ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

О торакотомии в MSK Kids

Это руководство поможет вам подготовиться к торакотомии в MSK Kids. 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.

Использованные в тексте этого материала слова «вы» и «ваш» также относятся к вам или вашему ребенку.

О торакотомии

Слово «торакальный» относится к «тораксу», то есть грудной клетке (см. рисунок 1). В грудной клетке находятся сердце и легкие.

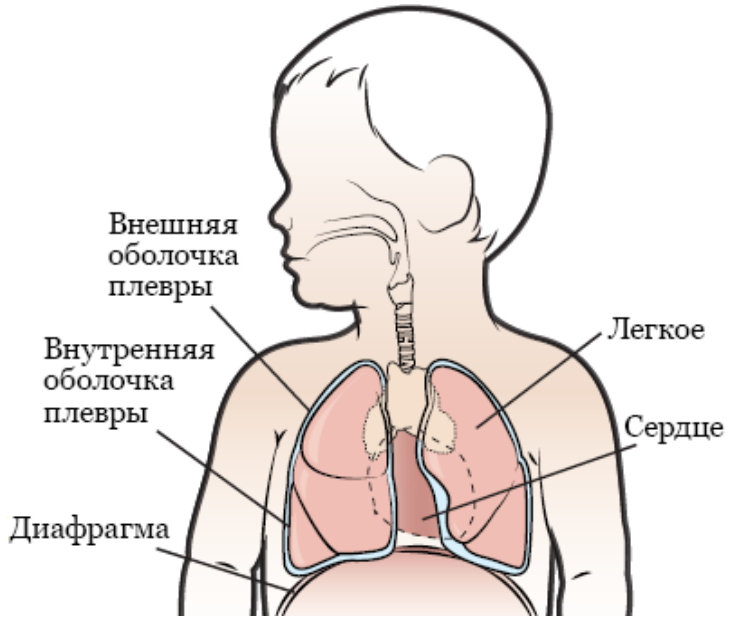


Рисунок 1. Грудная клетка

У вас 2 легких, по одному с каждой стороны грудной клетки. Легкие состоят из долей. Левое легкое — из двух долей, а правое — из трех. Легкие окружены двумя слоями тонкой ткани, называемой плеврой.

Торакотомия — это хирургический разрез (надрез) на груди. Она выполняется в случаях, когда нужно провести операцию на одном из легких или расположенных рядом органах.

При проведении торакотомии ваш хирург сделает разрез на одной стороне спины под лопаткой (см. рисунок 2). Выбор стороны, с которой производится разрез, зависит от того, какое легкое оперируют.

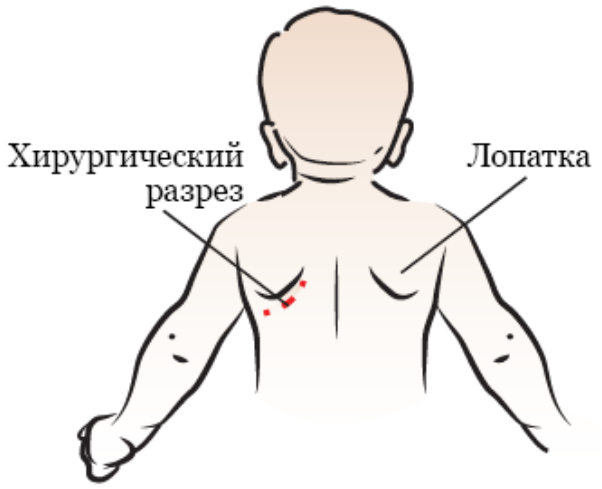


Рисунок 2. Торакотомический разрез

Перед торакотомией

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

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.

числе латекс.

- Я не хочу, чтобы мне делали переливание крови.
- Я употребляю рекреационные наркотики, например, марихуану.

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. В рамках программы ERAS важно выполнять определенные действия до и после операции.

Чтобы подготовиться к операции, обязательно выполняйте перечисленное ниже.

- **Прочтите данные 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 приема или по телефону.
- **Делайте упражнения и придерживайтесь принципов здорового питания.** Это поможет подготовить организм к операции.

