ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

# Об операции по удалению опухоли позвоночника в MSK Kids

Это руководство поможет вам подготовиться к операции по удалению опухоли позвоночника в MSK Kids. С его помощью вы также сможете узнать, чего ожидать в процессе восстановления.

Используйте это руководство как источник информации в дни перед операцией. Возьмите его с собой в день операции. Вы и ваша лечащая команда будете пользоваться им по мере того, как вы будете больше узнавать о своем восстановлении.

В этом материале слова «вы» и «ваш» относятся к вам или к вашему ребенку.

## Об операции

### Информация о позвоночнике и спинном мозге

Позвоночник состоит из костей, называемых позвонками. Позвонки объединяются в отделы, которые называются шейным (шея), грудным (верхняя и средняя часть спины) и поясничным (нижняя часть спины) отделами позвоночника. Позвонки закрывают собой спинной мозг.

В спинном мозге содержатся нитевидные нервы, которые проходят по всему телу и передают сигналы в головной мозг и

обратно. Эти сигналы помогают вам:

- шевелить руками и ногами;
- держать равновесие;
- чувствовать боль и давление;
- отличать тепло и холод;
- контролировать мочеиспускание и опорожнение кишечника.

Опухоль спинного мозга может повлиять на способность выполнять некоторые из этих действий.

### Удаление опухоли позвоночника

Ламинэктомия — это операция по удалению ламины (задней части) позвонка и опухоли спинного мозга. Она снимает давление, оказываемое на спинной мозг. Она также помогает облегчить вызванные опухолью симптомы, такие как боль, онемение, покалывание или слабость.

Хирург отправит ткань опухоли в патологоанатомическое отделение (Pathology Department). Врачи изучат ее, чтобы определить тип опухоли. Возможные варианты лечения будут зависеть от типа опухоли, а также от того, остались ли опухолевые клетки в спинном мозге после операции.

Ламинэктомия может выполняться на различных отделах позвоночника: шейном, грудном и поясничном (см. рисунок 1).

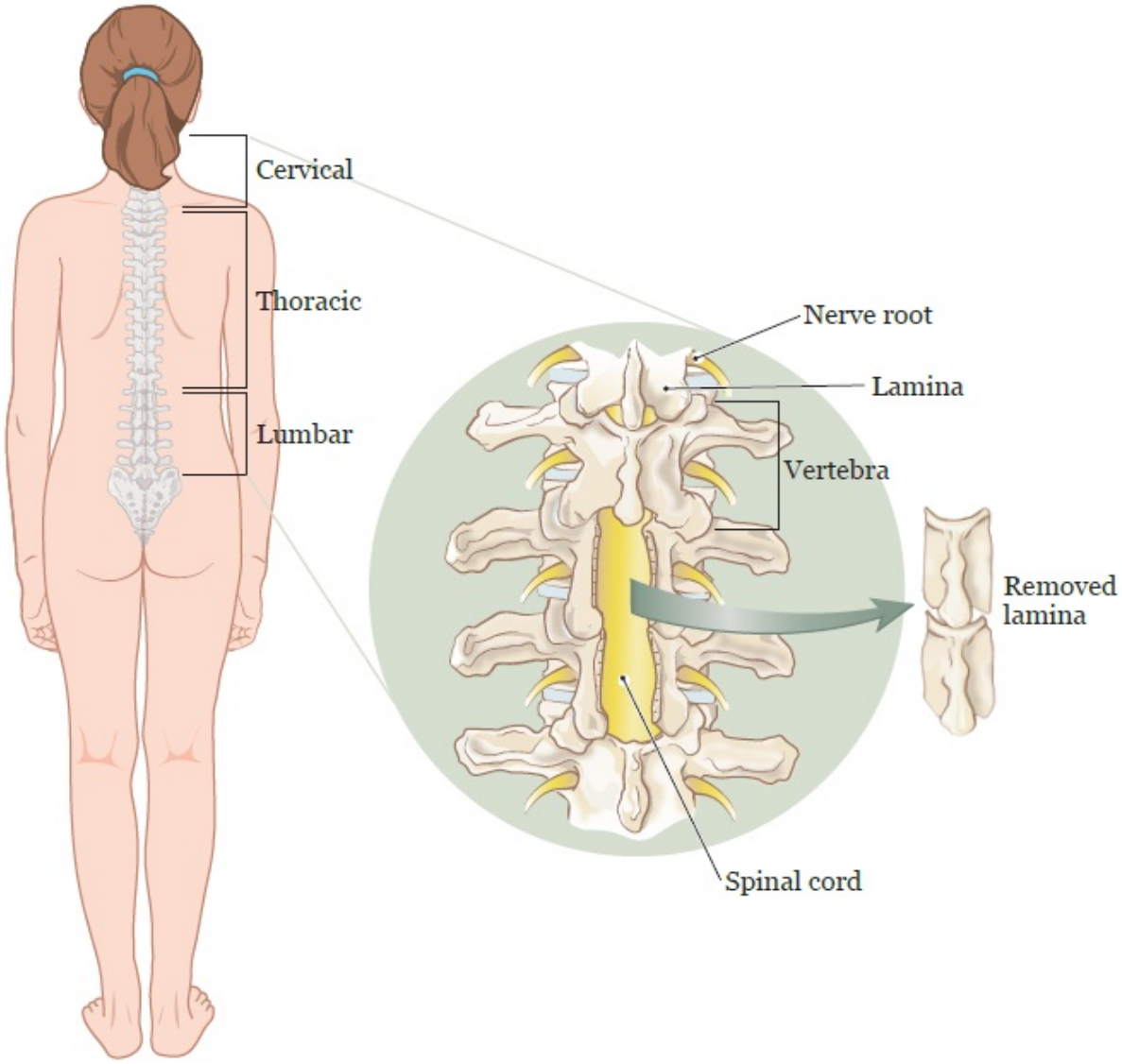


Рисунок 1. Позвоночник с удаленной ламиной

## Чего ожидать во время операции

Во время ламинэктомии вы будете спать. На операционном столе вы будете лежать на животе. Хирург сделает разрез (хирургический надрез) в верхней, средней или нижней части спины. Затем он раздвинет мягкие ткани и мышцы, чтобы увидеть ламину.

Хирург удалит ламину и другие части кости, окружающие спинной мозг, чтобы добраться до опухоли. Затем он удалит опухоль (полностью или частично) и отправит ее в патологоанатомическое отделение.

После удаления опухоли хирург восстановит мышцы и мягкие ткани. На разрез наложат швы.

В большинстве случаев хирург не выполняет замену ламины, за исключением операций, проводимых очень маленьким детям. Скорее всего, это не повлияет на устойчивость и работу позвоночника.

Однако, если вам была выполнена ламинэктомия нескольких позвонков, для обеспечения стабильности позвоночника вам может потребоваться спондилодез. Во время спондилодеза хирург соединит 2 или больше позвонков с помощью штифтов и винтов, чтобы они не смещались друг относительно друга.

Хирург обсудит с вами план операции.

## Подготовка к операции

Этот раздел поможет вам подготовиться к операции. Прочтите его после назначения вам операции. Обращайтесь к нему по мере приближения даты операции. В нем содержатся важные сведения о том, как вам нужно будет подготовиться.

