медсестре/медбрата. Обезболивание крайне необходимо для того, чтобы вы могли откашливаться, глубоко дышать, использовать стимулирующий спирометр, а также вставать с постели и ходить.

Перед уходом домой вы можете получить рецепт для приобретения обезболивающего лекарства. Поговорите со своим врачом или медсестрой/медбратам о возможных побочных эффектах и сроках перехода на безрецептурные обезболивающие лекарства.

Обезболивающие лекарства могут вызывать запоры (опорожнение кишечника происходит реже, чем обычно). Дополнительная информация приводится ниже в разделе «Как я могу предотвратить запоры?».

Что представляет собой плевральная дренажная трубка?

Плевральная дренажная трубка представляет собой гибкую трубку для отвода крови, жидкости и воздуха, скапливающихся вокруг легких после операции. Эта трубка вводится между ребрами в пространство между грудной клеткой и легкими (см. рисунок 2).



Когда будет извлечена плевральная дренажная трубка?

Плевральная дренажная трубка извлекается сразу же, как только выделения из нее прекращаются. После извлечения трубки на место ее введения накладывается повязка. Снять повязку можно не ранее чем через 48 часов, если медсестра/медбрат не дадут вам других указаний.

Рисунок 2. Плевральная дренажная трубка с дренажным устройством

Смогу ли я принимать пищу?

Вы не сможете сразу же принимать пищу или пить. Содержимое желудка будет выводиться при помощи назогастрального зонда, а питание вы будете получать через питательный зонд.

Примерно через 3 дня после операции НГЗ можно будет извлечь. Где-то через 5 дней после операции вы сможете начать пить прозрачные жидкости небольшими глотками. После этого вы постепенно перейдете к другим жидкостям, а затем попробуете мягкую пищу.

Ваш врач поговорит с вами о том, когда вам будет безопасно начать принимать пищу и напитки. От медсестры/медбрата вы получите информацию о том, как вам следует принимать пищу и напитки после операции и как самостоятельно вводить питание через питательный зонд.

Во время пребывания в больнице вы также встретитесь с клиническим врачом-диетологом стационарного отделения. Он поможет вам составить рацион питания на период пребывания в больнице и после выписки.

Для получения дополнительной информации о приеме пищи и напитков после операции ознакомьтесь с материалом *Diet and Nutrition During Treatment for Esophageal Cancer* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nutrition-during-treatment-esophageal-cancer).

Почему так важно ходить?

Ходьба поможет предотвратить образование сгустков крови в ногах. Она также снижает риск возникновения других осложнений, например пневмонии. Неплохо было бы, пока вы находитесь в больнице, поставить себе задачу ходить по 1 миле (1,6 км), то есть 14 раз обходить отделение.

Когда я могу принимать посетителей?

Посетители могут навещать вас с 8:00 до 22:00 ежедневно.

Когда меня выпишут из больницы?

Продолжительность вашего пребывания в больнице зависит от многих факторов, например от вида перенесенной операции и успешности восстановления. Вы будете оставаться в больнице до тех пор, пока ваш врач не посчитает, что вы готовы вернуться домой. Ваш врач или медсестра/медбрат сообщат вам, в какой день и в какое время вы можете ожидать выписки.

Ваш врач скажем вам, если вам будет необходимо остаться в больнице дольше запланированного времени. Ниже приводятся примеры причин, по которым вам может понадобиться остаться в больнице на более длительное время:

- наличие сердечной аритмии;
- проблемы с дыханием;
- развитие инфекции

Часто задаваемые вопросы: после выписки Смогу ли я принимать пищу по возвращении домой? В большинстве случаев после выписки пациенты могут пить прозрачные жидкости и получать основное питание через питательный зонд. Ваш врач расскажет вам, сможете ли вы принимать пищу, возвратившись домой после операции.

Ваш клинический врач-диетолог амбулаторного отделения поможет вам перейти от нулевой лечебной диеты к полной нулевой диете, а со временем — и к мягкой пище. Если у вас установлен питательный зонд, вам сообщат, какую питательную смесь вы будете использовать по возвращении домой. Ваш специалист по страховым случаям поможет вам обратиться в страховую компанию и выяснить, какую именно смесь покрывает ваша страховка. Не все страховые компании возмещают расходы на питательные смеси.

