Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Уход за собой после ортопедической операции

Эта информация поможет вам ухаживать за собой после ортопедической операции.

Как ухаживать за разрезом

Следуйте этим рекомендациям по уходу за разрезом (хирургическим надрезом). Если ваш медицинский сотрудник дал вам другие рекомендации, соблюдайте их при уходе за разрезом.

Смена повязки

Перед выпиской из больницы хирург даст вам инструкции о том, как ухаживать за повязкой в домашних условиях. Не снимайте повязку до осмотра хирургом во время послеоперационного приема. Обычно это происходит через 1–3 недели после операции. Соблюдайте все дополнительные рекомендации хирурга.

Уход за разрезом

- Не мочите разрез и повязку до последующего приема и осмотра медицинским сотрудником. Вы можете обтирать тело мокрой губкой. Чтобы не намочить повязку, накройте ее полиэтиленовым пакетом, чистым мешком для мусора и пластырем или полиэтиленовой пленкой и пластырем. Ваш медицинский сотрудник скажет вам, когда можно мочить разрез.
- Не наносите на разрез лосьоны или кремы, за исключением случаев, когда это рекомендовано вашим медицинским сотрудником.

- Если вам наложили швы или скобы на разрез, их, вероятнее всего, снимут во время последующего приема.

Уход за собой

- Не выполняйте физические упражнения, такие как поднятие тяжестей или бег трусцой, пока ваш медицинский сотрудник не скажет вам, что это безопасно. Если у вас возникли вопросы о занятиях какими-либо видами спорта или о других видах деятельности, обратитесь к своему медицинскому сотруднику.
- Не садитесь за руль до тех пор, пока ваш медицинский сотрудник не скажет вам, что это безопасно.
- Когда вы сидите или лежите, положите руку или ногу, на которой была проведена операция, на подушки так, чтобы она была выше уровня сердца. Это уменьшит или предотвратит отек.
    - Если вам провели операцию на ноге, не сидите дольше 2 часов в положении, когда ноги находятся ниже уровня сердца. Лягте на кровать, на диван или в кресло. Положите ногу на подушку так, чтобы она была выше уровня сердца. Меняйте ваше положение каждые 2 часа независимо от того, сидите вы или лежите.
    - Если вы перенесли операцию на руке, положите ее на подушки так, чтобы она находилась выше уровня сердца.
    - Если вы заметили отек на подверженной лечению руке или ноге, чаще приподнимайте ее. Если отек не проходит, позвоните своему медицинскому сотруднику.

Использование медицинского оборудования

После операции вам может понадобиться специальное медицинское оборудование. Примерами являются бандаж, шина, поддерживающая повязка, трость или костыли. Медицинский сотрудник предоставит вам дополнительную информацию. Перед выпиской из больницы вы также можете посетить физиотерапевта. Он узнает о ваших потребностях и ответит на любые вопросы.

Если вам провели операцию на руке, вам может понадобиться поддерживающая повязка. Ваш медицинский сотрудник покажет вам, как ее носить.

Если вам провели операцию на ноге или ступне, вам могут понадобиться костыли. Костыли уменьшают вес, который вы переносите на ногу или ступню. Это помогает ускорить процесс выздоровления, так как снимает нагрузку с кости.

Важно пользоваться костылями правильно, чтобы не повредить нервы подмышек или ладоней. Перед выпиской из больницы ваш медицинский сотрудник или физиотерапевт покажет вам, как пользоваться костылями.

Контроль боли и побочные эффекты

- Ваш медицинский сотрудник может выписать рецепт для приобретения обезболивающего лекарства, например, Oxycodone (Percocet®) или Tramadol (Ultram®). Следуйте полученным рекомендациям по применению.
- Обезболивающие лекарства могут вызывать запоры (опорожнение кишечника происходит реже, чем обычно). Ниже приведены рекомендации по предотвращению запора.
    - Выпивайте хотя бы 8 стаканов (объемом 8 унций (240 мл)) жидкости в день.
        - Пейте воду, соки, супы и другие напитки без кофеина. Напитки с кофеином (такие как кофе и газированная вода) и алкоголь, выводят жидкость из организма.
    - Съедайте 5–9 порций свежих фруктов и овощей в день.
- Проконсультируйтесь с медицинским сотрудником по поводу применения средства для размягчения стула (кала) или слабительного, например docusate sodium (Colace®) или senna (Senekot®). Принимайте их в соответствии с инструкциями.
- Позвоните своему медицинскому сотруднику, если вы не опорожняли кишечник в течение 3 дней.

- Не принимайте следующие лекарства в течение первой недели после операции:
  - aspirin;
  - нестероидные противовоспалительные лекарства (Nonsteroidal Anti-Inflammatory Drugs, NSAID), такие как ibuprofen (Advil® или Motrin®);
  - витамин E.

Они могут вызывать кровотечение. Свяжитесь со своим медицинским сотрудником, если у вас возникли какие-либо вопросы. Для получения дополнительной 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).

Если вы посещаете специалиста по обезболиванию или поддерживающей терапии в центре MSK или по месту жительства, свяжитесь с ними после операции, чтобы записаться на прием с целью последующего наблюдения. Вам могут выписать рецепт на дополнительные обезболивающие и проконтролировать прием уже назначенных лекарств.

Прием у врача для последующего наблюдения

Ваш последующий (послеоперационный) прием может быть назначен до выписки из больницы. Чтобы подтвердить или перенести прием после возвращения домой, вы можете использовать свою учетную запись портала для пациентов MSK MyChart. Вы также можете позвонить своему медицинскому сотруднику.

Когда следует обращаться к своему медицинскому сотруднику

Вы всегда можете поговорить с хирургом-ортопедом в центре MSK — 24 часа в сутки, 7 дней в неделю.

С понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00 звоните в кабинет своего хирурга.

После 17:00, а также в выходные и праздничные дни позвоните по номеру 212-639-2000 и попросите соединить вас с дежурным хирургом-ортопедом. В это время или в случае, если вам требуется неотложная медицинская помощь, не отправляйте сообщения в свою учетную запись MSK MyChart.

Позвоните своему медицинскому сотруднику, если у вас возникло что-либо из перечисленного ниже:

- температура 100,4°F (38,0°C) или выше;
- онемение, покалывание или жжение пальцев рук или ног;
- боль, которая не проходит после приема обезболивающего лекарства;
- выделения или неприятный запах в месте разреза;
- проблемы с подвижностью пальцев рук или ног;
- усиление отека, который не проходит после того, как вы приподняли затронутую лечением руку или ногу;
- слишком сильное охлаждение пальцев рук или ног без возможности их согревания;
- усиление покраснения вокруг разреза;
- неожиданные проблемы или опасения;
- какие-либо вопросы.

Если у вас возникла боль в груди или проблемы с дыханием, позвоните по номеру 911.

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

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

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center