Читая этот раздел, записывайте вопросы, чтобы задать их своему медицинскому сотруднику.

### Подготовка к операции

Вы и ваша лечащая команда будете готовиться к операции вместе. Помогите нам обеспечить вашу безопасность — скажите нам о перечисленном ниже.

- Принимаете ли вы рецептурные лекарства, включая

пластыри и кремы. Рецептурное лекарство — это лекарство, которое можно получить только по рецепту врача.

- Принимаете ли вы безрецептурные лекарства, включая пластыри и кремы. Безрецептурное лекарство — это лекарство, которое можно купить без рецепта.
- Принимаете ли вы добавки, например травы, витамины, минералы, а также натуральные или домашние лечебные средства?
- Есть ли у вас аллергия?
- Были ли у вас или у члена вашей семьи ранее проблемы с анестезией. Анестезия — это лекарство, под действием которого вы заснете во время процедуры.
- Есть ли у вас стимулятор блуждающего нерва (vagal nerve stimulator (VNS))?
- Установлен ли у вас программируемый вентрикулоперитонеальный (VP) шунт?

Перед операцией вам может потребоваться прекратить прием некоторых лекарств и добавок. Некоторые лекарства увеличивают риск возникновения осложнений (проблем) во время операции. Выполняйте указания вашей лечащей команды.

### 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).

### Подготовьте ваш организм к операции

Восстановление пройдет быстрее и проще, если вы поможете организму быть в лучшей форме для операции. В этом разделе приведены примеры того, как вы можете подготовить ваш организм к операции. Ваша лечащая команда поможет вам определить, какие занятия лучше подойдут для вас.

### Выполняйте дыхательную гимнастику и откашливание

До операции выполняйте глубокие вдохи и прокашливайтесь. Для этого вы можете сделать следующее:

- ходить или играть;
- надувать мыльные пузыри или дуть на бумажный платочек, чтобы он взлетал;
- использовать стимулирующий спирометр, если специалист вашей лечащей команды выдал его вам.

### Двигайтесь и будьте активны

Старайтесь ежедневно заниматься физической активностью.

Например, ходите пешком, плавайте или катайтесь на велосипеде. В центре MSK также есть виртуальные классы для людей всех возрастов, которые помогают пациентам оставаться активными. За дополнительной информацией обратитесь к своему медицинскому сотруднику.

**Занимайтесь медитацией и ментальными практиками**
Практика осознанного дыхания, медитация, йога, физические упражнения, массаж и иглоукалывание могут помочь вам подготовиться к операции.

Видеоролики службы интегративной медицины и здоровья могут помочь вам в выборе правильных занятий, которые вы сможете добавить в ваши повседневные дела при подготовке к операции. Эти видеоролики размещены на странице www.msk.org/integrative-medicine-multimedia. Вы также можете зайти на страницу www.mskcc.org/meditation, чтобы просмотреть видеокурс медитации под руководством инструктора, созданный нашими опытными специалистами в области ментальных практик.

**Придерживайтесь принципов здорового питания**
Проконсультируйтесь с клиническим врачом-диетологом MSK Kids по поводу подготовки к операции. Вы можете узнать, как подобрать рацион питания, который подходит для вас лучше всего.

Если перед операцией вы проходили другие курсы лечения рака, у вас могут наблюдаться изменения вкусовых ощущений, потеря аппетита и проблемы с перевариванием пищи. Из-за этого вам может быть сложно потреблять достаточное

количество пищи, что может привести к снижению веса. Клинический врач-диетолог амбулаторного отделения MSK Kids может помочь вам составить план, чтобы справиться с пищевыми проблемами.

Также полезно следовать этим общим рекомендациям:

- Ешьте часто, маленькими порциями. Например, съедайте половину обычной порции каждые 2–3 часа. Старайтесь есть понемногу 6–8 раз в день, вместо того чтобы делать 3 основных приема пищи.
- Составьте график приема пищи и придерживайтесь его. Не ждите, пока проголодаетесь. Расположите график на видном для всех месте.
- Дома храните любимые продукты в легкодоступном месте.
- Покупайте порционные продукты, которые удобно есть, например питьевые смузи на основе йогурта или сырные палочки.
- Готовьте еду в большем объеме, чтобы она оставалась.
    - Оставляйте 1 дополнительную порцию в холодильнике на следующий день, но не храните еду дольше этого.
    - Остальные дополнительные порции замораживайте. Когда захотите использовать замороженную еду, разморозьте ее в холодильнике или микроволновой печи, а не просто на кухонном столе. После этого разогрейте ее до температуры образования пара.
- Включайте в свой рацион различные группы и виды продуктов, если это не запрещено вашим врачом или

диетологом.

- Иногда пить бывает проще, чем есть. Старайтесь получать больше калорий из жидкостей, а не из твердой пищи. Например, пейте молочные коктейли или пищевые добавки, такие как PediaSure® или Carnation Breakfast Essentials®.
- Принимайте пищу в приятной и расслабленной обстановке. Старайтесь принимать пищу или перекусывать в компании родных.
- Придавайте питанию такое же важное значение, как и приему лекарств.

Не забывайте выбирать продукты с высоким содержанием калорий и белка. Поговорите с клиническим врачом-диетологом MSK Kids о том, какие из ваших любимых или привычных продуктов питания полезны для вас.

**Заполните бланк доверенности на принятие решений о медицинской помощи.**

Если вы еще не заполнили бланк доверенности на принятие решений о медицинской помощи (форма Health Care Proxy), мы рекомендуем сделать это прямо сейчас. Если вы уже заполнили эту форму, или у вас есть иные предварительные распоряжения, возьмите их с собой на следующий прием.

Бланк доверенности на принятие решений о медицинской помощи является юридическим документом. В нем указывается человек, который будет представлять ваши интересы в случае, если вы не сможете делать это самостоятельно. Этот человек будет вашим представителем по вопросам медицинской помощи.

- Чтобы получить дополнительную информацию о доверенностях на принятие решений о медицинской помощи и других предварительных распоряжениях, ознакомьтесь с материалом *О заблаговременном планировании ухода за пациентом для больных раком и лиц, ухаживающих за ними* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/advance-care-planning).
- Чтобы получить дополнительную информацию об исполнении обязанностей представителя по медицинской помощи, ознакомьтесь с материалом *Как быть представителем по медицинской помощи* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/how-be-health-care-agent).

Если у вас остались вопросы по поводу заполнения бланка доверенности на принятие решений о медицинской помощи, обратитесь к специалисту своей лечащей команды.

## За 30 дней до операции по удалению опухоли позвоночника

### Дооперационное исследование

Перед операцией вам нужно будет пройти дооперационное исследование (presurgical testing (PST)). Ваш прием может быть личным или посредством видеосвязи. Дата, время и место приема будут указаны в памятке, которую вы получите в кабинете хирурга. Чтобы получить информацию о парковке и указания о том, как добраться до всех отделений центра MSK, перейдите по ссылке www.msk.org/parking.

В день назначенного предоперационного исследования вы

можете принимать пищу и лекарства как обычно.

