Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

О мастэктомии

Это руководство поможет вам подготовиться к мастэктомии (операции на молочной железе) в центре MSK. С его помощью вы также сможете узнать, чего ожидать в процессе восстановления.

Используйте это руководство как источник информации в дни перед операцией. Возьмите его с собой в день операции. Вы и ваша лечащая команда будете пользоваться им по мере того, как вы будете больше узнавать о своем восстановлении.

О мастэктомии

В этом руководстве описано несколько типов операций на молочных железах. Вам могут провести:

- тотальную мастэктомию;
- тотальную мастэктомию и биопсию сигнального лимфоузла;
- тотальную мастэктомию и биопсию сигнального лимфоузла с возможным удалением подмышечных лимфоузлов;
- тотальную мастэктомию и удаление подмышечных лимфоузлов (также известную как модифицированная радикальная мастэктомия);
- другую аналогичную операцию.

Если вам проводят операцию с реконструкцией молочной железы, дополнительную информацию вам предоставит пластический хирург.

Тотальная мастэктомия

Тотальная мастэктомия — это операция по удалению всех тканей

молочной железы. Она обычно выполняется через разрез (хирургический надрез) на грудной клетке, но различными способами. Ваш хирург-маммолог поговорит с вами о том, какой из них вам подходит.

Во время операции хирург также может удалить один или несколько лимфоузлов в области подмышки. Гистопатолог изучит лимфоузлы, чтобы понять, распространился ли на них рак.

Биопсия сигнального лимфоузла

Биопсия сигнального лимфоузла — это удаление в области подмышки первого лимфоузла(-ов), через который проходит отток лимфатической жидкости от опухоли молочной железы, и его изучение на наличие раковых клеток. Такие лимфоузлы называются сигнальными лимфоузлами. В случае распространения раковых клеток этот процесс обычно в первую очередь затрагивает сигнальные лимфоузлы. Хирург определит сигнальные лимфоузлы путем инъекции специального красителя в молочную железу.

Если вам проводят биопсию сигнального лимфоузла, то ваша операция может предусматривать лимфатическую разметку. Более подробная информация об этой процедуре приводится ниже в этом руководстве.

Ваш хирург может отправить сигнальные лимфоузлы гистопатологу непосредственно во время операции. Если гистопатолог обнаружит раковые клетки, хирург может удалить подмышечные лимфоузлы.

Удаление подмышечного лимфоузла

Удаление подмышечных лимфоузлов — это удаление большинства или всех лимфоузлов в области подмышки. Количество удаляемых лимфоузлов у всех людей разное.

Информация о лимфатической системе

Понимание работы лимфатической системы поможет вам при подготовке к операции на молочных железах, а также в период восстановления после нее. Лимфатическая система выполняет 2 функции:

- помогает бороться с инфекциями;

- способствует оттоку жидкости от разных участков тела.

Ваша лимфатическая система состоит из лимфоузлов, лимфатических сосудов и лимфатической жидкости (см. рисунок 1).

- **Лимфатические узлы** — это небольшие железы в форме фасоли, расположенные вдоль лимфатических сосудов. Ваши лимфатические узлы фильтруют лимфатическую жидкость, задерживая бактерии, вирусы, раковые клетки и продукты обмена веществ.
- **Лимфатические сосуды** — это крохотные трубочки, похожие на кровеносные сосуды, по которым жидкость течет к лимфоузлам и от них.
- **Лимфатическая жидкость** — это прозрачная жидкость, которая перемещается по лимфатической системе. Она переносит клетки, которые помогают бороться с инфекциями и другими болезнями.

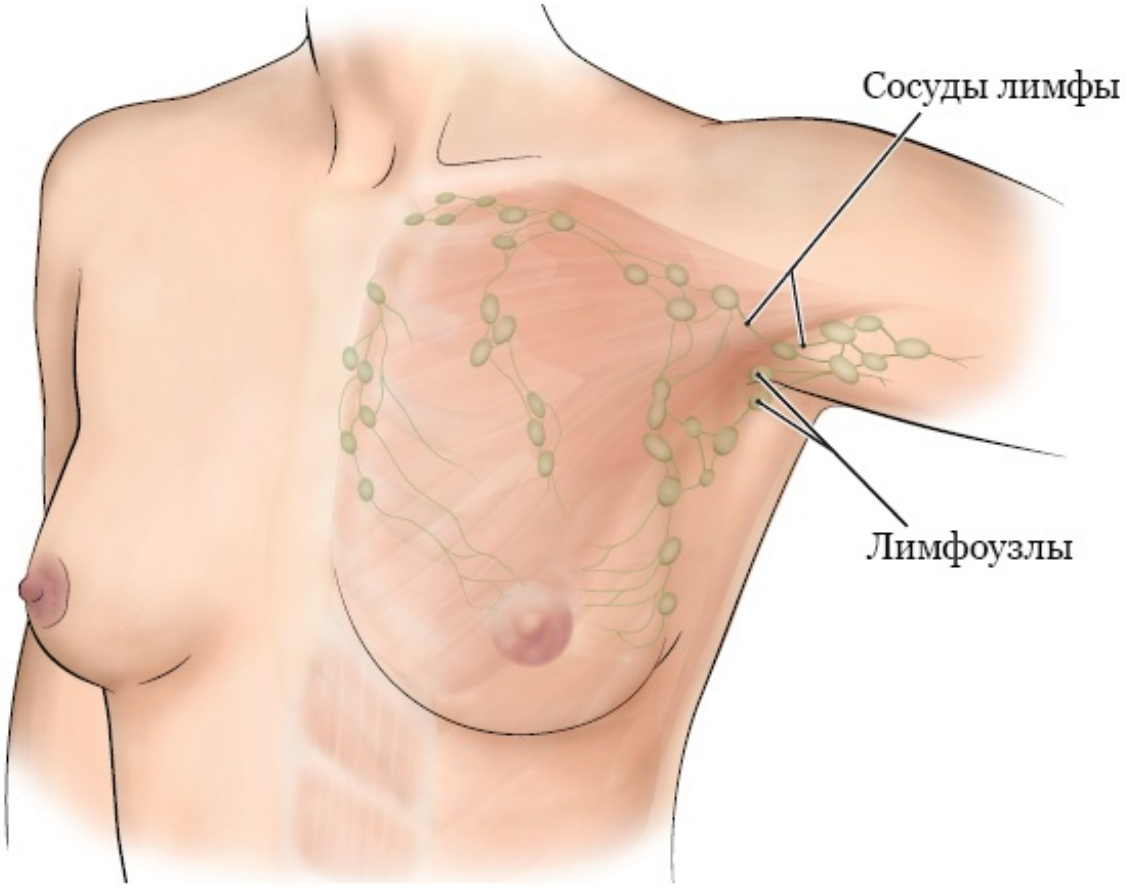

Рисунок 1. Лимфатическая система в груди и в области подмышки

Перед мастэктомией

Этот раздел поможет вам подготовиться к операции. Прочтите его после назначения вам операции. Обращайтесь к нему по мере приближения даты операции. В нем содержатся важные сведения о том, как вам нужно будет подготовиться.

Читая этот раздел, записывайте вопросы, чтобы задать их своему медицинскому сотруднику.

Подготовка к операции

Вы и ваша лечащая команда будете готовиться к операции вместе. Помогите нам обеспечить вашу безопасность: скажите нам, соответствует ли какое-либо из этих утверждений вашей ситуации, даже если вы не совсем в этом уверены.

- Я принимаю какие-либо рецептурные лекарства. Рецептурное лекарство — это лекарство, которое можно получить только по рецепту врача. Сюда входят:
  - лекарства, которые вы глотаете;
  - лекарства, которые вводятся в виде инъекций (уколов);
  - лекарства, которые вы вдыхаете;
  - лекарства, которые вы наносите на кожу в виде пластыря или крема.
- Я принимаю безрецептурные лекарства, включая пластыри и кремы. Безрецептурное лекарство — это лекарство, которое можно купить без рецепта.
- Я принимаю пищевые добавки, например, травы, витамины, минералы, а также натуральные или домашние лечебные средства.
- У меня есть кардиостимулятор, автоматический имплантируемый кардиовертер-дефибриллятор (automatic implantable cardioverter-defibrillator, AICD) или другой прибор для стимуляции работы сердца.
- В прошлом у меня были проблемы с анестезией. Анестезия — это лекарство, под действием которого вы заснете во время процедуры.

- У меня аллергия на некоторые лекарства или материалы, в том числе латекс.
- Я не хочу, чтобы мне делали переливание крови.
- Я употребляю рекреационные наркотики, например, марихуану.

Обязательно сообщите своему медицинскому сотруднику обо всех принимаемых вами лекарствах и пищевых добавках.

Возможно, перед операцией вам придется соблюдать специальные указания, связанные с принимаемыми вами лекарствами и пищевыми добавками. В случае несоблюдения этих указаний операция может быть перенесена или отменена.

