Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Чего ожидать после торакальной хирургии

Этот фрагмент из материала *О торакальной операции* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/about-your-thoracic-surgery) описывает, чего вы можете ожидать после торакальной хирургии в центре MSK.

Запишите все имеющиеся у вас вопросы и не забудьте задать их своему медицинскому сотруднику.

В палате пробуждения

Когда вы проснетесь после операции, вы будете находиться в палате пробуждения. Медсестра/медбрат будет следить за температурой, пульсом, артериальным давлением и уровнем кислорода. Возможно, вы будете получать кислород через трубку, которая будет располагаться под носом, или через маску, закрывающую нос и рот. Кроме того, на голени вам наденут компрессионные ботинки.

Вас могут оставить в послеоперационной палате (PACU) на несколько часов или на ночь.

Зонды и дренажи после торакальной хирургии

Вам будут установлены описанные ниже зонды и дренажи. Ваш медицинский сотрудник расскажет, чего стоит ожидать.

- **Мочевой катетер (катетер Foley®):** это трубка для отвода мочи из мочевого пузыря. Ваша лечащая команда будет отслеживать количество вырабатываемой мочи во время пребывания в больнице.
- **Плевральная дренажная трубка:** это трубка для отвода крови, жидкости и воздуха, скапливающихся вокруг легких. Она вводится между ребрами в пространство между грудной клеткой и легкими (см. рисунок 1). Ваша лечащая команда будет отслеживать количество выделяемой жидкости. Плевральная дренажная трубка будет извлечена тогда, когда прекратится утечка воздуха из легкого. После извлечения плевральной дренажной трубки пациенты в большинстве случаев в тот же день возвращаются домой.
- **Дренажное устройство:** это устройство подсоединяется к плевральной дренажной трубке.

Через него выводится кровь, жидкость и воздух, скапливающиеся вокруг легких.

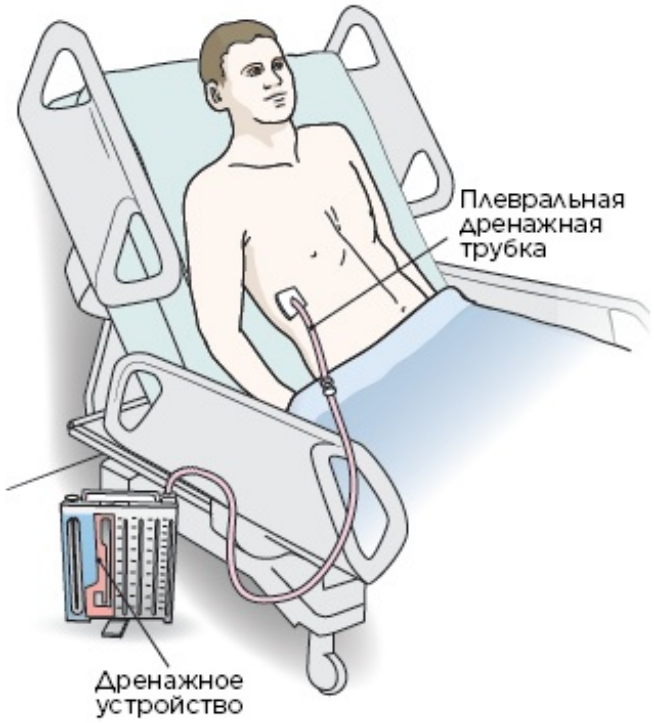


Рисунок 1. Плевральная дренажная трубка с дренажным устройством

Восстановление после торакальной хирургии в больничной палате

После пребывания в PACU вас переведут в больничную палату. 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.

Если вы пьете спиртные напитки каждый день или не так

давно прекратили употреблять спиртное, сообщите об этом медсестре/медбрату. **Если вы курите или не так давно отказались от курения, сообщите об этом медсестре/медбрату.** Вам предложат никотинзаместительную терапию, чтобы облегчить ваше состояние во время пребывания в больнице.

Медицинские сотрудники научат вас ухаживать за собой в процессе восстановления после операции.

Вы ускорите свое восстановление после торакальной хирургии, если выполните рекомендации ниже.

- **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 есть и двигаться сразу, как только сможете.** Чем раньше вы встанете с кровати и начнете двигаться или ходить, тем скорее сможете вернуться к привычному образу жизни. Неплохо было бы поставить себе задачу ходить каждые 2 часа. Это поможет предотвратить образование сгустков крови в ногах и снизит риск развития пневмонии. Вам установят зонды и ВВ-капельницу, поэтому

необходимо, чтобы кто-то помогал вам во время ходьбы.