Вы поможете нам, если на прием возьмете с собой:

- Список всех принимаемых вами лекарств, включая рецептурные и безрецептурные лекарства, пластыри и кремы.
- Результаты каких-либо медицинских исследований за последний год, проведенных за пределами MSK, если они у вас есть. Это могут быть результаты электрокардиограммы с нагрузкой, эхокардиограмма, каротидная допплерография и т. д.
- Имена и телефонные номера ваших медицинских сотрудников.

Во время PST вы познакомитесь с медсестрой/медбратом высшей квалификации (advance practice provider (APP)). Это медицинский сотрудник, работающий с анестезиологами центра MSK и имеющий специальную подготовку по использованию анестезии во время операции или процедуры.

APP вместе с вами просмотрит медицинскую карту и вашу историю хирургических операций. Для планирования лечения вам может потребоваться пройти ряд обследований, они перечислены ниже.

- электрокардиограмма (electrocardiogram (EKG)) для проверки вашего сердечного ритма;
- рентген грудной клетки;
- исследования крови.

APP может порекомендовать вам обратиться к другим медицинским специалистам, а также:

- скажет, какие лекарства принять утром в день операции;
- даст указания по приему пищи и напитков перед операцией.

Инструкции по подготовке к процедуре (например, рекомендации по приему лекарств, пищи и напитков) доступны в вашей учетной записи MSK MyChart.

1. Войдите в свою учетную запись MSK MyChart. Выберите «Приемы» на главной странице.
2. Перейдите в раздел «Прошлые» или «Прошлые приемы» и найдите свою запись на PST. Выберите «Посмотреть информацию по результатам приема».
3. Ознакомьтесь с разделом «Инструкции по подготовке к процедуре».

**Крайне важно соблюдать эти инструкции. Без их соблюдения операция может быть отложена или отменена.**

### При необходимости проконсультируйтесь с другими медицинскими специалистами

В центре MSK работают много медицинских специалистов, которые могут помочь вам до, во время и после лечения рака.

- **Социальные работники** могут помочь вам справиться с эмоциональными, социальными и физическими последствиями, связанными с диагнозом рака. Наши социальные работники предоставляют консультации и оказывают практическую помощь. Они помогают семьям

справиться с заболеванием ребенка, наладить общение с членами семьи и друзьями, делиться информацией в общественных ресурсах и адаптироваться к лечению.

- **Работники службы жизнеобеспечения для детей** — это обученные профессионалы, которые являются специалистами в вопросах роста и развития человека. Если вы испытываете беспокойство или стресс по поводу вашей процедуры, они могут подобрать для вас способы чувствовать себя более комфортно и расслаблено. У всех работников службы жизнеобеспечения для детей центра MSK разные знания и интересы, в том числе образование, психология, изобразительное искусство и арт-терапия. Объединяя наши навыки и образование, мы можем предоставить полный спектр услуг по жизнеобеспечению детей для обучения и поддержки пациентов и их родных во время болезни.
- **Консультанты** и **терапевты** могут встретиться с вами и вашими родными, чтобы проконсультировать вас насчет эмоциональных проблем, связанных с борьбой с раком. В центре по предоставлению консультаций также организованы группы поддержки, которые регулярно встречаются.

Ваш медицинский сотрудник может выдать вам направление на эти услуги. Если вам это интересно, вы также можете попросить направление сами.

### При необходимости поговорите с вашим социальным работником о жилье

В Доме Рональда Макдональда (Ronald McDonald House)

предоставляется временное жилье для иногородних онкологических пациентов детского возраста и их семей.

У центра MSK также есть договоренности с несколькими местными гостиницами и центрами социальной помощи, которые могут предложить вам проживание по специальной сниженной цене. Ваш социальный работник может обсудить с вами варианты и помочь забронировать подходящее жилье. Вы также можете позвонить по номеру 212-639-8315, чтобы поговорить с координатором по обслуживанию пациентов детского возраста.

### Сообщите нам, если вы заболели

Если вы заболели перед операцией, позвоните медицинскому специалисту, который назначил вам операцию. Сюда относится повышение температуры, простуда, больное горло и грипп.

## За 7 дней до операции по удалению опухоли позвоночника

### Соблюдайте указания медицинского сотрудника по приему aspirin

Aspirin может вызвать кровотечение. Если вы принимаете aspirin и лекарства, содержащие aspirin, возможно, вам придется изменить дозу или прекратить их прием за 7 дней до операции. Выполняйте инструкции своего медицинского сотрудника. **Не прекращайте прием aspirin без соответствующих указаний.**

Для получения более подробной 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).

### Прекратите принимать витамин E, поливитамины, лечебные средства из трав и другие диетические добавки

Витамин E, поливитамины, лечебные средства из трав и другие диетические добавки могут вызвать кровотечение. Прекратите принимать их за 7 дней до операции. Если от медицинского сотрудника вы получили другие указания, тогда следуйте только им.

Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Лечебные средства из трав и лечение рака* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/herbal-remedies-and-treatment).

### При необходимости пройдите сканирование с визуализацией

Вам потребуется пройти процедуру сканирования с визуализацией, чтобы помочь медицинским сотрудникам спланировать операцию. Если вы прошли эту процедуру где-либо, но не в центре MSK, ваш медицинский сотрудник может попросить вас принести с собой на один из приемов диск с копиями изображений, полученных в ходе сканирования.

## За 2 дня до операции по удалению опухоли позвоночника

### Прекратите принимать нестероидные противовоспалительные лекарства (nonsteroidal anti-inflammatory drug, NSAID).

Такие нестероидные противовоспалительные лекарства, как ibuprofen (Advil® и Motrin®) и naproxen (Aleve®), могут вызвать кровотечение. Прекратите принимать их за 2 дня до операции. Если от медицинского сотрудника вы получили другие указания, тогда следуйте только им.

Для получения более подробной 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).

## За 1 день до операции по удалению опухоли позвоночника

### Запишите время, на которое назначена операция

После 14:00 в день перед операцией вам позвонит координатор детского хирургического отделения (Pediatric Surgical Coordinator). Если проведение операции запланировано на понедельник, вам позвонят в пятницу, которая будет идти перед ним. Если до 16:00 с вами никто не свяжется, позвоните по номеру 212-639-7056.

Координатор по хирургическим операциям сообщит вам, в какое время приехать в больницу на операцию. Вам также напомнят, как пройти в отделение.

Это будет один из перечисленных ниже адресов:

- Дооперационный центр (Presurgical Center (PSC)) в Memorial Hospital

1275 York Ave. (между East 67th Street и East 68th Street)
New York, NY 10065
Воспользуйтесь лифтом B и поднимитесь на 6-й этаж.

- Педиатрический центр амбулаторной помощи (Pediatric Ambulatory Care Center (PACC)) в Memorial Hospital
1275 York Ave. (между East 67th Street и East 68th Street)
New York, NY 10065
Воспользуйтесь лифтом B и поднимитесь на 9-й этаж.

### Примите душ

Если ваша лечащая команда не дала вам иных указаний, вы можете принять душ и помыть волосы вечером накануне операции. **Не пользуйтесь средствами для волос, такими как лак или гель.**

### Употребление пищи и напитков перед операцией

Не ешьте и не пейте ничего, начиная с указанного времени вечером перед операцией. Это время зависит от вашего возраста и других имеющихся у вас медицинских проблем.