Количество питательной смеси, которую вы получаете через зонд, будет меняться в зависимости от потребляемого объема пищи и напитков. Ваш клинический врач-диетолог амбулаторного отделения может попросить вас вести журнал ежедневного учета потребляемых калорий или отслеживать свой вес, или же делать и то, и другое. Для получения дополнительной информации о приеме пищи и напитков после операции ознакомьтесь с материалом *Diet and Nutrition During Treatment for Esophageal Cancer* (www.mskcc.org/cancer-

[care/patient-education/nutrition-during-treatment-esophageal-cancer](#)).

Буду ли я чувствовать боль, когда вернусь домой?

Время, в течение которого человек испытывает боль или дискомфорт, варьируется. По возвращении домой у вас все еще могут оставаться болевые ощущения, и вы, возможно, 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. Следуйте приведённым ниже рекомендациям.

- Принимайте лекарства в соответствии с полученными указаниями и по мере необходимости.
- Позвоните своему врачу, если назначенное вам лекарство не снимает боль.
- Не садитесь за руль и не употребляйте спиртные напитки, если вы принимаете рецептурное обезболивающее лекарство.
- По мере заживления разрезов боль будет становиться слабее, и вам будет требоваться все меньше обезболивающего лекарства. Для облегчения боли и дискомфорта подойдут легкие обезболивающие лекарства, такие как acetaminophen (Tylenol®) или ibuprofen (Advil®).
 - Не рекомендуется резко прекращать прием

обезболивающего лекарства. Делайте это согласно указаниям вашего врача или медсестры/медбрата.

- Не принимайте acetaminophen в количестве, превышающем указанное на флаконе, или же принимайте его в соответствии с указаниями вашего врача или медсестры/медбрата. Прием acetaminophen в слишком больших количествах может нанести вред 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.
- Выполняйте упражнения на растяжку, описанные ниже, в разделе «Какие упражнения я могу выполнять?». Это поможет снять боль с той стороны, где проводилась операция.

Обезболивающие лекарства могут вызывать запоры (опорожнение кишечника происходит реже, чем обычно). Дополнительная информация приводится ниже, в разделе «Как я могу предотвратить запоры?».

Как мне ухаживать за разрезами?

После операции у вас останется несколько разрезов.

Расположение разрезов будет зависеть от типа перенесенной операции. Они будут выполнены в месте проведения операции и в месте введения плевральной дренажной трубки. У вас может возникнуть некоторое онемение под и над разрезом. Вы также можете ощущать покалывание и повышенную чувствительность в зоне вокруг разрезов в процессе их заживления.

Разрез(ы) при операции

- Ко времени выписки из больницы ваши разрезы, выполненные при проведении операции, начнут заживать.
- Вместе с медсестрой/медбратом осмотрите свои разрезы перед выпиской, чтобы знать, как они выглядят. Это позволит вам позже понять, не изменились ли они.
- При наличии выделений из разрезов запишите их количество и цвет, а также укажите, есть ли у них запах.
- Если перед выпиской вам на разрезы наложили пластырь Steri-Strips или Dermabond, он отойдет и отпадет сам. Если пластырь не отпадет через 10 дней, вы можете его осторожно снять.
- Если на разрезы вам были наложены швы, их снимут во время первого визита после операции.

Разрез для введения плевральной дренажной трубки

- Из разреза возможны жидкие выделения желтого или розового цвета. Это нормально.
- Не снимайте повязку с разреза в течение 48 часов после извлечения плевральной дренажной трубки, если только повязка не намокнет. В случае намокания повязки смените ее как можно скорее.
- Спустя 48 часов, если выделения отсутствуют, вы можете снять повязку и оставить разрез открытым.
- При наличии выделений не снимайте повязку до тех пор, пока выделения не прекратятся. Меняйте повязку не менее одного раза в сутки или чаще, если она намокает.
- В некоторых случаях выделения могут возобновляться. Это нормально. Если это произошло, наложите повязку снова. Позвоните вашему врачу, если у вас возникнут вопросы.

Как мне ухаживать за питательным зондом?