Вы ускорите свое восстановление после операции, если:

- **Прочтете составленный для вас план выздоровления**. Это образовательный материал, который предоставит вам медицинский сотрудник. В нем указаны цели вашего выздоровления. Из него вы узнаете, что делать и чего ожидать в каждый из дней.
- **Начнете есть и двигаться сразу, 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). 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 препараты, 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, они перечислены ниже.

- Электрокардиограмма (electrocardiogram, EKG) для проверки вашего сердечного ритма
- Рентген грудной клетки

- Анализы крови

APP может порекомендовать вам обратиться к другим медицинским специалистам, а также скажет, какие лекарства принять утром в день операции.

Информация о педиатрической команде специалистов по облегчению боли и паллиативной помощи

Педиатрическая команда специалистов по облегчению боли и паллиативной помощи (Pediatric Pain and Palliative Care Team, PACT) включает врачей и медсестер/медбратьев высшей квалификации, которые оказывают поддержку детям и семьям, столкнувшимся с серьезными заболеваниями в MSK Kids.

Цель паллиативной помощи — помочь вам и вашим родным во время лечения. Мы поможем вам справиться с физическими, психическими, социальными и душевными изменениями. Паллиативная помощь важна и полезна для всех независимо от возраста пациента, стадии заболевания и того, проводится ли лечение в условиях стационара или амбулаторно.

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.

Информация о Службе интегративной медицины

Служба интегративной медицины (Integrative Medicine Service) центра MSK может помочь справиться с дискомфортом и

обучить техникам релаксации, чтобы улучшить ваше общее состояние. Наши специалисты обучены и прошли сертификацию по практикам интегративной медицины, таким как:

- Лечебный массаж
- музыкальную терапию;
- Терапевтические танцы
- Йога
- медитацию;
- Тренировки для физического и ментального здоровья
- Иглоукалывание

Во время первого приема специалист службы интегративной медицины обсудит с вами доступные в MSK услуги интегративной медицины. 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.

Сообщите нам, если вы заболели

Если вы заболели перед операцией, позвоните медицинскому специалисту, который назначил вам операцию. Сюда относится повышение температуры, простуда, больное горло и грипп.

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 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 16:00 с вами никто не свяжется, позвоните по номеру 212-639-7002.

Сотрудник сообщит, когда вам следует приехать в больницу на операцию. Вам также напомнят, как пройти в отделение.

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

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. 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.

Утро перед операцией
Инструкции по употреблению напитков

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 смеси за **6 часов** до времени прибытия в больницу.
Грудное молоко	• Любой объем	Прекратите прием грудного молока за **4 часа** до 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 времени прибытия в больницу.



Выпейте углеводный напиток, который вам назначил медицинский сотрудник, не позже чем за 2 часа до времени прибытия в больницу. Ваш медицинский сотрудник скажет вам, сколько напитка нужно выпить.



Ничего не пейте за 2 часа до времени прибытия в больницу. 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.

За 2 часа до операции не принимайте никаких лекарств.

Что необходимо запомнить

- Если вы носите контактные линзы, снимите их и наденьте очки. Во время операции контактные линзы могут травмировать глаза.
- Не надевайте металлических предметов. Снимите все ювелирные украшения, включая пирсинг на теле. Используемое во время операции оборудование при соприкосновении с металлом может вызвать ожоги.
- Не наносите лосьоны, крема, дезодоранты, макияж, пудру,

духи или одеколон.

Что взять с собой

- 1 вещь, напоминающую о домашнем уюте, например, одеяло или плюшевого мишку.
- 1 или 2 портативных электронных устройства, например, смартфон или планшет, а также зарядные устройства к ним.
- 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 и другие предварительные распоряжения, если вы их заполнили.
- Эти рекомендации. Они потребуются вам, когда вы будете учиться ухаживать за собой после операции.

По прибытии в больницу

Когда вы войдете в больницу, поднимитесь на лифте B на 6-й этаж (PSC) или на 9-й этаж (PACC). Пройдите в приемный покой и отметьтесь в регистратуре.

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

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

Информация для ухаживающих лиц, родных и друзей



Ознакомьтесь с материалом *Информация для членов семьи и друзей в день операции* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/information-family-and-friends-day-surgery), чтобы знать, чего стоит ожидать в день операции близкого человека.