- **Будете использовать стимулирующий спирометр.** Это поможет расширить легкие, что предотвратит развитие пневмонии. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Как пользоваться стимулирующим спирометром* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer).
- **Будете выполнять дыхательную гимнастику и упражнения, стимулирующие откашливание.** Выполняйте глубокие вдохи и откашливания каждый час, пока бодрствуете.

Облегчение боли после торакальной хирургии

Вы будете испытывать болевые ощущения после торакальной хирургии. Сначала обезболивающее лекарство будут вводить вам через эпидуральный катетер или капельницу внутривенного введения. Вы будете контролировать введение обезболивающего лекарства с помощью устройства PCA. Когда эпидуральный катетер или капельницу снимут, специалисты вашей лечащей команды научат вас вводить обезболивающее лекарство самостоятельно через питательный зонд.

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

Перед выпиской из больницы вы можете получить рецепт для приобретения обезболивающего лекарства. Обсудите со своим медицинским сотрудником возможные побочные эффекты и время, когда вам нужно перейти на безрецептурные обезболивающие лекарства.

Движение и ходьба

Движение и ходьба помогут вам снизить риск образования сгустков крови и пневмонии (инфекции легких). Эти виды активности также помогут возобновить выход газов и стул (опорожнение кишечника). Медсестра/медбрат, физиотерапевт или реабилитационный терапевт помогут вам начать передвигаться, если это понадобится.

Для получения дополнительной информации о том, как ходьба может помочь восстановлению, ознакомьтесь с

материалом *Часто задаваемые вопросы о ходьбе после операции* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/frequently-asked-questions-about-walking-after-your-surgery).

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

Прием пищи и напитков после торакальной хирургии
Твердую пищу вы начнете есть на следующий день после торакальной хирургии. Прочтите составленный для вас план выздоровления и обратитесь к специалистам своей лечащей команды за дополнительной информацией.

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

Выписка из стационара

- В день выписки запланируйте отъезд из больницы на утро, около 11:00. Прежде чем вы уйдете, ваш медицинский сотрудник оформит распоряжение о вашей выписке и выпишет вам рецепты. Вам также дадут письменные рекомендации на период после

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

- Ваш врач скажем вам, если вам будет необходимо остаться в больнице дольше запланированного времени. Ниже приводятся примеры причин, по которым вам может понадобиться остаться в больнице на более длительное время:
  - утечка воздуха из легких;
  - наличие сердечной аритмии;
  - проблемы с дыханием;
  - температура 101°F (38,3°C) или выше.

Восстановление после торакальной хирургии в домашних условиях

Чтобы узнать, как обезопасить себя и избежать падений, ознакомьтесь с материалом *Что можно сделать, чтобы избежать падений* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/what-you-can-do-avoid-falling).

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).

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).

Облегчение боли в домашних условиях

Период времени, на протяжении которого люди испытывают боль и дискомфорт, может быть разным. Болевые ощущения могут остаться у вас и в момент возвращения домой, и, возможно, вы будете принимать обезболивающее лекарство. У некоторых людей боли в области разреза, ощущение стянутости или ломота в мышцах могут продолжаться в течение 6 месяцев или дольше. Это не означает, что с вами что-то не так.

Приведенные в этом материале рекомендации помогут

вам снимать боль в домашних условиях.

- Принимайте лекарства в соответствии с указаниями врача и по мере необходимости.
- Если назначенное лекарство не облегчает вашу боль, свяжитесь со своим медицинским сотрудником.
- Не садитесь за руль и не употребляйте спиртные напитки, пока вы принимаете рецептурное обезболивающее лекарство. Некоторые рецептурные обезболивающие лекарства могут вызывать сильную сонливость. Алкоголь может усугублять седативный эффект.
- По мере заживления разреза боль будет ослабевать, и вам будет требоваться все меньше обезболивающего лекарства. Для облегчения боли и дискомфорта подойдут безрецептурные обезболивающие лекарства. Примерами безрецептурных обезболивающих лекарств являются Acetaminophen (Tylenol®) и ibuprofen (Advil или Motrin).
    - Соблюдайте рекомендации медицинского сотрудника касательно прекращения приема назначенного вам обезболивающего лекарства.
    - Не принимайте слишком много каких-либо лекарств. Соблюдайте инструкции на этикетке или

указания медицинского сотрудника.