Ваш медицинский сотрудник расскажет вам, что можно и что нельзя принимать в пищу перед операцией.

**В случае несоблюдения инструкций, полученных от лечащей команды, операция может быть отменена.**

## Утром в день операции по удалению опухоли позвоночника

Не употребляйте пищу и напитки утром перед операцией. Это также касается воды, леденцов и жевательной резинки. **В случае несоблюдения этих инструкций операция может быть**

отменена.

**Примите лекарства в соответствии с инструкциями**
Специалист вашей лечащей команды скажет, какие лекарства вам следует принять утром перед операцией. Примите только эти лекарства, запив их глотком воды. Это могут быть все или некоторые из ваших обычных утренних лекарств; возможно, что вам ничего не нужно будет принимать.

**За 2 часа до операции не принимайте никаких лекарств.**

**Что необходимо запомнить**

- Наденьте удобную свободную одежду.
- Если вы носите контактные линзы, снимите их и наденьте очки. Во время операции контактные линзы могут травмировать глаза.
- Не надевайте металлических предметов. Снимите все ювелирные украшения, включая пирсинг на теле. Используемое во время операции оборудование при соприкосновении с металлом может вызвать ожоги.
- Не наносите лосьоны, крема, дезодоранты, макияж, пудру, духи или одеколон.
- Не пользуйтесь средствами для волос, такими как лак или гель.
- Оставьте ценные вещи дома.

**Что взять с собой**

- Пижаму с верхом свободного кроя или на пуговицах, который легко надевается через голову.

- 1 вещь, напоминающую о домашнем уюте, например, одеяло или плюшевого мишку.
- 1 или 2 портативных электронных устройства, например, смартфон или планшет, а также зарядные устройства к ним.
- Все лекарства, которые вы принимаете, включая рецептурные и безрецептурные лекарства, пищевые добавки, пластыри и кремы.
- Бланк доверенности на принятие решений о медицинской помощи и другие предварительные распоряжения, если вы их заполнили.
- Сумку для хранения личных вещей, если они у вас есть. Примеры личных вещей включают очки, слуховой аппарат, зубные и другие протезы, парик и религиозные атрибуты.
- Эти рекомендации. Вам они потребуются, когда вы будете учиться ухаживать за собой после операции.

### По прибытии в больницу

Когда вы войдете в больницу, поднимитесь на лифте B на 6-й этаж (PSC) или на 9-й этаж (PACC). Пройдите в приемный покой и отметьтесь в регистратуре.

Различные медицинские работники попросят вас назвать и продиктовать по буквам ваше имя и дату рождения. Это необходимо для вашей безопасности. В один день могут оперировать людей с одинаковыми или похожими именами.

Когда наступит время переодеться перед операцией, вам выдадут больничную рубашку, халат и нескользящие носки.

### Информация для ухаживающих лиц, родных и друзей

Ознакомьтесь с материалом *Информация для членов семьи и друзей в день операции* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/information-family-and-friends-day-surgery), чтобы знать, чего стоит ожидать в день операции близкого человека.

**Встреча с медсестрой/медбратом**

Вы встретитесь с медсестрой/медбратом перед операцией. Сообщите ей/ему дозы всех лекарств, которые вы принимали после полуночи, а также время их приема. Обязательно укажите рецептурные и безрецептурные лекарства, пластыри и кремы.

Медсестра/медбрат может поставить внутривенную (ВВ) капельницу в одну из вен, обычно на руке или кисти. Если медсестра/медбрат не поставит капельницу, это сделает ваш анестезиолог, когда вы будете в операционной.

**Встреча с анестезиологом**

Перед операцией вы также встретитесь со своим анестезиологом. Этот специалист:

- просмотрит медицинскую карту вместе с вами;
- спросит, были ли у вас ранее проблемы с анестезией, к ним относятся тошнота (ощущение подступающей рвоты) или боль;
- расскажет о вашем комфорте и безопасности во время операции;
- расскажет о типе анестезии, которую вы получите;

- ответит на вопросы об анестезии, которые могут у вас возникнуть.

### Подготовка к операции

Перед операцией вам потребуется снять очки, слуховой аппарат, зубные и другие протезы, парик и религиозные атрибуты.

Вы пройдете в операционную самостоятельно, или сотрудник центра отвезет вас туда на каталке. Младенцев и маленьких детей можно отнести в операционную на руках. Представитель операционной бригады поможет вам лечь на операционный стол.

Когда вы удобно расположитесь на столе, анестезиолог введет анестезию, и вы заснете. Через имплантируемый порт, центральный венозный катетер (CVC) или капельницу вам также будут вводить жидкости во время и после операции.

### Во время операции

Когда вы уснете, специалисты вашей лечащей команды введут вам через рот в трахею дыхательную трубку. Она поможет вам дышать. Кроме того, в мочевой пузырь вам установят мочевой катетер (Foley). Через него из мочевого пузыря будет отводиться моча во время операции.

После завершения операции хирург наложит на разрезы хирургические скобы или швы. Кроме того, на разрезы он может наложить Steri-Strips™ (тонкие полоски хирургического пластыря) или нанести Dermabond® (хирургический клей). Разрезы будут закрыты повязкой.

Дыхательная трубка обычно извлекается, пока вы еще находитесь в операционной.

## Восстановление после операции

В этом разделе приведена информация о том, чего стоит ожидать до, во время и после операции. Вы узнаете, как безопасно восстанавливаться после операции в больнице и в домашних условиях.

Читая этот раздел, записывайте вопросы, чтобы задать их своему медицинскому сотруднику.

### В педиатрическом отделении интенсивной терапии (Pediatric Intensive Care Unit, PICU) или палате пробуждения (Post Anesthesia Care Unit, PACU)

Когда вы проснетесь после операции, вы будете находиться в педиатрическом отделении интенсивной терапии или палате пробуждения. Если вы проснетесь в палате пробуждения, сотрудник центра переведет вас в педиатрическое отделение интенсивной терапии, как только будет подготовлена больничная койка.

Медсестра/медбрат будет следить за вашей температурой, пульсом, артериальным давлением и уровнем кислорода. Дыхательная трубка может быть еще установлена. Если нет, вы будете получать кислород через тонкую трубочку, которая будет располагаться под носом, или через маску, закрывающую нос и рот.

### Обезболивание

Сразу после операции вам будут вводить обезболивающее лекарство через имплантируемый порт, центральный

венозный катетер (CVC) или капельницу внутривенного введения. Сообщите одному из ваших медицинских сотрудников, если боль не утихает.

### Физиотерапия и реабилитационная терапия

Если после операции вам понадобится помощь при движении, ползании, ходьбе, игре или по уходу за собой, вас может посещать физиотерапевт (physical therapist (PT)) и/или реабилитационный терапевт (occupational therapist (OT)).

