



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

# Уход за собой после операции по уменьшению молочных желез

Информация в этой статье разъясняет, как ухаживать за собой после операции по уменьшению молочных желез.

## Информация об операции по уменьшению молочных желез

Операция по уменьшению молочных желез, также называемая редукционная маммопластика, проводится для удаления лишнего жира, тканей и кожи с груди. Это поможет приподнять грудь и придать ей новую форму, а также улучшить положение соска. Вы можете сделать операцию по уменьшению молочных желез после или одновременно с другой процедурой, чтобы ваша грудь приобрела необходимый размер и форму.

Если вам предстоит лампэктомия (операция по удалению опухоли из груди), у вас может быть возможность сделать онкопластическую редукцию одновременно с операцией или вскоре после нее. Это означает, что ваш пластический хирург реконструирует оставшуюся в вашей груди ткань во время операции. Вы можете также уменьшить вторую молочную железу, чтобы ее размер был примерно таким же.

Перед этой операцией, возможно, вам будет нужно сделать маммографию. Медицинский сотрудник предоставит вам дополнительную информацию.

Вы сможете вернуться домой в день операции. У вас должен быть ответственный сопровождающий, который отвезет вас домой.

Ответственный сопровождающий — это тот человек, который способен

помочь вам безопасно добраться домой и в случае необходимости сообщить вашему медицинскому сотруднику о проблемах. Договоритесь об этом заранее, до дня операции или процедуры. Можно взять такси или арендовать машину, однако нужно, чтобы с вами был ответственный сопровождающий.

## После операции

### Разрезы (хирургические надрезы)

- После завершения операции на ваши разрезы будут наложены рассасывающиеся или нерассасывающиеся скобки или швы.
- Если вам наложили рассасывающиеся швы, они рассосутся сами. Их не нужно снимать.
- Если на ваши разрезы наложили нерассасывающиеся швы, ваш медицинский сотрудник снимет их примерно через 2 недели после операции.
- Кроме того, на разрезы вам могут наложить тонкие полоски хирургического пластыря (Steri-Strips™). Они отойдут и отпадут сами.
- На место разрезов вам будет наложена марлевая повязка. Она будет удерживаться бюстгальтером. Меняйте повязку по мере необходимости (например, если она загрязнилась, намокла, особенно при выделении большого количества жидкости), а также после душа.

### Выделение жидкости

- В течение нескольких дней после операции из разрезов может сочиться небольшое количество кровянистой жидкости. Это нормально.
- Иногда, особенно после душа, такой жидкости может выделяться больше.
- Если из вашей груди выделяется слишком большое количество жидкости или она стала ярко-красной или кровянистой, а также если ваша грудь стала твердой или опухшей за короткий период времени, поместите дополнительную прокладку в хирургический бюстгальтер и

позвоните своему медицинскому сотруднику.

- Заживление груди в нижней части, в месте схождения разрезов, может занять немного больше времени, чем остальных разрезов.

## Дренаж Jackson-Pratt® (JP)

На момент выписки у вас может быть установлена дренажная система JP. Дренаж JP — это небольшой контейнер в форме яйца, соединенный с трубкой в груди. Он помогает отводить жидкость из хирургического разреза.

Если вам установили дренаж JP, ваш медицинский сотрудник предоставит вам дополнительную информацию о нем, в том числе о том, как долго вам его носить. Перед выпиской из больницы он/она также научит вас ухаживать за дренажной системой и выдаст вам материал *Уход за дренажной системой Jackson-Pratt* ([www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/caring-your-jackson-pratt-drain](http://www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/caring-your-jackson-pratt-drain)).

## Уход за собой дома

### Принятие душа

- Не принимайте душ в течение первых 48 часов (2 дней) после операции. Через 48 часов вы сможете принять душ полностью. Соблюдайте указания вашего хирурга по принятию душа.
- Принимать душ могут разрешить через 24–48 часов после извлечения дренажной системы. Ваш медицинский сотрудник сообщит, когда вам можно будет принять душ.
- Когда вы начнете принимать душ, делайте это каждый день, чтобы держать разрезы в чистоте.
- Перед принятием душа снимите бюстгальтер и закрывающую разрез марлевую салфетку.
- Сначала проверьте температуру воды спиной или рукой, потому что онемение может помешать вам почувствовать тепло в оперированной области.

- Мойтесь теплой водой и мягким мылом без отдушки. Аккуратно помойте верхние разрезы и места установки дренажа и хорошо прополощите их водой.
- Не направляйте струю воды прямо на молочную железу. Направьте ее на верхнюю часть спины или руку. Вода должна мягко омыwać молочную железу. Аккуратно промокните разрезы насухо чистым полотенцем. Не трите их.
- Не принимайте ванну, пока ваши разрезы и места установки дренажа полностью не зажили, это может увеличить риск заражения. Вы сможете принять ванну через 6-8 недель после операции, но предварительно обсудите это с врачом.
- Проконсультируйтесь со своим медицинским сотрудником, прежде чем пользоваться дезодорантом, лосьоном или кремом вблизи места разреза до его заживления. Обычно на это требуется от 4 до 6 недель.

## Одежда

- В течение 6 недель после операции носите мягкий бюстгальтер с хорошей поддержкой, наподобие выданного медсестрой/медбратором, даже во время сна. Вы можете снимать его перед приемом душа.
- До заживления разрезов не носите бюстгальтер на косточках.

## Лекарство

- Вы получите рецепт для приобретения обезболивающего лекарства, которое поможет облегчить боль после операции.
- Анестезия (лекарство, под действием которого вы уснете во время операции) и обезболивающие лекарства могут вызвать запоры (когда опорожнение кишечника происходит реже, чем обычно). Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Как контролировать запоры* ([www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/constipation](http://www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/constipation)).

## Физическая активность

- Не поднимайте, не толкайте и не тяните предметы весом более 5–10 фунтов (2,3–5,4 кг) в течение 4–6 недель после операции. Помните об этом, когда покупаете продукты, поднимаете детей или стираете.
- Избегайте интенсивной физической нагрузки (такой, как при беге, в том числе трусцой, или во время прыжков) в течение 6 недель после операции.

## Когда следует обращаться к своему медицинскому сотруднику

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

- температура 100,4 °F (38 °C) или выше;
- покраснение, повышение температуры тела или усиление боли или отека в груди;
- озноб;
- густые ярко-красные кровянистые выделения из разреза;
- грудь стала твердой или опухшей за короткий период времени.

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](http://www.mskcc.org/pe).

Caring for Yourself After Breast Reduction Surgery - Last updated on May 28, 2026  
Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center