



Памятка пациенту и лицу, ухаживающему за ним

Информация о низкой передней резекции

Эти рекомендации помогут вам подготовиться к операции, а именно к низкой передней резекции (low anterior resection, LAR) в центре Memorial Sloan Kettering (MSK). Оно также поможет вам понять, чего ожидать в процессе выздоровления.

Используйте это руководство как источник информации в дни перед операцией. Возьмите его с собой в день операции. Вы и ваша лечащая команда будете руководствоваться им для получения информации о вашем восстановлении.

Информация об операции

Пищеварительная система

Информация о работе пищеварительной системы поможет вам в процессе подготовки к операции, а также в период восстановления после нее.

Пищеварительная система состоит из органов, которые измельчают и расщепляют пищу, усваивают питательные вещества, а также удаляют отходы пищеварения из организма (см. рисунок 1). Сюда относятся следующие органы:

- Рот
- Пищевод
- Желудок
- Тонкая кишка

- Толстая кишка
- Прямая кишка
- Анальное отверстие

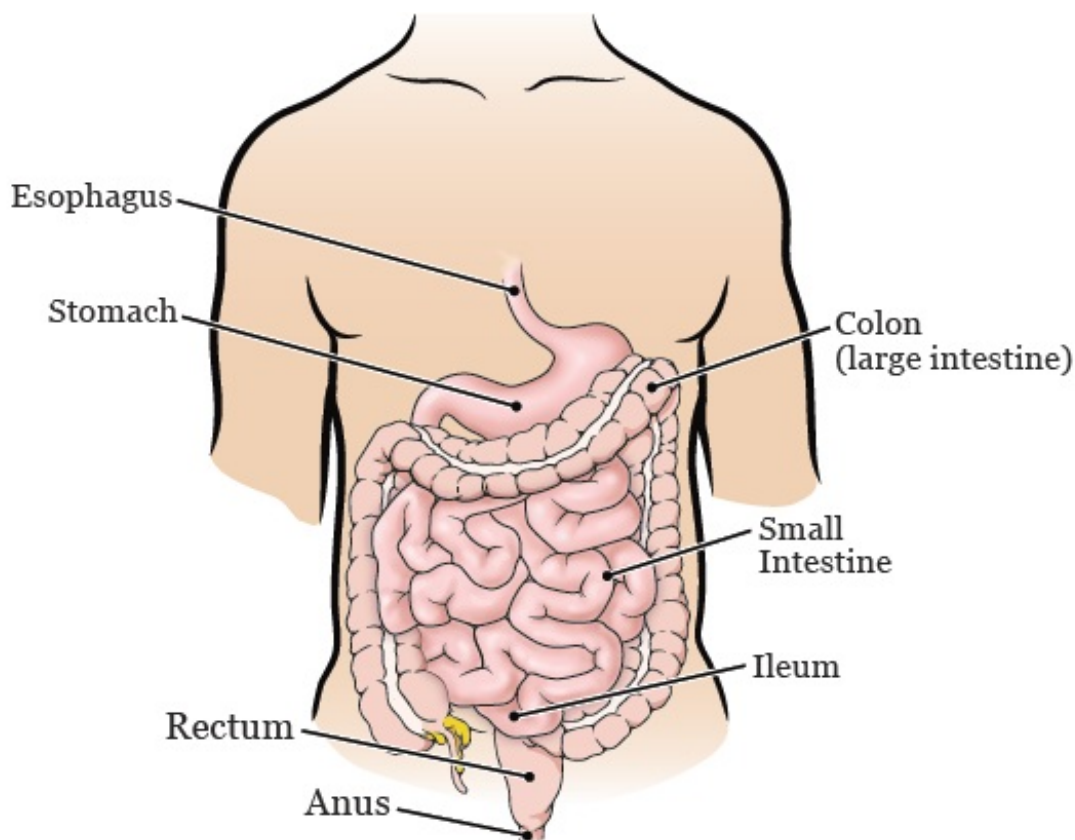


Рисунок 1. Пищеварительная система

Пережеванная и проглоченная пища попадает в пищевод. Пищевод — это длинная мышечная трубка, по которой пища проходит из рта в желудок. Поступив в желудок, пища смешивается с желудочными кислотами. Эти кислоты начинают переваривать (расщеплять) пищу.

Покинув желудок, пища попадает в тонкий кишечник. Там продолжается процесс ее переваривания, и большинство питательных веществ всасывается именно в тонком кишечнике. Все, что не было усвоено, называют отходами пищеварения.

Отходы пищеварения продолжают свой путь к толстому кишечнику, где вода, задействованная в процессе пищеварения, частично всасывается обратно в организм. Оставшиеся отходы попадают в конец толстой кишки, который

называется прямая кишка. Отходы пищеварения находятся в прямой кишке, пока не покинут организм через анальное отверстие.

Низкая передняя резекция

Низкая передняя резекция — это операция, которая проводится в целях лечения рака прямой кишки. Во время операции удаляется часть прямой кишки с раковой опухолью. Оставшуюся часть прямой кишки соединяют с толстой кишкой. Как только вы восстановитесь после операции, вы сможете регулярно испражняться (ходить в туалет по-большому).

Низкая передняя резекция может проводиться с использованием разных техник. Хирург объяснит, какой из вариантов подходит именно вам. В зависимости от варианта операции хирург сделает 1 или больше надрезов (хирургических разрезов) брюшной полости (живота).

- Когда на животе делается один длинный разрез — это называется открытой операцией. Именно через этот разрез удалят часть прямой кишки, пораженную раком.
- Когда на животе делается несколько небольших разрезов — это называется малоинвазивной операцией. Через эти разрезы введут небольшие хирургические инструменты и видеокамеру, с помощью которых удалят пораженные раком ткани. Некоторые хирурги во время операции используют роботизированные устройства.

Как только часть вашей прямой кишки, пораженную раком, удалят, оставшуюся часть прямой кишки соединят с вашей толстой кишкой с помощью крошечных металлических скоб или швов. Место соединения этих двух концов называется анастомоз.

Низкая передняя резекция обычно занимает около 4 часов.

Илеостомия

Возможно, вам понадобится провести илеостомию с формированием илеостомы на короткое время после операции. Илеостома — это небольшое отверстие в брюшной полости, через которое из организма смогут выходить

ваши испражнения (каловые массы) (см. рисунок 2). Илеостома не позволит каловым массам поступать в толстую и прямую кишку. Это способствует заживлению анастомоза.

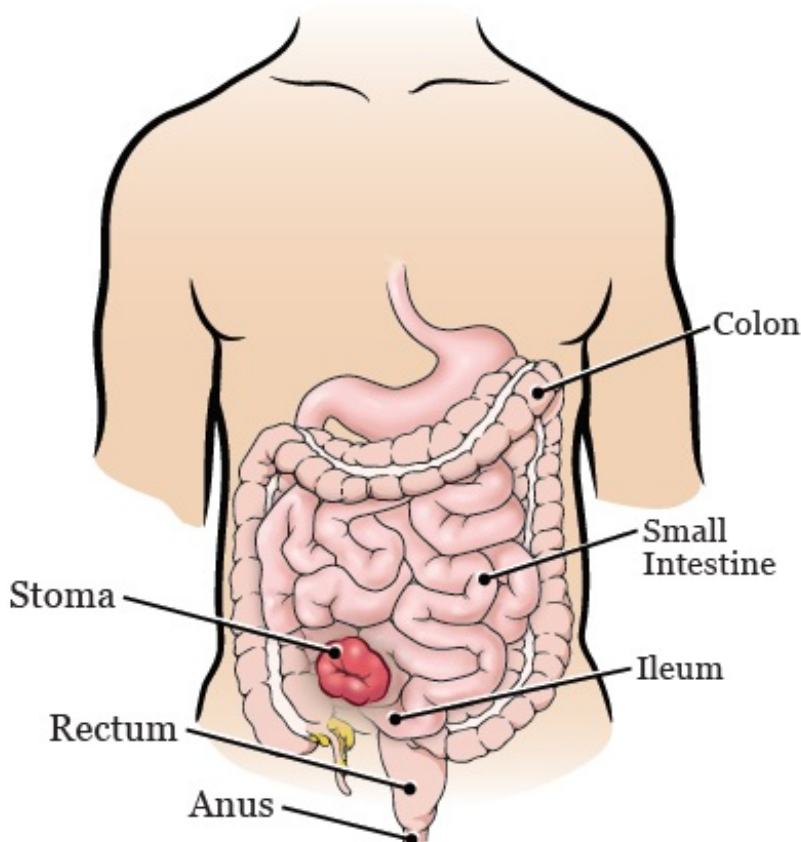


Рисунок 2. Отверстие илеостомы (стома)