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.

Если у вас установлен имплантируемый порт или центральный венозный катетер (Central Venous Catheter (CVC)), медсестра/медбрат будет их использовать. Если этого нет, медсестра/медбрат может поставить внутривенную (в/в) 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.

Ваш врач или анестезиолог расскажет вам о лекарствах, которые помогут контролировать боль и обеспечат комфортное состояние после операции. Такие лекарства могут вводиться разными способами.

- **Эпидуральный катетер:** некоторым пациентам обезболивающее лекарство может вводиться через эпидуральный катетер (тонкую гибкую трубку в области позвоночника). Лекарство вводится в пространство за пределами спинного мозга.
- **Катетер периферического нерва (нервный блокатор):** некоторым пациентам обезболивающее лекарство может вводиться через катетер периферического нерва, также называемый нервным блокатором. В этом случае обезболивающее лекарство попадает непосредственно в нервы, находящиеся в области проведения операции.
- **Внутривенное введение обезболивающих препаратов:** некоторым пациентам обезболивающее лекарство может вводиться в вену через капельницу.
- **Пероральное введение обезболивающих препаратов:** в некоторых случаях используются пероральные обезболивающие лекарства (которые следует проглотить).

После операции вам будут вводить лекарство одним или сразу несколькими из этих способов.

Подготовка к операции

Когда придет время операции, вы пройдете в операционную самостоятельно или сотрудник центра отвезет вас туда на каталке. Младенцев и маленьких детей можно отнести в операционную на руках. Один из родителей или опекунов может пройти с вами в операционную. Они могут оставаться с вами, пока вы не уснете под действием анестезии.

Представитель операционной бригады поможет вам лечь на операционный стол. На операционном столе вы будете лежать на боку. 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, 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, специалисты вашей лечащей команды введут вам через рот в трахею дыхательную трубку. Она поможет вам дышать. Кроме того, в мочевой пузырь вам введут мочевой катетер (Foley). Через него из мочевого пузыря будет отводиться моча во время операции.

Затем ваш хирург сделает такие разрезы:

- Разрез на спине под одной из лопаток. Это позволит ему

получить доступ к легкому.

- Один или два небольших разреза на груди с той же стороны, что и разрез на спине. Именно здесь хирург установит дренажную(-ые) трубку(-и) для удаления крови, жидкости и воздуха вокруг легких после операции.

После завершения операции хирург наложит на разрезы хирургические скобы или 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.

Центральный венозный катетер

Некоторым пациентам во время операции также устанавливают временный центральный венозный катетер (central venous catheter, CVC). CVC — это тонкая гибкая трубка, которая вводится в большую вену под ключицей. CVC облегчает введение в организм жидкостей и лекарств и означает, что вам не понадобится вводить их путем многочисленных инъекций.

Чтобы получить дополнительную информацию о CVC, ознакомьтесь с материалом *О центральном венозном катетере у пациентов детского возраста* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/about-your-central-venous-catheter-peds).

После торакотомии

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

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

В 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 PICU или PACU. Если вы проснетесь в PACU, сотрудник центра переведет вас в стационарное отделение как только будет подготовлена больничная койка.

Медсестра/медбрат будет следить за вашими основными физиологическими показателями (температурой тела, пульсом, артериальным давлением) и уровнем кислорода. Дыхательная трубка может быть еще установлена. Если ее уже удалили, вы будете получать кислород через трубку, которая будет располагаться под носом, или через маску, закрывающую нос и рот.

Обезболивание

Большинству пациентов обезболивающее лекарство сразу после операции может вводиться через эпидуральный катетер. Дополнительное обезболивающее лекарство некоторым пациентам может быть введено через катетер периферического нерва (блокада нерва). Если у вас есть имплантированный порт, CVC или капельница,

дополнительные обезболивающие препараты вам могут вводиться с их помощью. Сообщите одному из ваших медицинских сотрудников, если боль не утихает.

Если введение обезболивающих препаратов через эпидуральный катетер невозможно, вам установят обезболивающую помпу, которую называют аппаратом для анальгезии, управляемой пациентом (patient-controlled analgesia, PCA). Устройство PCA позволяет вам получать обезболивающие препараты по мере необходимости. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Управляемая пациентом аналгезия (УПА) (Patient-Controlled Analgesia (PCA))* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/patient-controlled-analgesia-pca).

