ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

О торакоабдоминальной операции в MSK Kids

Это руководство поможет вам подготовиться к торакоабдоминальной операции в центре 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.

В этом материале слова «вы» и «ваш» относятся к вам или к вашему ребенку.

О торакоабдоминальной операции

О нейробластоме

Нейробластома — это редкий вид рака у детей, который развивается в зародышевых нервных клетках, называемых нейробластами. Обычно нейробласты превращаются в нервные клетки для формирования нервной системы до рождения человека. Нейробластома возникает, когда нейробласты начинают бесконтрольно расти и образовывать опухоль.

План лечения нейробластомы зависит от многих факторов, в

том числе расположения опухоли в организме. Если она расположена в верхней части брюшной полости (живота), ваш врач может порекомендовать проведение торакоабдоминальной операции как часть плана лечения.

О торакоабдоминальной операции

Торакоабдоминальная операция — это распространенный вид хирургического лечения нейробластомы в верхней части брюшной полости. Она также может применяться при лечении других типов опухолей, но эти случаи менее распространены. Ваш хирург обсудит с вами детали торакоабдоминалной операции, если она назначена для удаления опухоли, отличной от нейробластомы.

Во время торакоабдоминальной операции хирург сделает диагональный разрез (хирургический надрез) от нижней части грудной клетки до верхней части брюшной полости (см. рисунок 1). Это позволит четко видеть оперируемую область и безопасно удалить опухоль.

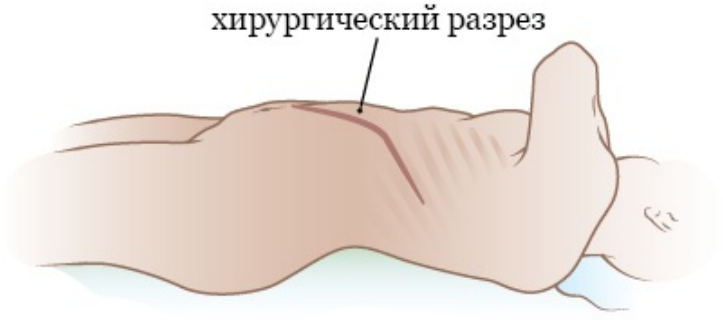


Рисунок 1. Торакоабдоминальный разрез

Ваш хирург и другие специалисты лечащей команды обсудят с вами, чего следует ожидать до, во время и после операции. Они подробно опишут план операции и ответят на любые ваши

вопросы.

Перед торакоабдоминальной операцией

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

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

Подготовка к операции

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

- Я принимаю какие-либо рецептурные лекарства. Рецептурное лекарство — это лекарство, которое можно получить только по рецепту врача. Сюда входят:
  - лекарства, которые вы глотаете;
  - лекарства, которые вводятся в виде инъекций (уколов);
  - лекарства, которые вы вдыхаете;
  - лекарства, которые вы наносите на кожу в виде пластыря или крема.
- Я принимаю безрецептурные лекарства, включая пластыри и кремы. Безрецептурное лекарство — это лекарство, которое можно купить без рецепта.
- Я принимаю пищевые добавки, например, травы, витамины,

минералы, а также натуральные или домашние лечебные средства.

- У меня есть кардиостимулятор, автоматический имплантируемый кардиовертер-дефибриллятор (automatic implantable cardioverter-defibrillator, AICD) или другой прибор для стимуляции работы сердца.
- В прошлом у меня были проблемы с анестезией. Анестезия — это лекарство, под действием которого вы заснете во время процедуры.
- У меня аллергия на некоторые лекарства или материалы, в том числе латекс.
- Я не хочу, чтобы мне делали переливание крови.
- Я употребляю рекреационные наркотики, например, марихуану.

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

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

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).

О контрольном списке целей для выписки

После операции вам прежде всего нужно будет достаточно окрепнуть для выписки из больницы. Мы отправим

контрольный список целей для выписки в вашу учетную запись MSK MyChart, чтобы вам было легче следить за своим восстановлением.

Вы можете использовать контрольный список целей для выписки, чтобы увидеть, чего вам необходимо достичь перед выпиской из больницы. Вы также можете обновлять данные о своем состоянии в течение всего дня. При внесении данных система отправляет специалистам вашей хирургической бригады уведомления о ходе вашего выздоровления.

Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Часто задаваемые вопросы о контрольном списке целей для выписки* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/how-use-your-goals-discharge-checklist).

Об ускоренном восстановлении после операции
Ускоренное восстановление после операции (Enhanced Recovery After Surgery, ERAS) — это программа помощи, позволяющая вам быстрее выздороветь после операции. Очень важно выполнять предписания программы ERAS до и после проведения операции. Чтобы подготовиться к операции, обязательно выполняйте перечисленное ниже.

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

организм к операции.

Чтобы быстрее восстановиться после операции:

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

Дооперационное исследование

Перед операцией вам назначат дооперационное исследование (presurgical testing (PST)) или педиатрическое дооперационное исследование (pediatric presurgical testing (PPST)). 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 приема вы познакомитесь с медсестрой/медбратом высшей квалификации (advance practice provider, APP). Она/он тесно сотрудничает с хирургической командой.