Если вам назначат илеостомию, это значит, что часть вашей тонкой кишки может быть выведена через отверстие в брюшной полости во время операции. Та часть кишечника, которая находится снаружи, называется стомой. На вид стома будет розовой или красной с глянцевой и влажной поверхностью. Ваши каловые массы и газы будут выводиться из организма через стому и попадать в закрывающий ее пластиковый мешок.

Еще до операции хирург, как правило, знает, нужна ли вам будет временная илеостома. Однако окончательное решение врач примет во время операции.

Если у вас сформируют временную илеостому, медсестра/медбрат-стоматерапевт расскажет вам, как ухаживать за ней до и после операции. Илеостому закроют через несколько месяцев после операции. Крайне редко

формируют постоянную илеостому.

До операции

Информация в этом разделе поможет вам подготовиться к операции.

Прочтите этот раздел после назначения вам операции и обращайтесь к нему по мере приближения даты операции. В нем содержатся важные сведения о том, что вам потребуется сделать до операции.

Читая этот раздел, записывайте вопросы, которые вы хотите задать своему медицинскому сотруднику.

Подготовка к операции

Вы и ваша лечащая команда будете готовиться к операции вместе.

Помогите нам сделать вашу операцию максимально безопасной: скажите нам, соответствует ли какое-либо из приведенных ниже утверждений вашей ситуации, даже если вы не совсем в этом уверены.

- Я принимаю лекарство, разжижающее кровь, например:
 - aspirin;
 - Heparin
 - Warfarin (Jantoven® или Coumadin®)
 - Clopidogrel (Plavix®)
 - Enoxaparin (Lovenox®)
 - Dabigatran (Pradaxa®)
 - Apixaban (Eliquis®)
 - Rivaroxaban (Xarelto®)

Существуют и другие подобные лекарства, поэтому обязательно сообщите своему медицинскому сотруднику обо всех принимаемых вами лекарствах.

- Я принимаю лекарства, выдаваемые по рецепту (которые прописал мой

медицинский сотрудник), включая пластыри и мази.

- Я принимаю безрецептурные лекарства (которые 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 при анестезии (при введении лекарства, под действием которого я засыпаю во время операции).
- У меня аллергия на некоторые лекарства или материалы, например латекс.
- Я не хочу, чтобы мне делали переливание крови.
- Я употребляю алкоголь.
- Я курю или использую электронные устройства для курения (например, одноразовые электронные сигареты, вейп, Juul®).
- Я принимаю легкие наркотики.

Об употреблении алкоголя

Количество употребляемого 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 сообщите медицинским сотрудникам, в каком количестве вы употребляете алкоголь.
- После назначения операции попытаться прекратить употребление алкогольных напитков. Если после прекращения употребления алкогольных напитков вы испытываете головные боли, тошноту (ощущение подступающей 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 о том, как может повлиять употребление алкоголя на ваш организм в связи с операцией. Как всегда, мы обеспечим конфиденциальность всех ваших медицинских данных.

О курении

Во время проведения операции у курящих могут возникнуть проблемы, связанные с дыханием. Отказ от курения даже за несколько дней до операции поможет предотвратить такие проблемы. Если вы курите, ваш медицинский сотрудник направит вас в 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 на короткий период перестает дышать. Самый распространенный вид — синдром обструктивного апноэ во сне (obstructive sleep apnea, OSA). При OSA дыхательные пути полностью блокируются во

время сна. OSA может вызвать серьезные осложнения во время и после операции.

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

Использование MyMSK

MyMSK (my.mskcc.org) — это ваша учетная запись на портале для пациентов центра MSK. Вы можете использовать MyMSK, чтобы общаться со своей лечащей командой, отправляя и получая сообщения, просматривать результаты анализов, уточнять дату и время визитов и прочее. Вы также можете предложить ухаживающему за вами лицу создать свою учетную запись, чтобы видеть информацию о вашем лечении.

Если у вас еще нет учетной записи на портале MyMSK, вы можете посетить веб-сайт my.mskcc.org, позвонить по телефону 646-227-2593 или в офис вашего врача, чтобы получить идентификационный номер для регистрации. Также можно посмотреть видеоролик *How to Enroll in MyMSK: Memorial Sloan Kettering's Patient Portal* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/video/how-enroll-mysk-patient-portal). Обращайтесь за помощью в справочную службу MyMSK (MyMSK Help Desk) по адресу электронной почты mysk@mskcc.org или по номеру телефона 800-248-0593.

Информация о контрольном списке целей для выписки MyMSK

После операции вам прежде всего нужно будет достаточно окрепнуть для выписки из больницы. Мы отправим контрольный список целей для выписки в вашу учетную запись MyMSK, чтобы вам было легче следить за тем, как вы выздоравливаете. Вы можете узнавать из этого электронного списка о целях, которых вам необходимо достичь перед выпиской из больницы, а также вносить в него данные об изменении своего состояния в течение дня. При внесении данных система отправляет специалистам вашей хирургической бригады уведомления о ходе вашего выздоровления.

Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Frequently Asked Questions About the MyMSK Goals to Discharge Checklist* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-use-your-mymask-goals-discharge-checklist).

Об ускоренном восстановлении после операции

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

Чтобы подготовиться к операции, обязательно выполняйте перечисленное ниже.

- **Прочтите эти рекомендации.** В них приведена информация о том, что ожидать до, во время и после операции. Если у вас возникнут вопросы, запишите их. Вы сможете задать их своему медицинскому сотруднику во время следующего визита или по телефону.
- **Выполняйте физические упражнения и соблюдайте принципы здорового питания.** Это поможет подготовить организм к операции.

Чтобы быстрее восстановиться после операции:

- **Прочтите составленный для вас план выздоровления.** Это бумажная копия образовательного материала, который предоставит вам медицинский сотрудник. В этом документе описываются этапы процесса выздоровления, благодаря которым вы узнаете, что делать и что ожидать в каждый из дней периода выздоровления.
- **Начнете двигаться сразу же, как только сможете.** Чем раньше вы встанете с кровати и начнете ходить, тем скорее сможете вернуться к привычному образу жизни.

В течение 30 дней до операции

Дооперационное исследование

Перед операцией вам назначат дооперационное исследование (presurgical

testing, PST). Дата, время и место его проведения будут указаны в напоминании о приеме, которое вы получите в кабинете хирурга. Вы можете помочь нам, если на дооперационное исследование возьмете с собой:

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

В день приема вы можете принимать пищу и лекарства как обычно.

Во время дооперационного исследования вы познакомитесь с медсестрой/медбратом высшей квалификации. Это медицинский сотрудник, работающий с анестезиологами (медицинскими сотрудниками, прошедшими специальную подготовку, которые будут делать анестезию во время операции). Медсестра/медбрат высшей квалификации вместе с вами просмотрит медицинскую карту и вашу историю хирургических операций. Вам нужно будет пройти ряд исследований, в том числе электрокардиограмму (ЭКГ) для проверки ритма сердца, рентген грудной клетки, анализы крови и другие исследования, необходимые для планирования лечения. Помимо этого, медсестра/медбрат высшей квалификации может направить вас к другим специалистам.