Предотвращение беременности

Если существует вероятность того, что вы можете забеременеть перед операцией, обязательно используйте не содержащие гормонов противозачаточные средства (контрацепцию). К примеру, можно использовать презерватив, диафрагму или медную внутриматочную спираль (Paragard®).

Если у вас возникли вопросы о противозачаточных средствах, или если вам нужна помощь в выборе подходящего для вас противозачаточного средства, проконсультируйтесь со своим гинекологом.

Сохранение детородной функции

Не допускайте беременности во время лечения. Если ваш врач сказал, что вам следует исключить беременность в течение некоторого времени, а вы хотите иметь детей в будущем, рекомендуем вам подумать о том, чтобы сдать свои яйцеклетки на хранение. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Сохранение детородной функции перед лечением рака: варианты для людей, у которых при рождении были яичники и матка* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/fertility-preservation-females-starting-treatment).

Лекарства GLP-1 для снижения массы тела

Если вы принимаете лекарство GLP-1, обязательно скажите об этом своему

медицинскому сотруднику. Вы должны соблюдать специальные указания по приему пищи и напитков перед операцией или процедурой. **Крайне важно соблюдать эти инструкции. Без их соблюдения операция или процедура может быть отложена или отменена.**

- **За день до операции или процедуры соблюдайте нулевую лечебную диету.** Не употребляйте твердую пищу. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Нулевая лечебная диета* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/clear-liquid-diet).
- **Ничего не пейте за 8 часов до прибытия.** После этого времени ничего не ешьте и не пейте, включая прозрачные жидкости. Вы можете запить лекарства глотком воды.

Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Употребление пищи и напитков перед операцией или процедурой при приеме лекарств GLP-1* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/eating-and-drinking-before-your-surgery-or-procedure-when-taking-glp-1-medicines).

Ниже перечислены примеры лекарств типа GLP-1. Существуют и другие, поэтому обязательно сообщите своей лечащей команде обо всех принимаемых вами лекарствах. Иногда их назначают для лечения диабета или других заболеваний. Иногда эти лекарства применяются для снижения массы тела.

• Semaglutide (Wegovy®, Ozempic®, Rybelsus®) • Dulaglutide (Trulicity®)	• Tirzepatide (Zepbound®, Mounjaro®) • Liraglutide (Saxenda®, Victoza®)

Об употреблении алкоголя

Очень важно сообщить медицинским сотрудникам, сколько алкоголя вы употребляете. Это поможет нам спланировать ваше лечение.

Если вы употребляете алкоголь регулярно, существует риск возникновения проблем во время и после проведения операции. Они включают кровотечение, инфекции, проблемы с сердцем и более

длительное стационарное лечение.

Если вы регулярно употребляете алкоголь, резкое прекращение его употребления может спровоцировать судорожные припадки, алкогольный делирий и привести к летальному исходу. Если мы будем знать, что вы подвержены риску возникновения этих проблем, мы сможем назначить вам лекарства для их предупреждения.

Чтобы предотвратить возможные проблемы, перед операцией сделайте следующее:

- Честно сообщить медицинским сотрудникам, в каком количестве вы употребляете алкоголь.
- После назначения операции попытаться прекратить употребление алкогольных напитков. Немедленно сообщите своему медицинскому сотруднику, если вы:
  - испытываете головную боль;
  - чувствуете тошноту (как будто вас вот-вот вырвет);
  - испытываете тревогу (нервозность или беспокойство) сильнее, чем обычно;
  - не можете спать.

Это ранние признаки, связанные с отказом от алкоголя, которые можно вылечить.

- Сообщить 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

Если вы курите или пользуетесь электронным устройством для курения, во

время операции у вас могут возникнуть проблемы с дыханием. Примерами электронных устройств для курения являются вэйпы и электронные сигареты. Прекращение курения даже за несколько дней до операции может помочь предотвратить проблемы с дыханием во время операции и после нее.

Если вы курите, ваш медицинский сотрудник направит вас к специалистам нашей программы 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 распространенная проблема с дыханием. Во время приступа апноэ во сне вы ненадолго перестаете 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 или, как вы думаете, могут случаться приступы апноэ во сне. Если вы используете дыхательный аппарат (например, аппарат СИПАП [CPAP]), возьмите его с собой в день проведения операции.

Как использовать MSK MyChart

MSK MyChart (mskmychart.mskcc.org) — это портал для пациентов центра MSK. Вы можете использовать его, чтобы общаться со своей лечащей командой, отправляя и получая сообщения, просматривать результаты исследований, уточнять дату и время приемов 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 MSK MyChart, перейдите по ссылке mskmychart.mskcc.org, чтобы зарегистрироваться. Вы также можете попросить специалиста вашей лечащей команды прислать вам приглашение.

Если вам нужна помощь в работе с учетной записью, свяжитесь со службой технической поддержки по телефону 646-227-2593. Служба работает с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00 (по североамериканскому восточному времени).

В течение 30 дней до операции

Дооперационное исследование

Перед операцией вам нужно будет пройти дооперационное исследование (presurgical testing (PST)). Ваш прием может быть личным или посредством видеосвязи. Дата, время и место приема будут указаны в памятке, которую вы получите в кабинете хирурга. Чтобы получить информацию о парковке и указания о том, как добраться до всех отделений центра MSK, перейдите по ссылке www.msk.org/parking.

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

Вы поможете нам, если на прием возьмете с собой:

- Список всех принимаемых вами лекарств, включая рецептурные и безрецептурные лекарства, пластыри и кремы.
- Результаты каких-либо медицинских исследований за последний год, проведенных за пределами MSK, если они у вас есть. Это могут быть результаты электрокардиограммы с нагрузкой, эхокардиограмма, каротидная допплерография и т. д.
- Имена и телефонные номера ваших медицинских сотрудников.

Во время PST вы познакомитесь с медсестрой/медбратом высшей квалификации (advance practice provider (APP)). Это медицинский сотрудник, работающий с анестезиологами центра MSK и имеющий специальную подготовку по использованию анестезии во время операции или процедуры.

APP вместе с вами просмотрит медицинскую карту и вашу историю хирургических операций. Для планирования лечения вам может

потребоваться пройти ряд обследований, они перечислены ниже.

- электрокардиограмма (electrocardiogram (EKG)) для проверки вашего сердечного ритма;
- рентген грудной клетки;
- исследования крови.

APP может порекомендовать вам обратиться к другим медицинским специалистам, а также:

- скажет, какие лекарства принять утром в день операции;
- даст указания по приему пищи и напитков перед операцией.

Инструкции по подготовке к процедуре (например, рекомендации по приему лекарств, пищи и напитков) доступны в вашей учетной записи MSK MyChart.

1. Войдите в свою учетную запись MSK MyChart. Выберите «Приемы» на главной странице.
2. Перейдите в раздел «Прошлые» или «Прошлые приемы» и найдите свою запись на PST. Выберите «Посмотреть информацию по результатам приема».
3. Ознакомьтесь с разделом «Инструкции по подготовке к процедуре».

Крайне важно соблюдать эти инструкции. Без их соблюдения операция может быть отложена или отменена.

Если вы кормите грудью или сцеживаете грудное молоко для своего ребенка, сообщите об этом медсестре/медбрату высшей квалификации.

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. После операции и выписки из больницы этот человек отвезет вас домой. Также

этот человек будет помогать вам дома.

Информация для ухаживающих за пациентами лиц

Уход за человеком, который проходит лечение от рака, предполагает многочисленные обязанности. Мы предлагаем материалы и поддержку, чтобы помочь вам справиться с ними. Для получения дополнительной информации посетите веб-сайт www.msk.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 (форма 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.

Бланк доверенности на принятие решений о медицинской помощи является юридическим документом. В нем указывается человек, который будет представлять ваши интересы в случае, если вы не сможете делать это самостоятельно. Этот человек будет вашим представителем по вопросам медицинской помощи.

- Чтобы получить дополнительную информацию о доверенностях на принятие решений о медицинской помощи и других предварительных распоряжениях, ознакомьтесь с материалом *О заблаговременном планировании ухода за пациентом для больных раком и лиц, ухаживающих за ними* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/advance-care-planning).
- Чтобы получить дополнительную информацию об исполнении обязанностей представителя по медицинской помощи, ознакомьтесь с материалом *Как быть представителем по медицинской помощи* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/how-be-health-care-

agent).

Если у вас остались вопросы по поводу заполнения бланка доверенности на принятие решений о медицинской помощи, обратитесь к специалисту своей лечащей команды.

Договоритесь с кем-нибудь, чтобы вас отвезли домой

У вас должен быть ответственный сопровождающий, который отвезет вас домой после операции. Ответственный сопровождающий — это человек, который поможет вам безопасно добраться домой. Этот человек должен иметь возможность связаться с вашей лечащей командой в случае возникновения каких-либо опасений. 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 платные, и вам потребуется обеспечить транспорт. Можно взять такси или арендовать машину, однако в этом случае все равно потребуется, чтобы с вами был ответственный сопровождающий.