APP вместе с вами просмотрит медицинскую карту и вашу историю хирургических операций. Для планирования лечения вам может потребоваться пройти ряд обследований, например:

- 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 или PPST. 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.

Педиатрическая команда специалистов по облегчению боли и паллиативной помощи (Pediatric Pain and Palliative Care Team, PACT)

PACT — это команда врачей и APP. Мы оказываем поддержку детям и семьям, столкнувшимся с серьезными заболеваниями, в центре MSK Kids.

Цель паллиативной помощи — помочь вам и вашим родным во время лечения. PACT поможет вам справиться с физическими, психическими, социальными и душевными изменениями. Наша помощь не зависит от вашего возраста и стадии заболевания. Мы поможем вам независимо от того, где вы получаете лечение — в больнице или амбулаторно. Паллиативная помощь является важной и приносит пользу всем пациентам.

PACT учитывает ваши предпочтения, ценности и убеждения. Мы рекомендуем вам и вашим родным активно участвовать в принятии решений, касающихся целей и планов лечения. Мы

работаем вместе со всеми специалистами вашей лечащей команды. Наша цель — предоставить вам и вашим родным необходимую поддержку для как можно лучшего качества жизни.

Интегративная медицина

Служба интегративной медицины и здоровья центра MSK может помочь справиться с дискомфортом и обучить техникам релаксации для улучшения вашего общего состояния. Наши специалисты обучены и прошли сертификацию по практикам интегративной медицины, таким как:

- Лечебный массаж
- Музыкальная терапия
- Терапевтические танцы
- Йога
- Медитация
- Тренировки для физического и ментального здоровья
- Иглоукалывание

Во время вашего первого визита в клинику интегративной медицины и здоровья вы поговорите со специалистом службы интегративной медицины. Вам расскажут об услугах интегративной медицины и здоровья, доступных в центре MSK. Вам также расскажут:

- о различных видах интегративной медицины и комплексных техниках;
- о способах использования этих видов терапии во время

вашего пребывания на лечении;

- о том, как они могут помочь вам и вашим родным до операции и во время восстановления.

Подготовьте ваш организм к операции

Восстановление пройдет быстрее и проще, если вы поможете организму быть в лучшей форме для операции. В этом разделе приведены примеры того, как вы можете подготовить ваш организм к операции. Ваша лечащая команда поможет вам определить, какие занятия лучше подойдут для вас.

Выполняйте дыхательную гимнастику и откашливание

До операции выполняйте глубокие вдохи и прокашливайтесь. Для этого вы можете сделать следующее:

- ходить или играть;
- надувать мыльные пузыри или дуть на бумажный платочек, чтобы он взлетал;
- использовать стимулирующий спирометр, если специалист вашей лечащей команды выдал его вам.

Двигайтесь и будьте активны

Старайтесь ежедневно заниматься физической активностью. Например, ходите пешком, плавайте или катайтесь на велосипеде. В центре MSK также есть виртуальные классы для людей всех возрастов, которые помогают пациентам оставаться активными. За дополнительной информацией обратитесь к своему медицинскому сотруднику.

Занимайтесь медитацией и ментальными практиками

Практика осознанного дыхания, медитация, йога, физические

упражнения, массаж и иглоукалывание могут помочь вам подготовиться к операции.

Видеоролики службы интегративной медицины и здоровья могут помочь вам в выборе правильных занятий, которые вы сможете добавить в ваши повседневные дела при подготовке к операции. Эти видеоролики размещены на странице www.msk.org/integrative-medicine-multimedia. Вы также можете зайти на страницу www.mskcc.org/meditation, чтобы просмотреть видеокурс медитации под руководством инструктора, созданный нашими опытными специалистами в области ментальных практик.

Придерживайтесь принципов здорового питания
Проконсультируйтесь с клиническим врачом-диетологом MSK Kids по поводу подготовки к операции. Вы можете узнать, как подобрать рацион питания, который подходит для вас лучше всего.

Если перед операцией вы проходили другие курсы лечения рака, у вас могут наблюдаться изменения вкусовых ощущений, потеря аппетита и проблемы с перевариванием пищи. Из-за этого вам может быть сложно потреблять достаточное количество пищи, что может привести к снижению веса. Клинический врач-диетолог амбулаторного отделения MSK Kids может помочь вам составить план, чтобы справиться с пищевыми проблемами.

Также полезно следовать этим общим рекомендациям:

- Ешьте часто, маленькими порциями. Например, съедайте половину обычной порции каждые 2–3 часа. Старайтесь есть

понемногу 6–8 раз в день, вместо того чтобы делать 3 основных приема пищи.

