



Памятка пациенту и лицу, ухаживающему за ним

Информация о лампэктомии

Это руководство поможет вам подготовиться к удалению хирургическим путем или лампэктомии молочной железы 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.

Информация об операции

Ваша операция проводится для исследования подозрительного очага (уплотнения) в молочной железе или лечения рака молочной железы. Вам может проводиться:

- удаление хирургическим путем;
- лампэктомия;
- другую подобную операцию.

Удаление хирургическим путем

Хирургическое удаление — это операция по удалению очага, который с большой долей вероятности является раком. После удаления очаг исследуется, чтобы выяснить, является ли он раком. Не все очаги — раковые опухоли. Некоторые из них могут быть доброкачественными (нераковыми).

Лампэктомия

Лампэктомия — это операция по удалению злокачественной (раковой) опухоли из молочной железы. Удаляется только опухоль и небольшая область здоровой ткани вокруг нее. Лампэктомия является органосохраняющей

операцией, позволяющей сохранить форму груди и, обычно, сосок.

Во время операции

Хирург сделает разрез (хирургический надрез) на молочной железе. Он удалит очаг или опухоль и небольшую область здоровой ткани вокруг нее. После этого он наложит на разрез швы. Это позволит максимально сохранить тот внешний вид груди, который она имела до операции.

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* (<https://mskdirect.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-enroll-mysk-patient-portal>). Обращайтесь за помощью в справочную службу MyMSK (MyMSK Help Desk) по адресу электронной почты mymask@mskcc.org или по номеру телефона 800-248-0593.

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 поможете 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, анализа 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.

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* (<https://mskdirect.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* (<https://mskdirect.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/advance-care-planning>) и *Как быть представителем по медицинской помощи* (<https://mskdirect.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.

Договоритесь с кем-нибудь, чтобы вас отвезли домой

У вас должен быть ответственный сопровождающий, который отвезет вас

домой после операции. Ответственный сопровождающий — это тот человек, который может помочь вам безопасно добраться домой и в случае необходимости сообщить вашему медицинскому сотруднику о проблемах. Обязательно договоритесь об этом заранее, до дня операции.

Если вам не удалось найти ответственного сопровождающего, который отвезет вас домой, позвоните в одно из указанных ниже агентств. Вам предоставят сопровождающего, который отвезет вас домой. Такие услуги обычно платные, и вам потребуется обеспечить транспорт. Можно взять такси или арендовать машину, однако нужно, чтобы с вами был ответственный сопровождающий.

Агентства в Нью-Йорке

Partners in Care: 888-735-8913

Caring People: 877-227-4649

Агентства в Нью-Джерси

Caring People: 877-227-4649

Купите антисептическое средство для очищения кожи на основе 4 % раствора chlorhexidine gluconate (CHG) (например Hibiclens®).

4 % раствор CHG — это средство для очищения кожи, которое убивает различные микроорганизмы и предотвращает их появление в течение суток после использования. Приняв душ с этим раствором перед операцией, вы снизите риск инфицирования после операции. Вы можете купить антисептическое средство для очищения кожи на основе 4 % раствора CHG в центре молочной железы и визуализации имени Эвелин Х. Лаудер (Evelyn H. Lauder Breast Center) или в ближайшей к вам аптеке без рецепта.

Купите acetaminophen в таблетках по 325 мг (например Tylenol® Regular Strength)

Acetaminophen — безрецептурное обезболивающее лекарство. Оно поможет справиться с болевыми ощущениями после операции в домашних условиях. Лучше приобрести его заранее. Вы можете купить его в ближайшей аптеке без рецепта. Принимая лекарство, всегда соблюдайте инструкции на его упаковке или указания медицинского сотрудника.

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* (<https://mskdirect.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* (<https://mskdirect.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/herbal-remedies-and-treatment>).

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 паррохен (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* (<https://mskdirect.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/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 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 CHG (например Hibiclens®)

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



Вы можете выпить не более 12 унций (350 мл) воды в период между полуночью и за 2 часа до времени прибытия в больницу. Больше ничего не пейте.

Не пейте какие-либо жидкости за два часа до запланированного времени прибытия в больницу. 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 CHG перед выпиской из больницы. Используйте то же средство, что и накануне вечером.