Агентства в Нью-Йорке

VNS Health: 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 перед выпиской из Центра молочной железы и визуализации имени Эвелин Х. Лаудер (Evelyn H. Lauder Breast Center) или в своей ближайшей аптеке без рецепта.

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

Acetaminophen — это 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 по приему aspirin

Aspirin может вызвать кровотечение. Если вы принимаете aspirin и лекарства, содержащие aspirin, возможно, вам придется изменить дозу или прекратить их прием за 7 дней до операции. Выполняйте инструкции своего медицинского сотрудника. **Не прекращайте прием aspirin без соответствующих указаний.**

Для получения более подробной информации ознакомьтесь с материалом *Как проверить, содержит ли лекарство или добавка aspirin, другие НПВП, витамин E или рыбий жир* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids).

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

Витамин E, поливитамины, лечебные средства из трав и другие диетические добавки могут вызвать кровотечение. Прекратите принимать их за 7 дней до операции. Если от медицинского сотрудника вы получили другие указания, тогда следуйте только им.

Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Лечебные средства из трав и лечение рака* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/herbal-remedies-and-treatment).

За 2 дня до операции

Прекратите принимать нестероидные противовоспалительные лекарства (nonsteroidal anti-inflammatory drug, NSAID).

Такие нестероидные противовоспалительные лекарства, как ibuprofen (Advil® и Motrin®) и naproxen (Aleve®), могут вызвать кровотечение. Прекратите принимать их за 2 дня до операции. Если от медицинского сотрудника вы получили другие указания, тогда следуйте только им.

Для получения более подробной информации ознакомьтесь с материалом *Как проверить, содержит ли лекарство или добавка aspirin, другие НПВП, витамин E или рыбий жир* (www.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 отделения позвонит вам после 14:00 накануне дня процедуры. Если проведение операции запланировано на понедельник, вам позвонят в пятницу, которая будет идти перед ним. 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.

Чтобы получить информацию о парковке и указания о том, как добраться до всех отделений центра MSK, перейдите по ссылке www.msk.org/parking .

Лимфатическая разметка

Если вам проводят биопсию сигнального лимфоузла, накануне или утром в день операции вам могут провести процедуру лимфатической разметки. Это поможет хирургу найти сигнальные лимфоузлы во время операции.

Во время процедуры лимфатической разметки вам нужно будет лежать на кресле с откидной спинкой примерно 20 минут. Пока вы лежите на кресле, медицинский сотрудник сделает вам подкожную инъекцию (укол) небольшого количества радиоактивной жидкости ниже ареолы на затронутой молочной железе. Во время инъекции вы можете ощущать

покалывание или жжение.

После инъекции вам нужно будет массировать область вокруг места проведения инъекции в течение 10 минут. Это необходимо, чтобы радиоактивная жидкость попала в сигнальный лимфоузел. Затем лаборант измерит уровень радиоактивности в молочной железе и подмышке с соответствующей стороны и проверит, сколько жидкости всосалось. Это можно сделать 2 способами:

- Лаборант-радиолог может использовать небольшое портативное устройство под названием Neoprobe®.
- Вас могут поместить в большой аппарат для проведения медицинской визуализации. Дополнительная информация представлена в разделе «Медицинское радиологическое сканирование».

Оба способа одинаково эффективны. Ваш медицинский сотрудник расскажет вам, чего ожидать.

Медицинское радиологическое сканирование

Если после инъекции вы проходите радиологическое сканирование, лаборант-радиолог проводит вас в кабинет сканирования. Вы будете лежать на столе, а лаборант в это время сделает снимки. Чтобы сделать каждый снимок, потребуется 5 минут, и все это время вы должны лежать абсолютно неподвижно. Если вы ощущаете дискомфорт, сохраняя неподвижное положение в течение 5 минут, попросите лаборанта отсчитывать для вас время. Сканирование займет 10–15 минут.

Снимки, сделанные в ходе сканирования, покажут ток радиоактивной жидкости. На них также будет видно, какие лимфоузлы впитывают жидкость. Таким образом будет получена «схема» вашей лимфатической системы. С помощью этой схемы хирург найдет сигнальные лимфоузлы во время операции.

Если ваша операция проводится в тот же день, что и процедура лимфатической разметки, кто-то из сотрудников проводит вас из кабинета сканирования в операционную. Если вам назначена операция в

центре Josie Robertson Surgical Center (JRSC), после процедуры ваша лечащая команда организует для вас поездку на микроавтобусе из центра MSK в JRSC. В большинстве других случаев после процедуры лимфатической разметки вы отправитесь домой.

Прием душа с антисептическим средством для очищения кожи на основе 4 % раствора CHG (например, Hibiclens)

Примите душ с антисептическим средством для очищения кожи на основе 4 % раствора CHG вечером перед операцией.

1. Помойте волосы своим обычным шампунем и кондиционером. 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. Вытритесь чистым полотенцем.

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

Инструкции по приему пищи

Важная информация. Если вы принимаете препарат GLP-1 для снижения массы тела, вам не нужно соблюдать эти инструкции. Рекомендации для вас приведены в материале *Употребление пищи и напитков перед операцией или процедурой при приеме лекарств GLP-1* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/eating-and-drinking-before-your-surgery-or-procedure-when-taking-glp-1-medicines).

Не ешьте после полуночи (12 часов ночи) накануне операции или процедуры. Это также относится к леденцам и жевательной резинке.

Ваш медицинский сотрудник может дать вам другие указания о том, когда следует прекратить принимать пищу. В этом случае выполняйте полученные указания. Некоторым людям перед операцией или процедурой необходимо воздерживаться от приема пищи (не есть) в течение более длительного периода времени.

В день проведения операции

Инструкции по употреблению напитков

Важная информация. Если вы принимаете препарат GLP-1 для снижения массы тела, вам не нужно соблюдать эти инструкции. Рекомендации для вас приведены в материале *Употребление пищи и напитков перед операцией или процедурой при приеме лекарств GLP-1* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/eating-and-drinking-before-your-surgery-or-procedure-when-taking-glp-1-medicines).

В период между полуночью и за 2 часа до времени прибытия в больницу пейте только те жидкости, которые указаны в списке ниже. Не пейте и не ешьте ничего другого. Ничего не пейте за 2 часа до прибытия.

- Вода
- Прозрачный яблочный сок, прозрачный виноградный сок или

прозрачный клюквенный сок

- Напитки Gatorade или Powerade
- Черный кофе или чай без каких-либо добавок (можно положить сахар, но больше ничего не добавляйте)
  - Нельзя добавлять ни молоко, ни сливки ни в каких количествах; это относится и к растительному молоку, и к заменителям молока и сливок.
  - Не добавляйте ароматизированный сироп.

Если у вас диабет, обратите внимание на количество сахара в своих напитках. Если вы включите в свой рацион эти напитки без сахара, с низким содержанием сахара или без добавления сахара, вам будет легче контролировать уровень сахара в крови.

Перед операциями и процедурами необходимо избегать обезвоживания, поэтому пейте, если испытываете жажду. Не пейте больше, чем вам нужно. Во время операции или процедуры вам будут вводить жидкости внутривенно.

Ничего не пейте за 2 часа до прибытия. Это также относится и к воде.

Ваш медицинский сотрудник может дать вам другие указания о том, когда следует прекратить пить. В этом случае выполняйте полученные указания.

Примите лекарства в соответствии с инструкциями

Специалист вашей лечащей команды скажет, какие лекарства вам следует принять утром перед операцией. Примите только эти лекарства, запив их глотком воды. Это могут быть все или некоторые из ваших обычных утренних лекарств; возможно, что вам ничего не нужно будет принимать.

Прием душа 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 металлических предметов. 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 и прокладку, если это необходимо.

Что взять с собой

- Рубашку свободного покроя или с застежкой на пуговицах.
- Свой дыхательный аппарат для профилактики приступов апноэ во сне (например, CPAP machine) при его наличии.
- Бланк доверенности на принятие решений о медицинской помощи и другие предварительные распоряжения, если вы их 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, если они у вас есть. Личными вещами являются очки, слуховые аппараты, зубные и другие протезы, парик и религиозные атрибуты.
- Эти рекомендации. Они потребуются вам, когда вы будете учиться ухаживать за собой после операции.

По прибытии в больницу

Различные представители персонала 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. Обязательно укажите рецептурные и безрецептурные лекарства, пластыри и кремы.

Медсестра/медбрат может поставить внутривенную (ВВ) капельницу в одну из вен, обычно на руке или кисти. Если медсестра/медбрат не поставит капельницу, это сделает ваш анестезиолог, 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 ранее проблемы с анестезией, к ним относятся тошнота (ощущение подступающей рвоты) или боль;
- расскажет о вашем комфорте и безопасности во время операции;
- расскажет о типе анестезии, которую вы получите;
- ответит на вопросы об анестезии, которые могут у вас возникнуть.

Подготовка участка операционного вмешательства

Помимо имени и даты рождения, сотрудники центра могут спросить у вас 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 необходимо для вашей безопасности. Благодаря этому все сотрудники хирургической бригады будут понимать план операции.