  - Читайте этикетки принимаемых лекарств. Это очень важно при приеме лекарства acetaminophen. Acetaminophen входит в состав многих безрецептурных и рецептурных лекарств. Слишком большое количество вредно для печени. Не принимайте более одного лекарства, содержащего acetaminophen, без консультации с сотрудником своей лечащей команды.

- Обезболивающие лекарства должны помочь вам вернуться к привычному образу жизни. Количество лекарств должно быть достаточным, чтобы вы могли спокойно выполнять повседневные дела и упражнения. При возврате к активной жизни боль может немного усилиться.
- Следите за временем приема обезболивающих лекарств. Они наиболее эффективны через 30–45 минут после приема. Лучше принимать лекарство при первых проявлениях боли, не дожидаясь ее усиления.

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

Предотвращение и устранение запоров

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

- Ходите в туалет в одно и то же время каждый день. Ваш организм привыкнет опорожнять кишечник в это время. Однако если вам захотелось в туалет, не нужно терпеть.
- Попробуйте ходить в туалет через 5–15 минут после приемов пищи. Лучше всего опорожнять кишечник после завтрака. В это время рефлексы в толстом кишечнике имеют наибольшую силу.
- Если можете, выполняйте физические упражнения. Ходьба — это прекрасный вид физических упражнений, который может помочь в профилактике и лечении запоров.
- По возможности пейте по 8 стаканов (объемом 8 унций (240 мл) каждый, всего 2 л) жидкости ежедневно. Отдавайте предпочтение воде, сокам (в том числе сливовому), супам и молочным коктейлям. Ограничьте употребление напитков с кофеином, таких как кофе и газированные напитки. Кофеин может выводить жидкость из организма.
- Постепенно увеличивайте содержание клетчатки в

пище до 25-35 граммов в день. Клетчатка содержится в неочищенных фруктах и овощах, цельных злаках и хлопьях из злаков. Если у вас установлена стома или недавно был прооперирован кишечник, проконсультируйтесь с медицинским сотрудником перед внесением изменений в рацион питания.

- Для лечения запоров применяются лекарства, которые продаются по рецепту и без него. Перед приемом любых лекарств для лечения запоров проконсультируйтесь со своим медицинским сотрудником. Это очень важно, если у вас установлена стома или вы перенесли операцию на кишечнике. Соблюдайте инструкции на этикетке или указания медицинского сотрудника. Примеры безрецептурных лекарств от запора:
    - Docusate sodium (Colace®). Это средство размягчает стул и вызывает мало побочных эффектов. Вы можете использовать его для предотвращения запора. Не принимайте его вместе с минеральным маслом.
    - Polyethylene glycol (MiraLAX®). Это слабительное средство (лекарство, которое вызывает опорожнение кишечника), вызывающее мало побочных эффектов. Принимайте его с 8 унциями

(240 мл или 1 чашкой) жидкости. К этому средству следует прибегать только в случае запора.

- Senna (Senokot®). Это стимулирующее слабительное средство, которое может вызывать спазмы. Лучше всего принимать его перед сном. К этому средству следует прибегать только в случае запора.

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

Уход за разрезами после торакальной хирургии

После торакальной хирургии у вас останется несколько разрезов. Расположение разрезов будет зависеть от типа перенесенной операции. Они будут выполнены в месте проведения операции и в месте введения плевральной дренажной трубки. Если кожа под разрезом онемела, это нормально. Это происходит из-за того, что во время операции часть нервных окончаний была отсечена. Через некоторое время онемение пройдет.

Хирургический(-ие) разрез(-ы)

- Ко времени выписки из больницы ваш(-и) разрез(-ы), выполненные при проведении операции, начнут

заживать.

- Вместе с медсестрой/медбратом осмотрите свои разрезы перед выпиской, чтобы знать, как они выглядят. Это позволит вам позже понять, не изменились ли они.
- При наличии выделений из разрезов запишите их количество и цвет, а также укажите, есть ли у них запах.
- Если после выписки у вас на разрезе остались хирургические скобки, ваш медицинский сотрудник удалит их во время вашего первого визита к нему после операции. Их можно мочить.
- Если вам на разрезы наложили пластырь Steri-Strips или клей Dermabond, все это отклеится и отпадет само. Если этого не произошло по прошествии 10 дней, вы можете удалить пластырь или клей самостоятельно.