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

Что необходимо запомнить

- 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

- Рубашку с застежкой на пуговицах или свободного покроя.
- Бюстгальтер с хорошей поддержкой, например спортивный, чтобы надеть его после операции.
- Свой дыхательный аппарат для профилактики приступов апноэ во сне (например, аппарат СИПАП [CPAP]) при 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. С помощью этих рекомендаций представители лечащей команды объяснят вам, как ухаживать за собой после операции.

По прибытии на операцию

Различные медицинские работники попросят вас назвать и продиктовать по буквам ваше имя и дату рождения. Это необходимо для вашей безопасности. В один день могут оперировать людей с одинаковыми или похожими именами.

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

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 участка операционного вмешательства

Помимо имени и даты рождения, у вас также могут спросить имя вашего хирурга, какую операцию вам должны провести, и с какой стороны будет проводиться операция. Ваш хирург или другой сотрудник хирургической бригады с помощью маркера пометит участок на вашем теле, где будет проводиться операция. Это делается для вашей безопасности и гарантирует то, что все сотрудники хирургической бригады понимают план операции.

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.

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 или палате послеоперационного наблюдения

Когда вы проснетесь после операции, вы будете находиться в палате пробуждения или в палате послеоперационного наблюдения.

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

обезболивающих лекарств;

Ваш медицинский сотрудник будет часто спрашивать вас о болевых ощущениях и давать обезболивающее лекарство по мере необходимости. Вы также получите обезболивающее лекарство, которое будете принимать дома. Обсудите со своим медицинским сотрудником возможные побочные эффекты и время, когда вам нужно перейти на безрецептурные обезболивающие лекарства.

Выписка из палаты пробуждения или палаты послеоперационного наблюдения

После того как вы проснетесь и вам дадут обезболивающее лекарство, вы сможете отправиться домой в сопровождении ответственного сопровождающего. 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.

Дома

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*

(<https://mskdirect.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/mymsk-recovery-tracker>).

Уход за разрезом

Ежедневно осматривайте разрез. Позвоните своему медицинскому сотруднику, если вы заметили покраснение или выделения.

На ваш разрез под кожей будут наложены швы. Они рассосутся сами, их не нужно снимать.

Если перед выпиской вам на разрезы наложили Steri-Strips™ (тонкие полоски хирургического пластыря) или Dermabond® (хирургический клей), все это отклеится и отпадет или сойдет само. В противном случае ваш медицинский сотрудник снимет их, когда вы придете на прием для последующего наблюдения. Если этого не произошло по прошествии около 14 дней, вы можете удалить пластырь или клей самостоятельно.

Новые ощущения в молочной железе

По мере вашего восстановления в молочной железе может возникать несколько различных ощущений. Повышенная чувствительность, онемение и уколы резкой боли — самые распространенные примеры. Такие ощущения обычно появляются и исчезают; они ослабевают со временем, обычно в течение первых нескольких месяцев после операции.

По мере того как вы будете восстанавливаться, вы можете почувствовать рубцовую ткань в месте разреза. Она будет твердой на ощупь. Такое часто встречается, и рубцовая ткань станет мягче через несколько месяцев.

Прием душа

Вы можете принять душ через 24 часа после операции. Теплый душ расслабляет и поможет снизить дискомфорт. Принимая душ, используйте мыло, чтобы аккуратно промыть разрез. После душа промокните эту область насухо чистым полотенцем. Не закрывайте разрез при отсутствии выделений. При наличии выделений звоните своему медицинскому сотруднику.

Не принимайте ванну, не плавайте, не пользуйтесь джакузи и не ходите в сауну, пока не обсудите это со своим медицинским сотрудником во время первого визита после операции.

Обезболивание

Период времени, на протяжении которого люди испытывают боль и дискомфорт, может быть разным.

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 асетаминофен (Tylenol®) или ибупрофен (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 асетаминофен. Асетаминофен входит в состав многих безрецептурных и рецептурных лекарств. Слишком большое количество вредно для печени. Не принимайте более одного препарата, содержащего асетаминофен, 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).