Подготовка к операции

Перед операцией вам потребуется снять очки, слуховой аппарат, зубные и другие протезы, парик и религиозные атрибуты.

Вы пройдете в операционную самостоятельно, или сотрудник центра отвезет вас туда на каталке. Представитель операционной бригады поможет вам лечь на операционный стол. На голени вам наденут 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, специалисты вашей лечащей команды введут вам через рот в трахею дыхательную трубку. Она поможет вам дышать.

Если вам проводят биопсию сигнального лимфоузла, ваш хирург сделает вам инъекцию небольшого количества синего красителя под сосок или возле опухоли. Этот краситель вместе с лимфатической жидкостью попадет в сигнальный узел или узлы, окрашивая их в синий цвет. Если вам проводили лимфатическую разметку, ваш хирург также будет использовать небольшое устройство, измеряющее радиоактивное излучение от введенной в ходе этой процедуры жидкости.

Обнаружив сигнальный лимфоузел или лимфоузлы, хирург выполнит разрез и удалит их. Он может направить их в патологоанатомическое отделение для исследования на наличие раковых клеток во время операции. Если гистопатолог обнаружит раковые клетки, хирург может удалить больше лимфоузлов. Это называется удалением подмышечных

лимфоузлов. При необходимости хирург обсудит это с вами более подробно.

Из-за использования синего красителя во время биопсии сигнального узла ваша кожа, моча и испражнения (стул) могут иметь синевато-зеленый цвет в течение 1–2 дней после операции.

После завершения операции хирург наложит на разрезы хирургические подкожные швы. Кроме того, на разрезы вам могут наложить Steri-Strips™ (тонкие полоски хирургического пластыря) или нанести Dermabond® (хирургический клей). Их могут накрыть повязкой.

Как правило, лечащая команда извлекает дыхательную трубку еще в операционной.

После мастэктомии

В этом разделе приведена информация о том, чего стоит ожидать до, во время и после операции. Вы узнаете, как безопасно восстанавливаться после операции в больнице и в домашних условиях.

Читая этот раздел, записывайте вопросы, чтобы задать их своему медицинскому сотруднику.

В палате пробуждения или в палате послеоперационного наблюдения

Когда вы проснетесь после операции, вы будете находиться в палате пробуждения (Post-Anesthesia Care Unit (PACU)) или палате послеоперационного наблюдения. Медсестра/медбрат будет следить за вашей температурой, пульсом, артериальным давлением и уровнем кислорода. Возможно, вы будете получать кислород через трубку, которая будет располагаться под носом, или через маску,

закрывающую нос и рот. Кроме того, на голени будут надеты компрессионные ботинки.

Трубки и дренажи

На вас наденут хирургический бюстгальтер, покрывающий место проведения операции, а также установят как минимум 1 дренажную систему Jackson-Pratt (дренаж JP, см. рисунок 2), прикрепив ее к бюстгальтеру. Дренаж JP поможет отводить жидкость от разрезов и предотвратить отек. При выписке вам дадут необходимые принадлежности и дополнительный хирургический бюстгальтер, чтобы вы могли ухаживать за разрезами и дренажами.

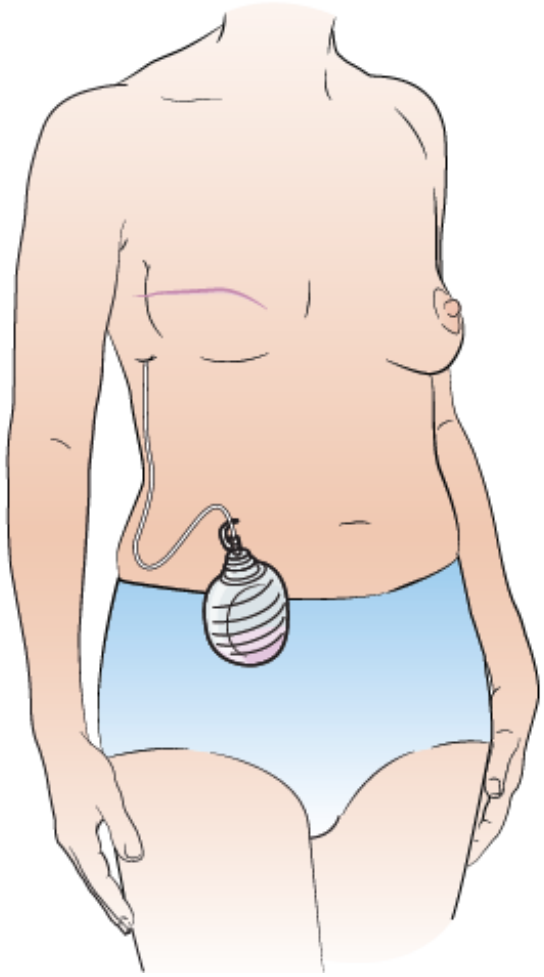

Рисунок 2. Дренаж JP

Обезболивание

Вы будете испытывать болевые ощущения после операции. Чтобы помочь избавиться от них, будет сделано перечисленное ниже.

- Вам будут вводить обезболивающее лекарство через капельницу внутривенного введения.
- Как только вы сможете есть обычную пищу, вы будете получать пероральное обезболивающее лекарство (лекарство, которое нужно глотать).

Мы будем часто спрашивать вас о болевых ощущениях и давать вам лекарства по мере необходимости. Если боль не утихнет, сообщите об этом одному из ваших медицинских сотрудников. Обезболивание крайне

необходимо для того, чтобы вы могли использовать стимулирующий спирометр, а также вставать с постели и ходить. Контролируя боль, вы сможете быстрее восстановиться.

Мы также дадим вам обезболивающее лекарство, которое вы сможете принимать дома. Поговорите со своим медицинским сотрудником о возможных побочных эффектах. Спросите, когда вам можно перейти на безрецептурные обезболивающие лекарства.

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). Медсестра/медбрат, физиотерапевт или реабилитационный терапевт помогут вам начать передвигаться, если это понадобится.

Для получения дополнительной информации о том, как ходьба может помочь восстановлению, ознакомьтесь с материалом *Часто задаваемые вопросы о ходьбе после операции* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/frequently-asked-questions-about-walking-after-your-surgery).

Чтобы узнать, как обезопасить себя и избежать падений находясь в больнице, ознакомьтесь с материалом *Позовите на помощь! Не упадите!* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/call-dont-fall).

Выполнение упражнений для легких

Важно выполнять упражнения для легких, чтобы они полностью раскрывались. Это поможет предотвратить пневмонию.

- Используйте стимулирующий спирометр 10 раз каждый час, когда вы бодрствуете. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *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 напитков

Сначала вам можно будет пить воду или сок. Потом вы сможете начать есть твердую пищу, например печенье. После этого вы сможете постепенно вернуться к вашему привычному питанию, по мере возможности. Если у вас возникли вопросы о рационе питания, попросите записать вас на прием к врачу-диетологу.

Уход за трубками и дренажами

После выписки у вас останется как минимум один дренаж JP. Такой дренаж обычно снимают примерно через 2 недели после операции, но иногда позже.

Перед выпиской из больницы кто-то из медсестер/медбратьев научит вас, как ухаживать за дренажом. Лицу, ухаживающему за вами, также будет полезно узнать эту информацию. Благодаря обучению этому человеку будет легче помогать вам дома.

Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Уход за дренажной системой Jackson-Pratt* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/caring-your-jackson-pratt-drain).

Планирование выписки

Первый визит после операции обычно назначается через 1–2 недели после выписки из больницы. Медсестра/медбрат дадут вам указания, как записаться на прием, в том числе сообщат номер телефона, по которому следует позвонить.

Выписка из больницы

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.

Ваш медицинский сотрудник оформит выписку и подготовит рецепты. Вам также дадут письменные рекомендации на период после выписки. Перед

вашим уходом кто-то из медицинских сотрудников просмотрит эти документы вместе с вами.

У вас должен быть ответственный сопровождающий, который отвезет вас домой.

Дома

Прочтите *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 избежать падений дома, а также во время визитов в центр MSK.

Заполнение послеоперационной анкеты Recovery Tracker

Нам нужно знать, как вы себя чувствуете после выписки из больницы. Для облегчения ухода за вами мы отправим перечень вопросов в вашу учетную запись MSK MyChart. Мы будем делать это ежедневно в течение 10 дней после вашей выписки. Эти вопросы называют послеоперационной анкетой Recovery Tracker.

Заполняйте анкету Recovery Tracker каждый день до полуночи (00:00). 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. В некоторых случаях мы можем 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 *Часто задаваемые вопросы о послеоперационной анкете Recovery Tracker центра MSK* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/mymsk-recovery-tracker).

Обезболивание

Период времени, на протяжении которого люди испытывают боль и дискомфорт, может быть разным. После возвращения домой у вас могут

остаться болевые ощущения, и, возможно, вы будете принимать обезболивающее лекарство. У некоторых людей боли в области разрезов, ощущение стянутости или ломота в мышцах могут продолжаться в течение 6 месяцев или дольше. Это не означает, что с вами что-то не так.