Трубки и устройства

Также к вашему телу будут подключены другие трубки и устройства, которые будут способствовать восстановлению.

- Вам установят 1 или 2 грудные трубки, которые помогут отвести кровь, жидкость и воздух из пространства вокруг легкого. Плевральные дренажные трубки будут идти из области разреза к дренажному устройству (см. рисунок 3).



Рисунок 3. Плевральная дренажная трубка и дренажное устройство

- Для улучшения кровообращения вам наденут компрессионные ботинки. Когда вы сможете ходить, их снимут.
- Вам могут установить катетер (Foley) в мочевой пузырь, чтобы следить за количеством выделяемой вами мочи.

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

Вы будете находиться в PICU или PACU до полного пробуждения, полного контроля боли и стабилизации основных физиологических показателей. Когда позволит ваше состояние, вас переведут в стационарное отделение. Здесь медсестра/медбрат расскажет вам, как восстановиться после операции.

В больничной палате

Длительность вашего пребывания в больнице после операции зависит от процесса вашего выздоровления. Специалисты вашей лечащей команды расскажут вам, чего следует ожидать. В больничной палате вы встретитесь с кем-то из медсестер/медбратьев, которые будут ухаживать за вами во

время пребывания в больнице. 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. Вы ускорите свое восстановление, если:

- **Прочтете составленный для вас план выздоровления**. Мы составим для вас 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 есть и двигаться сразу, как только сможете.** Чем раньше вы встанете с кровати и начнете двигаться, ползать или ходить, тем скорее сможете вернуться к привычному образу жизни.
- **Будете выполнять упражнения для легких.** Используйте стимулирующий спирометр, чтобы помочь легким работать в полную силу. Это поможет предотвратить пневмонию (инфекцию легких).
- **Будете выполнять физические упражнения для тела**. 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).

Сканирование с визуализацией после операции

Вам будут периодически делать рентгенографию легких для наблюдения, пока у вас установлена плевральная дренажная трубка. Как только состояние легких придет в норму, эту трубку удалят. На место введения трубки наложат повязку. Снять повязку можно не ранее чем через 48 часов (2 дня) после извлечения плевральной дренажной трубки, если медсестра/медбрат не даст вам иных указаний.

Обезболивание

Вы будете испытывать болевые ощущения после операции. 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 откашливаться, глубоко дышать, использовать стимулирующий спирометр, а также вставать с постели и ходить. Контролируя боль, вы сможете быстрее восстановиться.

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.

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).

Вы можете ходить к раковине или в ванную комнату либо гулять по отделению. По возможности старайтесь ходить каждые 2 часа. 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.

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 во время пребывания в больнице, ознакомьтесь с материалом *Позовите на помощь! Не упадите! Предназначено для пациентов детского возраста* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/call-dont-fall-peds).

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).
- Дети младшего возраста вместо стимулирующего спирометра могут пускать мыльные пузыри или использовать вертушки.
- Во время бодрствования каждые 1–2 часа выполняйте дыхательную гимнастику и упражнения, стимулирующие откашливание. Кто-нибудь из специалистов, осуществляющих уход за вами, научит вас их выполнять. Лучше выполнять эти упражнения вскоре после приема

обезболивающего лекарства.

Один из специалистов службы интегративной медицины центра MSK также может помочь вам упражнять легкие, обучив вас дыхательным техникам или медитации.

Прием пищи и питье

После операции вы сможете принимать пищу. Соблюдение сбалансированной диеты с высоким содержанием белка поможет вам восстановиться после операции. Ваш рацион должен включать источник здорового белка при каждом приеме пищи, а также фрукты, овощи и цельные злаки.

Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Как помочь вашему ребенку с питанием во время лечения рака* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/helping-your-child-eat-during-treatment).

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

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.

Ваш медицинский сотрудник оформит выписку и подготовит рецепты. Вам также дадут письменные рекомендации на период после выписки. Перед вашим уходом кто-то из медицинских сотрудников просмотрит эти документы вместе с

вами.