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

Встретьтесь с медсестрой/медбратом-стоматерапевтом

Если вам собираются сформировать временную илеостому, перед операцией вы встретитесь с медсестрой/медбратом-стоматерапевтом.

Медсестра/медбрат-стоматерапевт — это сертифицированный медработник, специализирующийся на уходе за ранами и стомами. Вас и ваших родственников научат, как ухаживать за сформированной колостомой, а вам помогут обрести большую самостоятельность. Медсестра/медбрат-

стоматерапевт также покажет вам стомный мешок, чтобы вы могли научиться им пользоваться.

Определите, кто будет ухаживать за вами

Важная роль в процессе вашего лечения отводится лицу, осуществляющему уход. Перед операцией медицинские сотрудники расскажут вам и лицу, ухаживающему за вами, об операции. Кроме того, после операции и выписки из больницы данному лицу будет необходимо доставить вас домой. Также этот человек будет помогать вам дома.

Информация для ухаживающих за пациентами лиц



Существующие материалы и оказываемая поддержка помогают справиться с многочисленными обязанностями, возникающими в связи с уходом за человеком, который проходит лечение рака. Чтобы узнать о ресурсах поддержки и получить информацию, посетите веб-сайт

www.mskcc.org/caregivers или ознакомьтесь с материалом *Руководство для лиц, ухаживающих за больными* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/guide-caregivers).

Заполните бланк доверенности на принятие решений о медицинской помощи

Если вы еще не заполнили бланк доверенности на принятие решений о медицинской помощи (Health Care Proxy), мы рекомендуем сделать это прямо сейчас. Если вы уже заполнили эту форму, или у вас есть иные предварительные распоряжения, возьмите их с собой на следующий прием.

Доверенность на принятие решений о медицинской помощи — это правовой документ, где указывается человек, который будет представлять ваши интересы в случае, если вы не сможете делать это самостоятельно.

Указанный там человек будет вашим представителем по вопросам медицинской помощи.

Поговорите с медицинским сотрудником, если вы заинтересованы в заполнении доверенности на принятие решений о медицинской помощи. Вы также можете прочитать материалы *Заблаговременное планирование ухода*

(www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/advance-care-planning) и *Как быть представителем по медицинской помощи* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/how-be-health-care-agent), чтобы получить информацию о доверенностях на принятие решений о медицинской помощи, других предварительных распоряжениях и исполнении обязанностей представителя по медицинской помощи.

За 7 дней до операции

Соблюдайте указания медицинского сотрудника при приеме аспирина

Если вы принимаете aspirin и любые лекарства, содержащие aspirin, возможно, вам придется изменить дозу или не принимать их в течение 7 дней до операции. Аспирин может вызвать кровотечение.

Выполняйте инструкции своего медицинского сотрудника. **Не прекращайте прием аспирина без соответствующих указаний.** Для получения дополнительной информации прочтите материал *Распространенные лекарства, содержащие aspirin, и другие нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП) или витамин E* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids).

Прекратите принимать витамин E, мультивитамины, лечебные средства из трав и другие диетические добавки

Прекратите принимать витамин E, мультивитамины, лечебные средства из трав и другие диетические добавки за 7 дней до операции. Эти лекарства могут вызвать кровотечение. Для получения дополнительной информации прочтите материал *Лечебные средства из трав и лечение рака* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/herbal-remedies-and-treatment).

Купите все необходимое для подготовки кишечника к операции

Вам потребуется провести подготовку кишечника (вывести стул из организма) перед операцией. Медицинский сотрудник выпишет вам рецепт

на приобретение антибиотиков, которые вы будете принимать для подготовки кишечника к операции. Кроме того, вам нужно приобрести:

- 1 флакон (238 г) полиэтиленгликоля (MiraLAX®). Вы сможете купить его в ближайшей аптеке. Он продается без рецепта.
- 1 бутыль (64 унции или 1,9 л) прозрачной жидкости. Примеры прозрачных жидкостей приведены в разделе «Соблюдайте нулевую лечебную диету».
- Дополнительную прозрачную жидкость, которую вы будете пить, пока придерживаетесь нулевой лечебной диеты.

За 2 дня до операции

Прекратите принимать нестероидные противовоспалительные препараты (**nonsteroidal anti-inflammatory drugs [NSAIDs]**).

Прекратите принимать НПВП, такие как *ibuprofen* (Advil® и Motrin®) и *naproxen* (Aleve®), за 2 дня до операции. Эти лекарства могут вызвать кровотечение. Для получения дополнительной информации прочтите материал *Распространенные лекарства, содержащие aspirin, и другие нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП) или витамин E* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids).

Не брейте и не делайте восковую депиляцию в области живота за 2 дня до операции. Это снизит риск возникновения инфекции.

За 1 день до операции

Соблюдайте нулевую лечебную диету

Вам потребуется соблюдать нулевую лечебную диету в день перед операцией. Нулевая лечебная диета состоит исключительно из прозрачных жидкостей. Их примеры приведены в таблице «Нулевая лечебная диета».

Пока вы придерживаетесь нулевой лечебной диеты:

- Не принимайте никакой твердой пищи.

- Старайтесь выпивать хотя бы по 1 стакану (емкостью 8 унций или 240 мл) прозрачной жидкости каждый час во время бодрствования.
- Пейте различные прозрачные жидкости, а не только воду, кофе и чай.
- Не пейте жидкости с заменителями сахара, если у вас нет диабета, и если вы не получали соответствующее указание от представителя лечащей команды.

Для страдающих диабетом

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

- Если вы принимаете инсулин или другие лекарства для лечения диабета, уточните, 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 возникли 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 кусочками сушеной пищи или приправ
Сладости	<ul style="list-style-type: none"> • Желе (например Jell-O®) • Ароматизированный лед • Леденцы (например Life Savers®) 	<ul style="list-style-type: none"> • Все прочие продукты
Напитки	<ul style="list-style-type: none"> • Прозрачные фруктовые соки (например яблочный, клюквенный, виноградный и лимонад) • Газированные напитки (например, имбирный эль, 	<ul style="list-style-type: none"> • Соки с мякотью • Нектары • Молоко или сливки • Алкогольные напитки

	<p>7UP®, Sprite®, минеральная вода)</p> <ul style="list-style-type: none">• Спортивные напитки (например Gatorade®)• Черный кофе• Чай• Воду	
--	--	--

Начните подготовку кишечника

Начните подготовку кишечника за 1 день до операции.

Утром дня, предшествующего дню операции, смешайте все 238 граммов MiraLAX с 64 унциями (1,9 л) прозрачной жидкости до полного растворения порошка MiraLAX. Когда порошок растворится, по желанию вы можете поставить смесь в холодильник.

В 17:00 в день, предшествующий дню операции, начните пить смесь MiraLAX. Это вызовет частые позывы к опорожнению кишечника, поэтому начав принимать смесь, находитесь недалеко от туалета.

- Выпивайте 1 стакан (8 унций или 240 мл) раствора каждые 15 минут, пока не выпьете весь.
- Окончив прием смеси MiraLAX, выпейте 4–6 стаканов прозрачной жидкости.
- После каждого опорожнения кишечника наносите мазь на основе оксида цинка или Desitin® на кожу вокруг анального отверстия. Это позволит предотвратить раздражение;

В 19:00 в день, предшествующий дню операции, примите согласно инструкции назначенные вам антибиотики.

В 22:00 в день, предшествующий дню операции, примите согласно инструкции назначенные вам антибиотики.

