



Памятка пациенту и лицу, ухаживающему за ним

О мастэктомии

Это руководство поможет вам подготовиться к мастэктомии в центре Memorial Sloan Kettering (MSK). Оно также поможет вам понять, чего ожидать в процессе выздоровления.

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

Информация об операции

В этом руководстве описано несколько типов операций на молочных железах. Ваш хирург обсудит с вами особенности назначенной вам операции. Вам могут провести:

- Тотальная мастэктомия
- Тотальная мастэктомия и биопсия сигнального лимфоузла
- Тотальная мастэктомия и биопсия сигнального лимфоузла с возможным удалением подмышечных лимфоузлов
- Тотальная мастэктомия и удаление подмышечных лимфоузлов (также известная как модифицированная радикальная мастэктомия)
- другую подобную 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.

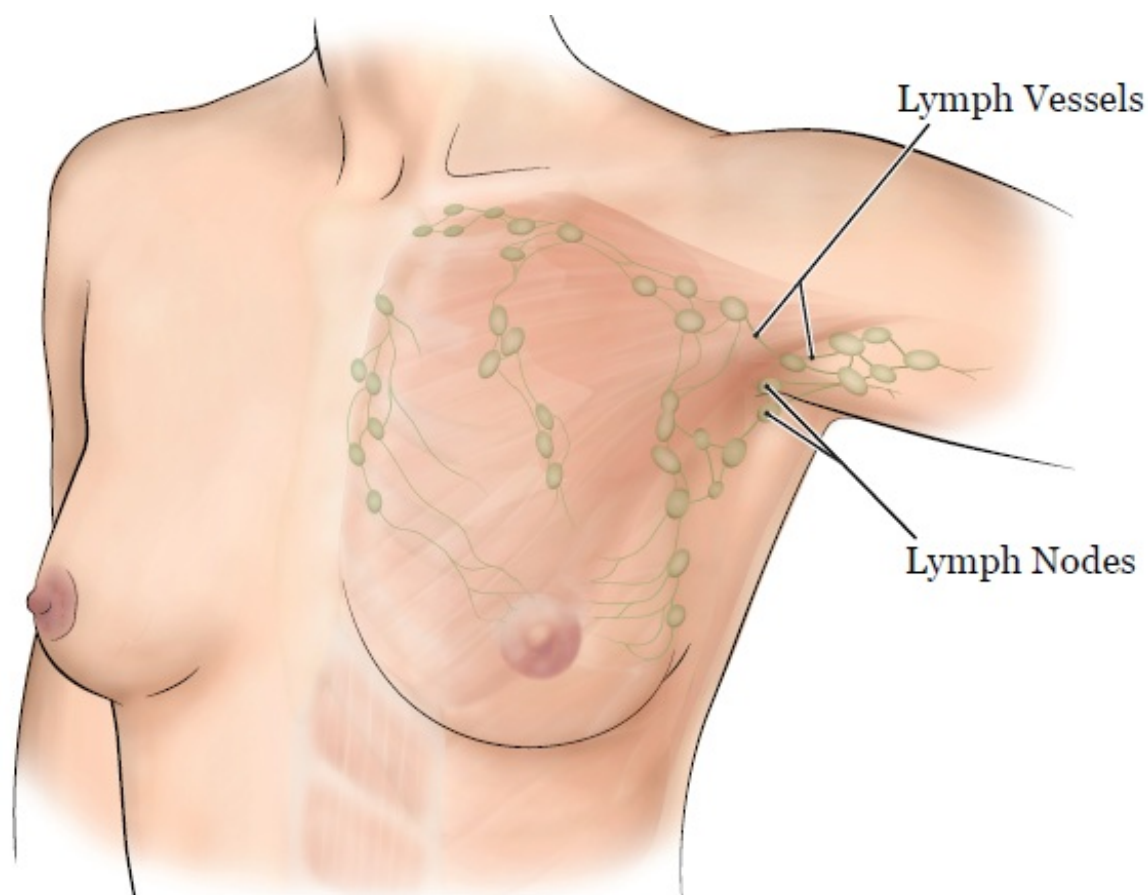


Рисунок 1. Лимфатическая система в груди и в области подмышки

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.

Предотвращение беременности

Если существует вероятность того, что вы можете забеременеть перед операцией, обязательно используйте противозачаточные средства (контрацепцию) без гормонов. 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 прочтите материал *Сохранение детородной функции: варианты для женщин при начале лечения рака* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/fertility-preservation-females-starting-treatment).