Дома

Прочтите *Что можно сделать, чтобы избежать падений* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/what-you-can-do-avoid-falling) и узнайте, что вы можете сделать, чтобы избежать падений дома, а также во время визитов в центр MSK.

Заполнение послеоперационной анкеты Recovery Tracker

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

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

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

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

Обезболивание

Период времени, на протяжении которого люди испытывают боль и дискомфорт, может быть разным. После возвращения домой у вас могут остаться болевые ощущения, и, возможно, вы будете принимать обезболивающее лекарство. У некоторых людей боли в области 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.
- По мере заживления разреза боль будет ослабевать, и вам будет требоваться все меньше обезболивающего лекарства. Для облегчения боли и дискомфорта подойдут безрецептурные обезболивающие препараты. Примерами безрецептурных обезболивающих препаратов являются Acetaminophen (Tylenol®) и ibuprofen (Advil или Motrin). **Прежде чем принимать ibuprofen (Advil или Motrin), позвоните своему медицинскому сотруднику.**
  - 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 препарата acetaminophen. Acetaminophen входит в состав многих безрецептурных и рецептурных лекарств. Слишком большое количество 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. 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. 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. Включите воду, соки (в том числе сливовый), супы и коктейли на основе мороженого. Избегайте напитков с кофеином, таких как кофе и газированная вода. Кофеин может выводить жидкость из организма.
- Постепенно увеличивайте содержание клетчатки в пище до 25-35 граммов в день. Клетчатка содержится в неочищенных фруктах и овощах, цельных злаках и хлопьях из злаков. Если у вас установлена стома или недавно был прооперирован кишечник, проконсультируйтесь с медицинским сотрудником перед внесением изменений в рацион питания.
- Если у вас наблюдается вздутие живота, не употребляйте продукты, вызывающие повышенное газообразование. К ним относятся фасоль, брокколи, лук, белокочанная и цветная капуста.
- Для лечения запоров применяются лекарства, которые продаются по рецепту и без него. Перед приемом каких-либо 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. Принимайте по _____ капсулы докузата натрия 3 раза в день.
- Senna (Senokot®). Это стимулирующее слабительное средство, которое может вызывать спазмы. Принимайте 2 таблетки Senna перед сном. К этому средству следует прибегать только в случае запора.

Продолжайте принимать эти лекарства до тех пор, пока не прекратите прием обезболивающих.

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

Уход за разрезом

У вас будет 1 основной хирургический разрез на спине и 1 или 2 меньших разреза на груди в местах введения плевральной дренажной трубки. У вас может возникнуть некоторое онемение под и над разрезом. Это связано с тем, что ваши ребра были раздвинуты, и некоторые нервы были повреждены.

Основной хирургический разрез

- Ко времени выписки из стационара ваши разрезы, сделанные в ходе операции, начнут заживать.
- Ваши разрезы будут закрыты посредством хирургического клея (Dermabond) или пластыря на бумажной основе (Steri-Strips), которые впоследствии отклеятся самостоятельно.
- При наличии выделений из разрезов запишите их количество и цвет, после чего свяжитесь со своим лечащим врачом.

Маленький(-е) разрез(-ы) для введения плевральной дренажной трубки

- На разрезы для введения плевральной дренажной трубки будет наложена повязка.
- Не снимайте повязку с разреза(-ов) в течение 48 часов после извлечения плевральной дренажной трубки, если только повязка не намокнет. В этом случае смените ее раньше.
- Из разреза(-ов) возможны жидкие выделения желтого или розового цвета. Это нормально. Наложите на область повязку (например, Band-Aid®) или кусочек сухой марли. При необходимости поменяйте повязку.

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).
- из разреза появился неприятный запах;

Помощь в восстановлении работы легких

Приведенные в этом материале рекомендации помогут вам восстановить работу легких в домашних условиях.

