Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Об операции на предстательной железе

Это руководство поможет вам подготовиться к операции на предстательной 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.

Об операции на предстательной железе

Обзор раздела

Простатэктомия — это операция по полному удалению предстательной железы и семенных пузырьков. Это небольшие трубочки, в которых хранится сперма. Хирург также может удалить некоторые лимфоузлы, чтобы проверить, распространились ли раковые клетки. Большинство операций на предстательной железе проводится с использованием малоинвазивных методов через несколько небольших разрезов, которые меньше травмируют организм.К таким методам хирургического вмешательства относятся лапароскопия и роботизированная хирургия.

О предстательной железе

Ваша **предстательная железа** располагается ниже мочевого пузыря, перед прямой кишкой, и имеет форму грецкого ореха (см. рисунок 1). Она окружает мочеиспускательный канал, представляющий собой трубку, по которой из вашего тела выводится моча. Предстательная железа, совместно с другими железами вашего тела, служит для производства спермы.

Семенные пузырьки - это маленькие железы возле предстательной железы, которые производят секрет, входящий в состав спермы (см. рисунок 1).

Лимфатические узлы - это небольшие структуры в форме фасоли, которые располагаются по всему телу. Они производят и хранят клетки крови, призванные бороться с инфекцией.

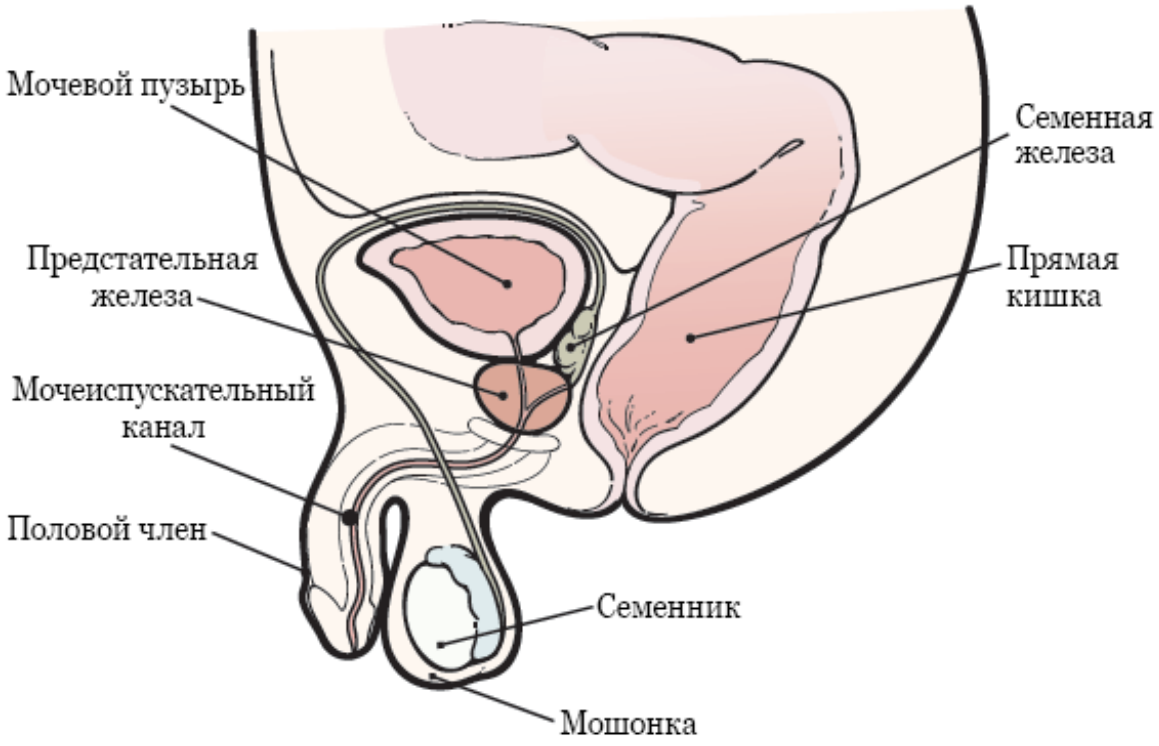


Рисунок 1. Мужская репродуктивная система

Об операции на предстательной железе

Операция по удалению предстательной железы называется простатэктомией. Она может проводиться с использованием разных методов. Ваш хирург обсудит с вами, какая из них подходит именно вам. В

зависимости от типа операции хирург сделает несколько небольших надрезов (хирургических разрезов).

Лапароскопическая или роботизированная радикальная простатэктомия

Радикальная простатэктомия — это операция по полному удалению предстательной железы и семенных пузырьков. Это наиболее распространенный метод удаления предстательной железы. Хирург также может удалить некоторые лимфоузлы в тазовой области. Это делается для того, чтобы проверить, не распространились ли раковые клетки из предстательной железы в другие части тела.

При лапароскопической или роботизированной радикальной простатэктомии хирург сделает несколько маленьких разрезов в области живота (в брюшной полости) (см. рисунок 2). Затем в один из разрезов вводится лапароскоп и ваша брюшная полость расширяется с помощью газа. Лапароскоп — это похожий на трубку прибор с камерой.