- Составьте график приема пищи и придерживайтесь его. Не ждите, пока проголодаетесь. Расположите график на видном для всех месте.
- Дома храните любимые продукты в легкодоступном месте.
- Покупайте порционные продукты, которые удобно есть, например питьевые смузи на основе йогурта или сырные палочки.
- Готовьте еду в большем объеме, чтобы она оставалась.
  - Оставляйте 1 дополнительную порцию в холодильнике на следующий день, но не храните еду дольше этого.
  - Остальные дополнительные порции замораживайте. Когда захотите использовать замороженную еду, разморозьте ее в холодильнике или микроволновой печи, а не просто на кухонном столе. После этого разогрейте ее до температуры образования пара.
- Включайте в свой рацион различные группы и виды продуктов, если это не запрещено вашим врачом или диетологом.
- Иногда пить бывает проще, чем есть. Старайтесь получать больше калорий из жидкостей, а не из твердой пищи. Например, пейте молочные коктейли или пищевые добавки, такие как PediaSure® или Carnation Breakfast Essentials®.
- Принимайте пищу в приятной и расслабленной обстановке. Старайтесь принимать пищу или перекусывать в компании родных.

- Придавайте питанию такое же важное значение, как и приему лекарств.

Не забывайте выбирать продукты с высоким содержанием калорий и белка. Поговорите с клиническим врачом-диетологом MSK Kids о том, какие из ваших любимых или привычных продуктов питания полезны для вас.

Выпейте углеводный напиток утром перед операцией

Один из медицинских сотрудников выдаст вам бутылку напитка CF(Preop)® или Ensure® Pre-Surgery, который необходимо выпить утром перед операцией. Это углеводные напитки, благодаря которым голодание (отказ от еды) перед операцией проще переносится вашим организмом. Это поможет вам выздороветь и быстрее восстановиться после операции.

При необходимости проконсультируйтесь с другими медицинскими специалистами

В центре MSK работают много медицинских специалистов, которые могут помочь вам до, во время и после лечения рака.

- **Социальные работники** могут помочь вам справиться с эмоциональными, социальными и физическими последствиями, связанными с диагнозом рака. Наши социальные работники предоставляют консультации и оказывают практическую помощь. Они помогают семьям справиться с заболеванием ребенка, наладить общение с членами семьи и друзьями, делиться информацией в общественных ресурсах и адаптироваться к лечению.
- **Работники службы жизнеобеспечения для детей** — это обученные профессионалы, которые являются

специалистами в вопросах роста и развития человека. Если вы испытываете беспокойство или стресс по поводу вашей процедуры, они могут подобрать для вас способы чувствовать себя более комфортно и расслаблено. У всех работников службы жизнеобеспечения для детей центра MSK разные знания и интересы, в том числе образование, психология, изобразительное искусство и арт-терапия. Объединяя наши навыки и образование, мы можем предоставить полный спектр услуг по жизнеобеспечению детей для обучения и поддержки пациентов и их родных во время болезни.

- **Консультанты** и **терапевты** могут встретиться с вами и вашими родными, чтобы проконсультировать вас насчет эмоциональных проблем, связанных с борьбой с раком. В центре по предоставлению консультаций также организованы группы поддержки, которые регулярно встречаются.

Ваш медицинский сотрудник может выдать вам направление на эти услуги. Если вам это интересно, вы также можете попросить направление сами.

При необходимости поговорите с вашим социальным работником о жилье

В Доме Рональда Макдональда (Ronald McDonald House) предоставляется временное жилье для иногородних онкологических пациентов детского возраста и их семей.

У центра MSK также есть договоренности с несколькими местными гостиницами и центрами социальной помощи, которые могут предложить вам проживание по специальной

сниженной цене. Ваш социальный работник может обсудить с вами варианты и помочь забронировать подходящее жилье. Вы также можете позвонить по номеру 212-639-8315, чтобы поговорить с координатором по обслуживанию пациентов детского возраста.

При необходимости заполните бланк доверенности на принятие решений о медицинской помощи

Если вам уже исполнилось 18 лет и вы еще не заполнили бланк доверенности на принятие решений о медицинской помощи, 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. Такой человек будет вашим представителем по 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.

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).

При необходимости пройдите сканирование с визуализацией
Вам потребуется пройти процедуру сканирования с визуализацией, чтобы помочь медицинскому сотруднику спланировать операцию. Если вы прошли эту процедуру где-либо, но не в центре MSK, ваш медицинский сотрудник может попросить вас принести с собой на один из приемов диск с копиями изображений, полученных в ходе сканирования.

За 2 дня до операции

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

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

За 1 день до операции

Запишите время, на которое назначена операция

Сотрудник приемного отделения позвонит вам после 14:00 накануне дня операции. Если проведение операции запланировано на понедельник, вам позвонят в предыдущую пятницу. Если до 16:00 с вами никто не свяжется, позвоните по номеру 212-639-7002.

Вам скажут, в какое время вам нужно прибыть для проведения операции. Вам также напомнят, как пройти в отделение. Для получения информации об отделениях центра MSK, а также о том, как добраться и где припарковаться, посетите раздел Адреса отделений.

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

4 % раствор CHG — это средство для очищения кожи, которое убивает различные микроорганизмы и предотвращает их появление в течение суток после использования. Приняв душ или ванну с этим раствором перед операцией, вы снизите риск развития инфекции после операции.

