Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

# О тотальной абдоминальной гистерэктомии и других гинекологических операциях

Это руководство поможет вам подготовиться к тотальной абдоминальной гистерэктомии и другим гинекологическим операциям в центре MSK. Они также помогут вам понять, что ожидать в процессе выздоровления.

Используйте это руководство как источник информации в дни перед операцией. Возьмите его с собой в день операции. Вы и ваша лечащая команда будете руководствоваться им для получения информации о вашем восстановлении.

## Информация о тотальной абдоминальной гистерэктомии и других гинекологических операциях

Тотальная абдоминальная гистерэктомия — это операция по удалению матки и шейки матки. Гистерэктомия может быть назначена по следующим причинам:

- рак матки, рак шейки матки или рак яичников;
- миома матки;
- эндометриоз;
- сильное вагинальное кровотечение;
- боль в тазу;

Медицинский сотрудник обсудит с вами причину назначения операции.

## О вашей репродуктивной системе

Ваша репродуктивная система включает в себя яичники, маточные трубы, матку, шейку матки и влагалище (см. рисунок 1). Матка находится в нижней части вашей брюшной полости (живота) между мочевым пузырем и прямой кишкой. Нижний узкий конец матки называется шейкой матки. С маткой соединены яичники и фаллопиевы трубы.

После гистерэктомии вы не сможете родить ребенка естественным образом. У вас прекратятся менструации (месячные). Гистерэктомия не приводит к менопаузе, за исключением случаев, когда удаляются яичники.

Если вы хотите иметь биологических детей в будущем, попросите своего медицинского сотрудника направить вас к специалисту-репродуктологу.

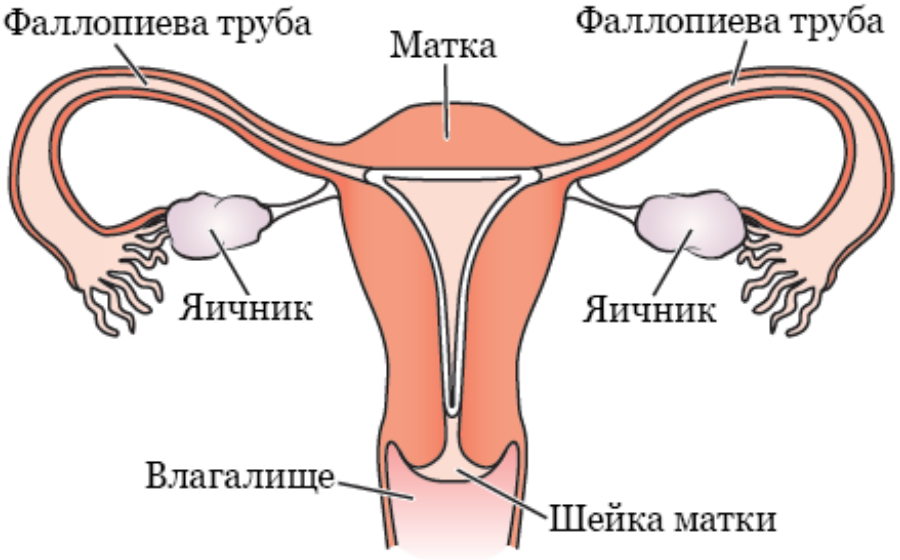


Рисунок 1. Ваша репродуктивная система

## Тотальная абдоминальная гистерэктомия

Во время тотальной абдоминальной гистерэктомии хирург сделает разрез (хирургический надрез) на брюшной полости. Через этот разрез будет удалена матка и шейка матки. Затем на разрез наложат швы.

Вместе с гистерэктомией вам также могут провести одну, две или все три из следующих процедур. Проводимые процедуры зависят от того, какова причина операции. Хирург обсудит с вами план вашей операции.

## Сальпингоофорэктомия

Сальпингоофорэктомия — это операция по удалению яичника и фаллопиевой трубы с одной или обеих сторон тела.

Если менопауза у вас еще не началась, то она наступит, если будут удалены оба яичника. У вас могут возникнуть типичные симптомы менопаузы, в том числе ночная потливость, приливы или сухость влагалища. Обсудите со своим медицинским сотрудником методы устранения этих симптомов. Если менопауза уже наступила, вы не заметите никаких изменений.

## Разметка для определения сигнального лимфоузла и лимфодиссекция

Лимфоузлы — это небольшие железы в форме фасоли, которые производят и содержат кетки, помогающие бороться с инфекциями. Лимфоузлы располагаются по всему телу. Сигнальными называют лимфоузлы, которые с наибольшей вероятностью будут поражены при наличии и распространении рака.