Об употреблении алкоголя

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

- Если вы резко прекратите употреблять алкоголь, это может спровоцировать судорожные припадки, алкогольный делирий и привести к смерти. Если мы будем знать, что вы подвержены риску таких осложнений, мы сможем назначить вам лекарства, позволяющие их избежать.
- Если вы употребляете алкоголь регулярно, существует риск возникновения других осложнений во время и после проведения операции. Они включают кровотечение, инфекции, проблемы с сердцем и более длительное стационарное лечение.

Чтобы предотвратить возможные проблемы, до операции вы можете:

- Честно сообщите медицинским сотрудникам, в каком количестве вы употребляете алкоголь.
- После назначения операции попытаться прекратить употребление алкогольных напитков. Если после прекращения употребления алкогольных напитков вы испытываете головные боли, тошноту (ощущение подступающей рвоты), повышенное беспокойство, или у вас появились проблемы со сном, немедленно сообщите об этом своему медицинскому сотруднику. Это ранние признаки, связанные с отказом от алкоголя, которые можно вылечить.
- Сообщите медицинскому сотруднику, если вы не в силах прекратить употребление алкоголя.

- Задайте медицинскому сотруднику вопросы о том, как может повлиять употребление алкоголя на ваш организм в связи с операцией. Как всегда, мы обеспечим конфиденциальность всех ваших медицинских данных.

О курении

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

Информация о приступах апноэ во сне

Приступы апноэ во сне — это распространенное расстройство дыхания, из-за которого во время сна человек на короткий период перестает дышать. Самый распространенный вид — синдром обструктивного апноэ во сне (obstructive sleep apnea, OSA). При OSA дыхательные пути полностью блокируются во время сна. OSA может вызвать серьезные осложнения во время и после операции.

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

Использование MyMSK

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

Если у вас еще нет учетной записи на портале MyMSK, вы можете посетить

веб-сайт my.mskcc.org, позвонить по телефону 646-227-2593 или в офис вашего врача, чтобы получить идентификационный номер для регистрации. Также можно посмотреть видеоролик *How to Enroll in MyMSK: Memorial Sloan Kettering's Patient Portal* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/video/how-enroll-mymask-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 (PST)

Перед операцией вам нужно будет пройти предоперационное исследование. Дата, время и место его проведения будут указаны в напоминании о приеме, которое вы получите в кабинете хирурга. В день приема вы можете принимать пищу и лекарства как обычно.

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.

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

другим специалистам.

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

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* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/guide-caregivers).

Заполните бланк доверенности на принятие решений о медицинской помощи

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

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

Указанный там человек будет вашим представителем по вопросам

медицинской помощи.

Поговорите с медицинским сотрудником, если вы заинтересованы в заполнении доверенности на принятие решений о медицинской помощи. Вы также можете прочитать материалы *Заблаговременное планирование ухода* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/advance-care-planning) и *Как быть представителем по медицинской помощи* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/how-be-health-care-agent), чтобы получить информацию о доверенностях на принятие решений о медицинской помощи, других предварительных распоряжениях и исполнении обязанностей представителя по медицинской помощи.

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 медицинской бригадой 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 часто 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

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 СНG 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 — 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* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids).

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

Прекратите принимать витамин E, мультивитамины, лечебные средства из трав и другие диетические добавки за 7 дней до операции. Эти лекарства могут вызвать кровотечение. Для получения дополнительной информации

прочтите материал *Лечебные средства из трав и лечение рака* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/herbal-remedies-and-treatment).

За 2 дня до операции

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

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

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.

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. Дополнительную информацию см. 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 вашу доставку на микроавтобусе центра MSK в JRSC. В большинстве других случаев после процедуры лимфатической разметки вы отправитесь домой.

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

Не принимайте пищу после полуночи перед вашей операцией.

Инструкции по употреблению напитков перед операцией



Вы можете выпить не более 12 унций (350 мл) воды в период между полночью 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 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, а также 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, аппарат СИПАП (CPAP)) при его наличии.
- Бланк доверенности на принятие решений о медицинской помощи, если вы его заполнили.
- Мобильный телефон и зарядное устройство.
- Небольшую сумму денег, которая может вам понадобиться для небольших покупок (например для приобретения газеты).
- Сумку для хранения личных вещей (например очков, слуховых аппаратов, зубных и других протезов, парика и религиозных атрибутов), если они у вас есть.
- Эти рекомендации. Вам они потребуются, когда вы будете учиться ухаживать за собой после операции.

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

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

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

Во время операции

Когда вы уснете, ваша лечащая команда введет вам дыхательную трубку через рот в трахею, чтобы помочь дышать.

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 лимфоузел или узлы, окрашивая их в синий цвет. Если вам проводили процедуру лимфатической разметки, 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.