В другие разрезы хирург введет хирургические инструменты, чтобы удалить предстательную железу. Для работы с хирургическими инструментами он может использовать роботизированный механизм. Такая операция называется роботизированной лапароскопической простатэктомией. Ваш хирург обсудит с вами наиболее подходящий для вас вариант.

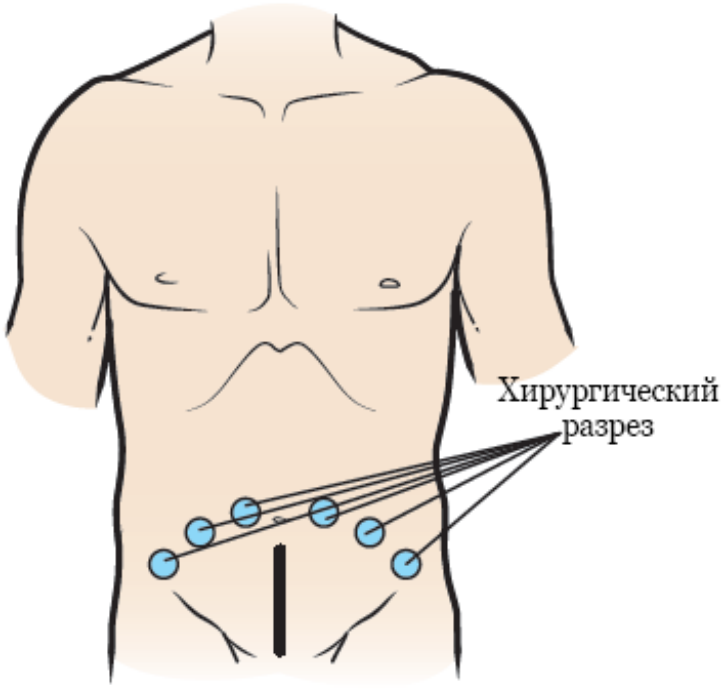


Рисунок 2. Разрезы при лапароскопической или роботизированной простатэктомии

Перед операцией на предстательной железе

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.

Обзор раздела

Расскажите своей лечащей команде обо всех принимаемых вами лекарствах и добавках, а также об аллергии, употреблении алкоголя или табака, а также о приступах апноэ во сне. Соблюдайте их указания относительно приема лекарств, а также о том, когда следует прекратить прием пищи и напитков. Примите душ со средством для очищения кожи на основе 4 % раствора chlorhexidine gluconate (CHG) вечером накануне операции и утром в день операции. Договоритесь с кем-нибудь, чтобы вас отвезли домой Спросите, стоит ли вам начать принимать лекарства для поддержания эрекции. После этой операции вы не сможете иметь биологических детей, поэтому, если для вас это важно, поинтересуйтесь возможностью сохранения спермы в банке спермы.

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.

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. **Очень важно соблюдать эти указания, если в течение последних 30 дней вы принимали лекарство GLP-1. Без их соблюдения операция или процедура может быть отложена или отменена.**

- **Начните соблюдение нулевой лечебной диеты в 6:00 за день до операции или процедуры.** 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).

Спросите о лекарствах

Мы рекомендуем принимать лекарства, которые помогут вам достичь эрекции. Это способствует притоку крови к вашему половому члену и помогает сохранить его ткани здоровыми.

Большинство страховых компаний, включая Medicare, не покрывают

расходы на приобретение таких рецептурных лекарств, как sildenafil citrate (Viagra®) или tadalafil (Cialis®). Чтобы уточнить детали, до начала операции обратитесь за консультацией к своему поставщику страховых услуг. Если ваша страховка не покрывает использование таких лекарств, могут быть рассмотрены другие, более доступные варианты. Задайте этот вопрос врачу или медсестре/медбрату, чтобы начать его решение до начала операции.

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.

Вы также можете сдать анализ мочи, который поможет спланировать ваше лечение.

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.

Хранение спермы

Данная операция сделает вас бесплодным. Хотя вы по-прежнему сможете испытывать оргазм, вы не сможете иметь биологических детей. Перед операцией вам следует рассмотреть возможность сдачи спермы на хранение. Обратитесь к медсестре/медбрату за более подробной консультацией по данной процедуре.

Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалами *Создание семьи после лечения рака: информация для людей, рожденных с яичками* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/building-family-born-with-testicles) и *Хранение спермы* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/sperm-banking).

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

Большинству мужчин будет трудно достичь эрекции сразу после операции. Вы можете записаться на прием к специалисту, чтобы обсудить влияние этой операции на ваше сексуальное здоровье. Вы можете связаться со специалистом Программы по вопросам сексуального здоровья и репродуктивной медицины для мужчин (Male Sexual & Reproductive Medicine Program), позвонив по номеру 646-888-6024.

Выполняйте дыхательную гимнастику и упражнения, стимулирующие откашливание

До операции выполняйте глубокие вдохи и прокашливайтесь. Ваш медицинский сотрудник выдаст вам стимулирующий спирометр, который поможет расширить легкие. Для получения дополнительной информации

ознакомьтесь с материалом *Как пользоваться стимулирующим спирометром* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer).