Вы можете продолжать пить прозрачные жидкости до полуночи, но это необязательно.

Запишите время, на которое назначена операция

Сотрудник приемного отделения позвонит вам после 14:00 накануне дня операции. Если проведение операции запланировано на понедельник, вам позвонят в предыдущую пятницу. Если до 19:00 с вами никто не свяжется, позвоните по номеру 212-639-5014.

Сотрудник сообщит, когда вам следует приехать в больницу на операцию. Вам также напомнят, как пройти в отделение.

Примите душ с антисептическим средством для очищения кожи на основе **4 % раствора chlorhexidine gluconate (CHG) (например Hibiclens®)**.

4 % раствор CHG — это средство для очищения кожи, которое убивает различные микроорганизмы и предотвращает их появление в течение суток после использования. Приняв душ с этим раствором перед операцией, вы снизите риск инфицирования после операции. Медсестра/медбрат выдаст вам флакон с этим средством перед операцией.

Вечером накануне дня операции примите душ с антисептическим средством для очищения кожи на основе 4 % раствора CHG.

1. Вымойте волосы обычным шампунем. Тщательно ополосните волосы.
2. Вымойте лицо и область половых органов своим обычным мылом. Тщательно ополосните тело теплой водой.
3. Откройте флакон с 4% раствором CHG. Налейте небольшое количество средства в руку или на чистую махровую салфетку.
4. Отойдите от струи воды. Легкими движениями вотрите 4% раствор CHG в тело от шеи до ступней. Не наносите его на лицо и на область половых органов.
5. Вернитесь под струю воды и смойте 4 % раствор CHG. Используйте теплую воду.
6. После душа вытрите чистым полотенцем.
7. Не наносите после душа какой-либо лосьон, крем, дезодорант, макияж,

пудру, духи или одеколон.

Инструкции по употреблению пищи перед операцией



Не принимайте пищу после полуночи перед вашей операцией. Это также касается леденцов и жевательной резинки.

Утро перед операцией

Инструкции по употреблению напитков перед операцией

- Если ваш медицинский сотрудник назначил вам напиток CF(Preop)[®], выпейте его за два часа до запланированного времени прибытия в больницу. **После полуночи перед вашей операцией не пейте ничего другого, это относится и к воде.**
- Если ваш медицинский сотрудник не назначил вам напиток CF(Preop), в период между полуночью и за два часа до запланированного времени прибытия в больницу вам можно выпить не более 12 унций (350 мл) воды. **Больше ничего не пейте.**



За 2 часа до запланированного времени прибытия в больницу больше не употребляйте никакие жидкости. Это также касается воды.

Примите лекарства в соответствии с инструкциями

Если ваш медицинский сотрудник сказал вам принять некоторые лекарства утром перед операцией, примите только эти лекарства, запив их маленьким глотком воды. В зависимости от лекарств это могут быть все или некоторые из лекарств, которые вы обычно принимаете по утрам, либо их вообще не нужно будет принимать.

Примите душ с антисептическим средством для очищения кожи на основе 4 % раствора CHG (например Hibiclens[®])

Примите душ с антисептическим очищающим средством для кожи на основе 4 % раствора СНG перед выпиской из больницы. Используйте то же средство, что и накануне вечером.

Не наносите после душа какой-либо лосьон, крем, дезодорант, макияж, пудру, духи или одеколон.

Что необходимо запомнить

- Наденьте удобную свободную одежду.
- Если вы носите контактные линзы, снимите их и наденьте очки. Во время операции контактные линзы могут травмировать глаза.
- Не надевайте металлические предметы. Снимите все ювелирные украшения, включая пирсинг на теле. Используемое во время операции оборудование при соприкосновении с металлом может вызвать ожоги.
- Оставьте ценные вещи дома.
- Если у вас началась менструация (месячные), воспользуйтесь гигиенической прокладкой, а не тампоном. Вам выдадут одноразовое белье, а также прокладку, если это необходимо.

Что взять с собой

- Свободные брюки, например тренировочные.
- Трусы типа плавок на 1-2 размера больше вашего обычного.
- Кроссовки со шнуровкой. Возможно, ваши ноги отекут. Кроссовки со шнуровкой можно надеть даже на отекающие ноги.
- Свой дыхательный аппарат для профилактики приступов апноэ во сне (например, аппарат СИПАП (CPAP)) при его наличии.
- Бланк доверенности на принятие решений о медицинской помощи, если вы его заполнили.
- Мобильный телефон и зарядное устройство.
- Небольшую сумму денег, которая может вам понадобиться для

небольших покупок (например для приобретения газеты).

- Сумку для хранения личных вещей (например очков, слухового аппарата, зубных и других протезов, парика и религиозных атрибутов), если они у вас есть.
- Эти рекомендации. Вам они потребуются, когда вы будете учиться ухаживать за собой после операции.

Где припарковаться

Гараж MSK находится на East 66th Street между York Avenue и First Avenue. О ценах на парковку можно узнать по номеру телефона 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. Он расположен на правой (северной) стороне улицы. Из гаража в больницу ведет пешеходный туннель.

Другие парковочные гаражи находятся по следующим адресам:

- East 69th Street между First Avenue и Second Avenue;
- East 67th Street между York Avenue и First Avenue;
- East 65th Street между First Avenue и Second Avenue.

По прибытии в больницу

Когда вы войдете в больницу, поднимитесь на лифте В на 6-й этаж. Пройдите в приемный покой дооперационного центра (PSC) и отметьтесь в регистратуре.

Вас попросят несколько раз назвать и продиктовать по буквам свои имя и фамилию, а также указать дату рождения. Это необходимо для вашей безопасности. В один день могут оперировать людей с одинаковыми или похожими именами.

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

Встреча с медсестрой/медбратом

Вы встретитесь с медсестрой/медбратом перед операцией. Сообщите ей/ему дозы всех лекарств, которые вы принимали после полуночи, а также время их приема (в том числе не забудьте упомянуть все рецептурные и безрецептурные лекарства, пластыри, кремы и мази).

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

Встреча с анестезиологом

Перед операцией вы также встретитесь со своим анестезиологом. Этот специалист:

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

Подготовка к операции

Перед операцией вам потребуется снять слуховой аппарат, зубные и другие протезы, парик и религиозные атрибуты (если у вас есть что-либо из перечисленного).

Вы пройдете в операционную самостоятельно, или сотрудник центра отвезет вас туда на каталке. Член операционной бригады поможет вам лечь на операционный стол и наденет вам на голени компрессионные ботинки. Они будут плавно надуваться и сдуваться для улучшения тока крови в ногах.

Когда вы удобно расположитесь на столе, анестезиолог введет анестезию через внутривенную капельницу, и вы заснете. Через ВВ-капельницу вам также будут вводить жидкости во время и после операции.

Во время операции

Когда вы уснете, ваша лечащая команда введет вам дыхательную трубку через рот в трахею, чтобы помочь дышать. Они также установят вам в мочевой пузырь мочевой катетер (катетер Foley) для отвода мочи во время операции.

По завершении операции хирург наложит на ваши разрезы хирургические швы, хирургические скобы или пластырь Steri-Strips™ (тонкие кусочки хирургического пластыря), либо нанесет Dermabond® (хирургический клей). Их также могут накрыть повязкой.

Дыхательная трубка обычно извлекается, пока вы еще находитесь в операционной.

После операции

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

Читая этот раздел, записывайте вопросы, которые вы хотите задать своему медицинскому сотруднику.

В палате пробуждения

Когда вы проснетесь после операции, вы будете находиться в палате пробуждения. Медсестра/медбрат будет следить за температурой вашего тела, а также за пульсом, артериальным давлением и уровнем кислорода. Возможно, вы будете получать кислород через тонкую трубочку, которая будет располагаться под носом, или через маску, закрывающую нос и рот. Кроме того, на голени будут надеты компрессионные ботинки.