Ежедневно осматривайте место введения зонда на наличие покраснения, отека или гноя. Если вы заметили что-то из перечисленного, позвоните своему врачу или медсестре/медбрату высшей квалификации.

Если питательный зонд выпал, позвоните своему врачу как можно скорее. Вам объяснят, как поставить зонд на место.

Очищайте кожу вокруг места введения зонда

Ежедневно очищайте кожу вокруг места введения зонда. В течение первых 2 дней после операции делайте это пропитанными йодом ватными палочками. Начиная с третьего дня после операции, принимая душ, промывайте это место водой с мылом.

Следуйте приведенным ниже инструкциям.

1. Удалите использованную повязку.
2. Очистите кожу вокруг места введения зонда.
3. Нанесите цинковую мазь.
4. Закройте место введения зонда марлевой повязкой размером 4 x 4 дюйма (10 x 10 см).
5. Согните зонд в петлю и закрепите его клейкой лентой или пластырем Cath-Secure®.

Промывайте питательный зонд

Промывайте питательный зонд один раз в сутки или согласно указаниям своего врача. Следуйте приведенным ниже инструкциям.

1. Подготовьте все необходимое:
 - шприц объемом 60 мл (шприц с наконечником для катетера или шприц ENFit®);
 - 60 мл воды (обычная вода из-под крана, теплая или комнатной температуры) в чашке;
 - бумажные полотенца.

2. Помойте руки теплой водой с мылом или воспользуйтесь спиртосодержащим антисептиком для рук.
3. Наберите в шприц 60 мл воды.
4. Подложите бумажные полотенца под Y-образный порт на конце зонда.
5. Сожмите зонд. Вставьте шприц в Y-образный порт.
6. Разожмите зонд. Введите воду, осторожно проталкивая поршень.
7. Снова сожмите зонд. Извлеките шприц из Y-образного порта.
8. Вы можете использовать этот шприц повторно. Каждый раз после промывания зонда мойте его теплой водой и вытирайте насухо чистыми бумажными полотенцами.

Если у вас возникли проблемы при промывании зонда, позвоните своему врачу или медсестре/медбрату.

Могу ли я принимать душ?

Вы можете принять душ через 48 часов после извлечения плевральной дренажной трубки. Теплый душ расслабляет и помогает снизить боль в мышцах. Снимите повязки и осторожно промойте разрезы водой с мылом. После душа насухо промокните эти зоны полотенцем и не накладывайте повязку на разрезы (при отсутствии выделений).

Не принимайте ванну, пока не обсудите это со своим врачом во время первого визита после операции.

Как я могу предотвратить запоры?

После операции ваш стул изменится. Возможны проблемы с опорожнением кишечника (отделением кала). Проконсультируйтесь с медсестрой/медбратом по поводу того, как избавиться от запора.

- Для лечения запоров имеются лекарства, которые продаются по рецепту и без него. Сначала начните с 1 из следующих безрецептурных лекарств:
 - Docusate sodium (Colace®) 100 мг. Принимайте по 3 капсулы один раз в сутки. Это средство размягчает стул и вызывает лишь незначительные побочные эффекты. Не принимайте его вместе с минеральным маслом.
 - Senna (Senokot®) 2 таблетки перед сном. Это стимулирующее слабительное средство, которое может вызывать спазмы.
- Если вы испытываете ощущение вздутия, исключите продукты, которые могут вызывать газообразование, например фасоль и бобы, брокколи, лук, белокочанную капусту и цветную капусту.
- Если у вас не было опорожнения кишечника в течение 2 дней, позвоните своему врачу или медсестре/медбратау.

Как я могу ускорить процесс восстановления?