Во время одного из приемов до операции ваш медицинский сотрудник выдаст вам бутылку 4 % раствора CHG. Вы также можете купить его в вашей ближайшей аптеке без рецепта. Вечером накануне операции или утром в день операции примите душ или ванну.

1. Вымойте волосы своим 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. Не разбавляйте его (не смешивайте его с водой).
4. Отойдите от струи воды или встаньте в ванне. Легкими движениями вотрите 4% раствор CHG в тело от шеи до ступней. Не наносите его на лицо и на область половых органов.
5. Смойте 4 % раствор CHG теплой водой.

После душа или ванны вытритесь чистым полотенцем. Наденьте чистую пижаму или одежду. Не наносите какой-либо лосьон, крем, дезодорант, макияж, пудру, духи или одеколон.

Употребление пищи и напитков перед операцией

- **Ничего не ешьте за 8 часов до прибытия.**
  - Ваш медицинский сотрудник может посоветовать вам прекратить прием пищи раньше. В этом случае обязательно соблюдайте полученные указания.
- За 8 часов до времени прибытия воздержитесь от еды и напитков, за исключением прозрачных жидкостей; вы можете пить:
  - Вода
  - Газированные напитки
  - Прозрачные соки, например, яблочный, клюквенный и лимонад. Не пейте апельсиновый сок или соки с мякотью

- Черный кофе или чай (без молока и сливок)
- Спортивные напитки, например, Gatorade®
- Напиток ClearFast или Ensure® Pre-Surgery
- Желе, например, Jell-O®

Вы можете пить их не позднее, чем за 2 часа до прибытия.

Утро перед операцией

Инструкции по употреблению напитков перед операцией

Вы можете употреблять питательные смеси, грудное молоко и прозрачные жидкости после полуночи. Следуйте указаниям в таблице ниже. Вы можете почистить зубы и принять ваши лекарства, запив их маленьким глотком воды.

Вид жидкости	Объем жидкости	Когда прекратить прием
Питательная смесь	• Любой объем	Прекратите прием питательных смесей за **6 часов** до запланированного времени прибытия в больницу.
Грудное молоко	• Любой объем	Прекратите прием грудного молока за **4 часа** до запланированного времени прибытия в больницу.

Прозрачные жидкости, такие как вода, фруктовый сок без мякоти, газированные напитки, чай без молока и кофе без молока	• В возрасте от 0 до 3 лет: до **4 унций** (120 мл) • В возрасте от 4 до 8 лет: до **6 унций** (180 мл) • В возрасте от 9 до 13 лет: до **8 унций** (240 мл) • В возрасте 13 лет и старше: до **12 унций** (360 мл)	Прекратите прием прозрачных жидкостей за **2 часа** до запланированного времени прибытия в больницу.

Инструкции по употреблению напитков перед операцией



Выпейте углеводный напиток, который вам назначил медицинский сотрудник, не позже чем за два часа до запланированного времени прибытия в больницу. Ваш медицинский сотрудник скажет, сколько нужно выпить.

За 2 часа до запланированного времени прибытия в больницу больше ничего не пейте. Это относится к питательным смесям, грудному молоку, воде и другим прозрачным жидкостям.

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.

Что необходимо запомнить

- Если вы носите контактные линзы, снимите их и наденьте

очки. Во время операции контактные линзы могут травмировать глаза.

- Не надевайте металлические предметы. Снимите все ювелирные украшения, включая пирсинг на теле. Используемое во время операции оборудование при соприкосновении с металлом может вызвать ожоги.
- Не наносите лосьоны, крема, дезодоранты, макияж, пудру, духи или одеколон.

Что взять с собой

- 1 утешающий предмет (например, любимое одеяло или плюшевого мишку).
- 1 или 2 портативных электронных устройства (например, смартфон или планшет) и их зарядные устройства.
- Все лекарства, которые вы принимаете, включая рецептурные и безрецептурные лекарства, пищевые добавки, пластыри и кремы.
- Стимулирующий спирометр, если он у вас есть.
- Бланк доверенности на принятие решений о медицинской помощи, если вы его заполнили.
- Эти рекомендации. С помощью этих рекомендаций представители лечащей команды объяснят вам, как ухаживать за собой после операции.

По прибытии в больницу

Когда вы войдете в больницу, поднимитесь на лифте B на 6-й этаж. Пройдите в зал ожидания PSC и отметьтесь в регистратуре.

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

Когда придет время операции, вы пройдете в операционную самостоятельно или сотрудник центра отвезет вас туда на каталке. Представитель операционной бригады поможет вам лечь на операционный стол.

Когда вы удобно расположитесь на столе, анестезиолог введет анестезию, и вы заснете. Через имплантируемый порт, центральный венозный катетер (CVC) или капельницу вам также будут вводить жидкости во время и после операции.

Во время операции

Когда вы уснете, в дыхательные пути вам введут дыхательную трубку, чтобы помочь дышать. Кроме того, вам установят мочевой катетер (катетер Foley) для отвода мочи из мочевого пузыря.

