



Памятка пациенту и лицу, ухаживающему за ним

Об операции по удалению желчного пузыря

О вашей операции

Это руководство поможет вам подготовиться к операции по удалению желчного пузыря (холецистэктомии) 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 затем обращайтесь к нему в дни перед операцией. Берите это руководство с собой на все визиты в центр MSK, включая день операции, чтобы вы и ваша медицинская бригада могли обращаться к нему в процессе вашего лечения.

Желчный пузырь

Желчный пузырь — это небольшой орган в форме капли, расположенный под печенью (см. рисунок 1). Его основная функция состоит в хранении желчи. Желчь — это вещество, которое вырабатывается в печени и помогает организму переваривать жиры. Желчный пузырь выделяет желчь, когда пища, особенно жирная, поступает в

пищеварительный тракт. После удаления желчного пузыря эту функцию начнет выполнять печень.

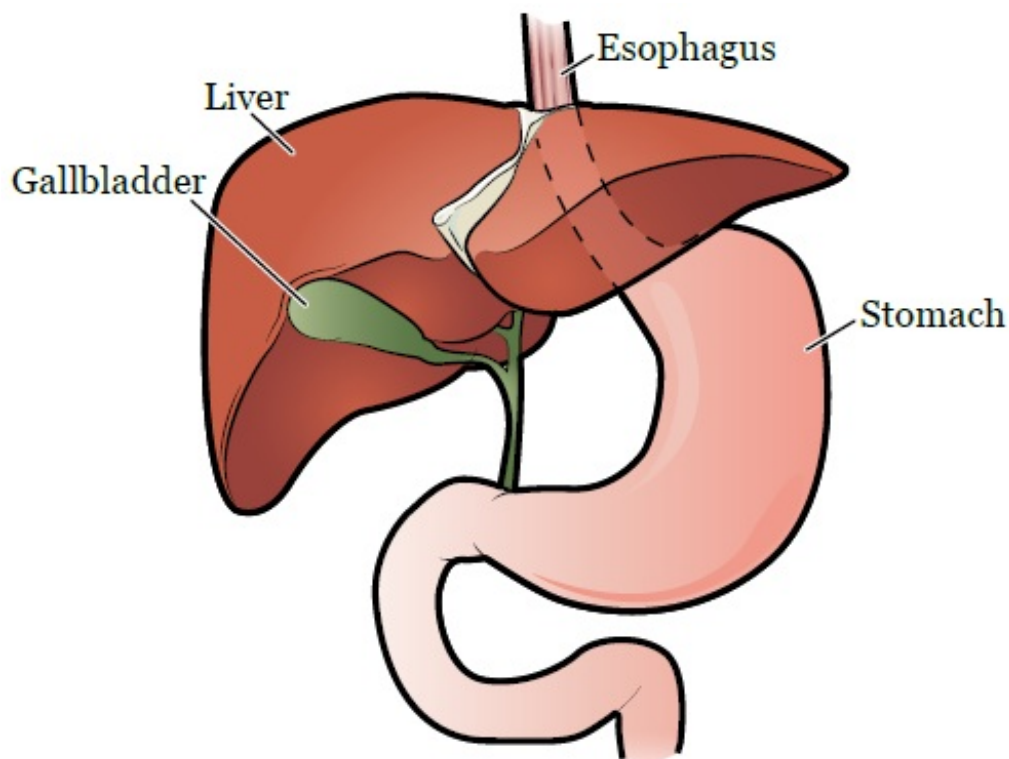


Рисунок 1. Желчный пузырь

Операция по удалению желчного пузыря

Холецистэктомия — это операция по удалению желчного пузыря. Желчный пузырь можно удалить одним из двух способов — методом лапароскопии или через открытый разрез (хирургический надрез). Ваш хирург обсудит с вами наиболее подходящий для вас вариант.

Операция лапароскопии

При удалении желчного пузыря методом лапароскопии ваш хирург сделает 4 очень маленьких разреза (см. рисунок 2). Каждый из них будет примерно длиной $\frac{1}{2}$ дюйма (1,27 см).