- Выполняйте физические упражнения не менее 30 минут в день. Это позволит вам окрепнуть, улучшит ваше самочувствие и будет способствовать выздоровлению. Включите в расписание вашего дня ежедневную прогулку.
- Вернувшись домой, продолжайте использовать стимулирующий спирометр и делать глубокую дыхательную гимнастику и упражнения, стимулирующие откашливание.
- В зимние месяцы включайте в спальне увлажнитель воздуха. Соблюдайте инструкции по очистке этого устройства. Часто меняйте в нем воду.
- Избегайте контактов с людьми, у которых болит горло или наблюдаются симптомы простудных заболеваний или гриппа. Все это может стать причиной развития инфекции.
- Не курите. Курение сигарет всегда будет вредно вашему здоровью. В период восстановления после операции оно особенно опасно. Курение приводит к сужению кровеносных сосудов. Это уменьшает количество кислорода, поступающего к ранам в процессе их заживления. Кроме того, курение может вызывать проблемы с дыханием и выполнением привычных дел. Также важно избегать накуренных мест. Медсестра/медбрат может дать вам информацию о том,

как вести себя с курящими людьми или в ситуациях, когда курят. Помните, если вы не в состоянии отказаться от курения самостоятельно, вам может помочь Программа лечения табакозависимости центра MSK (MSK Tobacco Treatment Program). Чтобы записаться на прием, позвоните по телефону 212-610-0507.

- Не употребляйте спиртные напитки, особенно если вы принимаете рецептурное обезболивающее лекарство.

Могу ли я вернуться к обычным делам?

Очень важно, чтобы после операции вы вернулись к своим обычным делам. Распределите их выполнение на весь день.

- Пешие прогулки и подъемы по лестнице являются превосходной физической нагрузкой. Постепенно увеличивайте расстояние, которое вы проходите пешком. Поднимайтесь по лестнице медленно, отдыхая и останавливаясь по мере необходимости.
- Выполняйте легкую работу по дому. По мере сил старайтесь вытирать пыль, мыть посуду, готовить простые блюда и выполнять другие дела.
- Занимаясь делами, задействуйте ту руку и плечо, со стороны которых проводилась операция. Например, мойтесь, расчесывайте волосы, доставайте вещи с полки шкафа именно этой рукой. Это поможет восстановить функции руки и плеча в полном объеме.

- Вы можете вернуться к привычной сексуальной жизни, как только заживут разрезы, и вы не будете испытывать при этом боль или слабость.

Ваш организм сам подскажет вам, когда вы переутомляетесь. Увеличивая интенсивность нагрузок, следите за реакцией организма. Вы можете заметить, что у вас больше сил по утрам или во второй половине дня. Планируйте свои дела на то время дня, когда вы чувствуете себя энергичнее.

Нормально ли чувствовать усталость после операции?

Обычно у человека, перенесшего операцию, меньше сил, чем обычно. Продолжительность восстановления у всех разная. По возможности, с каждым днем выполняйте больше дел. Всегда чередуйте периоды активности с периодами отдыха. Отдых — это важный фактор вашего восстановления.

Как мне следует спать после операции?

После операции вам необходимо спать на кровати с приподнятым изголовьем, используя для сна клиновидную подушку. Возможно вам потребуется некоторое время, чтобы вернуться к обычному режиму сна и привыкнуть спать на клиновидной подушке. Старайтесь не спать в течение дня. Вам также поможет душ перед сном и прием назначенных обезболивающих лекарств.

Когда для меня будет безопасно водить машину?

Вы сможете снова сесть за руль после того, как:

- амплитуда движений руки и плеча, со стороны которых проводилась операция, восстановится в полном объеме;
- вы не будете принимать наркотические обезболивающие лекарства (которые вызывают у вас сонливость) в течение 24 часов.

Могу ли я летать на самолете?

Не летайте на самолете, пока это не разрешит ваш врач. Вы обсудите этот момент во время первого визита после операции.

Когда я могу вернуться на работу?

Сроки возвращения на работу зависят от того, какая у вас работа, какую операцию вы перенесли, и как быстро восстанавливается ваш организм. Если для возвращения на работу вам необходима справка, обратитесь к офис вашего врача.

Когда мне следует начать выполнять упражнения для рук и плечей?

Начинайте выполнять упражнения для рук и плечей сразу же после снятия повязки, наложенной на плевральную дренажную трубку. Это поможет вам восстановить амплитуду движений руки и плеча в полном объеме. Выполняйте упражнения в соответствии с приведенными ниже инструкциями.