После завершения операции на ваши разрезы будут наложены швы или пластырь Steri-Strips™ (тонкие кусочки хирургического пластыря), либо нанесен Dermabond® (хирургический клей). На них также наложат повязку.

После торакоабдоминальной 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 о безопасном восстановлении после операции.

Читая этот раздел, записывайте вопросы, чтобы задать их

своему медицинскому сотруднику.

В педиатрическом отделении интенсивной терапии (Pediatric Intensive Care Unit, PICU) или палате пробуждения (Post Anesthesia Care Unit, PACU)

Когда вы проснетесь после операции, вы будете находиться в педиатрическом отделении интенсивной терапии или палате пробуждения. Если вы проснетесь в палате пробуждения, сотрудник центра переведет вас в педиатрическое отделение интенсивной терапии, как только будет подготовлена больничная койка.

Медсестра/медбрат будет следить за вашей температурой, пульсом, артериальным давлением и уровнем кислорода. Дыхательная трубка может быть еще установлена. Если нет, вы будете получать кислород через тонкую трубочку, которая будет располагаться под носом, или через маску, закрывающую нос и рот.

Обезболивающие лекарства

Сразу после операции вам будут вводить обезболивающее лекарство через имплантируемый порт, центральный венозный катетер (CVC) или капельницу внутривенного введения. Вам могут вводить дополнительное обезболивающее лекарство через эпидуральный катетер или катетер периферического нерва (блокада нерва). Сообщите одному из ваших медицинских сотрудников, если боль не утихает.

Вы можете контролировать введение обезболивающего лекарства с помощью кнопки, которая называется устройством управляемой пациентом анальгезии (patient-

controlled analgesia, PCA). Для получения дополнительной информации прочитайте материал *Управляемая пациентом аналгезия (УПА) (Patient-Controlled Analgesia (PCA))* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/patient-controlled-analgesia-pca).

Трубки и дренажи

После операции у вас будут установлены одна или несколько трубок, они описаны ниже. Специалисты вашей лечащей команды расскажут вам, чего следует ожидать.

- Плевральная дренажная трубка: она отводит воздух и жидкость из области вокруг легкого.
- Дренажные трубки брюшной полости: они будут отводить жидкость из брюшной полости. Они будут вставлены в разрез и закреплены на месте с помощью швов.
- Питательный зонд: он будет использоваться для введения питательных элементов.
- Дыхательная трубка: она будет помогать вам дышать.
- Внутриартериальный катетер: он будет следить за вашим артериальным давлением.
- Мочевой катетер. Он будет выводить мочу из мочевого пузыря. Это позволит вашей лечащей команде отслеживать количество вырабатываемой мочи.

Ваш медицинский сотрудник будет ухаживать за трубками и дренажами, пока вы находитесь в больнице. В большинстве случаев на момент выписки из больницы у пациентов не остается установленных трубок или дренажей. Если трубка

или дренаж остается у вас после выписки, медицинские сотрудники научат вас ухаживать за ними дома. Они также убедятся, что у вас есть все необходимые принадлежности.

Физиотерапия и реабилитационная терапия
Если после операции вам понадобится помощь при движении, ползании, ходьбе, игре или по уходу за собой, вас может посещать физиотерапевт (physical therapist, PT) и/или реабилитационный терапевт (occupational therapist, OT).

- Физиотерапевт может помочь вам улучшить двигательную функцию и другие функции организма после операции. Физиотерапевт поможет вам восстановить силы, равновесие и координацию, необходимые для того, чтобы ползать, ходить, подниматься по лестнице, играть или заниматься спортом.
- Реабилитационный терапевт может помочь вам улучшить навыки, необходимые для выполнения важных повседневных действий. Реабилитационный терапевт поможет вам, если у вас возникли проблемы с уходом за собой (например, с одеванием и чисткой зубов), игровой активностью или навыками, необходимыми для учебы или работы.

Физиотерапевт и реабилитационный терапевт расскажут вам о том, как часто вы будете проходить сеансы физиотерапии и/или реабилитационной терапии. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Сохранение активности перед операцией и после нее для пациентов детского возраста* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/staying-active-peds).

Перевод в больничную палату

Продолжительность вашего пребывания в педиатрическом отделении интенсивной терапии зависит от процесса вашего восстановления. Большинство пациентов остаются в отделении на 1–2 дня. Вы будете находиться в педиатрическом отделении интенсивной терапии до того, как:

- будут извлечены дыхательная трубка и внутриартериальный катетер, если они были установлены;
- вы будете способны вставать с постели и ходить;
- вы будете способны выполнять дыхательную гимнастику (например, с использованием стимулирующего спирометра или вертушки);
- значения ваших основных физиологических показателей будут находиться в допустимом диапазоне.

Когда вы будете готовы, один из сотрудников переведет вас в больничную палату стационарного отделения.

В больничной палате

Длительность вашего пребывания в больнице после операции зависит от процесса вашего выздоровления и плана лечения. Специалисты вашей лечащей команды расскажут вам, чего следует ожидать.