Обезболивающие лекарства

Для снятия боли и общего комфорта вам будут давать специальные лекарства. Обезболивающие лекарства могут вводиться разными способами:

- **Эпидуральный катетер:** некоторым пациентам обезболивающее

лекарство может вводиться через эпидуральный катетер (тонкую гибкую трубку в области позвоночника).

- **Блокада нервов:** некоторым пациентам до или во время операции проводится процедура блокады нерва. Медицинский сотрудник делает инъекцию лекарства в определенный нерв, чтобы уменьшить боль после операции.
- **Внутривенное (ВВ) введение лекарств:** некоторым пациентам обезболивающее лекарство может вводиться прямо в вену через ВВ-капельницу.

После операции вам будут вводить лекарство одним или сразу несколькими из этих способов. Эффективны все перечисленные методы обезболивания. Ваш медицинский сотрудник обсудит с вами выбор наиболее подходящего именно для вас метода.

Трубки и дренажи

Вам установят 1 или несколько трубок (дренажей). См. описание ниже. Ваш медицинский сотрудник расскажет, чего стоит ожидать от операции.

- Вам установят катетер Foley через мочеиспускательный канал в мочевой пузырь. Он предназначен для отведения мочи из мочевого пузыря, чтобы лечащая команда могла следить за количеством выделяемой вами мочи.
- Вам установят 1 или 2 дренажа в нижней части брюшной полости. Через них из этой области отводится лишняя жидкость. Такие дренажи обычно снимают через несколько дней. Если дренаж останется у вас после выписки, медсестра/медбрат научит вас, как за ним ухаживать.

Перевод в больничную палату

Вы будете находиться в послеоперационной палате до тех пор, пока не придете в себя, и пока не утихнет боль. Большинство пациентов переводятся в больничные палаты после нескольких часов в палате пробуждения, но тех, кому требуется наблюдение, оставляют на ночь.

После пребывания в этой палате пробуждения один из сотрудников

переведет вас в больничную палату.

В больничной палате

Длительность вашего пребывания в больнице после операции зависит от процесса вашего выздоровления и характера хирургической операции. В большинстве случаев пациенты остаются в больнице приблизительно от 2 до 4 дней. Специалисты вашей лечащей команды расскажут вам, чего следует ожидать.

Когда вас переведут в больничную палату, вы встретитесь с кем-то из медсестер/медбратьев, которые будут ухаживать за вами во время пребывания в больнице. Вскоре после перевода в палату медсестра/медбрат поможет вам встать с кровати и пересесть в кресло.

Пока вы находитесь в больнице, медсестры/медбратья научат вас ухаживать за собой в процессе восстановления после операции. Вы ускорите свое восстановление, если:

- **Прочтете составленный для вас план выздоровления.** Ваш медицинский сотрудник предоставит вам план выздоровления с указанными в нем целями, если у вас еще нет такого плана. Он поможет вам узнать, что делать и что ожидать в каждый из дней периода выздоровления.
- **Начнете двигаться сразу же, как только сможете.** Чем раньше вы встанете с кровати и начнете ходить, тем скорее сможете вернуться к привычному образу жизни.

Вы можете использовать контрольный список целей для выписки MyMSK (Goals to Discharge Checklist), чтобы отслеживать ход своего выздоровления.

Для получения дополнительной информации прочитайте материал

Информация о контрольном списке целей для выписки MyMSK

(www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/embed/about-your-mymsk-goals-discharge-checklist).

Прочтите материал *Позовите на помощь! Не упадите!*

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

Обезболивание

Вы будете испытывать болевые ощущения после операции. Сначала обезболивание будет осуществляться через эпидуральный катетер, капельницу или посредством блокады нервов.

Ваши медицинские сотрудники будут часто спрашивать вас о болевых ощущениях и давать лекарство по мере необходимости. Если боль не утихает, сообщите об этом своим медицинским сотрудникам. Обезболивание крайне необходимо для того, чтобы вы могли использовать стимулирующий спирометр, а также вставать с постели и ходить. Контролируя боль, вы сможете лучше восстановиться.

Большинство людей могут контролировать свои болевые ощущения с помощью безрецептурных лекарств. Если во время нахождения в стационаре вы ощущаете необходимость применения более сильных болеутоляющих, то при выписке ваш медицинский сотрудник выдаст вам рецепт на них. Обсудите с медицинскими сотрудниками возможные побочные эффекты и то, как постепенно снизить дозировку (постепенно прекратить прием) данных лекарств.

Движение и ходьба

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

Изучите составленный для вас план выздоровления, чтобы узнать рекомендации по поводу движения и ходьбы. Медсестра/медбрат, физиотерапевт или реабилитационный терапевт помогут вам начать передвигаться, если это понадобится.

Выполнение упражнений для легких

Важно выполнять упражнения для легких, чтобы они полностью

раскрывались. Это поможет предотвратить пневмонию.

- Медсестра/медбрат выдаст вам стимулирующий спирометр. Используйте его 10 раз в час во время бодрствования. Дополнительную информацию вы можете узнать в материале *Как пользоваться стимулирующим спирометром* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer).
- Делайте упражнения, стимулирующие откашливание, и глубокие вдохи. Кто-нибудь из специалистов, осуществляющих уход за вами, научит вас их выполнять.

Прием пищи и питье

Вы постепенно начнете употреблять твердую пищу со следующего дня после операции. Прочтите составленный для вас план выздоровления и обратитесь к специалистам своей лечащей команды за дополнительной информацией.

Ваш медицинский сотрудник даст вам рекомендации по рациону питания после операции. Перед выпиской к вам в палату придет клинический врач-диетолог, чтобы обсудить с вами эти рекомендации.

Уход за временной илеостомой

Если вам сформировали временную илеостому, ваши медсестры/медбратья или медсестра/медбрат-стоматерапевт, или же и те, и другие, будут ежедневно осматривать вашу стому. На нее будет надет стомный мешок, в который будет собираться кал, выходящий из стомы.

К вам в палату придет медсестра/медбрат-стоматерапевт, чтобы научить вас ухаживать за илеостомой. Для получения дополнительной информации прочтите материал *Уход за илеостомой или колостомой* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/caring-for-your-ileostomy-colostomy).

Выписка из больницы

Ко времени выписки из стационара разрез на вашем теле начнет заживать. Перед выпиской из больницы осмотрите свои разрезы вместе с кем-то из

своих медицинских сотрудников. Запомните, как выглядят разрезы, чтобы замечать их изменения в дальнейшем.

Запланируйте отъезд из больницы на утро, между 08:00 и 11:00, в день выписки. Прежде чем вы покинете больницу, ваш медицинский сотрудник оформит выписку и выпишет рецепты. Вам также дадут письменные рекомендации на период после выписки. Перед вашим уходом кто-то из медицинских сотрудников просмотрит эти документы вместе с вами.

Если ваш сопровождающий не сможет прибыть в больницу к моменту выписки, вы сможете подождать в зале ожидания для пациентов (Patient Transition Lounge). Дополнительную информацию вам предоставит представитель вашей лечащей команды.

Дома

Прочтите материал *Что можно сделать, чтобы избежать падений* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/what-you-can-do-avoid-falling) и узнайте, что вы можете сделать, чтобы позаботиться о своей безопасности и избежать падений дома и во время визитов в центр MSK.

Заполнение послеоперационной анкеты Recovery Tracker

Нам нужно знать, как вы себя чувствуете после выписки из больницы. Чтобы иметь возможность и дальше оказывать вам медицинскую помощь, мы будем ежедневно отправлять вопросы в вашу учетную запись MyMSK в течение 10 дней после вашей выписки из больницы. Эти вопросы называют послеоперационной анкетой Recovery Tracker.