Растяжение мышц подмышечной впадины

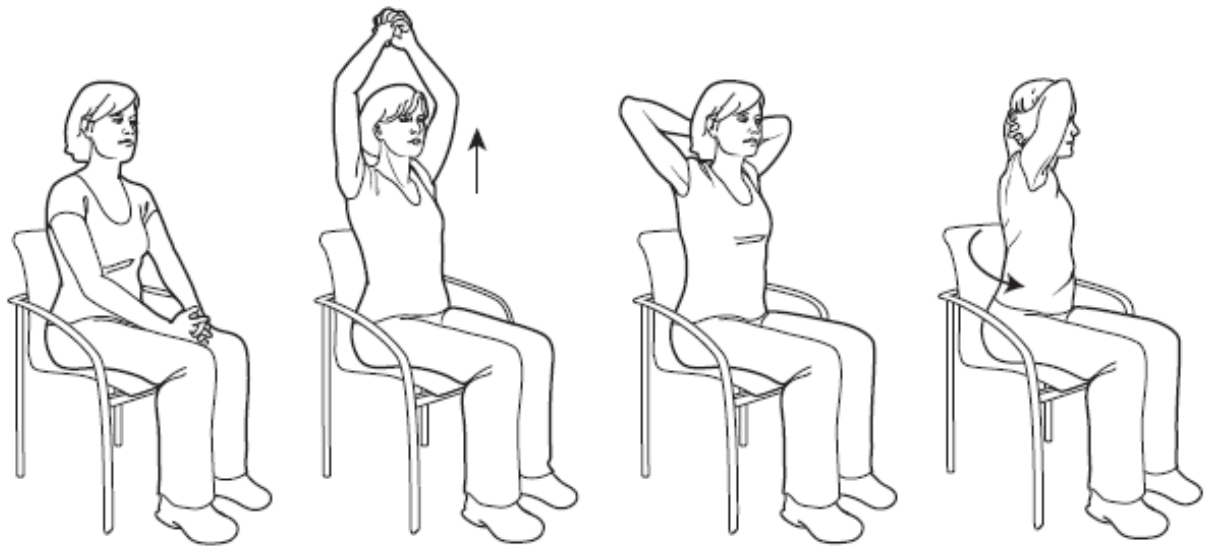


Рисунок 3. Растяжение мышц подмышечной впадины

1. Сядьте на стул с прямой спинкой и поставьте ступни на пол.
2. Сцепите руки вместе (см. рисунок 3).
3. Поднимите руки вверх над головой.
4. Опустите руки на затылок.
5. Медленно разверните верхнюю часть туловища вправо. Оставайтесь в этом положении в течение 5 секунд, отводя локти как можно дальше назад.
6. Вернитесь в исходное положение.
7. Медленно разверните верхнюю часть туловища влево. Оставайтесь в этом положении в течение 5 секунд, отводя локти как можно дальше назад.
8. Вернитесь в исходное положение.