Когда вас переведут в больничную палату, вы встретитесь с кем-то из медсестер/медбратьев, которые будут ухаживать за вами во время пребывания в больнице. Пока вы находитесь в больнице, медицинские сотрудники научат вас ухаживать за собой в процессе восстановления после операции.

Вы ускорите свое восстановление, если:

- **Прочтете составленный для вас план выздоровления.** Ваш медицинский сотрудник предоставит вам план выздоровления с указанными в нем целями, если у вас еще нет такого плана. Он поможет вам узнать, что делать и что ожидать в каждый из дней периода выздоровления.
- **Начнете двигаться сразу же, как только сможете.** Чем раньше вы встанете с кровати и начнете двигаться, ползать или ходить, тем скорее сможете вернуться к привычному образу жизни.
- **Выполняйте упражнения для легких.** Используйте стимулирующий спирометр или вертушку, чтобы помочь легким работать в полную силу. Это поможет предотвратить пневмонию (инфекцию легких).
- **Выполняйте физические упражнения.** Ваш физиотерапевт и реабилитационный терапевт расскажут вам, какие упражнения нужно выполнять, чтобы восстановить силы.

Вы можете использовать контрольный список целей для выписки в MSK MyChart, чтобы отслеживать ход своего восстановления. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Часто задаваемые вопросы о контрольном списке целей для выписки* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/how-use-your-goals-discharge-checklist).

Ваша лечащая команда будет следить за объемом жидкости, отводимой из плевральной дренажной трубки и трубки брюшной полости. Когда жидкости станет достаточно мало,

трубку или дренаж уберут.

Обезболивание

Вы будете испытывать болевые ощущения после операции. Ваш медицинский сотрудник составит максимально комфортный для вас план обезболивания.

- Чтобы облегчить боль после операции, некоторое время вы будете получать опиоидные обезболивающие лекарства, также называемые наркотическими. Вы будете принимать их в самой малой дозировке в течение минимально необходимого периода.
- Вы будете принимать и несколько других типов обезболивающих лекарств, чтобы чувствовать себя комфортно и принимать при этом меньше опиоидных лекарств.
- Вам могут выполнить процедуру эпидуральной блокады или блокады нервов.

Педиатрическая бригада специалистов по облегчению боли и паллиативной помощи и ваш анестезиолог обсудят с вами план обезболивания и ответят на ваши вопросы.

Ваш медицинский сотрудник будет посещать вас каждый день, чтобы убедиться, что болевые ощущения максимально устранены. Если у вас появились болевые ощущения, сообщите об этом одному из ваших медицинских сотрудников. Обезболивание крайне важно для того, чтобы вы могли выполнять дыхательную гимнастику и ходить. Контролируя боль, вы сможете лучше восстановиться.

Перед выпиской из больницы вы получите рецепт для приобретения перорального обезболивающего лекарства (лекарства, которое нужно глотать). Обсудите со своим медицинским сотрудником возможные побочные эффекты и время, когда вам нужно перейти на безрецептурные обезболивающие лекарства. Возьмите ваше рецептурное обезболивающее лекарство с собой на прием во время дальнейшего наблюдения в клинике.

Обезболивание с помощью интегративной медицины

Наши специалисты интегративной медицины могут оказать вам поддержку, если у вас появились болевые ощущения после операции. Мы можем помочь вам освоить ментальные практики и медитацию через дыхательную гимнастику, осознанное движение и использование управляемого воображения. Благодаря массажным техникам и музыкальной терапии вы можете чувствовать себя более комфортно. Танцы могут поднять ваше настроение и отвлечь внимание от боли. Если вам интересно обезболивание с использованием интегративной медицины, попросите специалиста из вашей лечащей команды проконсультировать вас насчет интегративной медицины.

Движение и ходьба

Движение и ходьба помогут вам снизить риск образования сгустков крови и пневмонии. Эти виды активности также помогут возобновить выход газов и стул (опорожнение кишечника). Вам нужно будет опорожнить кишечник до выписки из больницы.

Вы можете ходить к раковине или в ванную комнату либо

гулять по отделению. Медсестра/медбрат, физиотерапевт или реабилитационный терапевт помогут вам начать передвигаться, если это понадобится. Вам также доступны терапии с использованием осознанного движения, такие как танцевальная терапия, тайчи и йога. Если вам интересна терапия с использованием осознанного движения, попросите специалиста из вашей лечащей команды проконсультировать вас насчет интегративной медицины.

Выполнение упражнений для легких

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

- Используйте стимулирующий спирометр или вертушку 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. Лучше выполнять эти упражнения вскоре после приема обезболивающего лекарства. Также может быть полезно держать подушку поверх разреза во время выполнения этих упражнений.

Один из специалистов службы интегративной медицины центра MSK также может помочь вам упражнять легкие, обучив

вас дыхательным техникам или медитации.