Приведенные в этом материале рекомендации помогут вам снимать боль в домашних условиях.

- Принимайте лекарства в соответствии с указаниями врача 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 сильную сонливость. Алкоголь может усугублять седативный эффект.
- По мере заживления разреза боль будет ослабевать, и вам будет требоваться все меньше обезболивающего лекарства. Для облегчения боли и дискомфорта подойдут безрецептурные обезболивающие лекарства. Примерами безрецептурных обезболивающих лекарств являются Acetaminophen (Tylenol®) и ibuprofen (Advil или Motrin).
    - Соблюдайте рекомендации медицинского сотрудника касательно прекращения приема назначенного вам обезболивающего лекарства.
    - Не принимайте слишком много каких-либо лекарств. Соблюдайте инструкции на этикетке или указания медицинского сотрудника.
    - Читайте этикетки принимаемых лекарств. Это очень важно при приеме лекарства acetaminophen. Acetaminophen входит в состав многих безрецептурных и рецептурных лекарств. Слишком большое количество вредно для печени. Не принимайте более одного лекарства, содержащего acetaminophen, без консультации с сотрудником своей лечащей команды.
- Обезболивающие лекарства должны помочь вам вернуться к

привычному образу жизни. Количество лекарств должно быть достаточным, чтобы вы могли спокойно выполнять повседневные дела и упражнения. При возврате к активной жизни боль может немного усилиться.

- 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. Запор – это более редкое или более затрудненное опорожнение кишечника чем обычно, или и то, и другое.

Предотвращение и устранение запоров

Обсудите со своим медицинским сотрудником способы предотвращения и устранения запоров. Вы также можете следовать рекомендациям ниже.

- Ходите в туалет в одно и то же время каждый день. Ваш организм привыкнет опорожнять кишечник в это время. Однако если вам 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 рефлексы в толстом кишечнике имеют наибольшую силу.
- Если можете, выполняйте физические упражнения. Ходьба — это прекрасный вид физических упражнений, который может помочь в профилактике и лечении запоров.
- По возможности пейте по 8 стаканов (объемом 8 унций (240 мл) каждый, всего 2 л) жидкости ежедневно. Отдавайте предпочтение воде, сокам (в том числе сливовому), супам и молочным коктейлям. Ограничьте употребление напитков с кофеином, таких как кофе и газированные напитки. Кофеин может выводить жидкость из организма.
- Постепенно увеличивайте содержание клетчатки в пище до 25-35 граммов в день. Клетчатка содержится в неочищенных фруктах и овощах, цельных злаках и хлопьях из злаков. Если у вас установлена

стома или недавно был прооперирован кишечник, проконсультируйтесь с медицинским сотрудником перед внесением изменений в рацион питания.

- Для лечения запоров применяются лекарства, которые продаются по рецепту и без него. Перед приемом любых лекарств для лечения запоров проконсультируйтесь со своим медицинским сотрудником. Это очень важно, если у вас установлена стома или вы перенесли операцию на кишечнике. 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.

Позвоните своему медицинскому сотруднику при отсутствии у вас стула в течение 2 дней.

Процесс восстановления и новые ощущения

По мере восстановления после операции у вас могут возникать самые разнообразные ощущения в руке, грудной клетке или в стенке грудной клетки. Вы можете испытывать болезненность, онемение, приступы

острой боли или все 3 симптома сразу. Вы также можете испытывать ощущение стекающей вниз по руке жидкости, хотя никакой жидкости на самом деле нет. Это может происходить из-за того, что во время операции часть нервных окончаний была отсечена.

После мастэктомии вы также можете чувствовать, будто у вас все еще есть молочная железа или сосок. Это называется фантомным ощущением.

Такие ощущения обычно появляются и исчезают; в большинстве случаев они ослабевают в течение первых нескольких месяцев после операции. Некоторые из них могут сохраняться долгие месяцы или даже 5 лет и более. Это объясняется тем, что нервы восстанавливаются дольше, чем все остальные ткани организма. Большинство пациентов говорит, что такие ощущения проявляются слабо и не тревожат их.

Из-за смены ощущений не прикладывайте тепло или холод (например, водяные и электрические грелки или компрессы со льдом) непосредственно к месту проведения операции.

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

Уход за разрезами

На ваши разрезы под кожей будут наложены швы. Они рассосутся сами, их не нужно снимать. Если на разрезы наложены небольшие полоски хирургического пластыря (Steri-Strips), ваш хирург или медсестра/медбрат снимут их, когда вы придете на прием для последующего наблюдения. Если на разрезы нанесен хирургический клей (Dermabond), со временем он растворится сам.

Соблюдайте указания вашего медицинского сотрудника о том, как часто вам нужно мыть разрезы.

Через неделю или две после операции под кожей подмышек или груди в месте удаления ткани может образоваться углубление с жидкостью. Это

серома, и она неопасна. Эта область может казаться мягкой и опухшей. Также она может быть чувствительной.

Серома обычно проходит сама по себе. Если серома большая или вы чувствуете дискомфорт, позвоните своему медицинскому сотруднику и обсудите этот вопрос с врачом или медсестрой/медбратом.

Позвоните своему медицинскому сотруднику, если у вас:

- кожа вокруг разреза(-ов) очень красная;
- кожа вокруг разреза(-ов) начала краснеть;
- вы заметили выделения, похожие на гной (густые и мутные).

Прием пищи и напитков

Вы можете употреблять ту же пищу, что и до операции, если ваш медицинский сотрудник не дал вам иных указаний. Прием высококалорийной сбалансированной пищи с высоким содержанием белка поможет вам выздороветь после операции. Старайтесь употреблять богатые белком продукты (например, мясо, рыбу или яйца) при каждом приеме пищи. Также старайтесь есть фрукты, овощи и цельные злаки.

Также важно пить много жидкости. Старайтесь выпивать 8–10 чашек (объемом 8 унций (240 мл) каждая) жидкости каждый день. Выбирайте безалкогольные напитки. Ограничьте употребление кофеина.

Если у вас возникли вопросы о рационе питания, попросите записать вас на прием к врачу-диетологу.

Принятие душа

Если вы перенесли операцию с реконструкцией молочной железы, проконсультируйтесь со своим пластическим хирургом по поводу того, когда вам можно будет принимать душ, и есть ли на этот счет какие-то особые инструкции. Если вы перенесли операцию без реконструкции, вы можете принимать душ через 24 часа после операции. Перед выпиской медсестра/медбрат научит вас, как надежно закрепить дренаж(-и), чтобы принять душ.

Когда вы будете готовы принять душ, снимите хирургический бюстгальтер и марлевые салфетки, закрывающие разрез(-ы). Если на разрез(-ы) наложены полоски пластыря Steri-Strips или нанесен клей Dermabond, не удаляйте его.

Осторожно промойте разрезы водой с мылом, давая воде литься прямо на них.

Промокните области разрезов насухо чистым полотенцем. Наденьте хирургический бюстгальтер и прикрепите к нему дренаж. Если вам так будет удобнее, можете поместить поверх разрезов чистые марлевые салфетки, подложив их под бюстгальтер.

Не принимайте ванну, не пользуйтесь джакузи, не посещайте сауну и бассейн, пока это не разрешит ваш медицинский сотрудник. Кроме того, перед использованием дезодоранта, лосьона, пудры или парфюмерии возле места проведения операции поговорите со своим медицинским сотрудником.

Ношение бюстгальтера

Если у вас есть хирургический бюстгальтер, носите его до тех пор, пока вам не снимут дренаж(-и). После этого обсудите с медицинским сотрудником, что нужно носить. Ваш хирургический бюстгальтер обеспечивает хорошую поддержку, комфортные ощущения, а также надежную фиксацию дренажа(-ей). Вам следует надевать его на время сна, но снимать, когда хотите принять душ.

В период восстановления после операции или на разных стадиях реконструкции молочной железы, для сохранения симметрии тела вы можете использовать наполнитель для бюстгальтера. Одним из таких наполнителей может быть мягкая накладка для груди (временный протез молочной железы). Накладка представляет собой легкий нейлоновый мешочек. Ее размер можно регулировать для соответствия размеру другой молочной железы, добавляя или убирая хлопковый пух в мешочке. Вы можете стирать нейлоновый мешочек мягким мылом, например Woolite® или Ivory®, а затем сушить его на воздухе.

Существуют специализированные магазины, где продается много разных грудных протезов и бюстгальтеров. Вы можете приобрести их онлайн независимо от места вашего проживания, а также в местных бутиках и магазинах нижнего белья, предназначенного для использования после мастэктомии. Список интернет-магазинов и обычных магазинов в вашем регионе представлен в документе *Ресурсы, рекомендации об одежде и другая поддержка после операции на молочной железе* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/resources-clothing-support-breast-surgery).

Вы можете подкладывать в бюстгальтер мягкую марлю, которую можно взять у медсестры/медбрата. Чтобы марлевая подкладка всегда оставалась чистой, меняйте ее как можно чаще.