- Физиотерапевт может помочь вам улучшить двигательную функцию и другие функции организма после операции. Физиотерапевт поможет вам восстановить силы, равновесие и координацию, необходимые для того, чтобы ползать, ходить, подниматься по лестнице, играть или заниматься спортом.
- Реабилитационный терапевт может помочь вам улучшить навыки, необходимые для выполнения важных повседневных действий. Реабилитационный терапевт поможет вам, если у вас возникли проблемы с уходом за собой (например, с одеванием и чисткой зубов), игровой активностью или навыками, необходимыми для учебы или работы.

Физиотерапевт и реабилитационный терапевт расскажут вам о том, как часто вы будете проходить сеансы физиотерапии и/или реабилитационной терапии. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Сохранение активности перед операцией и после нее для пациентов детского возраста* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/staying-active-peds).

### Трубки и дренажи

Вам могут быть 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.
- **Капельница**: после операции вам будут вводить жидкости и лекарство через капельницу внутривенного введения.
- **Дренажная система Jackson Pratt® или другая система**: Это дренаж, используемый для отведения лишней жидкости или крови, которые могут скапливаться в области хирургического вмешательства. Это поможет снизить риск развития инфекции и способствует заживлению.

### Перевод в больничную палату

Когда вы окончательно проснетесь, сотрудник отделения переведет вас в больничную палату. Ваша палата будет находиться в одном из этих мест:

- Педиатрическое отделение интенсивной терапии (Pediatric Intensive Care Unit, PICU)
- Неврологическое отделение профессиональной терапии (Neurology Advanced Care Unit, NACU)
- Отделение интенсивной терапии для взрослых (ICU)

Выбор палаты зависит от вашего возраста и состояния.

### В больничной палате

Длительность вашего пребывания в больнице после операции зависит от процесса вашего выздоровления. Большинство пациентов остаются в больнице на 1–2 ночи.

В больничной палате вы встретитесь с кем-то из медсестер/медбратьев, которые будут ухаживать за вами во время пребывания в больнице.

Медицинские сотрудники научат вас ухаживать за собой в процессе восстановления после операции. Они будут часто просить вас пошевелить руками, пальцами рук и ног и ногами. Они попросят вас сцепить руки и пожать плечами. Медицинские сотрудники также могут спросить вас, ощущаете ли вы разное давление при мягком или более сильном нажатии.

В зависимости от плана лечения, вы можете начать заниматься с физиотерапевтом. В течение следующих нескольких дней вы будете увеличивать свою активность до тех пор, пока не будете готовы к выписке.

### Сканирование с визуализацией после операции

Возможно, перед выпиской вам сделают MRI или CT. Такое обследование покажет медицинскому сотруднику, осталась ли у вас какая-то часть опухоли после операции. Оно также позволит увидеть, насколько сильным является отек в этом месте. Медицинский сотрудник предоставит вам дополнительную информацию.

### Обезболивание

Вы можете испытывать болевые ощущения после операции. Сначала вам будут вводить обезболивающее лекарство через ВВ-капельницу. Как только вы сможете есть, вы будете

получать пероральное обезболивающее лекарство (лекарство, которое нужно проглатывать).

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 быстрее восстановиться.

Перед выпиской из больницы вы получите рецепт для приобретения обезболивающего лекарства. Поговорите со своим медицинским сотрудником о возможных побочных эффектах. Спросите, когда вам можно перейти на безрецептурные обезболивающие лекарства.

После операции вы можете испытывать головокружение, тошноту или головную боль. Вы получите лекарство, которое поможет справиться с этими симптомами.

После операции у вас может болеть горло. Причиной этого может быть установка дыхательной трубки на время операции. Вам могут помочь леденцы и прохладные напитки.

### Обезболивание с помощью интегративной медицины

Наши специалисты интегративной медицины могут оказать вам поддержку, если у вас появились болевые ощущения после операции. Мы можем помочь вам освоить ментальные практики и медитацию через дыхательную гимнастику, осознанное

движение и использование управляемого воображения. Благодаря массажным техникам и музыкальной терапии вы можете чувствовать себя более комфортно. Танцы могут поднять ваше настроение и отвлечь внимание от боли. Если вам интересно обезболивание с использованием интегративной медицины, попросите специалиста из вашей лечащей команды проконсультировать вас насчет интегративной медицины.

### 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.

Чтобы узнать больше о том, как ходьба может помочь вам восстановиться, 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! Предназначено для пациентов детского возраста* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/call-dont-fall-peds).

### Прием пищи и питье

Через несколько часов после операции вы, скорее всего,

сможете пить жидкости. После этого вы постепенно вернетесь к своему обычному рациону питания. Если у вас возникли вопросы о рационе питания, попросите записать вас на прием к клиническому врачу-диетологу MSK Kids.

### Выписка из больницы

Перед выпиской из больницы осмотрите свои разрезы вместе с кем-то из своих медицинских сотрудников. Запомните, как выглядят разрезы, чтобы замечать их изменения в дальнейшем.

Ваш медицинский сотрудник оформит выписку и подготовит рецепты. Вам также дадут письменные рекомендации на период после выписки. Перед вашим уходом кто-то из медицинских сотрудников просмотрит эти документы вместе с вами.

### Дома

Прочтите *Что можно сделать, чтобы избежать падений* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/what-you-can-do-avoid-falling) и узнайте, что вы можете сделать, чтобы избежать падений дома, а также во время визитов в центр MSK.

### Обезболивание

Период времени, на протяжении которого люди испытывают боль и дискомфорт, может быть разным. После возвращения домой у вас могут остаться болевые ощущения, 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 уменьшаться, и вы будете принимать меньше обезболивающего лекарства. Для облегчения боли и дискомфорта подойдут безрецептурные обезболивающие лекарства. Примерами безрецептурных обезболивающих препаратов являются Acetaminophen (Tylenol®) и ibuprofen (Advil® или Motrin®). **Прежде чем принимать ibuprofen (Advil® или Motrin®), позвоните своему медицинскому сотруднику.**
  - 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. Принимайте достаточное количество лекарства, чтобы вы могли спокойно выполнять повседневные дела и упражнения. Небольшое усиление боли при увеличении физической нагрузки является нормой.
- 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. Запор – это более редкое или более затрудненное опорожнение кишечника чем обычно, или и то, и другое.

### Лекарства после операции

Ваш медицинский сотрудник может назначить вам после операции любые из перечисленных ниже лекарств:

- Обезболивающее лекарство для снятия головной боли и общего действия.
- Стероиды для уменьшения отека позвоночника.
- Антацидное средство для защиты желудка во время приема стероидов.

- Размягчитель стула для предотвращения запора.
- Антибиотики для предотвращения инфекции.
- Если до операции вы уже принимали противосудорожное средство, то продолжайте принимать его, если специалисты лечащей команды не дали вам иных указаний.

Сразу после операции вы можете продолжить принимать свои обычные лекарства, но не принимайте aspirin, лекарства с содержанием aspirin или нестероидные противовоспалительные препараты (такие как ibuprofen). Хирург скажет вам, когда можно начать принимать эти лекарства.

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).

### Ортопедический корсет или шейный воротник

Большинству людей после операции ортопедический корсет или шейный воротник не требуется. При необходимости ваш медицинский сотрудник предоставит вам дополнительную информацию.

### Уход за разрезом

### Принимайте душ ежедневно

Для очищения разреза ежедневно принимайте душ. Соблюдайте указания раздела «Принятие душа».