- Продолжайте заниматься спортом или ходить не менее 30 минут в день. Это позволит вам окрепнуть, улучшит самочувствие и будет способствовать восстановлению легких. Вернувшись домой, продолжайте использовать стимулирующий спирометр, надувать пузыри через соломинку или дуть на вертушки, а также делать глубокую дыхательную гимнастику и упражнения, стимулирующие откашливание.
- Пейте жидкость, чтобы мокрота не была густой и легко отхаркивалась. Спросите у своего врача, сколько жидкости вам следует выпивать ежедневно. Большинству пациентов рекомендуется выпивать не менее 8 стаканов (объемом 8 унций [240 мл]) воды или других жидкостей в день.
- В зимние месяцы включайте в спальне увлажнитель воздуха. Соблюдайте инструкции по очистке этого устройства. Часто меняйте в нем воду.
- Постарайтесь защититься от простуды. Избегайте близких контактов с людьми, у которых болит горло или наблюдаются симптомы простудных заболеваний или гриппа. Если вы все же заболели, позвоните своему врачу или медсестре/медбрату.

Принятие душа

Вы можете принять душ через 48 часов после извлечения плевральной дренажной трубки. Теплый душ расслабляет и помогает уменьшить мышечную боль.

В душе используйте мыло, чтобы аккуратно промыть разрезы. После душа насухо промокните эти зоны чистым полотенцем и не накладывайте повязку на разрезы (при отсутствии выделений). Позвоните своему врачу, если вы заметили покраснение или выделения из разреза.

В первые 2 недели (14 дней) после операции не погружайте разрезы в воду (например, в ванне или бассейне).

Физическая нагрузка и упражнения

На момент выписки из больницы ваш разрез может выглядеть зажившим снаружи, однако он еще не заживет внутри.

Большинству пациентов нельзя поднимать ничего тяжелее 10 фунтов (4,5 кг) в течение не менее 4–6 недель после операции. Однако это зависит от типа перенесенной операции. Спросите у своего врача, как долго вам следует воздерживаться от поднятия тяжестей.

Не занимайтесь спортом до тех пор, пока ваш врач не подтвердит, что это безопасно. Когда вы возобновите эти занятия, помните — чтобы вернуться к прежнему уровню активности, вам потребуется время. Начните с легкой нагрузки и наращивайте активность по мере улучшения самочувствия.

Важно, чтобы после операции вы вернулись к своим привычным занятиям. Распределите их выполнение на весь день. Пешие прогулки и подъем по лестнице — превосходный

пример допустимой физической нагрузки. Постепенно увеличивайте расстояние, которое вы проходите пешком. Поднимайтесь по лестнице медленно, отдыхая и останавливаясь по мере необходимости.

Ваш организм сам подскажет вам, когда вы переутомляетесь. Увеличивая интенсивность нагрузок, обращайте внимание на самочувствие. Вы можете заметить, что у вас больше сил по утрам или во второй половине дня. Планируйте свои дела на то время дня, когда вы чувствуете себя энергичнее.

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.

Возвращение к учебе

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

Путешествия

Не летайте на самолете, пока не обсудите это со своим врачом во время первого приема после операции.

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.

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 лично или с помощью средств телемедицины в некоторых случаях. В ходе этого визита врач подробно обсудит с вами результаты лабораторных исследований и поинтересуется процессом восстановления.

Когда следует обращаться к своему медицинскому сотруднику

Позвоните своему медицинскому сотруднику, если

наблюдается что-либо из нижеперечисленного:

- поднялась температура до 100,4°F (38°C) и выше;
- у вас появилась или усугубилась одышка;
- возникла боль, которая не проходит после приема обезболивающего лекарства;
- 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).
- из разреза появился неприятный запах;
- отсутствует стул в течение 3 дней или дольше;
- появились какие-либо новые симптомы;
- возникли какие-либо вопросы или опасения.

Контактная информация

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

Службы поддержки

В этом разделе приводится список вспомогательных служб.

Они могут помочь вам в период подготовки к операции и восстановления после нее.

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

Вспомогательные службы MSK

Приемное отделение

212-639-7606

Позвоните, если у вас есть вопросы по госпитализации, например, по поводу подачи запроса на одноместную палату.

Отделение анестезии

212-639-6840

Позвоните, если у вас есть какие-либо вопросы по анестезии.

Кабинет доноров крови

212-639-7643

Позвоните для получения информации, если вы хотите стать донором крови или тромбоцитов.