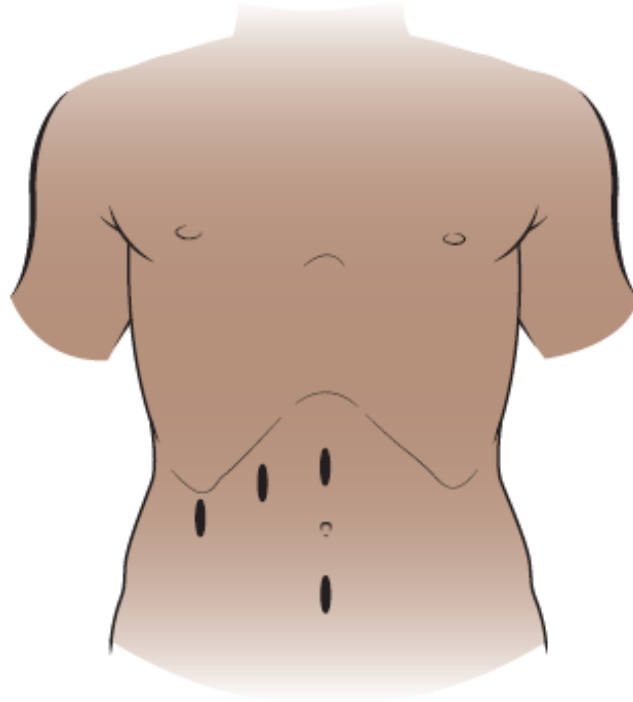


Рисунок 2. Разрезы при лапароскопической холецистэктомии

Один из разрезов выполняется в пупке или возле него. Ваш хирург введет через этот разрез инструмент, который называется лапароскоп. Лапароскоп — это тонкая трубка с видеокамерой на конце. В брюшную полость (живот) нагнетается углекислый газ, чтобы она расширилась. В результате создается пространство, позволяющее хирургу свободно видеть ваши органы и ткани. Через остальные отверстия вводятся другие инструменты для удаления желчного пузыря. Затем желчный пузырь извлекается через разрез в пупке.

Лапароскопическая операция по удалению желчного

пузыря занимает около 1–2 часов. В некоторых случаях пациенты в состоянии вернуться домой в день проведения операции.

Открытая операция

Примерно в 10 % случаев желчный пузырь требуется удалить через большой разрез, который выполняется сверху вниз по центру брюшной полости. Такая операция занимает около 2 часов.

До операции

Информация в этом разделе поможет вам подготовиться к операции. Прочитайте этот раздел после назначения вам операции и обращайтесь к нему по мере приближения даты операции. Он содержит важные сведения о том, что вам потребуется сделать до операции. Запишите все имеющиеся у вас вопросы и не забудьте задать их вашему врачу или медсестре/медбратау.

Подготовка к операции

Вы и ваша медицинская бригада будете вместе готовиться к операции.

Об употреблении алкогольных напитков

Количество употребляемого вами алкоголя может повлиять на ваше состояние во время и после операции. Для планирования ухода за вами необходимо, чтобы вы

обсудили с медицинскими сотрудниками употребление вами алкоголя.

- 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 отказа от алкоголя вы чувствуете головную боль, тошноту, беспокойство или не можете нормально спать, немедленно сообщите об этом 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.

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

- Я принимаю лекарство, разжижающее кровь. К таким лекарствам относятся aspirin, heparin, warfarin (Coumadin®), clopidogrel (Plavix®), enoxaparin (Lovenox®), dabigatran (Pradaxa®), apixaban (Eliquis®) и rivaroxaban (Xarelto®). Существуют и другие, поэтому обязательно сообщите своему врачу обо всех принимаемых вами лекарствах.
- Я принимаю лекарства, которые продаются по рецепту, включая повязки и кремы.
- Я принимаю безрецептурные лекарства, травы, витамины, минералы, натуральные или народные средства.
- У меня есть кардиостимулятор, автоматический

имплантируемый кардиовертер-дефибриллятор (AICD) или другой прибор для стимуляции работы сердца.