Заполняйте послеоперационную анкету Recovery Tracker каждый день не позднее полуночи (24:00). Это займет у вас всего 2–3 минуты. Ваши ответы на эти вопросы помогут нам понять, как вы себя чувствуете и что вам нужно.

В зависимости от ваших ответов, мы можем запросить у вас дополнительную информацию или попросить вас позвонить хирургу. Вы всегда можете позвонить в офис вашего хирурга, если у вас возникли какие-либо вопросы. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Послеоперационная анкета Recovery Tracker* (www.mskcc.org/ru/cancer-

Обезболивание

Период времени, на протяжении которого люди испытывают боль и дискомфорт, может быть разным. Болевые ощущения могут остаться у вас и в момент возвращения домой, и, возможно, вы будете принимать обезболивающее лекарство. У некоторых людей в процессе выздоровления возникают боли, ощущение стянутости или мышечные боли в области разреза. Это не означает, что с вами что-то не так. Однако, если эти ощущения не проходят, сообщите о них своему медицинскому сотруднику.

Приведенные ниже рекомендации помогут вам снимать боль в домашних условиях.

- Принимайте лекарства в соответствии с полученными указаниями и по мере необходимости.
- Если назначенное лекарство не облегчает вашу боль, свяжитесь со своим медицинским сотрудником.
- Не садитесь за руль и не употребляйте спиртные напитки, пока вы принимаете рецептурное обезболивающее лекарство. Некоторые рецептурные обезболивающие лекарства могут вызывать сонливость. Алкоголь может усугублять седативный эффект.
- По мере заживления разреза боль будет становиться слабее, и вам будет требоваться все меньше обезболивающего лекарства. Для облегчения боли и дискомфорта подойдут обезболивающие препараты, отпускаемые без рецепта, такие как acetaminophen (Tylenol®) или ibuprofen (Advil® или Motrin®).
 - Соблюдайте рекомендации медицинского сотрудника касательно прекращения приема назначенного вам обезболивающего лекарства.
 - Не принимайте какие-либо лекарства в дозах, превышающих указанные на этикетке, или соблюдайте рекомендации медицинского сотрудника.
 - Внимательно читайте этикетки на всех лекарствах, которые вы

принимаете, особенно если вам назначили препарат, содержащий acetaminophen. Acetaminophen входит в состав многих безрецептурных и рецептурных лекарств. Слишком большое количество вредно для печени. Не принимайте более одного препарата, содержащего acetaminophen, не проконсультировавшись с сотрудником своей лечащей команды.

- Обезболивающие лекарства должны помочь вам вернуться к привычному образу жизни. Принимайте достаточное количество лекарства, чтобы вы могли спокойно выполнять повседневные дела и упражнения. Небольшое усиление боли при увеличении физической нагрузки является нормой.
- Следите за временем приема обезболивающих лекарств. Они наиболее эффективны через 30–45 минут после приема. Лучше принимать лекарство при первых проявлениях боли, не дожидаясь ее усиления.

Некоторые рецептурные обезболивающие лекарства (например, опиоиды) могут вызывать запоры (опорожнение кишечника происходит реже, чем обычно).

Уход за разрезами

Если кожа под разрезом онемела, это нормально. Так происходит из-за того, что во время операции часть ваших нервных окончаний была рассечена, даже если проводилась процедура сохранения нервных окончаний. Через некоторое время онемение пройдет.

Ежедневно проверяйте свои разрезы на наличие признаков инфекции до тех пор, пока медицинский сотрудник не подтвердит, что они зажили.

Немедленно свяжитесь со своим медицинским сотрудником, если у вас появился любой из следующих признаков инфекции:

- покраснение;
- отек;
- усилившаяся боль;
- повышение температуры тела в месте разреза;

- неприятный запах или гнойные выделения из разреза;
- температура поднялась до 100,4 °F (38 °C) или выше.

Не позволяйте кому-либо прикасаться к разрезам, чтобы инфекция не попала в рану. Прежде чем касаться разрезов, вымойте руки водой с мылом или дезинфицирующим средством для рук на спиртовой основе.

Если вы выписаны домой с хирургическими скобками или швами на разрезе, ваш медицинский сотрудник удалит их во время одного из ваших визитов к нему после операции. Их можно мочить. Если на момент выписки у вас на разрезе находился пластырь Steri-Strips или клей Dermabond, он отклеится сам. Если этого не произошло по прошествии около 14 дней, вы можете удалить пластырь или клей самостоятельно.

Прием душа

Принимайте душ ежедневно. Теплый душ расслабляет и помогает облегчить мышечную боль. Принимая душ, вы также промываете свой разрез.

Прежде чем принять душ, снимите повязки. Принимая душ, осторожно вымойте места разрезов жидким мылом без ароматизаторов. Не трите разрезы мочалкой или чем-либо еще. Это может вызвать раздражение и препятствовать заживлению.

Окончив принимать душ, аккуратно промокните разрезы чистым полотенцем. Прежде чем одеться, дайте им полностью высохнуть на воздухе. Если отсутствуют выделения, можно оставить разрезы открытыми.

Не принимайте ванну и не плавайте, пока ваш медицинский сотрудник не разрешит это делать.

Уход за временной илеостомой

Если у вас сформируют временную илеостому, медсестра/медбрат-стоматерапевт научит вас, как ухаживать за ней после операции. Для получения дополнительной информации прочтите материал *Уход за илеостомой или колостомой* (www.msccc.org/ru/cancer-care/patient-education/caring-for-your-ileostomy-colostomy).

Слизистые выделения — частое явление у людей со стомой. Стул также может выходить в виде слизи.

Профилактика обезвоживания

Крайне важно употреблять достаточное количество жидкости, пока у вас сформирована временная илеостома. Если количество испражнений превышает количество съеденного и выпитого, это может привести к обезвоживанию.

Выпивайте 8–10 стаканов (объемом 8 унций [240 мл]) жидкости каждый день. Позвоните своему медицинскому сотруднику, если у вас появились какие-либо из этих признаков или симптомов обезвоживания:

- сильная жажда;
- сухость во рту;
- сухость кожи;
- слабость;
- потеря аппетита;
- ощущение головокружения, когда вы стоите;
- Головная боль
- судороги ног;

Признаки кишечной непроходимости

При наличии временной илеостомы возникает риск кишечной непроходимости. Она возникает, когда кишечник частично или полностью заблокирован. Такая закупорка не позволяет пище, жидкости и газам проходить через кишечник обычным способом. Причиной непроходимости может быть еда, рубцовая ткань или спазмы в кишечнике.

Позвоните своему медицинскому сотруднику, если у вас появились какие-либо из этих признаков или симптомов кишечной непроходимости:

- вздутие живота или колики;
- спазмы в животе;
- тошнота или рвота.
- невозможность выпустить газы или опустошить кишечник;
- уменьшение количества или вообще отсутствие выхода каловых масс из илеостомы.

Изменения в работе кишечника

В этом разделе приводится информация общего характера для пациентов, которым:

- не формировали временную илеостому;
- закрыли их временную илеостому.

Прямая кишка — это резервуар для накопления кала. Поскольку часть прямой кишки была удалена, этот резервуар стал меньше. Это означает, что там не может накапливаться столько же кала, как раньше. Поэтому опорожнения кишечника будут происходить чаще, а их объем будет меньше, поскольку большее количество кала просто не сможет там накопиться. Со временем прямая кишка растянется и сможет накапливать большее количество кала. Этот процесс может занять от нескольких месяцев до нескольких лет.

В течении первых нескольких недель после операции у вас будет наблюдаться частый стул. Это связано с тем, что нижняя часть толстой кишки некоторое время не использовалась. Организму потребуется время, чтобы восстановиться.

