

# Мастэктомия без реконструкции или с реконструкцией молочной железы с использованием расширителя тканей: контрольный список

Соблюдайте указания вашей лечащей команды по подготовке к операции и восстановлению после нее.

Прочтите материал «*Информация о мастэктомии*» ([www.msk.org/pe/mastectomy](http://www.msk.org/pe/mastectomy)) или «*Информация о мастэктомии у мужчин*» ([www.msk.org/pe/mastectomy\\_men](http://www.msk.org/pe/mastectomy_men)). Их копии вам предоставит кто-нибудь из медицинской бригады. Вы также можете найти их онлайн.

## Подготовка к операции

### Что нужно сделать

- Создайте учетную запись в MyMSK, если у вас ее еще нет. Инструкции представлены по ссылке [www.msk.org/pe/enroll\\_mymsk](http://www.msk.org/pe/enroll_mymsk).
- Заполните бланк доверенности на принятие решений о медицинской помощи. Вы можете попросить его печатную копию или найти онлайн по ссылке [www.health.ny.gov/publications/1402.pdf](http://www.health.ny.gov/publications/1402.pdf)
- Определите, кто будет ухаживать за вами.
- Договоритесь с кем-нибудь, чтобы вас отвезли домой после операции.
- Соблюдайте указания медицинского сотрудника по приему лекарств.

### Что нужно купить

- Купите антисептическое средство для очищения кожи на основе 4 % раствора chlorhexidine gluconate (CHG), например Hibiclens®.
- Купите acetaminophen в таблетках по 325 мг (например, Tylenol® Regular Strength).

## Прием для дооперационного исследования (Presurgical Testing (PST))

- Возьмите с собой на прием список всех рецептурных и безрецептурных лекарств, которые вы принимаете.
- Возьмите с собой все важные медицинские заключения и результаты анализов, которые вы проходили вне центра MSK. (Если они уже есть у вашей медицинской бригады MSK, можете не приносить их.)

## За 1 день до операции

### Запишите время, на которое назначена операция

- Сотрудник приемного отделения свяжется с вами в период с 14:00 до 19:00. Вам скажут, в какое время приехать на операцию. Если операция назначена на понедельник, вам позвонят в предыдущую пятницу.
- Если до 19:00 с вами никто не свяжется, позвоните по номеру 212-639-5014.

### Прием лекарств

- Соблюдайте указания медицинского сотрудника по приему лекарств.

### Принятие душа

- Примите душ вечером.
  - Как обычно вымойте волосы, лицо и область половых органов.
  - Вымойте тело от шеи и до ступней с использованием 4 % раствора CHG. Не наносите его на голову и половые органы.
  - Вытрите чистым полотенцем. После этого не используйте лосьон, крем, дезодорант, макияж, пудру, духи или одеколон.

### Инструкции по употреблению пищи

- **Не ешьте после полуночи (12 часов ночи) накануне операции.**

Это также касается леденцов и жевательной резинки.

- Если ваш медицинский сотрудник посоветовал вам прекратить прием пищи раньше полуночи, следуйте его указаниям.

Некоторым людям перед операцией необходимо воздерживаться от приема пищи (не есть) в течение более длительного периода времени.



## В день проведения операции

### Инструкции по употреблению напитков

- В период между полночью и за 2 часа до времени прибытия в больницу пейте только те жидкости, которые указаны в списке ниже. **Не пейте и не ешьте ничего другого.** Ничего не пейте за 2 часа до прибытия.
  - Воду
  - Прозрачный яблочный сок, прозрачный виноградный сок или прозрачный клюквенный сок
  - Напитки Gatorade или Powerade
  - Черный кофе или обычный чай. Можно добавить сахар. Больше ничего не добавляйте
    - Не добавляйте молоко или сливки, включая растительное молоко и молочный порошок
    - Не добавляйте мед
    - Не добавляйте ароматизированный сироп.
- Если у вас диабет, обратите внимание на количество сахара в этих напитках. Если вы включите в свой рацион эти напитки без сахара, с низким содержанием сахара или без добавления сахара, вам будет легче контролировать уровень сахара в крови.
- **Ничего не пейте за 2 часа до прибытия.** Это также касается воды.