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

Информация о курении

Во время проведения операции у курящих могут возникнуть проблемы с дыханием. Отказ от курения даже за несколько дней до операции поможет предотвратить подобные проблемы. Если вы курите, медсестра/медбрат направит вас в нашу программу лечения табакозависимости (Tobacco Treatment Program). Вы также можете обратиться в эту программу по телефону 212-610-0507.

Информация о приступах апноэ во сне

Приступы апноэ во сне — это распространенное расстройство дыхания, из-за которого во время сна человек кратковременно перестает дышать. Самым распространенным видом является синдром обструктивного апноэ во сне (obstructive sleep apnea (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.

В течение 30 дней до операции

Дооперационное исследование

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.

В ходе визита вы встретитесь с медсестрой/медбратом высшей квалификации, работающими в тесном контакте со специалистами отделения анестезиологии (врачами и

специализированными медсестрами/медбратьями, которые дадут вам лекарство, чтобы вы заснули во время операции). Медсестра/медбрат высшей квалификации вместе с вами просмотрит вашу медицинскую карту и историю хирургических операций. Вам потребуется пройти ряд исследований, включая электрокардиограмму (ЭКГ) для проверки ритма сердца, рентген грудной клетки, анализы крови и другие необходимые для планирования вашего лечения анализы. Помимо этого, медсестра/медбрат высшей квалификации может направить вас к другим медицинским сотрудникам.

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

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

- список всех лекарств, которые вы принимаете, включая повязки и кремы;
- результаты всех исследований, которые вы проходили вне центра MSK, например ЭКГ с нагрузкой, эхокардиограмму или доплерографию сонной артерии;
- имена и телефоны ваших врачей.

Заполните бланк доверенности на принятие решений о

медицинской помощи

Если вы еще не заполнили бланк доверенности на принятие решений о медицинской помощи (Health Care Proxy), мы рекомендуем сделать это прямо сейчас.

Доверенность на принятие решений о медицинской помощи является правовым документом, где указывается человек, который будет представлять ваши интересы в случае, если вы не сможете делать это самостоятельно. Указанный вами человек будет вашим представителем по вопросам медицинской помощи.

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

Дыхательная гимнастика и упражнения, стимулирующие откашливание

До операции выполняйте глубокие вдохи и прокашливайтесь. Вы получите стимулирующий спирометр, который поможет расширить легкие. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом [«Как пользоваться стимулирующим спирометром»](#). Если у вас возникли вопросы, обратитесь к медсестре/медбратау или терапевту-пульмонологу.

Физическая нагрузка

Постарайтесь ежедневно делать аэробные упражнения, например, старайтесь ходить пешком не менее 1 мили (1,6 км), 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

Перед операцией вы должны 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, поскольку он может вызвать кровотечение. Для получения дополнительной информации прочитайте материал [*«Распространенные лекарства, содержащие aspirin, и другие нестероидные противовоспалительные препараты \(НПВП\)» \(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 возбудителей инфекции и предотвращает их появление в течение суток после использования. Приняв душ с Hibiclens перед операцией, вы сократите риск инфицирования после операции. Вы можете приобрести Hibiclens в ближайшей аптеке без рецепта.

Купите прозрачные жидкости

Купите напитки для нулевой диеты, чтобы пить их в течение дня перед операцией. Список прозрачных жидкостей, которые вы можете пить, приводится в таблице в этом разделе.

За 7 дней до операции

Прекратите принимать определенные лекарства

Если вы принимаете aspirin, уточните у хирурга, следует ли продолжать прием. Aspirin и лекарства, содержащие aspirin, могут вызвать кровотечение. Для получения дополнительной информации прочитайте материал [«Распространенные лекарства, содержащие aspirin, и другие нестероидные противовоспалительные препараты» \(Common Medications Containing Aspirin and Other Nonsteroidal Anti-inflammatory Drugs \(NSAIDs\)\)](#).