Прием пищи и напитков

В течение как минимум 3 дней после операции вы не сможете принимать пищу и напитки. Все питательные вещества вы будете получать из жидкой питательной смеси, подаваемой через питательный зонд. Питательная смесь легко переваривается и усваивается организмом. В ней содержатся все необходимые вам питательные вещества.

Питание через зонд после операции

Скорость введения питания через зонд — это объем смеси, который вы получаете через питательный зонд каждый час. Она измеряется в миллилитрах (мл) в час.

Целевой режим зондового питания - это такая скорость введения питания через зонд и такое количество часов, которые обеспечат необходимое вам количество калорий, белка и жидкости.

Ваш врач-диетолог стационарного отделения MSK Kids рассчитает для вас целевой режим питания с учетом вашего роста и веса. Изначально скорость введения питания через зонд будет невысокой. Затем она будет постепенно увеличиваться, пока не достигнет целевой скорости, т.е. скорости, предусмотренной целевым режимом питания.

На момент выписки из больницы вы по-прежнему можете получать некоторое питание через зонд. В этом случае врач-диетолог стационарного отделения MSK Kids расскажет вашему куратору, какие питательные смеси вам понадобятся дома, и что еще необходимо будет приобрести. Ваш куратор

свяжется с компанией, предоставляющей услуги по уходу на дому, чтобы организовать доставку вам домой питательной смеси и всего, что необходимо для питания через зонд.

Если после выписки у вас останутся установленные трубки, то пока вы находитесь в больнице, вы научитесь использовать насос для питания через зонд. Перед выпиской убедитесь, что вам комфортно.

Употребление пищи после операции

Ваша хирургическая бригада скажет вам, когда вы сможете начать принимать пищу и пить. Обычно это происходит через несколько дней после операции. Сначала вы будете употреблять только жидкости. После этого вы постепенно вернетесь к употреблению твердой пищи по мере того, как вам можно будет употреблять больше разных продуктов.

Ваш врач-диетолог стационарного отделения MSK Kids встретится с вами, чтобы рассказать о том, какие продукты включить в рацион питания после операции. Лучше выбирать продукты с высоким содержанием белков, чтобы у организма было достаточно питательных веществ для восстановления после операции. Когда вы начнете есть более твердую пищу, с вами поговорит врач-диетолог стационарного отделения MSK Kids. Вы зададите цели по употреблению пищи и обсудите, сколько калорий нужно употреблять, чтобы уменьшить объем питания через зонд.

Изменения в работе кишечника

В некоторых случаях у пациентов наблюдается понос (жидкий или водянистый стул) во время пребывания в больнице после

операции. Ваша лечащая команда поможет вам справиться с этим, если нужно.

Принятие душа

Умывайтесь, чистите зубы и меняйте пижаму каждый день. При необходимости попросите одного из ваших медицинских сотрудников помочь вам.

Вы сможете принять душ с чьей-либо помощью через 48 часов (2 дня) после удаления последней трубки или дренажа.

Прохождение химиотерапии

Если вы проходите химиотерапию в ходе лечения рака, вы сможете посещать сеансы химиотерапии, пока находитесь в больнице. Сотрудники вашей лечащей команды расскажут вам, чего следует ожидать. Если вы проходите химиотерапию у другой лечащей команды, которая находится ближе к вашему дому, лечащая команда MSK будет работать совместно с ними для планирования и проведения вашего лечения.

Выписка из больницы

Ко времени выписки из стационара разрез на вашем теле начнет заживать. Перед выпиской из больницы осмотрите ваш разрез вместе с ухаживающим за вами лицом и кем-то из медицинских сотрудников. Запомните, как выглядят разрезы, чтобы замечать их изменения в дальнейшем.

Перед тем, как отпустить вас из больницы, ваш медицинский сотрудник подготовит инструкции по выписке и выдаст рецепты. Вам также дадут письменные рекомендации на период после выписки. Перед вашим уходом кто-то из медицинских сотрудников просмотрит эти инструкции вместе

с вами.

Дома

Заполнение послеоперационной анкеты Recovery Tracker

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

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

В зависимости от ваших ответов, мы можем запросить у вас дополнительную информацию. В некоторых случаях мы можем попросить вас позвонить хирургу. Вы всегда можете позвонить в офис вашего хирурга, если у вас возникли какие-либо вопросы.

Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Часто задаваемые вопросы о послеоперационной анкете Recovery Tracker центра MSK* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/mymsk-recovery-tracker).

Обезболивание

Период времени, на протяжении которого люди испытывают боль и дискомфорт, может быть разным. После возвращения домой у вас могут остаться болевые ощущения, и, возможно, вы будете принимать обезболивающее лекарство. У

некоторых людей боли в области разреза, ощущение стянутости или ломота в мышцах могут продолжаться в течение одного-двух месяцев. 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 указаниями врача и по мере необходимости.
- Если назначенное лекарство не облегчает вашу боль, свяжитесь со своим медицинским сотрудником.
- По мере заживления разреза боль будет становиться слабее, и вам будет требоваться все меньше обезболивающего лекарства. Для облегчения боли и дискомфорта подойдут безрецептурные обезболивающие средства, такие как acetaminophen (Tylenol®) или ibuprofen (Advil®).
  - Соблюдайте рекомендации медицинского сотрудника касательно прекращения приема назначенного вам обезболивающего лекарства.
  - Принимайте лекарства только в дозах, указанных на этикетке, или же соблюдайте рекомендации вашего 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. Употребление этого вещества в большом

количестве вредно для печени. Не принимайте более одного препарата, содержащего acetaminophen, без консультации 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 (когда 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 рефлексы в толстом кишечнике имеют наибольшую силу.
- По возможности ведите активный образ жизни.