Если хирург считает, что у вас рак, вам могут провести разметку для определения сигнального лимфоузла и удалить некоторые лимфоузлы во время операции. Эта процедура называется лимфодиссекцией.

Чтобы провести разметку для определения сигнального лимфоузла, ваш хирург введёт вам путём инъекции небольшое количество красителя в том месте, куда мог распространиться рак. Хирург скажет, какой краситель будет использовать. Этот краситель попадет в сигнальный лимфоузел или узлы, окрашивая их в синий или зеленый цвет.

Обнаружив сигнальные узлы, хирург выполнит небольшой разрез. Вам удалят сигнальные узлы, после чего их отправят в патологоанатомическое отделение для исследования на наличие

раковых клеток.

## Резекция толстой кишки

Резекция толстой кишки — это операция по удалению части толстой кишки. Вам может быть назначена резекция толстой кишки для:

- удаления части толстой кишки, пораженной раком;
- удаления пораженных тканей возле толстой кишки.

Хирург поговорит с вами о том, какая именно часть толстой кишки будет удалена (см. рисунок 2). После удаления этой части толстой кишки ее непораженные концы соединят обратно.

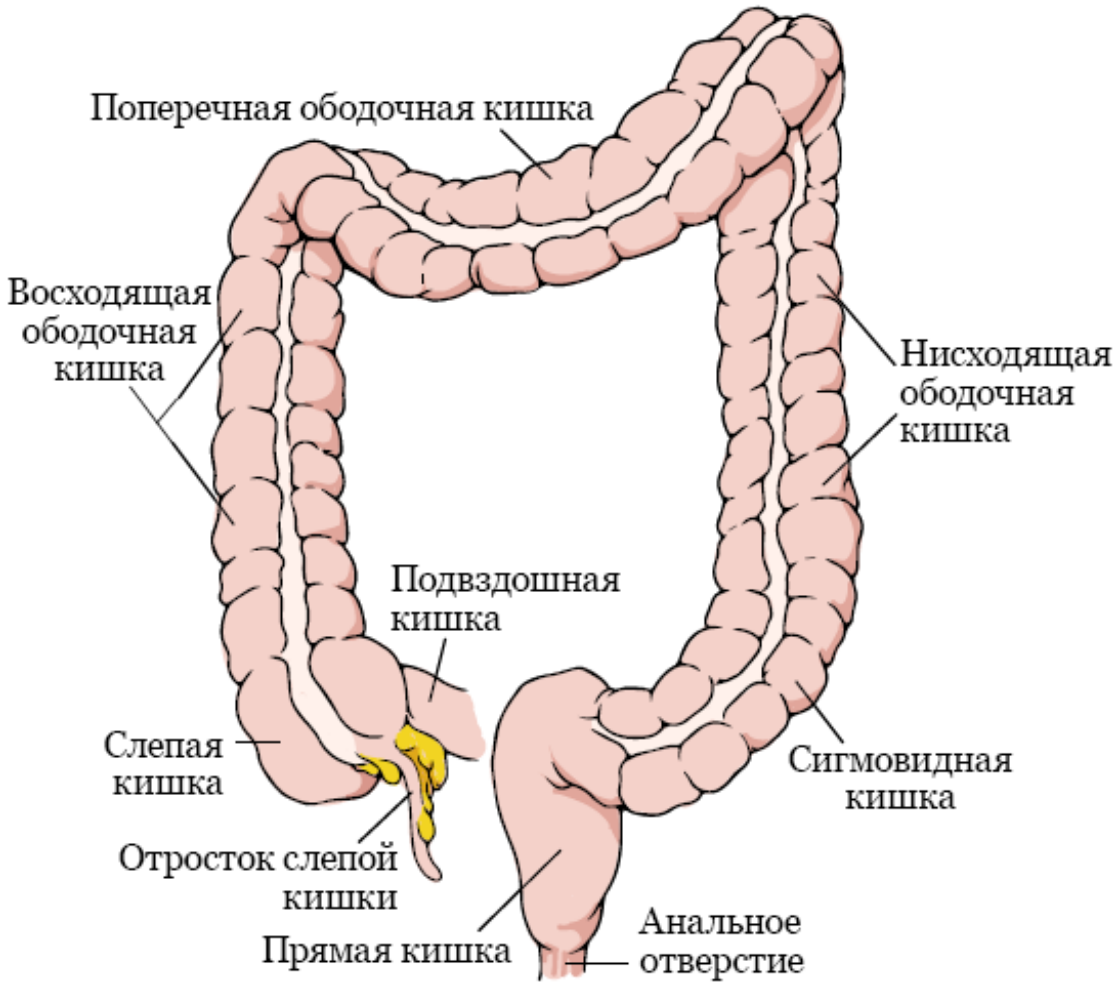


Рисунок 2. Части толстой кишки

# Перед тотальной абдоминальной гистерэктомией и другими

# гинекологическими операциями

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, соответствует ли какое-либо из этих утверждений вашей ситуации, даже если вы не совсем в этом уверены.