После операции опорожнения кишечника могут:

- происходить чаще обычного;
- происходить как несколько раз в час, так и несколько раз в неделю;
- происходить через день;
- оставлять ощущение незавершенности. После завершения опорожнения

кишечника вы можете ощущать желание продолжать это делать.

Кроме того:

- у вас могут возникать сильные позывы срочно опорожнить кишечник;
- вы можете путать желание опорожнить кишечник с желанием испустить газы.

Если вы также проходили лучевую терапию, эластичность прямой кишки может быть снижена. Она не сможет растягиваться и накапливать кал так же, как до операции. Обычно это временное явление.

Рекомендации при частом опорожнении кишечника

Если ваш кишечник опорожняется несколько раз в день, возможно, вам придется несколько дней соблюдать щадящую диету. При соблюдении щадящей диеты откажитесь от употребления:

- молочных продуктов, включая молоко, сыр и мороженое;
- Кофе
- шоколада;
- Острая пища
- жареной пищи;
- подлив и сливочных соусов;
- мясных продуктов высокой жирности;
- жирных мясных продуктов, например колбасы и бекона;
- фруктовых соков;
- продуктов, содержащих сахарозаменители.

Соблюдение диеты BRAT также поможет контролировать частоту стула.

Диета BRAT в основном включает:

- бананы (bananas, B);

- белый рис (rice, R);
- яблочное пюре (applesauce, A);
- тосты (toast, T).

Также может помочь употребление черного чая.

Советы по контролю болезненных ощущений

Вы можете испытывать болезненные ощущения вокруг анального отверстия, вызванные частым опорожнением кишечника. В таком случае:

- Делайте ванночки с теплой водой 2–3 раза в день.
- После каждого опорожнения кишечника наносите мазь на основе оксида цинка или Desitin® на кожу вокруг анального отверстия. Это позволит предотвратить раздражение;
- Не используйте жесткую туалетную бумагу. Вместо нее используйте не содержащие спирта влажные салфетки (например гигиенические влажные салфетки).
- Если ваш медицинский сотрудник выписал вам лекарства, принимайте их в соответствии с его указаниями.

Изменения, затрагивающие функцию мочевыведения

Нервы, контролирующие мочеиспускание, также находятся в области таза. Вероятность того, что операция затронет функцию мочевыведения, невелика. Ваш хирург сделает все возможное, чтобы сохранить эти нервы. У небольшого числа пациентов наблюдается утрата контроля над мочеиспусканием на короткое время после операции.

Если это случилось с вами, возможно, вам придется дольше использовать катетер после операции. Полная утрата контроля над мочеиспусканием встречается редко. Ваш хирург обсудит с вами этот возможный риск. Вы также можете проконсультироваться с другими медицинскими сотрудниками.

Физическая нагрузка и упражнения

На момент выписки из больницы ваш разрез внешне может выглядеть

зажившим, однако он еще не заживет внутри. В течение первых 6 недель после операции:

- не поднимайте, не толкайте и не тяните что-либо тяжелее 10 фунтов (4,5 кг);
- воздержитесь от интенсивных физических нагрузок (таких как бег и теннис);
- не занимайтесь контактными видами спорта (например футболом).

Хороший способ повышения выносливости — ходьба. Вы можете ходить по улице или внутри помещения, например в магазине или торговом центре. Вы также можете подниматься по ступенькам, но в течение первой недели пребывания дома постарайтесь делать это не слишком часто. Не выходите на улицу без сопровождения, пока не будете уверены в своих силах.

Обычно у человека, перенесшего операцию, меньше сил чем обычно. Продолжительность восстановления у всех разная. Повышайте активность с каждым днем по мере возможностей. Обязательно соблюдайте баланс между периодами активности и периодами отдыха. Если вам сложно заснуть ночью, это может означать, что вы слишком много отдыхаете в течение дня.

Вождение автомобиля

В период выздоровления вождение может вызывать некоторый дискомфорт, поскольку при торможении вы задействуете мышцы живота. Уточните у своего медицинского сотрудника, когда можно снова садиться за руль. Не водите автомобиль, пока вы принимаете обезболивающее лекарство, которое может вызывать сонливость. Вы можете ездить на автомобиле в качестве пассажира в любое время после выписки.

Половая активность

Ваш медицинский сотрудник скажет вам, когда можно возобновить половую активность.

Нервы, контролирующие сексуальную функцию, находятся в области таза. Вас может беспокоить их возможное повреждение в результате проведения

операции. Хирурги, работающие в центре MSK, прошли специальное обучение по снижению этого риска. Лишь у небольшого числа пациентов после операции наблюдаются изменения, затрагивающие сексуальную функцию. Если у вас возникли опасения по поводу сексуальной функции, поговорите со своим медицинским сотрудником.

Возвращение на работу

Обсудите с медицинским сотрудником свою работу и время, когда вы сможете вернуться к ней без риска для здоровья. Если ваша работа предполагает много движения или подъем тяжестей, возможно, вам придется побыть дома дольше, чем если бы вы работали сидя за столом.

Получение результатов лабораторных исследований

После операции опухоль и ткани вокруг нее будут отправлены патологоанатому. Результаты лабораторных исследований будут готовы через 7–10 рабочих дней после операции. Хирург расскажет вам о результатах исследований и в случае необходимости даст рекомендации касательно дополнительного лечения.

Последующее наблюдение

Ваш первый прием после операции состоится примерно через 1–3 недели после выписки из больницы. Позвоните в офис вашего хирурга и запишитесь на прием.

Очень важно, чтобы после операции вы приходили на все приемы последующего наблюдения. Если между приемами у вас будут возникать вопросы, вы можете звонить своему медицинскому сотруднику.

Управление эмоциями

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. Может оказаться, что вы не в состоянии сдерживать некоторые из этих чувств. Если это случится, постарайтесь найти эмоциональную поддержку. Ваш медицинский сотрудник

может записать вас на прием в Центр по предоставлению консультаций MSK (Counseling Center). Вы также можете сами позвонить в этот Центр по номеру 646-888-0200.

Где бы вы ни находились — в больнице или дома, — мы готовы помочь вам, вашим друзьям и близким справиться с эмоциональными аспектами вашей болезни.

Когда следует обращаться к своему медицинскому сотруднику

Позвоните своему медицинскому сотруднику, если у вас появились следующие симптомы:

- температура 100,5 °F (38,0 °C) и выше;
- боль в животе, тошнота и рвота;
- любой из следующих признаков инфекции в хирургическом разрезе:
 - покраснение;
 - отек;
 - усилившаяся боль;
 - повышение температуры тела в месте разреза;
 - неприятный запах или гнойные выделения;
- трудности с мочеиспусканием;
- боль в месте разреза, которая не облегчается обезболивающими;
- кровотечение из прямой кишки;
- нет выхода каловых масс в течение 2 часов (если у вас сформирована илеостома);
- любой из следующих признаков обезвоживания:
 - сильная жажда;
 - сухость кожи или сухость во рту;

- слабость;
- потеря аппетита;
- ощущение головокружения, когда вы стоите;
- Головная боль
- судороги ног;

у вас возникли какие-либо вопросы или опасения.

Контактная информация

Звоните своему медицинскому сотруднику с понедельника по пятницу с 09:00 до 17:00.

После 17:00, а также в выходные и праздничные дни позвоните по номеру 212-639-2000 и проконсультируйтесь с дежурным медицинским сотрудником.

Вспомогательные службы

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

Читая этот раздел, записывайте вопросы, которые вы хотите задать своему медицинскому сотруднику.

Услуги по поддержке пациентов со стомой

**Международная ассоциация стомированных пациентов
(International Ostomy Association [IOA])**

www.ostomy.org

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

www.wocn.org

Перейдите на этот веб-сайт, чтобы найти CWOCN в вашем регионе. На этом веб-сайте вы также сможете найти сведения об информационных ресурсах, поставщиках изделий для стомы и группах поддержки.