- Проконсультируйтесь с вашим клиническим врачом-диетологом по поводу необходимого вам суточного объема жидкости. По возможности старайтесь выпивать этот объем каждый день.
    - Употребляйте жидкости, например воду, соки (в том числе сливовый, виноградный или грушевый), супы и коктейли из мороженого.
    - Избегайте напитков с кофеином (таких как кофе и газированная вода). Кофеин может выводить жидкость из организма.
- Постепенно увеличивайте содержание клетчатки в пище. Проконсультируйтесь с вашим клиническим врачом-диетологом по поводу необходимой вам суточной нормы клетчатки. Если у вас установлена стома или недавно был прооперирован кишечник, проконсультируйтесь с медицинским сотрудником перед внесением изменений в рацион питания.

  К продуктам с высоким содержанием клетчатки относятся:

    - крекеры с отрубями или другие крекеры и закуски из цельнозерновой муки;
    - цельнозерновые хлопья и хлеб;
    - фрукты и овощи с кожурой;
    - салатная зелень;
    - сушеные абрикосы, инжир и изюм.
- Для лечения запоров применяются рецептурные и безрецептурные лекарства. Перед приемом каких-либо

лекарств от запора проконсультируйтесь со своим медицинским сотрудником, особенно если у вас установлена стома или прооперирован кишечник.

Уход за разрезом

На разрез будет нанесен хирургический клей Dermabond®. Не трогайте и не отклеивайте Dermabond. Он сойдет сам.

Если к моменту выписки из больницы вам снимут дренаж, на эту область могут наложить повязку. Вы можете снять эту повязку через 24-48 часов (1-2 дня). Выполняйте инструкции своего медицинского сотрудника.

Звоните медицинскому сотруднику, если:

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

Принятие душа и ванны

Если на момент выписки у вас не осталось установленных трубок, вы можете принимать душ как обычно. Если у вас установлен дренаж, не принимайте душ до его удаления.

Не погружайте разрез в воду (например, в ванну или бассейн) в течение 14 дней после операции.

Прием пищи и напитков

Ваш врач-диетолог стационарного отделения MSK Kids поможет вам подобрать рацион питания после выписки из больницы. Вам расскажут, какие продукты следует включить в

рацион, чтобы быстрее восстановиться после операции и набрать вес. Если дома вы будете питаться через зонд, вам расскажут о графике и скорости питания через зонд.

Позвоните вашему медицинскому сотруднику, если аппетит не вернулся через несколько дней или у вас появилась рвота.

Физическая нагрузка и упражнения

Вы можете вернуться практически ко всем своим привычным занятиям после выписки. Избегайте контактных видов спорта и потасовок в течение примерно 6 недель после операции. Примерно столько времени требуется для заживления разреза.

Возвращение к учебе

Вы можете вернуться в школу как только почувствуете, что готовы к этому.

Путешествия

В большинстве случаев для путешествий не требуется соблюдение каких-либо особых рекомендаций. Вы можете летать на самолете.

Прием у врача для последующего наблюдения

Ваш хирург может назначить вам прием для последующего наблюдения до вашей выписки из больницы. Либо вам могут позвонить и назначить прием, когда вы уже будете дома. Прием для последующего наблюдения может проводиться при личной встрече или с помощью средств телемедицины.

Когда следует обращаться к своему медицинскому сотруднику

Позвоните своему медицинскому сотруднику, если у вас:

- разрез начинает краснеть;
- покраснение вокруг разреза усиливается;
- из разреза выделяется жидкость;
- кожа вокруг разреза начала отекать;
- отек вокруг разреза усиливается;
- у вас пропал аппетит (нет чувства голода);
- появилась рвота;
- возникли какие-либо вопросы или опасения.

Контактная информация

Звоните в офис своего медицинского сотрудника с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00.

После 17:00, а также в выходные и праздничные дни звоните по номеру 212-639-2000. Спросите дежурного врача, замещающего вашего медицинского сотрудника.

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. 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.

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.

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.

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.

- *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)
- *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)
- *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 пользоваться стимулирующим спирометром* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer)
- *Часто задаваемые вопросы о контрольном списке целей для*

выписки (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/how-use-your-goals-discharge-checklist)

- *Управляемая пациентом аналгезия (УПА) (Patient-Controlled Analgesia (PCA))* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/patient-controlled-analgesia-pca)
- *Сохранение активности перед операцией и после нее для пациентов детского возраста* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/staying-active-peds)

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



Memorial Sloan Kettering Cancer Center