- Я принимаю антикоагулянты (лекарства, разжижающие кровь), например:
  - Aspirin
  - Heparin
  - Warfarin (Jantoven®, Coumadin®)
  - Clopidogrel (Plavix®)
  - Enoxaparin (Lovenox®)
  - Dabigatran (Pradaxa®)
  - Apixaban (Eliquis®)
  - Rivaroxaban (Xarelto®)
- Я принимаю ингибитор SGLT2, например:
  - Canagliflozin (Invokana®)
  - Dapagliflozin (Farxiga®)
  - Empagliflozin (Jardiance®)

Ниже приведены примеры лекарств. Существуют и другие аналогичные препараты,

поэтому обязательно сообщите своему медицинскому сотруднику обо всех принимаемых вами лекарствах.

    - Ertugliflozin (Steglatro®)
- Я принимаю рецептурные препараты, включая повязки и кремы. Рецептурный препарат — это лекарство, которое можно получить только по рецепту врача.
- Я принимаю безрецептурные препараты, включая пластыри и кремы. Безрецептурный препарат — это лекарство, которое можно купить без рецепта.
- Я принимаю пищевые добавки, например травы, витамины, минералы, а также натуральные или домашние лечебные средства.
- У меня есть кардиостимулятор, автоматический имплантируемый кардиовертер-дефибриллятор (AICD) или другой прибор для стимуляции работы сердца.
- У меня случаются приступы апноэ во сне.
- В прошлом у меня были проблемы с анестезией. Анестезия — это лекарство, под действием которого вы заснете во время процедуры.
- У меня аллергия на некоторые лекарства или материалы, в том числе латекс.
- Я не хочу, чтобы мне делали переливание крови.
- Я употребляю алкоголь.
- Я курю или использую электронные устройства для курения, например, вейп или одноразовые электронные сигареты.
- Я употребляю легкие наркотики, например, марихуану.

## Об употреблении алкоголя

Очень важно сообщить медицинским сотрудникам, сколько алкоголя вы употребляете. Это поможет нам спланировать ваше лечение.

Если вы употребляете алкоголь регулярно, существует риск возникновения проблем во время и после проведения операции. Они включают кровотечение, инфекции, проблемы с сердцем и более длительное стационарное лечение.

Если вы регулярно употребляете алкоголь, резкое прекращение его употребления может спровоцировать судорожные припадки, алкогольный делирий и привести к летальному исходу. Если мы будем знать, что вы подвержены риску возникновения этих проблем, мы сможем назначить вам лекарства для их предупреждения.

Чтобы предотвратить возможные проблемы, перед операцией сделайте следующее:

- Честно сообщить медицинским сотрудникам, в каком количестве вы употребляете алкоголь.
- После назначения операции попытаться прекратить употребление алкогольных напитков. Немедленно сообщите своему медицинскому сотруднику, если вы:
  - испытываете головную боль;
  - чувствуете тошноту (как будто вас вот-вот вырвет);
  - испытываете тревогу (нервозность или беспокойство) сильнее, чем обычно;
  - не можете спать.

Это ранние признаки, связанные с отказом от алкоголя, которые можно вылечить.

- Сообщить медицинскому сотруднику, если вы не в силах прекратить употребление алкоголя.
- Задайте медицинскому сотруднику вопросы о том, как может повлиять употребление алкоголя на ваш организм в связи с операцией. Как всегда, мы обеспечим конфиденциальность всех ваших медицинских данных.

## О курении

Во время проведения операции у курящих могут возникнуть проблемы, связанные с дыханием. Отказ от курения даже за несколько дней до операции поможет предотвратить подобные проблемы.

Если вы курите, ваш медицинский сотрудник направит вас к специалистам нашей программы лечения табакозависимости (Tobacco Treatment Program). Вы также можете обратиться в эту программу по телефону 212-610-0507.

## Информация о приступах апноэ во сне

Приступы апноэ во сне — это распространенная проблема с дыханием. Во время приступа апноэ во сне вы ненадолго перестаете дышать. Самый распространенный вид — синдром обструктивного апноэ во сне (obstructive sleep apnea, OSA). При OSA дыхательные пути полностью блокируются во время сна.

OSA может вызвать серьезные осложнения во время и после операции. Сообщите нам, если у вас случаются или, как вы думаете, могут случаться приступы апноэ во сне. Если вы используете дыхательный аппарат (например, аппарат СИПАП [CPAP]), возьмите его с собой в день проведения операции.