Прекратите принимать растительные препараты и добавки

Прекратите принимать растительные препараты или

добавки за 7 дней до операции. Если вы принимаете мультивитамины, спросите у своего врача или медсестры/медбрата, следует ли продолжать прием. Для получения дополнительной информации прочитайте материал [«Лечебные средства из трав и лечение рака» \(Herbal Remedies and Cancer Treatment\)](#).

Посмотрите виртуальную экскурсию

Это видео даст вам представление о том, чего следует ожидать в основной больнице центра Memorial Sloan Kettering в день проведения операции.

За 2 дня до операции

Прекратите принимать определенные лекарства

Прекратите принимать такие нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП), как ibuprofen (Advil[®], Motrin[®]) и naproxen (Aleve[®]). Эти лекарства могут вызвать кровотечение. Для получения дополнительной информации прочитайте материал [«Распространенные лекарства, содержащие aspirin, и другие нестероидные противовоспалительные препараты» \(Common Medications Containing Aspirin and Other Nonsteroidal Anti-inflammatory Drugs \(NSAIDs\)\)](#).

За 1 день до операции

Запишите время, на которое назначена операция

Сотрудник приемного отделения (Admitting Office)

позвонит вам после 14:00 накануне дня операции. Сотрудник сообщит вам, в какое время вы должны приехать в больницу на операцию. Если ваша операция назначена на понедельник, вам позвонят в пятницу. Если до 19:00 вам никто не позвонит, позвоните по номеру 212-639-5014.

Оба места находятся по адресу: 1275 York Avenue (между улицами East 67th Street и East 68th Street).

- Дооперационный центр (Presurgical Center (PSC)) на 2-м этаже
Лифт М, 2-й этаж
- Дооперационный центр (Presurgical Center (PSC)) на 6-м этаже
Лифт В, 6-й этаж

Пейте только прозрачные жидкости

Вам потребуется соблюдать нулевую лечебную диету в день перед операцией. Нулевая лечебная диета состоит исключительно из прозрачных жидкостей. Примеры таких жидкостей приведены в таблице ниже.

Во время соблюдения этой диеты:

- Не принимайте никакой твердой пищи.
- Пейте достаточно других жидкостей помимо воды, кофе

и чая. Старайтесь выпивать хотя бы по 1 стакану (емкостью 8 унций или 240 мл) прозрачной жидкости каждый час, пока вы не спите.

Нулевая лечебная диета

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

Душ с Hibiclens

Вечером накануне операции примите душ с Hibiclens. Чтобы воспользоваться Hibiclens, откройте флакон и налейте небольшое количество раствора в руку или на махровую салфетку. Отойдите от струи воды, чтобы не смыть Hibiclens сразу после нанесения. Легкими движениями вотрите его в тело от шеи до талии и смойте.

Не допускайте попадания раствора в глаза, уши, рот и область половых органов. Не используйте другое мыло. После душа вытрите чистым полотенцем.

Сон

Ложитесь спать пораньше и постарайтесь хорошо выспаться.

Употребление пищи и напитков перед операцией

- Не принимайте пищу после полуночи перед вашей операцией. Это также касается леденцов и жевательной резинки.
- В период между полуночью и за два часа до запланированного времени прибытия в больницу вы можете выпить не более 12 унций (350 мл) воды (см. рисунок).
- Воздержитесь от приема пищи и напитков за два часа до запланированного времени прибытия в больницу. Это также касается воды.



Утро в день операции

Душ с Hibiclens

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

Не используйте другое мыло. Не наносите никакого лосьона, крема, пудры, дезодоранта, макияжа и парфюмерии после душа.

Примите лекарства

Если ваш врач или медсестра/медбрат высшей

квалификации попросили вас 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.