### Прием лекарств

- Примите только те лекарства, которые вам сказал принять ваш медицинский сотрудник. Запейте лекарства небольшим глотком воды.

### Принятие душа

- Примите душ перед операцией. Выполните те же действия, что и накануне вечером.

## Что необходимо запомнить

- Если вы носите контактные линзы, снимите их и наденьте очки.
- Снимите все металлические предметы и украшения, включая пирсинг на теле.
- Оставьте ценные вещи дома.
- Наденьте рубашку с застежкой на пуговицах или другую одежду свободного покроя и безопасную обувь на плоской подошве.
- Возьмите с собой бланк доверенности на принятие решений о медицинской помощи и другие предварительные распоряжения, если вы их заполнили.

## В больнице после операции

### Как ухаживать за собой дома

- Встретьтесь с медсестрой/медбратом, чтобы узнать:
  - как справляться с болевыми ощущениями;
  - как ухаживать за дренажами и разрезами;
  - как принимать душ;
  - когда вы сможете сесть за руль.
- Ознакомьтесь с физическими упражнениями для рук, которые можно выполнять дома.

### Подготовка к выписке

- У вас обязательно должен быть ответственный сопровождающий, который отвезет вас домой.

## Дома

Не забывайте следовать инструкциям вашей медицинской бригады во время восстановления после операции.

### Прием лекарств

- Принимайте лекарства в соответствии с указаниями врача и по мере необходимости.
- Не садитесь за руль и не употребляйте спиртные напитки, пока вы принимаете рецептурное обезболивающее лекарство.

## Уход за дренажами

- Опорожняйте дренажи утром и вечером. Каждый раз прочищайте трубку. Инструкции представлены по ссылке [www.msk.org/pe/jackson-pratt](http://www.msk.org/pe/jackson-pratt).
- Если вам не выполняли реконструкцию, следуйте инструкциям вашего хирурга-маммолога касательно того, когда необходимо позвонить и записаться на прием для снятия дренажей.
- Если вам выполнили реконструкцию, следуйте инструкциям вашего пластического хирурга касательно того, когда необходимо позвонить и записаться на прием для снятия дренажей.

## Принятие душа

- Если вам не выполняли реконструкцию, примите душ через 24 часа после операции.
- Если вам выполнили реконструкцию, соблюдайте инструкции вашего пластического хирурга.

## Упражнения и физическая нагрузка

- Соблюдайте указания, представленные в материале «*Физические упражнения после мастэктомии или реконструкции молочной железы*». Они доступны по ссылке [www.msk.org/pe/exercises\\_mastectomy](http://www.msk.org/pe/exercises_mastectomy). Один из специалистов вашей лечащей команды также может дать вам копию.
- Выполняйте упражнения для рук 3 раза в день, пока не сможете шевелить рукой так же, как и до операции. После этого выполняйте упражнения один раз в день.
- Если вам выполнили реконструкцию, не поднимайте предметы тяжелее 5 фунтов (2,3 кг), пока ваш медицинский сотрудник не скажет вам, что это безопасно.

## Половая активность

- Вы сможете возобновить половую активность, когда почувствуете, что готовы к этому.

## Когда следует обращаться к своему медицинскому сотруднику

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

- У вас температура выше 100,4 °F (38 °C).
- кожа вокруг разрезов более красная или теплая, чем обычно;
- усилился дискомфорт в оперированной области;
- появились выделения из разрезов;
- появился или усиливается отек руки или области вокруг разрезов;
- возникли проблемы с дыханием;
- у вас возникли какие-либо вопросы или опасения.



### Контактная информация

С понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00 звоните по номеру

Врач: \_\_\_\_\_

Медсестра/медбрат: \_\_\_\_\_

Телефон: \_\_\_\_\_

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