По окончании операции хирург наложит на разрезы подкожные скобки (швы). Кроме того, на разрезы вам могут наложить Steri-Strips™ (тонкие полоски хирургического пластыря) или нанести Dermabond® (хирургический клей), а сверху наложить повязку.

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

После операции

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

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

В палате пробуждения 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. Возможно, вы будете получать кислород через тонкую трубочку, которая будет располагаться под носом, или через маску, закрывающую нос и рот. Кроме того, на голени будут надеты компрессионные ботинки.

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.

Обезболивание

Вы будете испытывать болевые ощущения после операции. Чтобы помочь

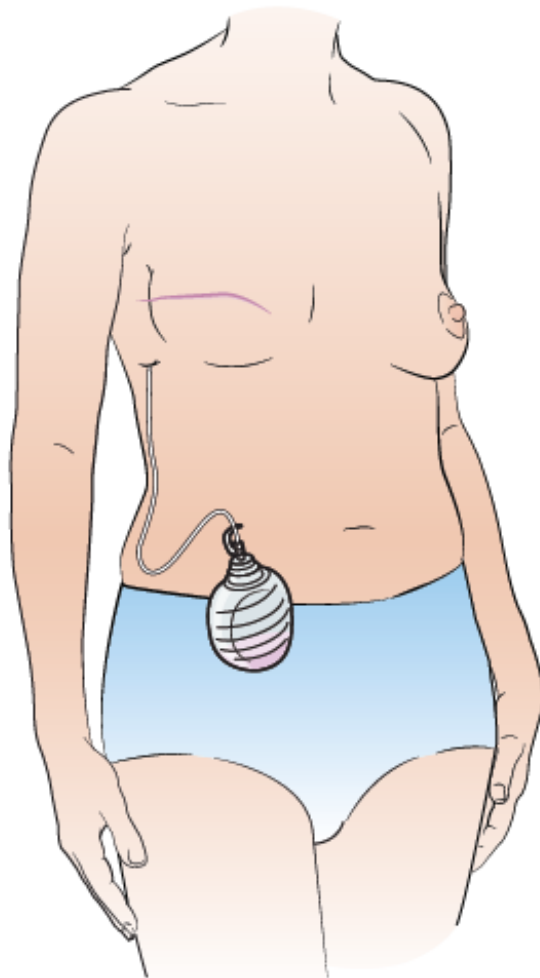


Рисунок 2. Дренаж JP

избавиться от них, будет сделано перечисленное ниже.

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

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

Перед отъездом из больницы домой вам дадут обезболивающее лекарство. Обсудите с кем-то из своих медицинских сотрудников возможные побочные эффекты и время, когда вам нужно 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). Сотрудник вашей медицинской бригады поможет вам двигаться.

Прочтите материал *Позовите на помощь! Не упадите!*

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

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. Дополнительную информацию вы можете узнать в материале *Как пользоваться стимулирующим спирометром* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer).

- Делайте упражнения, стимулирующие откашливание, и глубокие вдохи. Кто-нибудь из специалистов, осуществляющих уход за вами, научит вас их выполнять.

Прием пищи и питье

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.

Обучение уходу 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 из стационара

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 ваши разрезы вместе с кем-либо из ваших медицинских сотрудников. Запомните, как выглядят разрезы, чтобы замечать их изменения в дальнейшем.

Прежде чем вы покинете больницу, ваш медицинский сотрудник оформит вашу выписку и подготовит необходимые 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 материал *Что можно сделать, чтобы избежать падений* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/what-you-can-do-avoid-falling) и узнайте, что вы можете сделать, чтобы позаботиться о своей безопасности и избежать падений дома и во время визитов в центр MSK.

Заполнение послеоперационной анкеты **Recovery Tracker**

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

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

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

Обезболивание

Период времени, на протяжении которого люди испытывают боль и дискомфорт, может быть разным. Болевые ощущения могут остаться у вас и в момент возвращения домой, и, возможно, вы будете принимать обезболивающее лекарство. У некоторых людей 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 ниже рекомендации помогут вам снимать боль в домашних условиях.

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

и рецептурных лекарств. Слишком большое количество вредно для печени. Не принимайте более одного препарата, содержащего acetaminophen, не проконсультировавшись с сотрудником своей лечащей команды.

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

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

Предотвращение и устранение 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. Употребляйте жидкости, например воду, соки (в том числе сливовый), супы и коктейли на основе мороженого. Избегайте напитков с кофеином (таких как кофе и

газированная вода). 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 от запоров применяются лекарства, которые продаются по рецепту и без него. Перед приемом любых лекарств от запора проконсультируйтесь со своим медицинским сотрудником, особенно если у вас установлена стома или прооперирован кишечник. 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 опорожняли кишечник в течение 2 дней, позвоните вашему медицинскому сотруднику.