Что необходимо запомнить

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



What to Bring

- Кроссовки на шнурках. Возможно, ваши ноги отекут. Кроссовки на шнурках можно надеть даже на отекшие ноги.
- Только сумму денег, которая может вам понадобиться для покупки газеты, билета на автобус, на такси или парковку.
- Дыхательный аппарат для профилактики приступов апноэ во сне (например, СИПАП), если он у вас есть.
- Портативный плеер, если вы хотите. При этом кому-то потребуется хранить у себя эти вещи, когда вы отправитесь на операцию.
- Стимулирующий спирометр, если он у вас есть.
- Доверенность на принятие решений о медицинской помощи, если вы ее заполняли.
- Мобильный телефон и зарядное устройство.
- Портфель для хранения ваших личных вещей, таких как очки, слуховой аппарат, зубные и другие протезы, парик и религиозные атрибуты, если они у вас есть.
- Это руководство. Ваша медицинская бригада воспользуется этим руководством, чтобы объяснить вам, как ухаживать за собой после операции.

Парковка по прибытии в больницу

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.

Встретьтесь с анестезиологом

Ваш анестезиолог:

- просмотрит вашу медицинскую карту вместе с вами;
- расскажет о вашем комфорте и безопасности во время операции;
- расскажет вам о типе анестезии, которую вы получите;
- ответит на любые вопросы об анестезии, которые могут у вас возникнуть.

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 ознакомиться с материалом *Информация для членов семьи и друзей в день операции (Information for Family and Friends for the Day of Surgery)*.

Вы пройдете в операционную самостоятельно, или вас могут отвезти 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.

Ваш анестезиолог поставит капельницу на одну из вен (intravenous (IV)), обычно на руке или кисти. IV-капельница будет использована для введения жидкостей и анестезии (лекарства, чтобы вы уснули) во время операции.

Когда вы уснете, через рот в вашу трахею введут дыхательную трубку, чтобы помочь вам дышать. Кроме того, вам установят мочевой катетер (катетер Foley®) для отвода мочи из мочевого пузыря.

После завершения операции на ваш разрез будут наложены хирургические скобки или швы. Непосредственно на разрез будет наклеен пластырь Steri-Strips™ (тонкие полоски пластыря), а сверху будет наложена повязка. Дыхательная трубка обычно извлекается, пока вы еще находитесь в операционной.

После операции

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

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

Чего стоит ожидать

После проведения операции вы проснетесь в послеоперационной палате (Post Anesthesia Care Unit (PACU)).

Вы будете получать кислород через тонкую трубочку, которая располагается под носом и называется носовой канюлей. Медсестра/медбрат будет следить за температурой вашего тела, а также за пульсом, кровяным давлением и уровнем кислорода.

Вам могут ввести катетер в мочевой пузырь для отслеживания количества вырабатываемой мочи. Кроме того, вам наденут компрессионные ботинки для улучшения кровообращения.

Вам могут установить обезболивающую помпу, которую называют аппаратом для аналгезии, управляемой пациентом (patient-controlled analgesia (PCA)). Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом [«Управляемая пациентом аналгезия \(Patient-Controlled Analgesia \(PCA\)\)»](#). Обезболивающее лекарство будет вводиться через IV-капельницу.

Как правило, примерно через 90 минут после того, как вы

будете переведены в послеоперационную палату, к вам смогут приходиться посетители. Кто-то из медсестер/медбратьев разъяснит им, как следует себя вести.

После пребывания в послеоперационной палате вас переведут в больничную палату. Вскоре после того, как вас привезут в палату, вам помогут встать с кровати и пересест в кресло.

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

- Вам рекомендуется ходить при поддержке медсестры/медбрата или физиотерапевта. Мы дадим вам лекарство, чтобы снять боль. Ходьба помогает снизить риск образования сгустков крови и развития пневмонии. Она также помогает стимулировать кишечник и возобновить его работу.
- Используйте стимулирующий спирометр. Это поможет расширить легкие, что, в свою очередь, предотвратит развитие пневмонии. Во время бодрствования, каждые 1-2 часа выполняйте дыхательную гимнастику и упражнения, стимулирующие откашливание. Медсестра/медбрат научит вас фиксировать разрез. Это нужно, чтобы мышцы желудка меньше двигались и

уменьшилась боль при выполнении упражнений, стимулирующих откашливание. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом [«Как пользоваться стимулирующим спирометром»](#).