Выполняйте физические упражнения

Физические упражнения помогут вашему организму наилучшим образом подготовиться к операции, а также способствуют облегчению и ускорению процесса выздоровления.

Старайтесь ежедневно заниматься физической активностью. Это могут быть любые упражнения, ускоряющие сердцебиение, например, ходьба, плавание или езда на велосипеде. В холодную погоду ходите по лестнице в своем доме, отправляйтесь в торговый центр или в магазин.

Придерживайтесь принципов здорового питания

До операции старайтесь получать хорошо сбалансированное здоровое питание. Если вам необходима помощь в составлении диеты, попросите своего медицинского сотрудника направить вас к врачу-диетологу — специалисту по питанию.

Делайте упражнения для мышц тазового дна (упражнения Кегеля)

Эти упражнения позволят вам укрепить мышцы тазового дна, которые будут ослаблены в результате операции. Начните выполнять упражнения Кегеля до операции, чтобы знать, какими должны быть ваши ощущения. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Упражнения для мышц тазового дна (упражнения Кегеля) для мужчин* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/pelvic-floor-muscle-kegel-exercises-males).

Не делайте упражнения для мышц тазового дна (упражнения Кегеля), если у вас установлен катетер Foley.

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 приобрести антисептическое средство для очищения кожи на основе 4% раствора CHG в ближайшей аптеке без рецепта.

Купите одну клизму с физраствором, например, солевую клизму Fleet®

Для подготовки кишечника к операции вам также потребуется приобрести солевую клизму. Вы можете купить ее в местной аптеке без рецепта.

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

Ешьте легкую пищу

За день до операции соблюдайте легкую диету. Это могут быть небольшие бутерброды, яйца, тосты, крекеры или суп. Ограничьте количество употребляемых молочных продуктов. Исключите жареную во фритюре пищу и блюда с большим количеством приправ.

Подготовьте кишечник к операции

Вечером накануне операции сделайте себе солевую клизму. Следуйте указаниям на упаковке.

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.

Это будет один из перечисленных ниже адресов:

- Josie Robertson Surgery Center (JRSC)
  1133 York Avenue (между East 61st Street и East 62nd Street)
- Центр дооперационной подготовки (Presurgical Center, PSC) в Memorial Hospital на 6-м этаже
  1275 York Avenue (между East 67th Street и East 68th Street)

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

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

- Наденьте удобную свободную одежду.
- 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.

Что взять с собой

- Свободные брюки, например тренировочные.
- Трусы типа плавок на 1–2 размера больше вашего обычного.
- Кроссовки со шнуровкой. После операции у вас могут отекать ноги.
- Свой дыхательный аппарат для профилактики приступов апноэ во сне (например, CPAP machine) при его наличии.
- Стимулирующий спирометр, если он у вас есть.
- 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 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. Кроме того, в мочевой пузырь вам установят мочевой катетер (Foley). Через него из мочевого пузыря будет отводиться моча во время операции.

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

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

После операции на предстательной железе

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.

Обзор раздела

Вас выпишут домой с мочевым катетером, который обеспечивает отвод мочи из мочевого пузыря. Обычно медицинский сотрудник удаляет катетер через 7–14 дней после операции. Следите за чистотой катетера и пейте воду в соответствии с указаниями. Вы можете обнаружить в моче небольшое количество крови. Чаще ходите на прогулку, выполняйте упражнения Кегеля и принимайте лекарства от эректильной дисфункции в соответствии с указаниями. В течение 1 месяца не поднимайте ничего тяжелее 10 фунтов (4,5 кг). Немедленно обратитесь к врачу, если у вас поднялась температура до 101 °F (38,3 °C), появились сильные боли в нижней части живота, катетер не обеспечивает отток мочи или вы не можете помочиться после его удаления.

В больнице

Когда вы проснетесь после операции, вы будете находиться в послеоперационной палате (Post-Anesthesia Care Unit, PACU) или в 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.

Во время пребывания в больничной палате за вами будет ухаживать медсестра/медбрат. Вскоре после перевода в палату медсестра/медбрат поможет вам встать с кровати и пересесть в кресло.

Ваша лечащая команда научит вас ухаживать за собой в процессе восстановления после операции.

Вам введут катетер в мочевой пузырь (см. рисунок 3). Это позволит отслеживать количество вырабатываемой вами мочи. Вам также могут установить дренажную систему Jackson-Pratt для отведения жидкости, скапливающейся под хирургическими разрезами.