### Снятие повязки

Если на разрез наложена повязка, хирург снимет ее через 1–2 дня после операции. После этого разрез можно ничем не закрывать. После заживления закрывать разрез нет необходимости.

### Ничего не наносите на разрез

По мере заживления вы можете чувствовать жжение в месте разреза, он может чесаться или потерять чувствительность. **Не наносите кремы, солнцезащитные средства или мази на область разреза до его полного заживления.** Это может длиться около 6 недель.

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.

### Снимите швы или скобы

Если после выписки у вас на разрезе остались швы или 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. Обычно это происходит в течение 10–14 дней после операции.

Звоните медицинскому сотруднику, если:

- кожа вокруг разреза очень красная или начала краснеть;
- кожа вокруг разреза более теплая, чем обычно;

- возник или усиливается отек вокруг разреза;
- вы заметили выделения, похожие на гной (густые и мутные).
- из разреза появился неприятный запах;

### Принятие душа

Вы можете принять душ через 5 дней после операции. Для очищения разреза ежедневно принимайте душ. Это поможет убрать образовавшуюся на разрезе корку. Также это поможет медицинскому сотруднику снять вам скобки или швы. Если у вас на разрезе находятся хирургические скобки или швы, их можно мочить.

После душа промокните эту область насухо чистым полотенцем.

Не погружайте место разреза в воду. Не принимайте ванну, пока разрез не заживет. Обычно этот период составляет 4–6 недель после операции.

### Сон

После операции вы можете спать в любом удобном для вас положении. Обычно лучшее положение для сна — на спине или на боку. Старайтесь не спать на животе, поскольку это может вызвать напряжение в шее или в спине.

Если вы спите на спине, вам может быть удобно согнуть ноги в коленях и положить под них подушку.

Если вы спите на боку, вам может быть удобно согнуть ноги в коленях и положить подушку между ногами.

Спите на жестком матрасе.

### Прием пищи и питье

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

Советы по увеличению количества калорий и белка в вашем рационе питания изложены в материале *Как помочь вашему ребенку с питанием во время лечения рака* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/helping-your-child-eat-during-treatment).

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

### Физическая нагрузка и упражнения

На момент выписки из больницы ваш разрез может выглядеть зажившим снаружи, однако он еще не заживет внутри. В течение первых 6 недель после операции:

- Не поднимайте ничего тяжелее 10 фунтов (4,5 кг). Сюда относятся большие сумки или рюкзаки. Для переноски тяжелых книг лучше пользоваться рюкзаком с колесиками.
- Не наклоняйте, не растягивайте, не сгибайте и не скручивайте тело. Когда поднимаете предметы с пола, присядьте и поднимите предмет.
- Не сидите дольше 20-30 минут за один раз. Сидячее

положение в течение длительного периода времени может оказывать слишком большое давление на разрез. Сидите на жестких стульях с прямой спинкой.

- Не носите туфли на высоком каблуке. Носите обувь с плоской подошвой и закрытой пяткой.
- Поднимайтесь по лестнице так, как вам удобно. Не проходите слишком много ступенек без отдыха.

Ваш медицинский сотрудник даст вам указания по поводу того, какие упражнения и движения можно выполнять во время заживления разреза.

Обычно у человека после операции меньше сил, чем до операции. Продолжительность восстановления у всех разная. Старайтесь по возможности делать каждый день немного больше. Обязательно соблюдайте баланс между периодами активности и периодами отдыха. Отдых является важным условием вашего выздоровления.

### Возобновление занятий в тренажерном зале

Уточните у своего медицинского сотрудника, когда вы сможете возобновить занятия в тренажерном зале.

### Возвращение к учебе или работе

Вы можете вернуться к учебе, когда почувствуете, что готовы к этому. Если вы носите тяжелые учебники, пользуйтесь рюкзаком на колесиках.

Ходить на уроки физкультуры нельзя по крайней мере в течение 6 недель после операции. Для заживления черепа потребуется не менее 6 недель.

Поговорите о своей работе со своим медицинским сотрудником. Он скажет, 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.

### Вождение автомобиля

Уточните у своего медицинского сотрудника, когда можно снова садиться за руль. Большинство людей могут водить автомобиль спустя 4–6 недель после операции, но не раньше, чем это будет разрешено вашим медицинским сотрудником. Не водите автомобиль, пока вы принимаете обезболивающее лекарство, которое может вызывать сонливость.

Если вам назначены противосудорожные препараты, не водите автомобиль до тех пор, пока это не разрешит ваш медицинский сотрудник.

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

В течение 2–4 недель после операции не следует ездить в автомобиле более 30 минут за один раз. Сидячее положение увеличивает давление на разрез. Во время поездки на автомобиле вам следует часто останавливаться для разминки ног.

**Если вам выполнили операцию на шее:**

не садитесь за руль, если вам нужно носить шейный воротник;
не садитесь за руль, если вам неудобно поворачивать голову из

стороны в сторону.

### Купание

Не плавайте в бассейне и не пользуйтесь джакузи по крайней мере в течение 2 недель после операции. Если для заживления разреза требуется больше времени, возможно, вам придётся подождать дольше. На первом приеме после операции ваш медицинский сотрудник скажет, когда вам можно будет плавать.

### Начало другого лечения

Если после операции вы планируете начать или продолжить лечение другими методами, например, химиотерапией или радиотерапией, проконсультируйтесь со своим медицинским сотрудником. Он скажет вам, через какое время после операции это можно будет делать. Это зависит от того, как проходит выздоровление, и определяется индивидуально в каждом случае.

### Прием у врача для последующего наблюдения

Через 10–14 дней после операции вы придете к своему медицинскому сотруднику на прием для последующего наблюдения. Перед выпиской позвоните в офис хирурга и запишитесь на приём.

В зависимости от скорости заживления, медицинский сотрудник во время этого приема может снять вам все швы или скобы или некоторые из них.

### 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.

## Когда следует обращаться к своему медицинскому сотруднику

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

- поднялась температура до 100,4°F (38°C) и выше;
- наблюдаются выделения из разреза (разрез должен быть сухим);
- из разреза появился неприятный запах;

- озноб;
- судорожный припадок (неконтролируемое дрожание);
- отсутствие чувствительности или онемение в руках или ногах;
- усиление слабости в руках или ногах;
- отек или боль в ногах;
- боль в задней части голени;
- сильная боль;
- тошнота (ощущение подступающей рвоты);
- рвота;
- неспособность контролировать опорожнение кишечника или мочеиспускание;
- кожа вокруг разреза очень красная или начала краснеть;
- кожа вокруг разреза более теплая, чем обычно;
- появился или увеличивается отек области вокруг разреза;

## Контактная информация

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.

## Службы поддержки

В этом разделе приводится список вспомогательных служб. Они могут помочь вам в период подготовки к операции и

восстановления после нее.

Читая этот раздел, записывайте вопросы, чтобы задать их своему медицинскому сотруднику.

## Вспомогательные службы MSK

### Приемное отделение

212-639-7606

Позвоните, если у вас есть вопросы по госпитализации, например, по поводу подачи запроса на одноместную палату.