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

Ваш врач и медсестра/медбрат будут часто спрашивать вас о болевых ощущениях и давать лекарство по мере необходимости. Если боль не утихает, сообщите об этом врачу или медсестре/медбратау. Перед отъездом из больницы домой вам назначат обезболивающее лекарство.

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

Почему так важно ходить?

Ходьба поможет предотвратить образование сгустков крови в ногах. Она также снижает риск возникновения других осложнений, например пневмонии.

Смогу ли я принимать пищу?

Ваш врач сообщит вам, когда вы сможете начать принимать пищу и пить. Это будет зависеть от времени вашей операции и вашего самочувствия после нее. Некоторые пациенты могут понемногу пить уже вечером после проведения операции. Большинство людей могут начать

есть на следующий день после операции. Когда вы будете в состоянии принимать пищу, следует делать это, постепенно возвращаясь к обычному рациону питания с учетом переносимости тех или иных продуктов.

Соблюдение сбалансированной диеты с высоким содержанием белка поможет вам восстановиться после операции. Ваш рацион должен включать источник здорового белка при каждом приеме пищи, а также фрукты, овощи и цельные злаки. Для дополнительной информации по увеличению количества калорий и белка в рационе питания попросите у медсестры/медбрата материал [*«Правильное питание во время и после лечения рака \(Eating Well During and After Your Cancer Treatment\)»*](#). Если у вас есть вопросы по рациону питания, попросите направить вас к диетологу.

Как долго я буду в больнице?

Если вы перенесли лапароскопическую операцию по удалению желчного пузыря, вас скорее всего выпишут через 24 часа. Если вы перенесли открытую операцию по удалению желчного пузыря, ваше пребывание в больнице продлится 2–3 дня.

Часто задаваемые вопросы: после выписки

Буду ли я чувствовать боль, когда вернусь домой?

Время, в течение которого пациенты испытывают боль и

дискомфорт, у всех разное. Болевые ощущения могут остаться у вас и по возвращении домой и, возможно, вы будете принимать обезболивающее лекарство. Следуйте приведенным ниже рекомендациям.

- Принимайте лекарства в соответствии с указаниями 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 легкие обезболивающие средства, такие как ацетаминофен (Tylenol®) или ибупрофен (Advil®). Однако прием ацетаминофен в больших количествах может нанести вред печени. Не принимайте ацетаминофен в количестве, превышающем указанное на флаконе, или же принимайте его в соответствии с указаниями вашего врача или медсестры/медбрата.
- Обезболивающие лекарства должны помочь вам по мере возврата к привычному образу жизни. Принимайте

достаточное количество лекарства, чтобы вы могли спокойно выполнять упражнения. Обезболивающие лекарства наиболее эффективны через 30–45 минут после их приема.

- Следите за временем приема обезболивающих лекарств. Лучше принимать лекарство при первом появлении боли и не ждать ее усиления.

Могу ли я принимать душ?

Да. Теплый душ расслабляет и помогает уменьшить мышечную боль. Принимая душ, используйте мыло и осторожно вымойте разрез. После душа насухо промокните эти зоны полотенцем и не накладывайте повязку на разрез (при отсутствии выделений). Позвоните своему врачу, если вы заметили покраснение или выделения из разреза.

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

Нормально ли не чувствовать голода после операции?

Да, отсутствие чувства голода после операции — обычное явление, также известное как пониженный аппетит.

Старайтесь есть по несколько раз меньшими порциями, употребляя в пищу продукты каждой группы (фрукты/овощи, мясо/птица/рыба, хлеб/злаки, молочные продукты). Это ускорит процесс заживления.

Как я могу предотвратить запоры?

- Ходите в туалет в одно и то же время каждый день. Ваш организм привыкнет опорожнять кишечник в это время.
- 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, супы, 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. Клетчатка содержится во фруктах, овощах, цельных злаках и хлопьях из злаков. 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.
- 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 _____ капсулы _____ раза в день. Это средство размягчает стул и вызывает лишь незначительные побочные эффекты. Не принимайте его вместе с минеральным маслом.
- Polyethylene glycol (MiraLAX®) 17 граммов ежедневно.
- Senna (Senokot®) 2 таблетки перед сном. Это стимулирующее слабительное средство, которое может вызывать спазмы.
- Если вы не опорожняли кишечник в течение 2 дней, позвоните врачу или медсестре/медбратау.