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 разрезом

На ваши разрезы под кожей будут наложены швы. Эти швы растворятся сами, поэтому их не требуется 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 появились следующие симптомы:

- кожа вокруг разреза сильно покраснела;
- кожа вокруг разреза начала краснеть;
- вы заметили выделения, похожие на гной (густые и мутные);

Прием пищи и питье

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. Выбирайте напитки без алкоголя и кофеина. Старайтесь выпивать 8–10 стаканов (объемом 8 унций [240 мл]) жидкости каждый день.

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

Прием 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, не снимайте их.

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

После душа промокните разрезы 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.

Воздержитесь от принятия ванн, использования джакузи, посещения сауны и бассейна до тех пор, пока ваш медицинский сотрудник не скажет, что вам это разрешено. Кроме того, поговорите с вашим медицинским сотрудником, прежде чем пользоваться дезодорантом, лосьоном, пудрой или парфюмерией вблизи места проведения операции.

Ношение бюстгальтера

Если у вас есть хирургический бюстгальтер, носите его до тех пор, пока вам не снимут дренажи. После этого обсудите с медицинским сотрудником, что нужно носить. Ваш хирургический бюстгальтер обеспечивает хорошую поддержку, комфортные ощущения, а также надежную фиксацию дренажей. 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.

Накладку для груди можно найти в магазине Breast Boutique в центре Evelyn H. Lauder Breast Center. Breast Boutique находится по адресу: 300 East 66th Street на пересечении с Second Avenue. Обратиться в магазин можно по телефону 646-888-5330.

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

Грудной протез

Грудной протез — это более долговечная накладка для груди по сравнению с мягким нейлоновым мешочком. Если вы хотите носить грудной протез, поговорите со своим медицинским сотрудником. Если вы перенесли операцию на молочной железе без реконструкции, примерно через 4–6 недель после операции можно начинать носить такой протез.

Ваш врач может выписать вам рецепт для приобретения грудного протеза во время одного из визитов в рамках последующего наблюдения. Уточните в своей страховой компании, какие грудные протезы покрывает ваша страховка.

Грудные протезы бывают разных видов. Они продаются в магазинах по продаже товаров для женщин, перенесших мастэктомию, и в магазинах женского белья, а также в магазине Центра молочной железы и визуализации имени Эвелин Х. Лаудер (Evelyn H. Lauder Breast Center), где представлен полный ассортимент. Техник-ортопед поможет вам подобрать наиболее подходящий для вас протез. Если вы хотите приобрести его по месту жительства, обратитесь к сотрудникам программы Reach to Recovery Американского общества по борьбе с раком (American Cancer Society), позвонив по номеру 800-ACS-2345 (800-227-2345), и вам предоставят список

магазинов в вашем регионе.

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 медицинской бригады даст вам письменные инструкции по поводу того, какие упражнения и движения вам можно делать, пока будут заживать разрезы. Список упражнений также приведен в материале *Физические упражнения после мастэктомии* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/exercises-after-mastectomy).

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, вам может помочь болеутоляющее средство, принятое за 30 минут до начала выполнения 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 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 или для записи на прием позвоните по телефону 646-888-5076.

Если существует вероятность того, что вы можете забеременеть, обязательно используйте противозачаточные средства. Не пользуйтесь гормональными препаратами. 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 садитесь за руль автомобиля. 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

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

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 развиваться 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).

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.

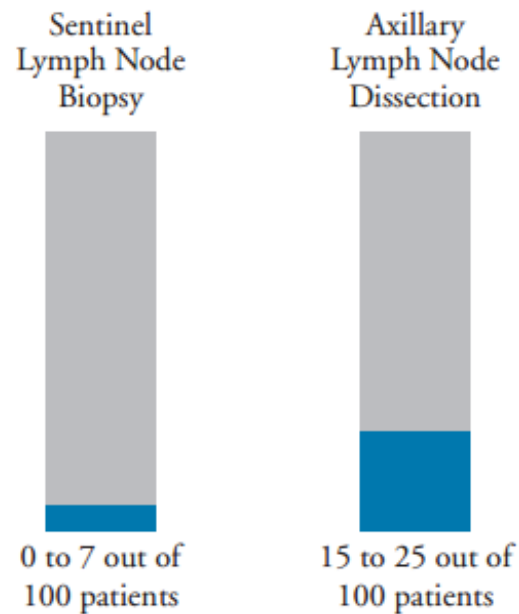


Рисунок 3. Оценка риска развития лимфедемы

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 о снижении риска 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 наблюдаются признаки лимфедемы или возникли сомнения, обратитесь к вашему медицинскому сотруднику.