Разрез для введения плевральной дренажной трубки

- Из разреза для введения плевральной дренажной трубки возможны жидкие выделения желтого или розового цвета. Это нормально.
- Не снимайте повязку с разреза в течение 48 часов (2 дней) после извлечения плевральной дренажной трубки. В случае намокания повязки смените ее как

можно скорее.

- Спустя 48 часов, если выделения отсутствуют, вы можете снять повязку и оставить разрез открытым.
- При наличии выделений не снимайте повязку до тех пор, пока выделения не прекратятся. Меняйте повязку не менее одного раза в сутки или чаще, если она намокает.
- В некоторых случаях выделения могут возобновляться. Это нормально. Если это произошло, наложите повязку снова. Позвоните медицинскому сотруднику, если у вас возникли вопросы.
- После извлечения плевральной дренажной трубки вы можете ощущать боль в спине или груди. Это пройдет через несколько недель.

Как отправить фотографии своему медицинскому сотруднику

Если вы беспокоитесь о том, как заживает ваш разрез, поговорите со своим медицинским сотрудником. Вы также можете отправить медсестре/медбрату фотографию своего разреза. Если у вас есть учетная запись на портале MSK My Chart, отправьте фотографию, приложив ее к сообщению от вашего имени. Сообщения проверяются только в рабочие дни

(с понедельника по пятницу).

Для получения дополнительной информации о том, как сделать хорошую фотографию кожи, ознакомьтесь с материалом *Как сделать фотографии для отправки вашему медицинскому сотруднику* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/tips-taking-pictures-share-your-healthcare-provider).

Душ после торакальной хирургии

Вы можете принять душ через 48 часов (2 дня) после извлечения плевральной дренажной трубки. Для очищения разреза ежедневно принимайте душ. Если у вас на разрезе находятся хирургические скобки, их можно мочить.

Прежде чем принять душ, снимите повязку(-и). Принимая душ, пользуйтесь мылом, но не наносите его на сам разрез. Не трите область вокруг разреза.

После душа промокните эту область насухо чистым полотенцем. Наложите на разрез повязку, если с ним может соприкасаться ваша одежда или будут наблюдаться выделения.

Не принимайте ванну, пока не проконсультируетесь со своим хирургом.

Прием пищи и напитков после торакальной хирургии

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

Также важно пить много жидкости. Выбирайте напитки без алкоголя и кофеина. Старайтесь выпивать 8–10 стаканов (объемом 8 унций (240 мл)) жидкости каждый день.

Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Правильное питание во время лечения рака* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment). Если у вас возникли вопросы о рационе питания, попросите записать вас на прием к врачу-диетологу.

Упражнения для легких после торакальной хирургии

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

- Используйте стимулирующий спирометр 10 раз каждый час, когда вы бодрствуете. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Как пользоваться стимулирующим спирометром* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer).
- Делайте упражнения, стимулирующие откашливание, и глубокие вдохи. Кто-нибудь из специалистов, осуществляющих уход за вами, научит вас их выполнять.

Контроль усталости после торакальной хирургии

Обычно у человека, перенесшего операцию, меньше сил, чем обычно. Продолжительность восстановления у всех разная. Повышайте активность с каждым днем по мере возможностей. Обязательно соблюдайте баланс между периодами активности и периодами отдыха. Отдых является важным условием вашего выздоровления.

Возможно, вам потребуется некоторое время, чтобы вернуться к обычному режиму сна. Старайтесь не спать в течение дня. Вам также поможет душ перед сном и прием назначенных обезболивающих лекарств.

Ваш организм сам подскажет вам, когда вы

переутомляетесь. Увеличивая интенсивность нагрузок, следите за реакцией организма. 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.

Физическая активность и упражнения после торакальной хирургии

На момент выписки из больницы ваш разрез может выглядеть зажившим снаружи, однако он еще не заживет внутри. В течение первых 3 недель после операции:

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

Аэробные упражнения, такие как ходьба и подъем по лестнице, помогут вам набраться сил и улучшить свое самочувствие. Ходите не менее 2–3 раз в день по 20–30 минут. Вы можете ходить по улице или внутри помещения, например в магазине или торговом центре.

Обычно у человека, перенесшего операцию, меньше

сил чем обычно. Время выздоровления является индивидуальным для каждого человека. Повышайте активность с каждым днем по мере возможностей. Обязательно соблюдайте баланс между периодами активности и периодами отдыха. Отдых является важным условием вашего выздоровления.