Могу ли я употреблять алкоголь после операции?

Не пейте спиртные напитки, если вы принимаете обезболивающие лекарства.

Как мне ухаживать за разрезом?

Расположение разреза будет зависеть от типа перенесенной операции. Если кожа под разрезом онемела, это нормально, ведь часть нервных окончаний была отсечена при операции. Онемение пройдет через некоторое время.

- Ко времени выписки из больницы ваш разрез, сделанный при проведении операции, начнет заживать.

- Вы и ухаживающее за вами лицо должны вместе с медсестрой/медбратом осмотреть ваш разрез перед выпиской, чтобы знать, как он выглядит.
- При наличии выделений из разреза следует записать их количество и цвет. Позвоните в офис своего врача и поговорите с медсестрой/медбратом по поводу выделений из разреза.

Меняйте повязку не менее одного раза в сутки и чаще, если она намокает от выделений. Если выделения из разреза прекратились, можно оставить его открытым.

Если вы поедете домой с полосками пластыря Steri-Strips на разрезе, они отойдут и отпадут сами. Если они не отпадут через 10 дней, вы можете снять их.

Если вы поедете домой с клеем на шве, он также отойдет и слезет самостоятельно, подобно пластырю Steri-Strips.

Нормально ли чувствовать усталость после операции?

Да, чувство усталости (слабость) — это ожидаемый побочный эффект. Обычно на полное восстановление сил уходит 3 недели.

Могу ли я вернуться к обычным делам?

Очень важно, чтобы после операции вы вернулись к своим обычным делам. Распределите их выполнение на весь день. Вы можете выполнять легкую работу по дому. По

мере сил старайтесь мыть посуду, готовить легкие блюда и выполнять другие дела.

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.

Когда для меня будет безопасно водить машину?

Вы можете снова водить машину через 3 недели после операции, если вы не принимаете обезболивающие лекарства — они могут вызвать сонливость.

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. В большинстве случаев пациенты могут вернуться на работу через 1–2 недели после лапароскопической операции и через 3–4 недели — после открытой.

Какие упражнения я могу выполнять?

Физические упражнения помогут вам набраться сил и улучшить свое самочувствие. 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. Прежде чем переходить к более интенсивным физическим упражнениям, проконсультируйтесь со своим врачом или медсестрой/медбратом.

Когда я смогу поднимать тяжести?

Прежде чем поднимать тяжести, проконсультируйтесь со своим врачом. В большинстве случаев вам не следует поднимать ничего тяжелее 5 фунтов (2,3 кг) в течение как минимум 6 недель. Спросите у своего врача, как долго вам следует воздерживаться от поднятия тяжестей.

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, приходилось испытывать печаль, беспокойность, 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. 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.

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.

Что если у меня возникнут другие вопросы?

Если у вас возникли вопросы или опасения, обратитесь к своему врачу или медсестре/медбрата. Вы можете связаться с ними с понедельника по пятницу, с 9:00 до 17:00.

После 17:00, а также в выходные и праздничные дни позвоните по телефону 212-639-2000 и спросите врача, который дежурит вместо вашего.



Call your doctor or nurse if you have:

- температура 101 °F (38,3 °C) или выше;
- возникла боль, которая не проходит после приема обезболивающего лекарства;
- наблюдаются выделения из разреза, которые имеют неприятный запах или похожи на гной;
- усилилось покраснение вокруг разреза;
- появился или усилился отек вокруг разреза;
- появились новые симптомы или физические изменения;
- возникли любые вопросы или опасения.

Источники информации

Этот раздел содержит список вспомогательных служб MSK, а также список материалов, которые упоминались в этом руководстве. Эти материалы помогут вам подготовиться к операции и выздороветь без риска. Запишите все имеющиеся у вас вопросы и не забудьте задать их вашему

врачу или медсестре/медбрату.