Повторите _____

Растяжка с полотенцем

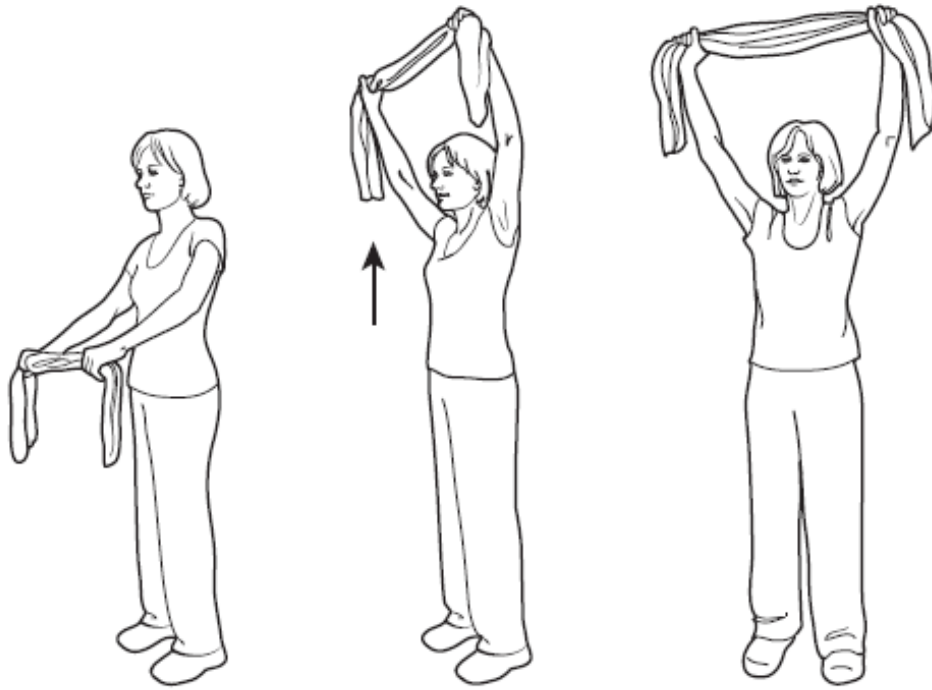


Рисунок 4. Растяжка с поднятием рук вверх

1. Встаньте в удобное положение, поставив ступни на расстоянии около 6 дюймов (15 см) друг от друга.
2. Вытяните руки перед собой и возьмитесь каждой рукой за конец полотенца для рук (см. рисунок 4).
3. Поднимите руки над головой, выпрямите локти и потянитесь к верхней части спины. Не прогибайте спину и не делайте упражнение через силу, если вам тяжело. Попробуйте удерживать это положение в течение 5 секунд.
4. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.
5. Встаньте так, как описано в пункте 1.



Рисунок 5.
Растяжка с отведением рук назад

6. Возьмитесь за полотенце за спиной и поднимите его как можно выше (см. рисунок 5). Старайтесь стоять прямо. Попытайтесь удерживать это положение в течение 5 секунд.
7. Вернитесь в исходное положение.

Повторите _____

Когда я смогу начать выполнять другие виды упражнений?

Лучшая физическая нагрузка — это пешие прогулки, подъем по лестнице или другие виды аэробных упражнений, которые необходимо выполнять ежедневно не менее 30 минут. Вы можете возобновить их сразу же после операции, если ваш врач или медсестра/медбрат не дали вам иных указаний.

Не выполняйте сложные упражнения и не занимайтесь контактными видами спорта, пока ваш врач не скажет вам, что это безопасно. Когда вы возобновите эти занятия, помните — чтобы вернуться к прежнему уровню активности, вам потребуется время. Начните с легкой нагрузки и наращивайте активность по мере улучшения самочувствия.

Когда я смогу поднимать тяжести?

Прежде чем поднимать тяжести, проконсультируйтесь со своим врачом. В большинстве случаев вам не следует поднимать ничего тяжелее 10 фунтов (4,5 кг) в течение как минимум 8 недель после операции.

Как я могу справиться со своими 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, или они испытывали 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 своем эмоциональном состоянии и об эмоциональном состоянии ваших друзей и близких. 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.

Когда состоится мой первый визит к врачу после операции?

Ваш первый визит после операции состоится через 1–3 недели после выписки из больницы. Медсестра/медбрат дадут вам указания, как записаться на прием, в том числе сообщат номер телефона, по которому следует позвонить.

В ходе этого визита ваш врач подробно обсудит с вами результаты лабораторных исследований.

После операции вы также можете записаться на прием к другим врачам. Ниже, в отведенном для этого месте, запишите информацию о других назначенных визитах, указав специалиста и время, на которое назначен прием.

MyMSK

MyMSK (my.mskcc.org) — это ваша учетная запись на портале для пациентов центра MSK. Вы можете использовать MyMSK для того, чтобы общаться со своей медицинской бригадой, отправляя и получая сообщения, просматривать результаты анализов, уточнять дату и время визитов, и прочее.

Если у вас еще нет учетной записи на портале MyMSK, вы можете зарегистрироваться на веб-сайте my.mskcc.org. Для получения дополнительной информации о регистрации учетной записи MyMSK ознакомьтесь с видеоматериалом *How to Enroll in the Patient Portal: MyMSK*

(www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-enroll-mymsk-patient-portal). Вы также можете обратиться в справочную службу MyMSK (MyMSK Help Desk) по адресу электронной почты mymsk@mskcc.org или по телефону 800-248-0593.