Протезы молочной железы и соска

Протез молочной железы — это более долговечная накладка для груди по сравнению с мягким нейлоновым мешочком.

Протез соска — это искусственный сосок и ареола (околососковый кружок), изготовленные из силикона. Он может быть прикреплен к вашей молочной железе, на которой проведена реконструкция, или к протезу молочной железы с помощью адгезива (специального клея). Протезы сосков бывают разных размеров и оттенков кожи, чтобы соответствовать вашему естественному соску.

Если вы перенесли операцию на молочной железе без реконструкции, использовать протез молочной железы и соска можно примерно через 4–6 недель после операции.

Если вы хотите носить протез молочной железы и соска, поговорите со своим врачом. Вам могут выписать рецепт для приобретения этих протезов во время одного из приемов в рамках последующего наблюдения. Уточните в своей страховой компании, какие протезы покрывает ваша страховка.

Существуют специализированные магазины, где продается много разных

протезов молочной железы и соска, а также бюстгальтеров. Вы можете приобрести их онлайн независимо от места вашего проживания. Они также продаются в местных бутиках и магазинах нижнего белья, предназначенного для использования после мастэктомии. Список интернет-магазинов и обычных магазинов в вашем регионе представлен в документе *Ресурсы, рекомендации об одежде и другая поддержка после операции на молочной железе* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/resources-clothing-support-breast-surgery).

Физическая нагрузка и упражнения

Если вы перенесли операцию на молочной железе с реконструкцией, не поднимайте предметы тяжелее 5 фунтов (2,3 кг), пока ваш врач не скажет вам, что это безопасно. Обычно на это требуется 4–6 недель. Также воздерживайтесь от интенсивных физических нагрузок (например бега и тенниса) и контактных видов спорта (например футбола) в течение этого времени.

Сотрудник вашей лечащей команды поговорит с вами о том, какие упражнения и движения вам можно делать, пока будут заживать разрезы. Соблюдайте его указания и инструкции, приведенные в материале *Физические упражнения после мастэктомии или реконструкции молочной железы* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/exercises-after-mastectomy-or-reconstruction).

Рубцовая ткань, формирующаяся у вас вокруг места проведения операции, может ограничить амплитуду движений руки и плеча. Если ваша операция включала реконструкцию, у вас также может появиться боль или ощущение стянутости в мышцах. Если вы испытываете дискомфорт, примите обезболивающее лекарство за 30 минут до начала упражнений.

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. Аэробные упражнения, такие как ходьба и подъем по лестнице, помогут вам набраться сил и улучшить свое самочувствие.

Половая активность

Вы сможете возобновить половую активность, когда почувствуете, что готовы к этому. Занятие сексом никак не навредит прооперированной зоне.

Возможно, будет целесообразно показать разрез(-ы) своему партнеру сразу же после операции. Это может успокоить вас обоих. Дайте знать партнеру, что для вас комфортно, а что — нет. Не надавливайте на место проведения операции в первые недели после операции. Попробуйте класть небольшую подушку или полотенце на прооперированную зону. Если у вас есть вопросы, обратитесь к медсестре/медбрату.

Возможно, вы обеспокоены тем, как рак и его лечение отразится на вашей внешности и сексуальной жизни. Вам помогут специалисты нашей Программы по вопросам сексуальной медицины и здоровья для женщин (Female Sexual Medicine and Women's Health Program). Для получения более подробной информации позвоните по телефону 646-888-5076.

Если существует вероятность того, что вы можете забеременеть, обязательно используйте противозачаточные средства. Не пользуйтесь гормональными противозачаточными средствами. Вам можно использовать следующие противозачаточные средства:

- Мужские презервативы
- Диафрагма
- Внутриматочная спираль Copper T. Если хотите использовать этот метод, проконсультируйтесь со своим гинекологом. Внутриматочная спираль такого типа устанавливается на срок до 10 лет, но ее можно удалить и раньше.

Продолжайте использовать противозачаточные средства в течение всего периода лечения и до тех пор, пока ваш врач не скажет вам, что можно попытаться забеременеть, так как это уже безопасно.

Вождение автомобиля

Большинство людей снова садятся за руль спустя примерно 6 недель после

операции. Если вы принимаете рецептурное обезболивающее лекарство, не водите автомобиль. Эти лекарства могут вызывать сонливость, а в таком состоянии водить машину опасно. Вы можете ездить на автомобиле в качестве пассажира в любое время после выписки.

Кроме того, не водите машину, пока:

- вам не снимут дренаж;
- у вас не восстановится полная амплитуда движений;
- вы не будете в состоянии свободно поворачивать руль.

Если у вас есть вопросы о том, когда вам можно будет водить машину, обратитесь к своему медицинскому сотруднику.

Возвращение на работу

Расскажите своему медицинскому сотруднику, кем вы работаете. Вам скажут, когда вам будет безопасно снова начать работать, в зависимости от того, чем вы занимаетесь. Если на работе вы много двигаетесь или поднимаете тяжести, возможно, вам придется побыть дома дольше. Если вы сидите за столом, то сможете вернуться на работу раньше.

О лимфедеме

Иногда, в результате удаления лимфоузлов, лимфатической системе становится сложно справляться с выведением жидкости. В этом случае лимфатическая жидкость может накапливаться там, где были удалены лимфоузлы. Эта лишняя жидкость вызывает образование отека, который называется лимфедема.

Лимфедема может развиваться в руке, кисти, молочной железе или туловище со стороны, подвергнутой лечению (сторона, где были удалены лимфоузлы).

У большинства пациентов лимфедема не развивается, но в некоторых случаях это все же происходит. Риск развития лимфедемы у того или иного человека определить довольно сложно по следующим причинам:

- не существует стандартного исследования, позволяющего диагностировать лимфедему;
- удаление или повреждение лимфоузлов влияет на всех по-разному;
- лимфедема может развиться сразу после операции или годы спустя;
- развитие лимфедемы в настоящее время может быть вызвано применявшимися ранее методами лечения.
-

Риск развития лимфедемы зависит от того, как именно удаляются лимфатические узлы (см. рисунок 3).

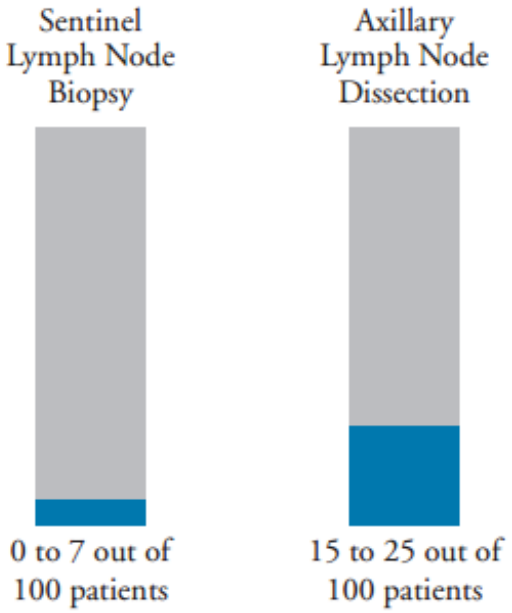

Рисунок 3. Оценка риска развития лимфедемы

В ходе биопсии сигнального лимфоузла в области подмышки удаляется от одного до нескольких лимфоузлов для проверки на наличие раковых клеток. Риск развития лимфедемы после биопсии сигнального лимфатического узла невелик. По оценкам, лимфедема развивается не более чем у 7 пациентов из каждых 100 человек, которым делали биопсию сигнального лимфоузла.

В ходе удаления подмышечных лимфоузлов в области подмышки удаляется больше лимфоузлов. Это делается для того, чтобы удалить дополнительные лимфоузлы, в которых могут быть раковые клетки. После удаления подмышечных лимфатических узлов риск развития лимфедемы выше, чем после биопсии сигнального лимфоузла. Примерно у 15–25 из каждых 100 человек, у которых удалили подмышечные лимфатические узлы, может развиться лимфедема.

Невозможно точно предугадать, у кого из пациентов разовьется лимфедема.

Снижение риска развития лимфедемы

Выполнение следующих действий может помочь снизить риск развития

лимфедемы.

- Поддерживайте здоровый вес тела или постарайтесь достичь его безопасными способами.
- Регулярно тренируйте и растягивайте мышцы, Обсудите с хирургом или медсестрой/медбратом, какие упражнения подходят именно вам.
    - Возобновляя физические упражнения и повседневные дела, обязательно делайте это медленно и постепенно. Если вы чувствуете дискомфорт, остановитесь и сделайте перерыв. Упражнения не должны причинять боль.
- Постарайтесь снизить до минимума риск развития инфекции в руке и кисти. Спросите у вашего медицинского сотрудника, как лучше ухаживать за порезами, царапинами и ожогами.