Вспомогательные службы MSK

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

Приемное отделение (Admitting Office)

212-639-7606

Позвоните, если у вас есть вопросы по госпитализации, включая подачу запроса на одноместную палату.

Отделение анестезии (Anesthesia)

212-639-6840

Позвоните, если у вас есть вопросы об анестезии.

Кабинет доноров крови (Blood Donor Room)

212-639-7643

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

Международный центр Бобст (Bobst International Center)

888-675-7722

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

Центр по предоставлению консультаций (Counseling Center)

646-888-0200

Многим людям помогают психологические консультации. 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 по вопросам сексуальной медицины и здоровья для женщин (Female Sexual Medicine and Women's Health Program)

646-888-5076

Рак и лечение рака могут повлиять на ваше сексуальное здоровье. Наша программа сексуальной и репродуктивной медицины для женщин поможет

вам, если вас беспокоят связанные с раком проблемы сексуального здоровья, например, преждевременная менопауза или проблемы, связанные с детородной функцией. Позвоните для получения дополнительной информации или записи на прием. Мы можем помочь вам начать действовать и решить проблемы сексуального здоровья до, во время и после лечения.

Программа «Кладовая продуктов» (Food Pantry Program)

646-888-8055

Программа «Кладовая продуктов» предоставляет продукты питания малообеспеченным пациентам 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. В эти услуги входят музыкальная терапия, терапия души/тела, танцевальная и двигательная терапия, йога и тактильная терапия.

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

646-888-6024

Рак и лечение рака могут повлиять на ваше сексуальное здоровье. Наша программа сексуальной и репродуктивной медицины для мужчин поможет вам, если вас беспокоят связанные с раком проблемы сексуального здоровья, например, эректильная дисфункция. Позвоните для получения информации или записи на прием. Мы можем помочь вам начать действовать и решить проблемы сексуального здоровья до, во время и после лечения.

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

Обучение пациентов и ухаживающих за ними лиц

www.mskcc.org/pe

Посетите веб-сайт, посвященный обучению пациентов и ухаживающих за ними лиц, где вы сможете поискать обучающие материалы в нашей виртуальной библиотеке. Вы можете найти обучающие ресурсы, видеозаписи и онлайн-программы.

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

212-639-5007

Вас может поддержать беседа с человеком, который проходил лечение, подобное вашему. Благодаря нашей программе взаимной поддержки пациентов и ухаживающих за ними лиц (Patient and Caregiver Peer Support Program) вы можете поговорить с бывшим пациентом MSK или с лицом, ухаживавшим за таким пациентом. Такие беседы являются конфиденциальными. Вы можете общаться при личной встрече или по телефону.

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 в связи с бланком доверенности на принятие решений о медицинской помощи или сомнения по поводу ухода за вами.

Периоперационная поддержка близких медсестрами/медбратьями

(Perioperative Nurse Liaison)

212-639-5935

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

Офис персональных медсестер/медбратьев (Private Duty Nursing Office)

212-639-6892

Вы можете запросить помощь персональной(-ого) медсестры/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, связанные 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 онкологических 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 предоставить информацию о дополнительных финансовых ресурсах, если вы имеете на это право.

Духовная поддержка

212-639-5982

Наши капелланы (духовные наставники) готовы выслушать и поддержать членов семьи, помолиться, связаться с местным духовенством или религиозными группами, просто утешить и протянуть руку духовной помощи. За духовной поддержкой может обратиться любой человек вне зависимости от его формальной религиозной принадлежности. Межконфессиональная часовня центра MSK находится рядом с основным вестибюлем Memorial Hospital. Она открыта круглосуточно. Если у вас произошла экстренная ситуация, позвоните по номеру 212-639-2000. Попросите соединить вас с дежурным капелланом.

Программа лечения табакозависимости (Tobacco Treatment Program)

212-610-0507

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

Виртуальные программы

www.mskcc.org/vp

Виртуальные программы MSK предлагают онлайн-обучение и поддержку для пациентов и лиц, ухаживающих за ними, даже если вы не можете прийти в MSK лично. С помощью интерактивных занятий вы можете больше узнать о своем диагнозе и о том, что ожидать во время лечения и как подготовиться к различным этапам лечения рака. Занятия проводятся конфиденциально, бесплатно и с привлечением высококвалифицированных медицинских работников. Если вы хотите присоединиться к виртуальной программе обучения, посетите наш веб-сайт www.mskcc.org/vp для получения более подробной информации.

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 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.

Веб-сайт «Карьера и рак» (Cancer and Careers)

www.cancerandcareers.org

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

Организация CancerCare

www.cancercare.org

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.

Общество Cancer Support Community

www.cancersupportcommunity.org

Предоставляет поддержку и образовательные материалы людям, столкнувшимся с раком.

Организация Caregiver Action Network

www.caregiveraction.org

800-896-3650

Предоставляет образовательные материалы и поддержку для людей,

которые заботятся о близких с хроническими заболеваниями или ограниченными возможностями.

Организация Corporate Angel Network

www.corpangelnetwork.org

866-328-1313

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

Организация Gilda's Club

www.gildasclubnyc.org

212-647-9700

Место, где мужчины, женщины и дети, больные раком, получают социальную и эмоциональную поддержку благодаря общению, участию 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, 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 больным раком и членам их семей список мест для проживания рядом с лечебными центрами.

Ресурс LGBT Cancer Project

<http://lgbtcancer.com/>

Предоставляет поддержку и защиту интересов для представителей ЛГБТ-сообщества, включая группы поддержки онлайн и базу данных клинических испытаний, толерантных к представителям ЛГБТ-сообщества.

Организация LIVESTRONG Fertility

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

855-744-7777

Предоставляет информацию о репродуктивной функции и поддержку больных раком, лечение которых включает риски, связанные с фертильностью, а также излечившихся от рака.

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

www.lookgoodfeelbetter.org

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

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

Национальный институт рака (National Cancer Institute)

www.cancer.gov

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

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

www.nclsn.org

Бесплатная программа по защите правовых интересов больных раком.

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

www.cancer-network.org

Предоставляет образовательные материалы, обучающие курсы и защиту интересов пациентов — представителей ЛГБТ-сообщества, перенесших рак и

входящих в группу риска.

Ресурс Needy Meds

www.needymeds.org

Предоставляет список программ, 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 соответствуют определенным требованиям.

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

www.pparx.org

888-477-2669

Помогает соответствующим 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 в вопросах страхования, помощи в сохранении 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, на которые у людей может не хватать денег.

Образовательные ресурсы

В этом разделе приводится перечень обучающих материалов, которые упоминались в данном руководстве. Эти материалы помогут вам подготовиться к операции и безопасно восстановиться после нее.

Читая эти материалы, записывайте вопросы, которые вы хотите задать своему медицинскому сотруднику.

- *Заблаговременное планирование ухода* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/advance-care-planning)
- *Позовите на помощь! Не упадите!* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/call-dont-fall)
- *Уход за илеостомой или колостомой* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/caring-for-your-ileostomy-colostomy)
- *Распространенные лекарства, содержащие aspirin, и другие нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП) или витамин E* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids)
- *Лечебные средства из трав и лечение рака* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/herbal-remedies-and-treatment)
- *Как пользоваться стимулирующим спирометром* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer)
- *Frequently Asked Questions About the MyMSK Goals to Discharge Checklist* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-use-your-mysk-goals-discharge-checklist)

- *Что можно сделать, чтобы избежать падений* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/what-you-can-do-avoid-falling)

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

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

About Your Low Anterior Resection Surgery - Last updated on August 4, 2021

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center