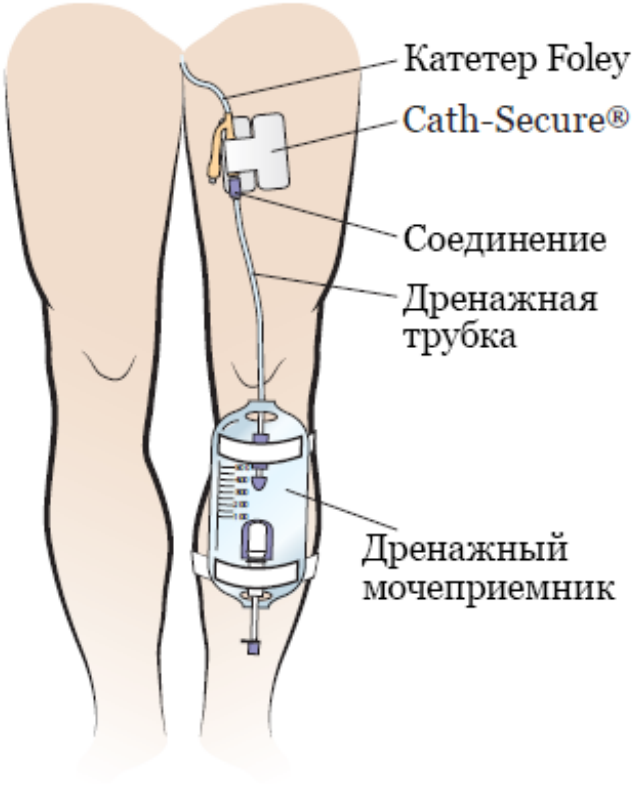


Рисунок 3. Мочевой катетер (катетер Foley)

Вас могут выписать домой с установленным мочевым катетером. Медсестра/медбрат научит вас, как за ним ухаживать в домашних условиях, а также предоставит необходимые расходные материалы. Как правило, медицинский сотрудник удаляет катетер через 7–14 дней после операции.

Пока у вас установлен катетер, в вашей моче может быть кровь, вязкие кусочки тканей и сгустки крови. Это нормально. Это происходит потому, что разрезы внутри вашего тела заживают, и выходят образующиеся на них корки. Выпивайте не менее 1 стакана (объемом 8 унций (240 мл)) жидкости каждый час во время бодрствования.

Кроме того, во время ходьбы или опорожнения кишечника из кончика пениса вокруг катетера может подтекать кровь или моча. Это нормально, если вы видите, что моча продолжает выводиться в мочеприемник. Если вы не наблюдаете поступление мочи в мочеприемник, позвоните своему медицинскому сотруднику.

Уход за катетером – важная часть ухода за собой после операции. Следите

за тем, чтобы кончик вашего пениса оставался чистым и сухим. Наносите увлажняющий крем, выданный вам медсестрой/медбратом, на кожу вокруг кончика пениса. Это предотвратит раздражение.

Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *О мочевом катетере (Foley): способы очистки и ухода* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/urinary-foley-catheter).

Обезболивающие лекарства

При внутривенном обезболивании лекарство вводится в кровь через капельницу внутривенного ведения.

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

- Вам рекомендуется ходить при поддержке медсестры/медбрата или физиотерапевта. Мы дадим вам лекарство, чтобы снять боль. Ходьба помогает снизить риск образования сгустков крови и развития пневмонии. Она также помогает стимулировать кишечник и возобновить его работу.
- Используйте стимулирующий спирометр. Это поможет расширить легкие, что предотвратит развитие пневмонии. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Как пользоваться стимулирующим спирометром* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer).

Контроль боли

Вы будете испытывать болевые ощущения после операции. К характерным болевым ощущениям после операции по удалению предстательной железы можно отнести:

- боль в области хирургических разрезов на животе;
- боль из-за газа;
- болевые ощущения в других частях вашего тела, например, в спине и

плечах;

- ощущение тяжести в прямой кишке, как при потребности опорожнить кишечник. Предстательная железа располагается прямо над прямой кишкой, поэтому такие ощущения довольно распространены. Они пройдут через некоторое время.

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.

Боль из-за газа

Если вы перенесли лапароскопическую или роботизированную лапароскопическую операцию, у вас может возникнуть боль в плече. Это называется отраженной болью и встречается достаточно часто. Ее причиной является газ, который подается в вашу брюшную полость во время операции. Это пройдет через несколько дней.

Если у вас болит плечо, сообщите об этом одному из своих медицинских сотрудников. Вам принесут горячую грелку, которую можно приложить к плечу для облегчения боли. Ходьба поможет вашему телу быстрее поглощать газ и уменьшит вашу боль.

Перед выпиской из больницы вы получите рецепт для приобретения обезболивающего лекарства. Поговорите со своим медицинским сотрудником о возможных побочных эффектах. Спросите, когда вам можно перейти на безрецептурные обезболивающие лекарства.

Спазмы мочевого пузыря

После операции у вас могут наблюдаться спазмы мочевого пузыря. Они могут проявляться как внезапные и интенсивные спазмы в нижней части живота и в половом члене. Вы также можете почувствовать острую потребность помочиться. Эти спазмы обычно проходят со временем.

Образование синяков

На животе, верхней части бедер, пенисе и мошонке появятся синяки. Они пройдут через 1–2 недели после операции.

Вздутие живота

В течение нескольких дней у вас может наблюдаться вздутие живота. Ходьба поможет вам уменьшить количество газов и снять вздутие. Исключите газированные (шипучие) напитки до нормализации выведения газов из организма.