Если вам сделали биопсию сигнального лимфатического узла:

- На затронутой лечением руке можно брать кровь на анализ, делать инъекции (уколы), ставить капельницы внутривенного введения и измерять артериальное давление. Просите медицинских сотрудников по возможности делать это на незатронутой лечением руке.
- Если вы начали замечать какие-либо признаки лимфедемы, всегда используйте незатронутую лечением руку. Если это невозможно, обсудите с вашим медицинским сотрудником, какую руку использовать безопаснее всего.

Если вам удалили подмышечные лимфоузлы:

- Ознакомьтесь с материалом *Рекомендации для кистей и рук после удаления подмышечных лимфоузлов* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/hand-and-arm-care-after-removal-axillary-lymph-nodes), чтобы узнать, как снизить риск развития лимфедемы после процедуры.

Признаки лимфедемы

Небольшой отек после операции — это нормальное явление. Отек может

сохраняться до 6 недель, но он носит временный характер и постепенно исчезнет. После операции у вас также могут быть болевые и другие ощущения, например покалывания и пощипывания. Это типичные ощущения, которые не обязательно являются признаками лимфедемы.

Если вы подвержены риску возникновения лимфедемы, следите за появлением следующих симптомов в руке, кисти, молочной железе и туловище со стороны, подвергнутой лечению:

- чувство тяжести, боли или ломоты;
- ощущение стянутости кожи;
- снижение гибкости ;
- изменения на коже, такие как стянутость или вдавления (когда на коже остается след от надавливания).

Если у вас есть какие-либо признаки лимфедемы или возникли сомнения, позвоните вашему медицинскому сотруднику.

Для получения дополнительной информации о лимфедеме можно также прочесть материал «Представление о лимфедеме (Understanding Lymphedema)», подготовленный Департаментом здравоохранения штата Нью-Йорк (New York State Department of Health).

Управление эмоциями

После операции по поводу серьезного заболевания у вас может появиться новое чувство подавленности. Многие люди говорят, что иногда им хотелось плакать, они испытывали печаль, обеспокоенность, нервозность, раздражение или злость. Вы можете обнаружить, что 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. Мы также можем 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. Мы готовы помочь вам, вашим друзьям и близким справиться с эмоциональными аспектами вашей болезни, Мы можем помочь независимо от того, где вы находитесь — в больнице или дома.

Когда следует обращаться к своему медицинскому сотруднику

Позвоните своему медицинскому сотруднику, если у вас:

- поднялась температура до 100,4°F (38°C) и выше;
- наблюдаются выделения из разреза(-ов);
- проблемы с дыханием;
- кожа вокруг разреза(-ов) более теплая, чем обычно;
- усилился дискомфорт вокруг линии разреза(-ов);
- кожа вокруг разреза(-ов) более красная, чем обычно;
- кожа вокруг разреза(-ов) начала отекать;
- отек вокруг разреза(-ов) усиливается;
- возникли какие-либо вопросы или опасения.

Контактная информация

Если у вас есть вопросы или опасения, позвоните своему медицинскому сотруднику. Вы можете связаться с сотрудником своей лечащей команды с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00. В остальное время вы можете оставить сообщение или поговорить с другим врачом центра MSK. Вы всегда можете связаться с дежурным врачом или медсестрой/медбратом.

Если вы не знаете, как связаться со своим медицинским сотрудником, позвоните по номеру 212-639-2000.

Службы поддержки

В этом разделе приводится список вспомогательных служб. Они могут помочь вам в период подготовки к операции и восстановления после нее.

Читая этот раздел, записывайте вопросы, чтобы задать их своему медицинскому сотруднику.

Вспомогательные службы MSK

Приемное отделение
212-639-7606
Позвоните, если у вас есть вопросы по госпитализации, например, по поводу подачи запроса на одноместную палату.

Отделение анестезии
212-639-6840
Позвоните, если у вас есть какие-либо вопросы по анестезии.

Кабинет доноров крови
212-639-7643
Позвоните для получения информации, если вы хотите стать донором крови или тромбоцитов.

Международный центр Bobst
www.msk.org/international
888-675-7722
Мы принимаем пациентов со всего мира и предлагаем большое количество услуг, чтобы им помочь. Если вы приехали из другой страны, позвоните для получения помощи в организации вашего лечения.

Центр по предоставлению консультаций (Counseling Center)
www.msk.org/counseling
646-888-0200
Многим людям помогают психологические консультации. Специалисты нашего Центра по предоставлению консультаций (Counseling Center) проводят индивидуальные, групповые и семейные сеансы. Мы также можем назначить лекарства, которые помогут вам избавиться от беспокойства или выйти из подавленного состояния. Чтобы записаться на

прием, попросите направление у сотрудника своей лечащей команды или позвоните по указанному выше номеру телефона.

Программа «Кладовая продуктов» (Food Pantry Program)
646-888-8055
Мы предоставляем продукты питания малообеспеченным пациентам во время лечения рака. Для получения более подробной информации поговорите с сотрудником своей лечащей команды или позвоните по указанному выше номеру телефона.

Служба интегративной медицины и здоровья (Integrative Medicine and Wellness Service)
www.msk.org/integrativemedicine
Наша служба интегративной медицины и здоровья предлагает пациентам различные услуги в дополнение к традиционному медицинскому уходу. Например, мы предлагаем музыкальную терапию, терапию сознания и тела, танцевальную и двигательную терапию, йогу и тактильную терапию. Чтобы записаться на прием для получения этих услуг, позвоните по номеру 646-449-1010.

Вы также можете запланировать консультацию с медицинским сотрудником Службы интегративной медицины и здоровья. Совместно вы составите план, который поможет вам придерживаться здорового образа жизни и справляться с побочными эффектами. Для записи на консультацию позвоните по номеру 646-608-8550.

Библиотека центра MSK
library.mskcc.org
Вы можете зайти на веб-сайт нашей библиотеки, написать электронное письмо на адрес asklibrarian@mskcc.org или обратиться к сотрудникам библиотеки. Вам помогут найти дополнительную информацию о конкретном виде рака. В библиотеке вы также можете ознакомиться с Руководством по обучению пациентов.

Служба по вопросам питания (Nutrition Service)
www.msk.org/nutrition

212-639-7312
Наша служба по вопросам питания предлагает консультации по вопросам питания с одним из клинических врачей-диетологов. Ваш клинический врач-диетолог обсудит с вами ваши пищевые привычки и посоветует, что следует употреблять в пищу во время лечения и после него. Чтобы записаться на прием, попросите направление у сотрудника своей лечащей команды или позвоните по указанному выше номеру телефона.

Образовательные материалы для пациентов и общественности (Patient and Community Education)
www.msk.org/pe
Посетите веб-сайт, посвященный обучению пациентов и общественности, где вы сможете поискать обучающие материалы в нашей виртуальной библиотеке.

Служба выставления счетов пациентам (Patient Billing)
646-227-3378
Позвоните, если у вас возникли какие-либо вопросы о предварительном согласовании с вашей страховой компанией. Это также называют предварительным разрешением (preapproval).

Представительская служба для пациентов (Patient Representative Office)
212-639-7202
Позвоните, если у вас возникли вопросы о бланке доверенности на принятие решений о медицинской помощи или сомнения по поводу вашего лечения.

Периоперационная поддержка близких медсестрами/медбратьями (Perioperative Nurse Liaison)
212-639-5935
Позвоните, если у вас есть вопросы о том, кому MSK будет предоставлять информацию о вас во время вашей операции.

Персональные медсестры/медбратья и сопровождающие (Private Duty Nurses and Companions)
646-357-9272

Вы можете запросить помощь персональной(-ого) медсестры/медбрата или сопровождающих как в больнице, так и дома. Позвоните нам, чтобы получить более подробную информацию.

Услуги по реабилитации
www.msk.org/rehabilitation
Некоторые виды рака и его лечение могут привести к возникновению слабости, скованности или напряжения в теле. В некоторых случаях может развиться лимфедема (отек). Наши врачи-реабилитологи, реабилитационные терапевты и физиотерапевты могут помочь вам вернуться к привычному образу жизни.

- **Врачи-реабилитологи** занимаются диагностикой и лечением проблем, влияющих на то, как вы двигаетесь и выполняете действия. Они могут составить для вас программу реабилитационной терапии и помочь скоординировать ее выполнение либо в центре MSK, либо в другом учреждении поближе к дому. Чтобы получить дополнительную информацию, позвоните в отделение реабилитационной медицины (физиотерапии) по телефону 646-888-1929.
- **Реабилитационный терапевт** может вам помочь, если у вас возникают проблемы с выполнением привычных повседневных дел. Он, к примеру, может порекомендовать приспособления, облегчающие выполнение повседневных задач. **Физиотерапевт** может научить вас упражнениям, позволяющим развить силу и гибкость. Чтобы получить дополнительную информацию, позвоните в отделение реабилитационной терапии по телефону 646-888-1900.

Программа **«Ресурсы для жизни после рака» (Resources for Life After Cancer Treatment (RLAC) Program)**
646-888-8106
В центре 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.