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. 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. 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

Сообщите своему медицинскому сотруднику, если у вас:

- температура до 100,4 °F (38 °C) и выше;

- наблюдаются выделения из разреза(-ов);
- возникли проблемы с дыханием;
- кожа вокруг разреза(-ов) более теплая, чем обычно;
- усилился дискомфорт вокруг разреза(-ов);
- кожа вокруг разреза(-ов) более красная, чем обычно;
- кожа вокруг разреза(-ов) начала отекать;
- отек вокруг разреза(-ов) усиливается;
- у вас возникли любые вопросы или опасения.

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, столкнувшимся с раком.

Организация Caregiver Action Network

www.caregiveraction.org

800-896-3650

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

Организация Corporate Angel Network

www.corpangelnetwork.org

866-328-1313

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

Организация Gilda's Club

www.gildasclubnyc.org

212-647-9700

Место, где мужчины, женщины и дети, больные раком, получают социальную и эмоциональную поддержку благодаря общению, участию в мастер-классах, лекциях и общественных мероприятиях.

Организация Good Days

www.mygooddays.org

877-968-7233

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

Организация Healthwell Foundation

www.healthwellfoundation.org

800-675-8416

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

Организация Joe's House

www.joeshouse.org

877-563-7468

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

Ресурс LGBT Cancer Project

<http://lgbtcancer.com/>

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

Организация LIVESTRONG Fertility

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

855-744-7777

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

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

www.lookgoodfeelbetter.org

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

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

Национальный институт рака (National Cancer Institute)

www.cancer.gov

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

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

www.nclsn.org

Бесплатная программа по защите правовых интересов больных раком.

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

www.cancer-network.org

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

Ресурс Needy Meds

www.needymeds.org

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

Организация NYRx

www.nyrxplan.com

Предоставляет льготы при приобретении рецептурных лекарств настоящим и бывшим сотрудникам бюджетного сектора штата Нью-Йорк, которые соответствуют определенным требованиям.

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

www.pparx.org

888-477-2669

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

Фонд обеспечения доступа для пациентов (Patient Access Network Foundation)

www.panfoundation.org

866-316-7263

Предоставляет помощь в покрытии доплат для пациентов со страховкой.

Фонд защиты интересов пациентов (Patient Advocate Foundation)

www.patientadvocate.org

800-532-5274

Предоставляет доступ к медицинскому уходу, финансовой помощи, помощи в вопросах страхования, помощи в сохранении рабочего места и доступ к национальному справочнику ресурсов для людей с недостаточным медицинским страхованием.

Организация RxHope

www.rxhope.com

877-267-0517

Предоставляет помощь в получении лекарств, на которые у людей может не хватать денег.

Услуги по поддержке пациентов с раком молочной железы

SHARE

www.sharecancersupport.org

866-891-2392

Организация, предлагающая 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 (Susan G. Komen for the Cure)

www.komen.org

Предоставляет информацию и услуги поддержки мужчинам, больным раком молочной железы.

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

www.tnbcfoundation.org

Предоставляет информацию, помогающую понять, что такое тройной негативный рак молочной железы.

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* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/guide-caregivers)
- *Послеоперационная анкета Recovery Tracker* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/mymsk-recovery-tracker)
- *Заблаговременное планирование ухода* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/advance-care-planning)

- *Позовите на помощь! Не упадите!* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/call-dont-fall)
- *Уход за дренажной системой Jackson-Pratt* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/caring-your-jackson-pratt-drain)
- *Распространенные лекарства, содержащие aspirin, и другие нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП) или витамин E* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids)
- *Физические упражнения после мастэктомии* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/exercises-after-mastectomy)
- *Сохранение детородной функции: варианты для женщин при начале лечения рака* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/fertility-preservation-females-starting-treatment)
- *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)
- *How to Enroll in MyMSK: Memorial Sloan Kettering's Patient Portal* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/video/how-enroll-mysk-patient-portal)
- *Как пользоваться стимулирующим спирометром* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer)
- *Что можно сделать, чтобы избежать падений* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/what-you-can-do-avoid-falling)

Для получения дополнительной информации о лимфедеме можно также

прочсть материал «[Представление о лимфедеме \(Understanding Lymphedema\)](#)», подготовленный Департаментом здравоохранения штата Нью-Йорк (New York State Department of Health).

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 Mastectomy - Last updated on January 24, 2022

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center