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

После операции нет ограничений в питании. Вы можете есть и пить все, что хотите, но аппетит может быть снижен. Это может продолжаться несколько дней. Мы можем порекомендовать небольшие перекусы вместо полных приемов пищи.

Не заставляйте себя есть или пить, если вы не чувствуете такой потребности. Ешьте только тогда, когда вы голодны. Не ешьте, если не хотите есть.

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

Уход за трубками и дренажами

Вас могут выписать домой с установленным мочевым катетером (Foley). Уход за катетером – важная часть ухода за собой после операции. Следите за тем, чтобы кончик вашего пениса оставался чистым и сухим. Наносите увлажняющий крем, выданный вам медсестрой/медбратом, на кожу вокруг кончика пениса. Это предотвратит раздражение.

Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *О мочевом катетере (Foley): способы очистки и ухода* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/urinary-foley-catheter).

Лицу, ухаживающему за вами, также будет полезно научиться ухаживать за катетером. Так этому человеку будет легче помогать вам дома.

Принятие душа

Вы можете принять душ через 24 часа после операции. Теплый душ расслабляет и помогает уменьшить мышечную боль. Не принимайте ванну, пока не поговорите с врачом во время первого приема после операции.

Принимая душ, используйте мыло и осторожно вымойте разрез. После душа насухо промокните эти зоны полотенцем и не накладывайте повязку

на разрез (при отсутствии выделений). Позвоните своему врачу, если вы заметили покраснение или выделения из разреза.

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.

В день выписки запланируйте отъезд из больницы на утро, около 11:00. Ваш медицинский сотрудник оформит выписку и подготовит для вас рецепты. Вам также дадут письменные рекомендации на период после выписки. Перед вашим уходом кто-то из медицинских сотрудников просмотрит эти документы вместе с вами.

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

Получение результатов патоморфологического исследования

Хирург получит ваши результаты лабораторных исследований через 10–14 рабочих дней после операции. Если с вами не свяжутся через 14 рабочих дней, позвоните своему хирургу. Обсудите с врачом следующие вопросы:

- окончательный отчет о ваших результатах лабораторных исследований;
- результаты анализов крови на простатический специфический антиген (prostate specific antigen (PSA));
- любые проблемы с вашим послеоперационным восстановлением;

любое другое лечение, которое вам может потребоваться.

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).

Контроль боли

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 разреза, 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.

У вас может не быть стула в течение 5 дней после операции. Это нормально. При газообразовании и при отсутствии стула к ночи второго дня после выписки из больницы примите MiraLAX. Принимайте его, пока работа кишечника не нормализуется. Позвоните своему медицинскому сотруднику при отсутствии газообразования в течение 2 дней или отсутствии стула в течение 4 дней.

Не используйте клизмы или суппозитории (ректальные свечи) в течение как минимум 6 недель после операции.

Уход за разрезом

Расположение разреза будет зависеть от типа перенесенной операции.

Если кожа под разрезом онемела, это нормально. Это происходит из-за того, что во время операции часть нервных окончаний была отсечена. Через некоторое время онемение пройдет.

Вместе с медсестрой/медбратом осмотрите свой разрез перед выпиской, чтобы знать, как он выглядит. Ко времени выписки из стационара разрез на

вашем теле начнет заживать. При наличии выделений из разреза запишите их количество и цвет. Позвоните своему врачу и поговорите с медсестрой/медбратом по поводу выделений из разреза.

Звоните медицинскому сотруднику, если:

- кожа вокруг разреза очень красная или начала краснеть;
- кожа вокруг разреза более теплая, чем обычно;
- появился или увеличивается отек области вокруг разреза;
- вы заметили выделения, похожие на гной (густые и мутные).

Меняйте повязку не менее одного раза в сутки и чаще, если она намокает из-за выделений. Если выделения из разрезов прекратились, можно оставить их открытыми.

Если при выписке на разрез наложены полоски пластыря Steri-Strips, они отойдут и отпадут сами. Если этого не произошло по прошествии 10 дней, вы можете удалить их самостоятельно.

Если при выписке на швы наложен клей, он отойдет и отклеится самостоятельно. Не трогайте клей и не пытайтесь счистить его.

Уменьшение отека пениса и мошонки

У вас будут отеки и синяки на половом члене и мошонке. Ваша мошонка может достичь размеров грейпфрута. Это обычное явление и постепенно пройдет. Вы можете уменьшить отек подкладывая под мошонку свернутое полотенце, когда вы сидите или лежите. Также поможет ношение трусов типа плавок вместо свободных трусов в виде шорт.

Уход за необрезанным пенисом

После операции вы можете отвести крайнюю плоть (свободную кожу, покрывающую головку полового члена) назад, чтобы очистить или смазать головку полового члена. **Всегда возвращайте крайнюю плоть на головку полового члена после очистки или смазки.**

Если вы оставите ее отведенной назад, она может застрять за головкой

полового члена и препятствовать течению крови через половой член. Вернув крайнюю плоть на головку полового члена, вы предотвратите серьезные проблемы.