В рамках этой программы предусмотрено множество услуг. Мы

предлагаем семинары, мастер-классы, группы поддержки и консультации, касающиеся жизни после лечения. Мы также оказываем помощь в решении проблем с медицинской страховкой и трудоустройством.

Программы по вопросам сексуальной медицины и здоровья (Sexual Health Programs)
Рак и процедуры его лечения могут повлиять на сексуальное здоровье, детородную функцию или затронуть обе эти сферы. Программа сексуального здоровья при MSK может помочь вам до, во время и после лечения.

- Наша программа сексуальной и репродуктивной медицины для женщин (Female Sexual Medicine and Women's Health Program) поможет справиться с проблемами сексуального здоровья, такими как преждевременная менопауза или проблемы, связанные с детородной функцией. Для получения более подробной информации обратитесь за направлением к сотруднику вашей лечащей команды в центре MSK или позвоните по телефону 646-888-5076.
- Наша программа сексуальной и репродуктивной медицины для мужчин (Male Sexual and Reproductive Medicine Program) поможет справиться с проблемами сексуального здоровья, например такими, как эректильная дисфункция (erectile dysfunction (ED)). Попросите направление у специалиста своей лечащей команды или позвоните по телефону 646-888-6024, чтобы узнать больше.

Социальная работа
www.msk.org/socialwork
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 на протяжении всего курса лечения. Они могут помочь вам общаться с детьми и другими членами семьи.

Наши сотрудники социальных служб также могут направить вас в местные агентства и на различные программы. Если вы испытываете трудности с

оплатой счетов, они также располагают информацией о ресурсах для получения финансовой помощи. Позвоните по телефону, указанному выше, чтобы получить более подробную информацию.

Духовная поддержка
212-639-5982
Наши капелланы (духовные наставники) готовы выслушать, поддержать членов семьи и прочесть молитву. Они могут связаться с местным духовенством или религиозными группами, просто утешить и протянуть руку духовной помощи. За духовной поддержкой может обратиться любой человек. Для этого не нужно иметь какую-либо религиозную принадлежность.

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)
www.msk.org/tobacco
212-610-0507
Если вы хотите бросить курить, в центре MSK есть специалисты, которые могут помочь. Позвоните нам, чтобы получить более подробную информацию.

Виртуальные программы
www.msk.org/vp
Мы предлагаем онлайн-обучение и поддержку для пациентов и ухаживающих за ними лиц. Это занятия в интерактивном режиме, во время которых вы можете поговорить или просто послушать. Вы можете больше узнать о своем диагнозе и о том, чего ожидать во время лечения и как подготовиться к лечению рака.

Занятия проводятся конфиденциально, бесплатно и с привлечением высококвалифицированных специалистов. Посетите наш веб-сайт, чтобы получить дополнительную информацию о виртуальных программах или

зарегистрироваться для участия.

Услуги по поддержке пациентов с раком молочной железы

SHARE

www.sharecancersupport.org
844-ASK-SHARE (275-7427)
Организация, которая предлагает группы поддержки для пациентов, перенесших рак молочной железы, метастатический рак молочной железы и карциному яичника и проживающих на Манхэттене, а также в Куинсе, Бруклине и Статен-Айленде.

Фонд Сьюзен Дж. Комен

www.komen.org
Предоставляет информацию и услуги поддержки людям, больным раком молочной железы.

Фонд по борьбе с тройным негативным раком молочной железы (Triple Negative Breast Cancer Foundation)

www.tnbcfoundation.org
Предоставляет информацию о тройном негативном раке молочной железы.

Внешние вспомогательные службы

Организация Access-A-Ride

web.mta.info/nyct/paratran/guide.htm
877-337-2017
Центр MTA 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
Помогает организовать поездки в медицинские 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
646-929-8032
Ресурс, на котором собраны образовательные материалы, инструменты и информация о различных мероприятиях для работающих людей, заболевших раком.

Организация Cancer*Care*
www.cancercare.org
800-813-4673
275 Seventh Avenue (между улицами West 25th и 26th Streets)
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 тех, кто заботится о близких с хроническими заболеваниями или с ограниченными возможностями.

Организация Corporate Angel Network

www.corpangelnetwork.org
866-328-1313
Предлагает бесплатные поездки по стране с целью лечения за счет свободных мест на корпоративных авиарейсах.

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.

HealthWell Foundation
www.healthwellfoundation.org
800-675-8416
Предоставляет финансовую помощь для покрытия доплат, взносов на медицинское страхование 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 медицинскими центрами.

Ресурс LGBT Cancer Project
www.lgbtcancer.com
Предоставляет поддержку и защиту интересов для представителей ЛГБТ-сообщества, включая группы поддержки онлайн и базу данных клинических испытаний, которые приветствуют участие членов ЛГБТ-сообщества.

Организация LIVESTRONG Fertility
www.livestrong.org/fertility
855-744-7777

Предоставляет информацию о репродуктивной функции и поддержку для больных раком, чье лечение включает риски, связанные с детородной функцией, а также для пациентов, 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)

Национальный геронтологический комитет (National Council on Aging, NCOA)
www.benefitscheckup.org
Предоставляет информацию и ресурсы для людей старшего возраста, а также предлагает BenefitsCheckUp® — бесплатный онлайн-инструмент, где доступны программы помощи в получении рецептурных лекарств, включая программу Extra Help от Medicare.

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 помощи пациентам, связанной с непатентованными лекарствами и лекарствами с зарегистрированной

торговой маркой.

Организация NYRx
www.health.ny.gov/health_care/medicaid/program/pharmacy.htm
Предоставляет льготы при приобретении рецептурных лекарств настоящим и бывшим сотрудникам бюджетного сектора штата Нью-Йорк, которые соответствуют определенным требованиям.

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
Обеспечивает доступ к медицинскому обслуживанию, финансовую помощь, помощь в страховании, помощь в сохранении рабочего места, а также доступ к национальному справочнику ресурсов для незастрахованных пациентов.

Сообщество Red Door Community (ранее известное как Gilda's Club)
www.reddoorcommunity.org
212-647-9700
Место, где больные раком люди получают социальную и эмоциональную поддержку благодаря общению, участию в мастер-классах, лекциях и общественных мероприятиях.

Организация RxHope
www.rxhope.com
877-267-0517
Оказывает помощь в приобретении лекарств, на которые у людей нет средств.

Triage Cancer
www.triagecancer.org

Предоставляет юридическую, медицинскую и финансовую информацию и ресурсы для людей, больных раком, и ухаживающих за ними лиц.

Образовательные ресурсы

В этом разделе приводится перечень обучающих материалов, которые упоминались в данном руководстве. Эта информация поможет вам подготовиться к операции и восстановиться после нее.

Читая эти материалы, записывайте вопросы, чтобы задать их своему медицинскому сотруднику.

- *Руководство для лиц, ухаживающих за больными* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/guide-caregivers)
- *О заблаговременном планировании ухода за пациентом для больных раком и лиц, ухаживающих за ними* (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 дренажной системой Jackson-Pratt* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/caring-your-jackson-pratt-drain)
- *Нулевая лечебная диета* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/clear-liquid-diet)
- *Часто задаваемые вопросы о послеоперационной анкете Recovery Tracker центра MSK* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/mymsk-recovery-tracker)
- *Употребление пищи и напитков перед операцией или процедурой при приеме лекарств GLP-1* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/eating-and-drinking-before-your-surgery-or-procedure-when-taking-glp-1-medicines)
- *Физические упражнения после мастэктомии или реконструкции молочной железы* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/exercises-after-mastectomy-or-reconstruction)

- *Сохранение детородной функции перед лечением рака: варианты для людей, у которых при рождении были яичники и матка* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/fertility-preservation-females-starting-treatment)
- *Часто задаваемые вопросы о ходьбе после операции* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/frequently-asked-questions-about-walking-after-your-surgery)
- *Рекомендации для кистей и рук после удаления подмышечных лимфоузлов* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/hand-and-arm-care-after-removal-axillary-lymph-nodes)
- *Лечебные средства из трав и лечение рака* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/herbal-remedies-and-treatment)
- *Как быть представителем по медицинской помощи* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/how-be-health-care-agent)
- *Как проверить, содержит ли лекарство или добавка aspirin, другие НПВП, витамин E или рыбий жир* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids)
- *Как пользоваться стимулирующим спирометром* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer)
- *Ресурсы, рекомендации об одежде и другая поддержка после операции на молочной железе* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/resources-clothing-support-breast-surgery)
- Представление о лимфедеме
- *Что можно сделать, чтобы избежать падений* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/what-you-can-do-avoid-falling)

Если у вас есть вопросы или опасения, позвоните своему медицинскому сотруднику. Специалист вашей лечащей команды ответит на звонок с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00 В другое время вы можете оставить сообщение или поговорить с другим врачом центра MSK. Вы всегда можете связаться с дежурным врачом или медсестрой/медбратом. Если вы не знаете, как связаться со своим медицинским сотрудником, позвоните по номеру 212-639-2000.

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

About Your Mastectomy - Last updated on May 2, 2026
Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center