Международный центр Bobst

www.msk.org/international

888-675-7722

Мы принимаем пациентов со всего мира и предлагаем большое количество услуг. 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 Cancer*Care*
www.cancercare.org
800-813-4673
275 Seventh Avenue (между улицами West 25th и 26th Streets)
New York, NY 10001
Предоставляет консультации, группы поддержки, образовательные мастер-классы, публикации и финансовую

помощь.

Общество Cancer Support Community
www.cancersupportcommunity.org
Предоставляет поддержку и образовательные материалы людям, столкнувшимся с раком.

Организация Caregiver Action Network
www.caregiveraction.org
800-896-3650
Предоставляет образовательные материалы и поддержку для тех, кто заботится о близких с хроническими заболеваниями или с ограниченными возможностями.

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

Организация Good Days
www.mygooddays.org
877-968-7233
Предлагает финансовую помощь для покрытия доплат во время лечения. У пациентов должна быть медицинская страховка, они должны соответствовать ряду критериев, и им должны быть назначены лекарства, которые входят в формуляр Good Days.

HealthWell Foundation
www.healthwellfoundation.org

800-675-8416
Предоставляет финансовую помощь для покрытия доплат, взносов на медицинское страхование и нестрахуемых минимумов на определенные лекарства и виды лечения.

Организация Joe's House
www.joeshouse.org
877-563-7468
Предоставляет больным раком и членам их семей список мест для проживания рядом с медицинскими центрами.

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

Организация LIVESTRONG Fertility
www.livestrong.org/fertility
855-744-7777
Предоставляет информацию о репродуктивной функции и поддержку для больных раком, чье лечение включает риски, связанные с детородной функцией, а также для пациентов, излечившихся от рака.

Программа «Выгляди хорошо и чувствуй себя лучше» (Look Good Feel Better Program)
www.lookgoodfeelbetter.org
800-395-LOOK (800-395-5665)
Эта программа предлагает мастер-классы, которые помогут

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

Национальный институт рака (National Cancer Institute)
www.cancer.gov
800-4-CANCER (800-422-6237)

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

Национальная сеть больных раком из ЛГБТ-сообщества (National LGBT Cancer Network)
www.cancer-network.org
Предоставляет образовательные материалы, обучающие курсы и защиту интересов пациентов — представителей ЛГБТ-сообщества, перенесших рак и входящих в группу риска.

Ресурс Needy Meds
www.needymeds.org
Предоставляет список программ помощи пациентам, связанной с непатентованными лекарствами и лекарствами с зарегистрированной торговой маркой.

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

Фонд обеспечения доступа для пациентов (Patient Access Network Foundation)
www.panfoundation.org
866-316-7263
Предоставляет помощь в покрытии доплат для пациентов со страховкой.

Фонд защиты интересов пациентов (Patient Advocate Foundation)
www.patientadvocate.org
800-532-5274
Обеспечивает доступ к медицинскому обслуживанию, финансовую помощь, помощь в страховании, помощь в сохранении рабочего места, а также доступ к национальному справочнику ресурсов для незастрахованных пациентов.

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

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

Triage Cancer
www.triagecancer.org
Предоставляет юридическую, медицинскую и финансовую информацию и ресурсы для людей, больных раком, и ухаживающих за ними лиц.

Образовательные ресурсы

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

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

- *О центральном венозном катетере у пациентов детского возраста* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/about-your-central-venous-catheter-peds)
- *О заблаговременном планировании ухода за пациентом для больных раком и лиц, ухаживающих за ними* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/advance-care-planning)
- *Позовите на помощь! Не упадите! Предназначено для пациентов детского возраста* (www.mskcc.org/ru/cancer-

care/patient-education/call-dont-fall-peds)

- *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 контрольном списке целей для выписки* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/how-use-your-goals-discharge-checklist)
- *Часто задаваемые вопросы о ходьбе после операции* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/frequently-asked-questions-about-walking-after-your-surgery)
- *Как помочь вашему ребенку с питанием во время лечения рака* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/helping-your-child-eat-during-treatment)
- *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)

- *Информация для членов семьи и друзей в день операции* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/information-family-and-friends-day-surgery)
- *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)
- *Что можно сделать, чтобы избежать падений* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/what-you-can-do-avoid-falling)

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

About Your Thoracotomy Surgery at MSK Kids - Last updated on July 31, 2024
Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center

Memorial Sloan Kettering Cancer Center