Контроль мочеиспускания

После удаления катетера у вас могут возникнуть проблемы с контролем мочеиспускания. Это связано с тем, что мышцы, удерживающие мочу в мочевом пузыре, будут ослаблены.

Другие причины, по которым у вас может быть недержание (подтекание) мочи:

- ваш мочевой пузырь полон;
- вы устали;
- вы употребляете алкоголь или напитки, содержащие кофеин.

Вам может потребоваться несколько месяцев, чтобы полностью восстановить контроль над мочевым пузырем.

После удаления катетера вы можете выполнять упражнения для укрепления мышц. Это упражнения для укрепления мышц тазового дна (упражнения Кегеля), которые вы практиковали перед операцией.

Подтекание может также происходить когда вы напрягаетесь, кашляете или поднимаете тяжести. Такое явление называется стрессовым недержанием.

Сначала вы можете заметить, что ночью вы лучше контролируете свой мочевой пузырь. Это связано с тем, что когда вы лежите, давление на мочевой пузырь меньше. В течение первых нескольких месяцев после операции вы можете испытывать частые позывы к мочеиспусканию. Вашему мочевому пузырю потребуется время, чтобы увеличить объем после его опорожнения с использованием катетера.

У большинства людей контроль мочеиспускания не вызывает затруднений. Восстановление тонуса ваших мышц после операции может продолжаться

до 12 месяцев. Если через 12 месяцев вы все еще будете испытывать затруднения с контролем мочеиспускания, поговорите со своим хирургом. Хирургические процедуры, такие как уретральный слинг или искусственный мочевой сфинктер, могут помочь. Для получения дополнительной информации перейдите на сайт Национальной ассоциации по регуляции функции мочевого пузыря и кишечника (National Association for Continence) по ссылке www.nafc.org.

Немедленно позвоните врачу, если у вас:

- **острая (очень сильная) боль в нижней части живота при мочеиспускании;**
- **отсутствует мочеиспускание.**

Возможно, вам придется снова установить катетер.

Прием пищи и напитков

В первые несколько дней после операции вы должны есть легкую пищу, например, бутерброд, йогурт, суп и жидкость. Исключите из рациона продукты, которые могут вызывать усиленное газообразование, например, бобовые, брокколи, лук, белокочанную и цветную капусту. Придерживайтесь такой диеты до первого опорожнения кишечника. После первого опорожнения кишечника вы можете вернуться к своему обычному режиму питания, с учетом индивидуальной переносимости тех или иных продуктов.

Все время, пока у вас будет установлен катетер после операции, необходимо пить достаточное количество жидкости. Пока не восстановится ваш обычный аппетит, хорошим выбором для вас будут различные супы и бульоны.

Физическая нагрузка и упражнения

На момент выписки из больницы ваш разрез может выглядеть зажившим снаружи, однако он еще не заживет внутри. В течение 1 месяца после операции:

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

Физическая нагрузка, например, ходьба и подъем по лестнице, поможет вам восстановить силы и улучшить самочувствие. Старайтесь выполнять физические упражнения 20–30 минут не менее 2–3 раз в день. Вы можете ходить по улице или в помещении, например, в магазине или торговом центре.

Обычно у человека после операции меньше сил, чем до операции. Продолжительность восстановления у всех разная. По мере возможности увеличивайте нагрузку каждый день. Обязательно соблюдайте баланс между периодами активности и периодами отдыха. Отдых является важным условием вашего выздоровления.

Половая активность

Вы сможете возобновить сексуальную активность после удаления катетера.

Вождение автомобиля

Уточните у своего медицинского сотрудника, когда можно снова садиться за руль. Большинство людей могут снова водить машину после удаления катетера. Не водите автомобиль, пока вы принимаете обезболивающее лекарство, оно может вызывать сонливость.

Вы можете ездить на автомобиле в качестве пассажира в любое время после выписки.

Не катайтесь на велосипеде или мотоцикле в течение как минимум 1 месяца после операции.

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.

В большинстве случаев пациенты могут вернуться на работу через 2–4 недели после операции. Если на работе вы много двигаетесь или поднимаете тяжести, возможно, вам придется побыть дома дольше. После удаления катетера вы можете чувствовать себя вполне комфортно, работая за столом или в офисе.

Путешествия

После операции вы можете путешествовать, как обычно.

Вы подвержены повышенному риску образования тромбов в течение примерно 3 месяцев после операции. Помните о необходимости упражнений. Сгибайте лодыжки и колени, если во время путешествия вам придется долго сидеть.

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.

Пейте меньше жидкости

После удаления катетера пейте меньше жидкости, чем обычно. Вам следует выпивать 4–6 стаканов (объемом 8 унций [240 мл]) жидкости каждый день.

- Ограничьте объем жидкости, выпиваемой после 19:00, и опорожняйте мочевой пузырь перед сном. Это позволит вам избежать необходимости вставать ночью.
- При обильном мочеобразовании ограничьте количество употребляемого алкоголя и напитков, содержащих кофеин.
- Прежде чем возобновить упражнения Кегеля, обсудите это с медицинским работником.