Укрепление рук и плечевого пояса после торакальной хирургии

Упражнения на растяжку помогут вам восстановить амплитуду движений руки и плеча в полном объеме. Они также помогут снять боль с той стороны, где проводилась операция.

Выполняйте упражнения, описанные в разделе «Упражнения на растяжку посте торакальной хирургии». Начинайте выполнять их сразу же после снятия плевральной дренажной трубки.

Занимаясь делами, задействуйте ту руку и плечо, со стороны которых проводилась операция. Например, мойтесь, расчесывайте волосы, доставайте вещи с полки шкафа именно этой рукой. Это поможет восстановить функции руки и плеча в полном объеме.

Разжижение мокроты после торакальной хирургии

Пейте жидкость, чтобы мокрота не была густой и легко отхаркивалась. Спросите у своего медицинского

сотрудника, сколько жидкости вам следует выпивать ежедневно. Большинству людей следует выпивать хотя бы 8–10 стаканов (объемом 8 унций (240 мл)) жидкости в день.

В зимние месяцы во время сна используйте увлажнитель воздуха. Обязательно часто меняйте воду и очищайте увлажнитель. Соблюдайте инструкцию производителя.

Курение после торакальной хирургии

Не курите. Курение всегда будет вредно для вашего здоровья, а в период восстановления оно особенно опасно. Курение приводит к сужению кровеносных сосудов. Это уменьшает количество кислорода, поступающего к ранам в процессе их заживления.

Кроме того, курение может вызывать проблемы с дыханием и выполнением привычных дел. Также важно избегать мест, где накурено. Медсестра/медбрат может дать вам информацию о том, как вести себя с курящими людьми или в ситуациях, когда курят.

В центре MSK есть специалисты, которые могут помочь вам бросить курить. Для получения дополнительной информации о нашей программе лечения табакозависимости или для записи на прием позвоните по номеру 212-610-0507.

Вождение автомобиля после торакальной хирургии

Уточните у своего медицинского сотрудника, когда можно снова садиться за руль. Не водите автомобиль, пока вы принимаете обезболивающее лекарство, которое может вызывать сонливость.

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

Путешествие на самолете после торакальной хирургии

Не летайте на самолете, пока ваш врач не даст вам на это разрешение. Он обсудит с вами этот момент во время вашего первого визита после операции.

Половая активность после торакальной хирургии

Ваш медицинский сотрудник скажет вам, когда можно возобновить половую активность. Обычно это возможно после того, как заживут разрезы.

Возвращение на работу

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

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.

Последующее наблюдение

Ваш первый визит после операции состоится через 1–3 недели после выписки из больницы.
Медсестра/медбрат дадут вам указания, как записаться на прием, в том числе сообщат номер телефона, по которому следует позвонить.

В ходе этого визита ваш хирург подробно обсудит с вами результаты лабораторных исследований. После операции вы также можете записаться на прием к другим медицинским сотрудникам.

Когда следует обращаться к своему медицинскому сотруднику?

Позвоните своему медицинскому сотруднику, если наблюдается что-либо из нижеперечисленного:

- температура тела 101°F (38,3°C) или выше;
- отек грудной клетки, шеи или лица;
- резко изменился голос;
- отсутствует стул в течение 3 дней;
- возникла боль, которая не проходит после приема обезболивающего лекарства;
- затрудненное дыхание;
- кожа вокруг разреза более теплая, чем обычно;

- кожа вокруг разреза очень красная или начала краснеть;
- появился или увеличивается отек области вокруг разреза;
- появились выделения из разреза, которые имеют неприятный запах, густую консистенцию или желтый цвет;
- возникли какие-либо вопросы или опасения.

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.

Упражнения на растяжку посте торакальной хирургии

Упражнения на растяжку помогут вам восстановить амплитуду движений руки и плеча в полном объеме. Можете начать выполнять их сразу же после снятия плевральной дренажной трубки.

Выполняйте упражнения в соответствии с приведенными ниже инструкциями. Один из ваших медицинских сотрудников скажет вам, сколько раз повторить каждое упражнение.

Для выполнения этих упражнения вам понадобится стул с прямой спинкой и полотенце для рук.

Растяжение мышц подмышечной впадины

1. Сядьте на стул с прямой спинкой и поставьте ступни на пол.
2. Сцепите руки вместе перед собой (см. рисунок 2).



