Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Как обеспечить защиту грудины после срединной стернотомии

В этом материале поясняется, как обеспечить защиту грудины (грудной кости) после срединной стернотомии.

Срединная стернотомия — это процедура по отделению грудины во время операции. Сначала врач делает разрез (хирургический надрез) по центру грудной клетки. Затем он разрезает грудину, разделяя ее пополам и раздвигая две части. Это необходимо для того, чтобы у врача был доступ к органам, расположенным за грудиной.

Срединная стернотомия часто выполняется в ходе тимэктомии. Тимэктомия — это операция по удалению вилочковой железы, представляющей собой небольшой орган за грудиной. По окончании операции врач соединяет две половинки грудины вместе.

После операции вам необходимо обеспечить защиту грудины, пока она будет заживать. Перед выпиской медсестра/медбрат или медицинский сотрудник обсудит с вами соответствующие рекомендации.

Как обеспечить защиту грудины во время пребывания в больнице и дома

В большинстве случаев пациентам следует соблюдать эти указания в течение 6 недель после операции. Ваш медицинский сотрудник может порекомендовать вам увеличить или уменьшить этот период. Следуйте его рекомендациям.

- Когда вы кашляете или чихаете, придерживайте место разреза на груди

подушкой. Это называется шинированием разреза. Шинирование помогает снять боль в области разреза, когда вы кашляете или чихаете.

- Не тянитесь назад обеими руками одновременно. Например, не заводите руки назад, чтобы почесать спину или застегнуть бюстгальтер.
- Не поднимайте ничего тяжелее 10 фунтов (4,5 кг). Галлон молока (около 3,8 л) весит примерно 8 фунтов (3,6 кг).
    - Сразу же после операции даже предметы легче 10 фунтов (4,5 кг) могут казаться слишком тяжелыми. Ничего не поднимайте и не несите, если это вызывает боль или дискомфорт.
- Вставая со стула, унитаза или кровати, опирайтесь на руки:
    - Переносите основную часть веса на ноги и поднимайтесь за счет силы ног.
    - Держите руки близко к телу.
- Когда вы что-то поднимаете, толкаете или тянете, прижимайте предплечья к телу. Ничего не поднимайте, не толкайте и не тяните, если это вызывает боль или дискомфорт. Примеры таких действий:
    - опирание на перила или поручни (с отталкиванием и притягиванием) при ходьбе вверх или вниз по лестнице;
    - открывание и закрывание тяжелых дверей;
    - выгуливание собаки на поводке;
    - опирание на руки при подъеме со стула, унитаза или кровати;
    - поднятие или перенос тяжестей весом менее 10 фунтов (4,5 кг), например кастрюль и сковородок.
- Прежде чем возобновить выполнение физических упражнений, проконсультируйтесь со своим медицинским сотрудником.

Как ложиться в кровать и вставать с нее

Важно ложиться в кровать и вставать с нее медленно и осторожно, чтобы защитить грудину.

Как вставать с кровати?

1. Подвиньте ступни к краю кровати. Перевернитесь на бок (см. рисунок 1).



Рисунок 1. Перевернитесь на бок.

2. Аккуратно поднимите ноги на кровать.
3. Сядьте, осторожно помогая себе руками (см. рисунок 2). Старайтесь держать руки близко к телу.



Рисунок 2. Сядьте, помогая себе руками.

Как ложиться на кровать?

1. Сядьте на край кровати (см. рисунок 3).
2. Лягте, осторожно помогая себе руками. Старайтесь держать руки близко к телу.

3. Аккуратно поднимите ноги на кровать.

Вы можете спать в любом положении, в котором не испытываете дискомфорт. Большинству людей удобнее спать на боку.



Рисунок 3. Сядьте на край кровати.

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.

How To Protect Your Sternum After Your Median Sternotomy - Last updated on July 27, 2023
Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center