Эрекция

Эректильная дисфункция (erectile dysfunction, ED) подразумевает невозможность достижения эрекции. Для восстановления эректильной функции после операции на предстательной железе потребуется время. Это может занять от нескольких недель до нескольких месяцев.

В первые несколько недель после удаления катетера вы, возможно, не сможете достичь эрекции, достаточной для полового акта, даже при использовании таких лекарств, как sildenafil citrate (Viagra). Ваша лечащая команда обсудит с вами возможные методы улучшения эректильной функции.

Методы лечения ED

Мы рекомендуем ежедневно принимать лекарства для лечения ED. Это способствует притоку крови к вашему половому члену и помогает сохранить его ткани здоровыми.

Большинство страховых компаний не покрывают расходы на приобретение таких рецептурных лекарств, как sildenafil citrate (Viagra®). Чтобы уточнить детали, до начала операции обратитесь за консультацией к своему поставщику страховых услуг.

Ваш врач или медсестра/медбрат предоставят вам информацию о графике приема лекарства. Следуйте этому графику до послеоперационного приема у хирурга.

Ниже приводятся варианты такого графика.

Лекарство	Обычная доза	Ударная доза
Таблетки Sildenafil citrate (Viagra) 100 мг	Принимайте по 1 (25 мг) таблетке вечером 6 раз в неделю. Чтобы получить дозу 25 мг, разделите таблетку 100 мг на 4 части. Воспользуйтесь приспособлением для деления таблеток, приобретенным в местной аптеке.	Принимайте по 1 (100 мг) таблетке вечером 1 раз в неделю. Общая доза составит 100 мг.
Таблетки Sildenafil citrate (непатентованное лекарство) 20 мг	Принимайте по 1 (20 мг) таблетке вечером 6 раз в неделю.	Принимайте по 5 (20 мг) таблеток вечером 1 раз в неделю. Общая доза составит 100 мг.
Таблетки Sildenafil citrate (непатентованное лекарство) 25 мг	Принимайте по 1 (25 мг) таблетке вечером 6 раз в неделю	Принимайте по 4 (25 мг) таблетки вечером 1 раз в неделю. Общая доза составит 100 мг.
Таблетки Tadalafil (Cialis) 20 мг	Принимайте по 1 (20 мг) таблетке через день.	Не принимайте ударную дозу. Доза 20 мг — это максимальная доза, которую вы можете принять.
Таблетки Tadalafil (Cialis) 5 мг	Принимайте по 1 (5 мг) таблетке вечером 6 раз в неделю.	Принимайте по 4 (5 мг) таблеток вечером 1 раз в неделю. Общая доза составит 20 мг.

Информация об ударной дозе

- Когда вы принимаете ударную дозу, делайте это натощак. Выпейте лекарство примерно за 2 часа до ужина.

- Лекарство начинает действовать спустя 30–60 минут. Оно будет сохраняться в организме до 8 часов. В любое время в течение этих 8 часов попытайтесь достичь сексуального возбуждения от контакта с партнером или от самостоятельной стимуляции. Запишите, что произошло, и расскажите об этом своему врачу на следующем приеме.
- Если у вас не появилось никакой реакции после приема ударной дозы в течение 4 недель, позвоните своему врачу. Он может направить вас к нашим специалистам по вопросам сексуального здоровья.

Что делать, если таблетки не помогают

Возможно, вам не удастся сразу же добиться эрекции, достаточной для полового акта, даже при приеме таких таблеток, как Viagra. Для этого потребуется время. Прием лекарств, которые вам прописал врач, может помочь вам улучшить эрекцию, но они помогают не всем.

Если лекарства вам не помогают, есть и другие способы лечения эректильной дисфункции.

Чтобы узнать больше об этих способах, обратитесь к специалистам нашей Программы по вопросам сексуального здоровья и репродуктивной медицины для мужчин. Чтобы записаться на прием, позвоните по номеру 646-888-6024.

Последующий уход

После операции вам необходимо будет сдать анализы крови на простатический специфический антиген (prostate specific antigen, PSA). PSA — это обычный белок, вырабатываемый вашей предстательной железой. При наличии рака уровень PSA обычно увеличивается. Если поражённые раком ткани были полностью удалены, результаты анализов не должны показать наличие PSA.

Сделайте анализ крови на PSA в соответствии со следующим графиком:

- через 6–8 недель после операции;
- через 3–6 месяцев после операции;

- через 12 месяцев после операции.
- По истечении 12 месяцев с момента операции делайте анализ крови на PSA каждые 6 месяцев. Продолжайте делать это в течение 5 лет после операции.
- По истечении 5 лет с момента операции делайте анализ крови на PSA каждые 12 месяцев. Продолжайте делать это всю жизнь.
- Ваш врач может попросить вас делать анализ крови на PSA чаще. В этом случае медсестра/медбрат предоставит вам дополнительную информацию.

По возможности делайте анализ крови на PSA в отделениях центра MSK. Если такой возможности нет, вы можете обратиться в ближайший пункт медицинской помощи по месту жительства. Попросите переслать по факсу результаты вашему врачу в MSK.