Ресурсы MSK

Отделение анестезии (Anesthesia)

212-639-6840

Звоните по вопросам анестезии.

Кабинет доноров крови (Blood Donor Room)

212-639-7643

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

Международный центр Бобст (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 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, что психологическое консультирование оказывает им помощь. Мы предоставляем консультации отдельным лицам, парам, семьям и группам лиц, а также даем лекарства, чтобы помочь вам справиться с беспокойством или депрессией.

Служба интегративной медицины (Integrative Medicine Service)

646-888-0800

Служба интегративной медицины (Integrative Medicine Service) предлагает пациентам 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)

800-227-2345

Узнайте о техниках, которые помогут улучшить ваше мнение о собственном внешнем виде, посетив мастер-класс или онлайн-страницу программы

(www.lookgoodfeelbetter.org).

Программа взаимной поддержки пациентов (Patient-to-Patient 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 взаимной поддержки пациентов (Patient-to-Patient Support Program) мы предлагаем вам возможность пообщаться с бывшими пациентами и с теми, кто ухаживал за больными.

Служба выставления счетов пациентам (Patient Billing)

646-227-3378

Позвоните в службу выставления счетов пациентам (Patient Billing) по вопросам предварительного согласования 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 медсестрами/медбратьями (Perioperative Clinical Nurse Specialist)

212-639-5935

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

Услуги персональных медсестер/медбратьев (Private Nursing Options)

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 отказаться от курения, в MSK есть специалисты, способные помочь. Позвоните для получения дополнительной информации.

Для получения дополнительной информации воспользуйтесь библиотекой LIBGUIDES на веб-сайте MSK - library.mskcc.org. Вы также можете обратиться за помощью к персоналу библиотеки по телефону 212-639-7439.

Внешние ресурсы

Организация Access-A-Ride

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

877-337-2017

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

Организация Air Charity Network

www.aircharitynetwork.org

877-621-7177

Предоставляет поездки в лечебные центры.

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

www.cancer.org

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

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

Вебсайт «Карьера и рак» (Cancer and Careers)

www.cancerandcareers.org

Универсальный ресурс, на котором собраны образовательные материалы, инструменты и информация о различных мероприятиях для работающих людей, заболевших раком.

Организация CancerCare

www.cancercare.org

800-813-4673

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

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

Общество Cancer Support Community

<http://cancersupportcommunity.org>

Предоставляет поддержку и образовательные материалы людям, столкнувшимся с раком.

Организация Caregiver Action Network

www.caregiveraction.org

800-896-3650

Предоставляет образовательные материалы и поддержку для тех, кто заботится о близких с хроническими заболеваниями или с ограниченными возможностями.

Организация Corporate Angel Network

www.corpangelnetwork.org

866-328-1313

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

Организация Gilda's Club

www.gildasclubnyc.org

212-647-9700

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

Организация Good Days

www.mygooddays.org

877-968-7233

Предлагает финансовую помощь для покрытия доплат во время лечения. У пациентов должна быть медицинская

страховка, они должны соответствовать ряду критериев по доходам, 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 представителей ЛГБТ-сообщества, включая группы поддержки онлайн и базу данных клинических испытаний, которые приветствуют участие представителей ЛГБТ-сообщества.

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.com

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 людям в получении лекарств, на которые у них может не хватать денег.

Дополнительные ресурсы

- *Распространенные лекарства, содержащие aspirin, и другие нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП) (Common Medications Containing Aspirin and Other Nonsteroidal Anti-inflammatory Drugs (NSAIDs))*
- *Лечебные средства из трав и лечение рака (Herbal Remedies and Cancer Treatment)*
- *Информация для членов семьи и друзей в день операции (Information for Family and Friends for the Day of Surgery)*
- *Как пользоваться стимулирующим спирометром (How to Use Your Incentive Spirometer)*
- *Управляемая пациентом аналгезия (УПА) (Patient-Controlled Analgesia (PCA))*
- *Предотвращение падений: что можно сделать*

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 Gallbladder Removal Surgery - Last updated on April 17, 2019
©2020 Memorial Sloan Kettering Cancer Center