### Отделение анестезии

212-639-6840

Позвоните, если у вас есть какие-либо вопросы по анестезии.

### Кабинет доноров крови

212-639-7643

Позвоните для получения информации, если вы хотите стать донором крови или тромбоцитов.

### Международный центр Bobst

www.msk.org/international

888-675-7722

Мы принимаем пациентов со всего мира и предлагаем большое количество услуг. Если вы приехали из другой страны, позвоните для получения помощи в организации вашего лечения.

### Центр по предоставлению консультаций (Counseling Center)

www.msk.org/counseling

646-888-0200

Многим людям помогают психологические консультации.

Специалисты нашего Центра по предоставлению консультаций (Counseling Center) проводят индивидуальные, групповые и семейные сеансы. Мы также можем назначить лекарства, которые помогут вам избавиться от беспокойства или выйти из подавленного состояния. Чтобы записаться на прием, попросите направление у сотрудника своей лечащей команды или позвоните по указанному выше номеру телефона.

**Программа «Кладовая продуктов» (Food Pantry Program)**
646-888-8055
Мы предоставляем продукты питания малообеспеченным пациентам во время лечения рака. Для получения более подробной информации поговорите с сотрудником своей лечащей команды или позвоните по указанному выше номеру телефона.

**Служба интегративной медицины и здоровья (Integrative Medicine and Wellness Service)**
www.msk.org/integrativemedicine
Наша служба интегративной медицины и здоровья предлагает пациентам различные услуги в дополнение к традиционному медицинскому уходу. Например, мы предлагаем музыкальную терапию, терапию сознания и тела, танцевальную и двигательную терапию, йогу и тактильную терапию. Чтобы записаться на прием для получения этих услуг, позвоните по номеру 646-449-1010.

Вы также можете запланировать консультацию с медицинским сотрудником Службы интегративной медицины и здоровья. Совместно вы составите план, который поможет вам придерживаться здорового образа жизни и справляться с

побочными эффектами. Для записи на консультацию позвоните по номеру 646-608-8550.

**Библиотека центра MSK**
library.mskcc.org
Вы можете зайти на веб-сайт нашей библиотеки, написать электронное письмо на адрес asklibrarian@mskcc.org или обратиться к сотрудникам библиотеки. Вам помогут найти дополнительную информацию о конкретном виде рака. В библиотеке вы также можете ознакомиться с Руководством по обучению пациентов.

**Служба по вопросам питания (Nutrition Service)**
www.msk.org/nutrition
212-639-7312
Наша служба по вопросам питания предлагает консультации по вопросам питания с одним из клинических врачей-диетологов. Ваш клинический врач-диетолог обсудит с вами ваши пищевые привычки и посоветует, что следует употреблять в пищу во время лечения и после него. Чтобы записаться на прием, попросите направление у сотрудника своей лечащей команды или позвоните по указанному выше номеру телефона.

**Образовательные материалы для пациентов и общественности (Patient and Community Education)**
www.msk.org/pe
Посетите веб-сайт, посвященный обучению пациентов и общественности, где вы сможете поискать обучающие материалы в нашей виртуальной библиотеке.

**Служба выставления счетов пациентам (Patient Billing)**
646-227-3378
Позвоните, если у вас возникли какие-либо вопросы о предварительном согласовании с вашей страховой компанией. Это также называют предварительным разрешением (preapproval).

**Представительская служба для пациентов (Patient Representative Office)**
212-639-7202
Позвоните, если у вас возникли вопросы о бланке доверенности на принятие решений о медицинской помощи или сомнения по поводу вашего лечения.

**Периоперационная поддержка близких медсестрами/медбратьями (Perioperative Nurse Liaison)**
212-639-5935
Позвоните, если у вас есть вопросы о том, кому MSK будет предоставлять информацию о вас во время вашей операции.

**Персональные медсестры/медбратья и сопровождающие (Private Duty Nurses and Companions)**
646-357-9272
Вы можете запросить помощь персональной(-ого) медсестры/медбрата или сопровождающих как в больнице, так и дома. Позвоните нам, чтобы получить более подробную информацию.

**Услуги по реабилитации**
www.msk.org/rehabilitation
Некоторые виды рака и его лечение могут привести к

возникновению слабости, скованности или напряжения в теле. В некоторых случаях может развиться лимфедема (отек). Наши врачи-реабилитологи, реабилитационные терапевты и физиотерапевты могут помочь вам вернуться к привычному образу жизни.

- **Врачи-реабилитологи** занимаются диагностикой и лечением проблем, влияющих на то, как вы двигаетесь и выполняете действия. Они могут составить для вас программу реабилитационной терапии и помочь скоординировать ее выполнение либо в центре MSK, либо в другом учреждении поближе к дому. Чтобы получить дополнительную информацию, позвоните в отделение реабилитационной медицины (физиотерапии) по телефону 646-888-1929.
- **Реабилитационный терапевт** может вам помочь, если у вас возникают проблемы с выполнением привычных повседневных дел. Он, к примеру, может порекомендовать приспособления, облегчающие выполнение повседневных задач. **Физиотерапевт** может научить вас упражнениям, позволяющим развить силу и гибкость. Чтобы получить дополнительную информацию, позвоните в отделение реабилитационной терапии по телефону 646-888-1900.

Программа **«Ресурсы для жизни после рака» (Resources for Life After Cancer Treatment (RLAC) Program)**
646-888-8106
В центре MSK уход за пациентами не заканчивается после завершения активной стадии лечения. Программа «Ресурсы для жизни после рака» (RLAC) создана для пациентов, которые уже завершили свое лечение, а также для членов их семей.

В рамках этой программы предусмотрено множество услуг. Мы предлагаем семинары, мастер-классы, группы поддержки и консультации, касающиеся жизни после лечения. Мы также оказываем помощь в решении проблем с медицинской страховкой и трудоустройством.

**Социальная работа**
www.msk.org/socialwork
212-639-7020
Социальные работники помогают пациентам, членам их семей и друзьям справляться с проблемами, характерными для онкологических заболеваний. Они предоставляют индивидуальные консультации и группы поддержки на протяжении всего курса лечения. Они могут помочь вам общаться с детьми и другими членами семьи.

Наши сотрудники социальных служб также могут направить вас в местные агентства и на различные программы. Если вы испытываете трудности с оплатой счетов, они также располагают информацией о ресурсах для получения финансовой помощи. Позвоните по телефону, указанному выше, чтобы получить более подробную информацию.

**Духовная поддержка**
212-639-5982
Наши капелланы (духовные наставники) готовы выслушать, поддержать членов семьи и прочесть молитву. Они могут связаться с местным духовенством или религиозными группами, просто утешить и протянуть руку духовной помощи. За духовной поддержкой может обратиться любой человек. Для этого не нужно иметь какую-либо религиозную

принадлежность.

Межконфессиональная часовня центра MSK находится рядом с основным вестибюлем Memorial Hospital. Она открыта круглосуточно. Если у вас произошла экстренная ситуация, позвоните по номеру 212-639-2000. Попросите соединить вас с дежурным капелланом.