Последующий уход в центре MSK

Наша Программа помощи пациентам, перенесшим раковые заболевания (Survivorship Program) предлагает комплексный последующий уход за людьми, прошедшими лечение рака предстательной железы в центре MSK. Ваш доктор поможет вам принять решение о том, готовы ли вы к этому шагу. В рамках данной программы вы получите помощь и поддержку в преодолении физических и эмоциональных последствий рака предстательной железы. Мы также будем следить за любыми признаками повторного возникновения рака.

Осуществлять взаимодействие с вашим лечащим врачом и нести непосредственную ответственность за ваш дальнейший уход будет медсестра/медбрат высшей квалификации. Она/он является специалистом команды по лечению рака предстательной железы в центре MSK и экспертом по уходу за больными, перенесшими рак.

Медсестра/медбрат высшей квалификации выполняет следующие функции:

- обследует на наличие признаков повторного возникновения рака;

- контролирует последствия лечения, такие как боль и повышенная утомляемость (вы чувствуете большую чем обычно усталость или слабость);
- порекомендует скрининговые исследования для выявления других видов рака;
- даст советы по ведению здорового образа жизни, например по соблюдению диеты, выполнению физических упражнений и отказу от курения.

Во время приема медсестра/медбрат высшей квалификации:

- обсудит с вами данные медицинской карты;
- выполнит медицинский осмотр;
- даст направление на дополнительные исследования, например рентген, сканирование или анализы крови;
- даст направление к другим медицинским специалистам, если необходимо;
- выпишет вам рецепт на лекарство, если это необходимо.

Для получения дополнительной информации о Программе помощи пациентам, перенесшим раковые заболевания, поговорите со своим врачом или медсестрой/ медбратом или перейдите на сайт Центра помощи пациентам, перенесшим раковые заболевания, по ссылке www.msk.org/experience/living-beyond-cancer.

Когда следует обращаться к своему медицинскому сотруднику

Немедленно позвоните своему медицинскому сотруднику, если у вас:

- температура тела 101° F (38,3° C) или выше;
- возникла сильная боль в нижней части брюшной полости (живота) при мочеиспускании;
- вы не можете помочиться;

- появились отеки или болевые ощущения (при касании) в икрах или бедрах, особенно если одна нога отечнее другой;
- появилась отдышка или кашель с кровью.

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.

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 CancerCare
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.

Вспомогательные службы для больных раком предстательной железы

Фонд американской ассоциации урологов (The American Urologic Association Foundation)

www.auafoundation.org
866-746-4282
Предоставляет бесплатную информацию о заболеваниях предстательной железы.

Медицинский специалист центра MSK по вопросам недержания
646-497-9068
Если вы считаете, что вам поможет консультация уролога, специализирующегося на недержании, попросите хирурга дать вам направление.

Группа поддержки MSK для больных раком предстательной железы
646-888-8106
Проводит ежемесячные собрания мужчин, перенесших рак предстательной железы. Позвоните для получения дополнительной информации или регистрации.

Национальная ассоциация по регуляции функции мочевого пузыря и кишечника (National Association for Continence)
www.nafc.org
Предоставляет информацию и поддержку пациентам, страдающим недержанием.

Национальная комплексная сеть по борьбе с раком (National Comprehensive Cancer Network (NCCN))
www.nccn.org
215-690-0300
Предоставляет информацию и ресурсы для людей, живущих с раком, и для лиц, осуществляющих уход за ними, включая группы поддержки и образовательные материалы. Вам может быть полезен их материал *«Рекомендации для пациентов, больных раком предстательной железы» (Prostate Cancer Guidelines for Patients)*.

Фонд рака предстательной железы (Prostate Cancer Foundation)
www.pcf.org
800-757-CURE (800-757-2873)

Предоставляет программы обучения и поддержки для больных раком предстательной железы.

Мы тоже (US TOO)
www.ustoo.org
800-808-7866
Предоставляет программы обучения и поддержки для больных раком предстательной железы. Открытые встречи для больных раком и лиц, осуществляющих уход за ними. US TOO выпускает ежемесячную новостную рассылку под названием Hotsheet.

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 мочевом катетере (Foley): способы очистки и ухода* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/urinary-foley-catheter)
- *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)
- *Создание семьи после лечения рака: информация для людей, рожденных с яичками* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/building-family-born-with-testicles)
- *Позовите на помощь! Не упадите!* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/call-dont-fall)
- *Часто задаваемые вопросы о послеоперационной анкете Recovery*

Tracker центра MSK (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/mymsk-recovery-tracker)

- *Часто задаваемые вопросы о ходьбе после операции* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/frequently-asked-questions-about-walking-after-your-surgery)
- *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)
- *Управляемая пациентом аналгезия (УПА) (Patient-Controlled Analgesia (PCA))* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/patient-controlled-analgesia-pca)
- *Упражнения для мышц тазового дна (упражнения Кегеля) для мужчин* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/pelvic-floor-muscle-kegel-exercises-males)
- *Хранение спермы* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/sperm-banking)
- *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.

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center