Предотвращение запоров

Обсудите со своим медицинским сотрудником способы предотвращения и устранения запоров. Вы также можете выполнять приведенные ниже рекомендации.

- Ходите в туалет в одно и то же время каждый день. Ваш организм привыкнет опорожнять кишечник в это время. Если вам все же захотелось в туалет, не нужно терпеть.
- Попробуйте ходить в туалет через 5–15 минут после приемов пищи. Лучше всего опорожнять кишечник после завтрака. В это время рефлекс в толстом кишечнике имеют наибольшую силу.
- Если можете, выполняйте физические упражнения. Пешие прогулки — отличная физическая нагрузка.
- По возможности пейте по 8–10 стаканов (объемом 8 унций [240 мл] каждый, всего 2 л) жидкости ежедневно.
- Постепенно увеличивайте содержание клетчатки в пище до 25–35 граммов в день. Клетчатка содержится во фруктах, овощах, цельных злаках и хлопьях из злаков.
- Для лечения от запоров применяются лекарства, которые продаются по рецепту и без него. Перед приемом любых лекарств для лечения запоров проконсультируйтесь со своим медицинским сотрудником. Соблюдайте инструкции на этикетке или указания медицинского сотрудника. Примеры безрецептурных лекарств от запора:
 - Docusate sodium (Colace®). Это средство размягчает стул и вызывает мало побочных эффектов. Вы можете использовать его для предотвращения запора. Не принимайте его вместе с минеральным маслом.

- Polyethylene glycol (MiraLAX®). Это слабительное средство (лекарство, которое вызывает опорожнение кишечника), вызывающее мало побочных эффектов. Принимайте его с 8 унциями (240 мл или 1 чашкой) жидкости. К этому средству следует прибегать только в случае запора.
- Senna (Senokot®). Это стимулирующее слабительное средство, которое может вызывать спазмы. Лучше всего принимать его перед сном. К этому средству следует прибегать только в случае запора.

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

Если вы не опорожняете кишечник в течение 2 дней, позвоните своему медицинскому сотруднику.

Вождение автомобиля

Вы можете снова водить машину после операции, если вы не принимаете рецептурные обезболивающие лекарства — они могут вызвать сонливость. Вам также нужно восстановить полную амплитуду движений руки, чтобы вы могли комфортно поворачивать руль.

Последующее наблюдение

Ваш визит к врачу для последующего наблюдения состоится через 1–2 недели после операции. Медицинский сотрудник обсудит с вами результаты лабораторных исследований во время приема.

Решение эмоциональных проблем

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.

Первый шаг на этом пути — рассказать о своих чувствах. Друзья и близкие могут помочь вам. Ваши медицинские сотрудники могут успокоить и поддержать вас и дать совет. Обязательно рассказывайте нам о своем эмоциональном состоянии и об эмоциональном состоянии ваших друзей и близких. Вы и ваши близкие можете воспользоваться многочисленными информационными ресурсами. 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:

- температура 100,5 °F (38 °C) и выше;
- появилась одышка;
- кожа вокруг разреза более теплая, чем обычно;
- усилился дискомфорт в области разрезов;
- кожа вокруг разреза начала краснеть;
- кожа вокруг разреза начала отекать;
- отек вокруг разреза усиливается;
- появились выделения из разреза.

Контактная информация

Звоните в офис своего медицинского сотрудника 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.

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,

столкнувшись 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.

- *Руководство для лиц, ухаживающих за больными*
(<https://mskdirect.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/guide-caregivers>)
- *Послеоперационная анкета Recovery Tracker*
(<https://mskdirect.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/mymsk-recovery-tracker>)
- *Заблаговременное планирование ухода*
(<https://mskdirect.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/advance-care-planning>)
- *Распространенные лекарства, содержащие aspirin, и другие нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП) или витамин E*
(<https://mskdirect.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*
(<https://mskdirect.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/herbal-remedies-and-treatment>)
- *Как быть представителем по медицинской помощи*
(<https://mskdirect.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/how-be-health-care-agent>)
- *How to Enroll in MyMSK: Memorial Sloan Kettering's Patient Portal*
(<https://mskdirect.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-enroll-mysk-patient-portal>)

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 Lumpectomy - Last updated on June 25, 2021

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center