Обратитесь к своему врачу или медсестре/медбрату, если:

- у вас выпал питательный зонд;
- ваш питательный зонд забился;
- у вас проблемы с глотанием;
- у вас появилась тошнота или рвота;
- у вас появилась или усугубилась одышка;
- у вас поднялась температура до 101° F (38,3° C) или выше;
- у вас возникла боль, которая не проходит после приема обезболивающего лекарства;
- у вас наблюдается покраснение или припухлость вокруг разрезов;
- у вас появились выделения из разрезов, которые имеют неприятный запах, густую консистенцию или желтый цвет (похожие на гной);
- у вас наблюдается отсутствие стула в течение 3 дней или дольше;
- вы заметили новые симптомы или физические изменения;
- 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 торакальным хирургом.

Журнал учета потребляемых калорий

Ежедневно фиксируйте всю употребляемую вами пищу и напитки. Для этого вы можете воспользоваться журналом учета потребляемых калорий, который включен в печатную версию данного материала. Выберите опцию «[Просмотреть и распечатать в формате PDF \(View and Print as PDF\)](#)» на правой боковой панели вверху этой веб-страницы.

Вспомогательные службы

В этом разделе приводится перечень вспомогательных служб, которые могут помочь вам подготовиться к операции и восстановиться после нее.

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

Группы поддержки MSK

Виртуальные программы: рак пищевода

VirtualPrograms@mskcc.org

MSK предлагает тем, кто перенес операцию по поводу рака пищевода, возможность присоединиться к онлайн-группе поддержки и дополнительного образования. Вы можете поговорить о проблемах, возникающих во время и после лечения, поделиться своим опытом и оказать практическую и эмоциональную поддержку другим людям. Обсуждения проводятся под руководством социального работника и медсестры/медбрата.

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. Межконфессиональная часовня расположена рядом с основным вестибюлем Memorial Hospital и открыта круглосуточно. Если у вас возникла 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. Чтобы записаться на прием, попросите направление у своего медицинского сотрудника или позвоните по указанному выше номеру телефона.

Программа «Кладовая продуктов» (Food Pantry Program)

646-888-8055

Программа «Кладовая продуктов» обеспечивает нуждающихся пациентов продуктами питания во время лечения рака. Для получения дополнительной информации обратитесь к своему медицинскому сотруднику или позвоните по указанному выше номеру телефона.

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)

www.lookgoodfeelbetter.org

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 для записи на мастер-класс позвоните по указанному выше номеру телефона или посетите веб-сайт программы.

Библиотека MSK

library.mskcc.org

212-639-7439

Вы можете зайти на веб-сайт нашей библиотеки или обратиться к персоналу библиотеки, чтобы получить дополнительную информацию о конкретном виде рака. Кроме того, вы можете ознакомиться с разделом LibGuides на веб-сайте библиотеки MSK по адресу libguides.mskcc.org.

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

212-639-5007

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

теми, кто ухаживал за больными. Такое общение может происходить при личной встрече, по телефону или по электронной почте.

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 опасения 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.

Программы сексуального здоровья (Sexual Health Programs)

Рак и лечение рака могут повлиять на ваше сексуальное здоровье. Программа сексуального здоровья при MSK может помочь вам начать действовать и решить проблемы сексуального здоровья до, во время и после лечения.

- Наша программа сексуальной и репродуктивной медицины для женщин помогает женщинам, которых беспокоят связанные с раком проблемы сексуального здоровья, включая преждевременную менопаузу и проблемы с фертильностью. Для получения более

подробной информации и для записи на прием позвоните по телефону 646-888-5076.

- Наша программа сексуальной и репродуктивной медицины для мужчин помогает мужчинам, которых беспокоят связанные с раком проблемы сексуального здоровья, включая эректильную дисфункцию. Для получения более подробной информации и для записи на прием позвоните по телефону 646-888-6024.

Социальные службы (Social Work)

212-639-7020

Социальные работники помогают пациентам, членам их семей и друзьям справляться с проблемами, характерными для раковых заболеваний. Они предоставляют индивидуальные консультации и группы поддержки во время курса лечения и могут помочь вам в общении с детьми и другими членами вашей семьи.

Наши социальные работники также могут направить вас в местные агентства и на различные программы, а также помочь вам получить дополнительные финансовые ресурсы, если вы имеете на это право.