**Виртуальные программы**
www.msk.org/vp
Мы предлагаем онлайн-обучение и поддержку для пациентов и ухаживающих за ними лиц. Это занятия в интерактивном режиме, во время которых вы можете поговорить или просто послушать. Вы можете больше узнать о своем диагнозе и о том, чего ожидать во время лечения и как подготовиться к лечению рака.

Занятия проводятся конфиденциально, бесплатно и с привлечением высококвалифицированных специалистов. Посетите наш веб-сайт, чтобы получить дополнительную информацию о виртуальных программах или зарегистрироваться для участия.

**Внешние вспомогательные службы**
**Организация Access-A-Ride**
web.mta.info/nyct/paratran/guide.htm
877-337-2017
Центр MTA в Нью-Йорке предлагает совместные поездки и услуги сопровождения для людей с ограниченными возможностями, которые не могут воспользоваться автобусом или метро.

### Организация Air Charity Network

www.aircharitynetwork.org
877-621-7177
Помогает организовать поездки в медицинские центры.

### Американское общество по борьбе с раком (American Cancer Society (ACS))

www.cancer.org
800-ACS-2345 (800-227-2345)
Предлагает разнообразную информацию и услуги, в том числе «Приют надежды» (Hope Lodge) — место для бесплатного проживания пациентов и ухаживающих за ними лиц на время лечения рака.

### Веб-сайт «Карьера и рак» (Cancer and Careers)

www.cancerandcareers.org
646-929-8032
Ресурс, на котором собраны образовательные материалы, инструменты и информация о различных мероприятиях для работающих людей, заболевших раком.

### Организация CancerCare

www.cancercare.org
800-813-4673
275 Seventh Avenue (между улицами West 25th и 26th Streets)
New York, NY 10001
Предоставляет консультации, группы поддержки, образовательные мастер-классы, публикации и финансовую помощь.

### Общество Cancer Support Community

www.cancersupportcommunity.org
Предоставляет поддержку и образовательные материалы людям, столкнувшимся с раком.

### Организация Caregiver Action Network
www.caregiveraction.org
800-896-3650
Предоставляет образовательные материалы и поддержку для тех, кто заботится о близких с хроническими заболеваниями или с ограниченными возможностями.

### Организация Corporate Angel Network
www.corpangelnetwork.org
866-328-1313
Предлагает бесплатные поездки по стране с целью лечения за счет свободных мест на корпоративных авиарейсах.

### Организация Good Days
www.mygooddays.org
877-968-7233
Предлагает финансовую помощь для покрытия доплат во время лечения. У пациентов должна быть медицинская страховка, они должны соответствовать ряду критериев, и им должны быть назначены лекарства, которые входят в формуляр Good Days.

### HealthWell Foundation
www.healthwellfoundation.org
800-675-8416
Предоставляет финансовую помощь для покрытия доплат, взносов на медицинское страхование и нестрахуемых

минимумов на определенные лекарства и виды лечения.

**Организация Joe's House**
www.joeshouse.org
877-563-7468
Предоставляет больным раком и членам их семей список мест для проживания рядом с медицинскими центрами.

**Ресурс LGBT Cancer Project**
www.lgbtcancer.com
Предоставляет поддержку и защиту интересов для представителей ЛГБТ-сообщества, включая группы поддержки онлайн и базу данных клинических испытаний, которые приветствуют участие членов ЛГБТ-сообщества.

**Организация LIVESTRONG Fertility**
www.livestrong.org/fertility
855-744-7777
Предоставляет информацию о репродуктивной функции и поддержку для больных раком, чье лечение включает риски, связанные с детородной функцией, а также для пациентов, излечившихся от рака.

**Программа «Выгляди хорошо и чувствуй себя лучше» (Look Good Feel Better Program)**
www.lookgoodfeelbetter.org
800-395-LOOK (800-395-5665)
Эта программа предлагает мастер-классы, которые помогут научиться позитивнее воспринимать свой внешний вид. Для получения дополнительной информации или для записи на мастер-класс позвоните по указанному выше номеру

телефона или посетите веб-сайт программы.

**Национальный институт рака (National Cancer Institute)**
www.cancer.gov
800-4-CANCER (800-422-6237)

**Национальный геронтологический комитет (National Council on Aging, NCOA)**
www.benefitscheckup.org
Предоставляет информацию и ресурсы для людей старшего возраста, а также предлагает BenefitsCheckUp® — бесплатный онлайн-инструмент, где доступны программы помощи в получении рецептурных лекарств, включая программу Extra Help от Medicare.

**Национальная сеть больных раком из ЛГБТ-сообщества (National LGBT Cancer Network)**
www.cancer-network.org
Предоставляет образовательные материалы, обучающие курсы и защиту интересов пациентов — представителей ЛГБТ-сообщества, перенесших рак и входящих в группу риска.

**Ресурс Needy Meds**
www.needymeds.org
Предоставляет список программ помощи пациентам, связанной с непатентованными лекарствами и лекарствами с зарегистрированной торговой маркой.

**Организация NYRx**
www.health.ny.gov/health_care/medicaid/program/pharmacy.htm
Предоставляет льготы при приобретении рецептурных

лекарств настоящим и бывшим сотрудникам бюджетного сектора штата Нью-Йорк, которые соответствуют определенным требованиям.

**Фонд обеспечения доступа для пациентов (Patient Access Network Foundation)**
www.panfoundation.org
866-316-7263
Предоставляет помощь в покрытии доплат для пациентов со страховкой.

**Фонд защиты интересов пациентов (Patient Advocate Foundation)**
www.patientadvocate.org
800-532-5274
Обеспечивает доступ к медицинскому обслуживанию, финансовую помощь, помощь в страховании, помощь в сохранении рабочего места, а также доступ к национальному справочнику ресурсов для незастрахованных пациентов.

**Сообщество Red Door Community (ранее известное как Gilda's Club)**
www.reddoorcommunity.org
212-647-9700
Место, где больные раком люди получают социальную и эмоциональную поддержку благодаря общению, участию в мастер-классах, лекциях и общественных мероприятиях.

**Организация RxHope**
www.rxhope.com
877-267-0517

Оказывает помощь в приобретении лекарств, на которые у людей нет средств.

**Triage Cancer**
www.triagecancer.org
Предоставляет юридическую, медицинскую и финансовую информацию и ресурсы для людей, больных раком, и ухаживающих за ними лиц.

## Образовательные ресурсы

В этом разделе приводится перечень обучающих материалов, которые упоминались в данном руководстве. Эта информация поможет вам подготовиться к операции и восстановиться после нее.

Читая эти материалы, записывайте вопросы, чтобы задать их своему медицинскому сотруднику.

- *Позовите на помощь! Не упадите! Предназначено для пациентов детского возраста* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/call-dont-fall-peds)
- *Часто задаваемые вопросы о ходьбе после операции* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/frequently-asked-questions-about-walking-after-your-surgery)
- *Лечебные средства из трав и лечение рака* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/herbal-remedies-and-treatment)
- *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)

- *Как пользоваться стимулирующим спирометром* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer)
- *Управляемая пациентом аналгезия (УПА) (Patient-Controlled Analgesia (PCA))* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/patient-controlled-analgesia-pca)
- *Сохранение активности перед операцией и после нее для пациентов детского возраста* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/staying-active-peds)

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