Рисунок 2. Растяжение мышц подмышечной впадины

3. Удерживая руки сцепленными вместе, поднимите их вверх над головой.
4. Опустите руки на затылок.
5. Медленно разверните верхнюю часть туловища вправо. Оставайтесь в этом положении в течение 5 секунд, отводя локти как можно дальше назад.
6. Вернитесь в исходное положение.

7. Медленно разверните верхнюю часть туловища влево. Оставайтесь в этом положении в течение 5 секунд, отводя локти как можно дальше назад.
8. Вернитесь в исходное положение.

Растяжка с полотенцем

1. Встаньте в удобное положение, поставив ступни на расстоянии около 6 дюймов (15 см) друг от друга.
2. Держите полотенце для рук перед собой. Возьмитесь руками за его концы (см. рисунок 3).

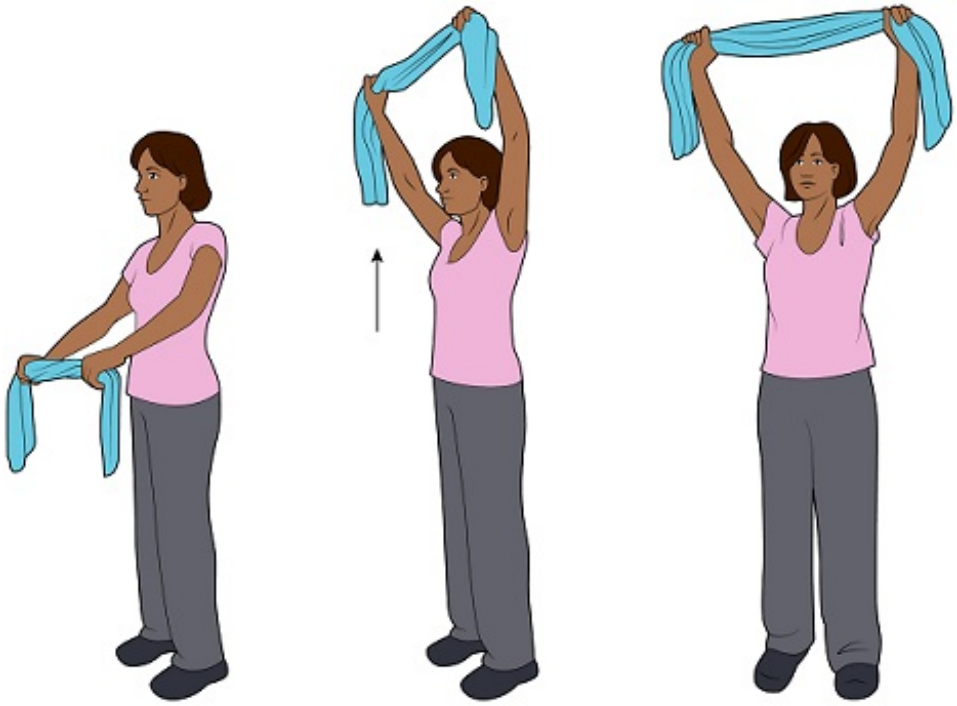


Рисунок 3. Растяжка с поднятием рук вверх

3. Поднимите руки над головой, выпрямите локти и потянитесь к верхней части спины. Не прогибайте спину. Не делайте упражнение через силу, если вам

тяжело. Попытайтесь удерживать это положение в течение 5 секунд.

4. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.
5. Встаньте так, как описано в пункте 1.
6. Возьмитесь за полотенце за спиной и поднимите его как можно выше (см. рисунок 4). Старайтесь стоять прямо. Попытайтесь удерживать это положение в течение 5 секунд.



Рисунок 4. Растяжка с отведением рук назад

7. Вернитесь в исходное положение.

Дополнительные ресурсы

- *Как пользоваться стимулирующим спирометром* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-

education/how-use-your-incentive-spirometer)

- *Позовите на помощь! Не упадите!* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/call-dont-fall)
- *Что можно сделать, чтобы избежать падений* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/what-you-can-do-avoid-falling)
- *Правильное питание во время лечения рака* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment)
- *Как контролировать запоры* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/constipation)
- *Общение с лечащей командой: когда звонить по телефону, а когда использовать портал MSK MyChart* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/communicating-healthcare-team-mymsk)
- *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)

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.

What to Expect After Your Thoracic Surgery - Last updated on October 6, 2022
Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center