Программа лечения табакозависимости (Tobacco Treatment Program)

212-610-0507

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

Для получения дополнительной информации онлайн, ознакомьтесь с разделом «Виды рака» ([Cancer Types](#)) на веб-сайте www.mskcc.org.

Внешние вспомогательные службы

Организация Access-A-Ride

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

877-337-2017

Центр МТА в Нью-Йорке предлагает совместные поездки и услуги сопровождения для людей с ограниченными возможностями, которые не могут пользоваться автобусом или метро.

Организация Air Charity Network

www.aircharitynetwork.org

877-621-7177

Предоставляет поездки в лечебные центры.

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

www.cancer.org

800-ACS-2345 (800-227-2345)

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

Вебсайт «Карьера и рак» (Cancer and Careers)

www.cancerandcareers.org

Ресурс, на котором собраны образовательные материалы,

инструменты и информация о различных мероприятиях для работающих людей, больных раком.

Организация CancerCare

www.cancercare.org

800-813-4673

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

New York, NY 10001

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

Cancer Support Community

www.cancersupportcommunity.org

Предоставляет поддержку и образовательные материалы людям, столкнувшимся с раком.

Организация Caregiver Action Network

www.caregiveraction.org

800-896-3650

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

Организация Corporate Angel Network

www.corpangelnetwork.org

866-328-1313

Предлагает бесплатные поездки по стране в связи с

лечением за счет свободных мест на корпоративных авиарейсах.

Организация Gilda's Club

www.gildasclubnyc.org

212-647-9700

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

Организация Good Days

www.mygooddays.org

877-968-7233

Предлагает финансовую помощь для покрытия доплат во время лечения. У пациентов должна быть медицинская страховка, они должны иметь определенный уровень дохода, и им должны быть назначены лекарства, которые входят в формуляр Good Days.

Организация Healthwell Foundation

www.healthwellfoundation.org

800-675-8416

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

Организация Joe's House

www.joeshouse.org

877-563-7468

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

Ресурс LGBT Cancer Project

<http://lgbtcancer.com/>

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

Организация LIVESTRONG Fertility

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

855-744-7777

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

Национальный институт рака (National Cancer Institute)

www.cancer.gov

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

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

www.nclsn.org

Бесплатная программа по защите правовых интересов раковых больных.

Национальная сеть раковых больных из ЛГБТ-сообщества (National LGBT Cancer Network)

www.cancer-network.org

Предоставляет образовательные материалы, обучающие курсы и защиту интересов пациентов - представителей ЛГБТ-сообщества, перенесших рак и входящих в группу риска.

Ресурс Needy Meds

www.needymeds.org

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

Организация NYRx

www.nyrxplan.com

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

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

www.pparx.org

888-477-2669

Помогает удовлетворяющим определенным требованиям

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

Фонд обеспечения доступа для пациентов (Patient Access Network Foundation)

www.panfoundation.org

866-316-7263

Предоставляет помощь в покрытии доплат для пациентов со страховкой.

Фонд защиты интересов пациентов (Patient Advocate Foundation)

www.patientadvocate.org

800-532-5274

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

Организация RxHope

www.rxhope.com

877-267-0517

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

Обучающие материалы

В этом разделе приводится перечень обучающих

материалов, которые упоминались в настоящем руководстве. Эти ресурсы помогут вам подготовиться к операции и безопасно восстановиться после нее.

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

- *Advance Care Planning* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/advance-care-planning)
- *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)
- *Diet and Nutrition During Treatment for Esophageal Cancer* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nutrition-during-treatment-esophageal-cancer)
- *Eating Well During and After Your Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/eating-well-during-and-after-your-treatment)
- *Herbal Remedies and Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/herbal-remedies-and-treatment)
- *How to Enroll in the Patient Portal: MyMSK* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-enroll-mymsk-patient-portal)
- *How to Use Your Incentive Spirometer*

(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)
- *Patient-Controlled Analgesia (PCA)* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/patient-controlled-analgesia-pca)

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.

About Your Esophagectomy Surgery - Last updated on April 17, 2019
©2019 Memorial Sloan Kettering Cancer Center