## Использование MyMSK

MyMSK (my.mskcc.org) — это портал для пациентов центра MSK. Вы можете использовать ее, чтобы общаться со своей лечащей командой, отправляя и получая сообщения, просматривать результаты анализов, уточнять дату и время визитов и прочее. Вы также можете предложить ухаживающему за вами лицу создать свою учетную запись, чтобы видеть информацию о вашем лечении.

Если у вас нет учетной записи MyMSK, вы можете зарегистрироваться на веб-сайте my.mskcc.org. Чтобы получить идентификационный номер для регистрации, можете позвонить по номеру 646-227-2593 или обратиться к своему врачу.

Для получения дополнительной информации посмотрите видеоролик *How to Enroll in MyMSK: Memorial Sloan Kettering's Patient Portal* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/video/how-enroll-mymsk-patient-portal). Вы также можете обратиться в справочную службу MyMSK (MyMSK Help Desk) по адресу электронной почты

mymsk@mskcc.org или по номеру телефона 800-248-0593.

### Об ускоренном восстановлении после операции

Ускоренное восстановление после операции (Enhanced Recovery After Surgery (ERAS)) — это программа помощи, позволяющая вам быстрее выздороветь после операции. В рамках программы ERAS важно выполнять определенные действия до и после операции.

Чтобы подготовиться к операции, обязательно выполняйте перечисленное ниже.

- **Прочтите данные рекомендации.** В них приведена информация о том, что ожидать до, во время и после операции. Если у вас возникнут вопросы, запишите их. Вы сможете задать их своему медицинскому сотруднику во время следующего приема или по телефону.
- **Делайте упражнения и придерживайтесь принципов здорового питания.** Это поможет подготовить организм к операции.

Вы ускорите свое восстановление после операции, если:

- **Прочтете составленный для вас план выздоровления.** Это образовательный материал, который предоставит вам медицинский сотрудник. В нем указаны цели вашего выздоровления. Из него вы узнаете, что делать и чего ожидать в каждый из дней.
- **Начнете есть и двигаться сразу, как только сможете.** Чем раньше вы встанете с кровати и начнете ходить, тем скорее сможете вернуться к привычному образу жизни.

## В течение 30 дней до операции

### Дооперационное исследование (PST)

Перед операцией вам нужно будет пройти предоперационное исследование. Дата, время и место приема будут указаны в памятке, которую вы получите в кабинете хирурга.

В день назначенного дооперационного 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 препараты, 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.
- Анализы крови.

APP может порекомендовать вам обратиться к другим медицинским специалистам, а также скажет, какие лекарства принять утром в день операции.

## Определите, кто будет ухаживать за вами

Важная роль в процессе вашего лечения отводится лицу, осуществляющему уход. Перед операцией медицинские сотрудники

расскажут вам и лицу, ухаживающему за вами, об операции. После операции и выписки из больницы этот человек отвезет вас домой. Также этот человек будет помогать вам дома.

### Информация для ухаживающих за пациентами лиц

Уход за человеком, который проходит лечение от рака, предполагает многочисленные обязанности. Мы предлагаем материалы и поддержку, чтобы помочь вам справиться с ними. Для получения дополнительной информации посетите веб-сайт www.msk.org/caregivers или ознакомьтесь с материалом *Руководство для лиц, ухаживающих за больными* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/guide-caregivers).

## Договоритесь с кем-нибудь, чтобы вас отвезли домой

У вас должен быть ответственный сопровождающий, который отвезет вас домой после операции. Ответственный сопровождающий — это человек, который поможет вам безопасно добраться домой. Этот человек должен иметь возможность связаться с вашей медицинской бригадой в случае возникновения каких-либо опасений. Обязательно договоритесь об этом заранее, до дня операции.

Если вам не удалось найти ответственного сопровождающего, который отвезет вас домой, позвоните в одно из указанных ниже агентств. Вам предоставят сопровождающего, который отвезет вас домой. Такие услуги платные, и вам потребуется обеспечить транспорт. Можно взять такси или арендовать машину, однако в этом случае все равно потребуется, чтобы с вами был ответственный сопровождающий.

**Агентства в Нью-Йорке**

VNS Health: 888-735-8913

Caring People: 877-227-4649

**Агентства в Нью-Джерси**

Caring People: 877-227-4649

## 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. Такой человек будет вашим представителем по медицинской помощи.

- Чтобы получить дополнительную информацию о доверенностях на принятие решений о медицинской помощи и других предварительных распоряжениях, ознакомьтесь с материалом *Информация о заблаговременном планировании ухода за пациентом, предназначенная для людей, 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.

## Выполняйте дыхательную гимнастику и упражнения, стимулирующие откашливание

До операции выполняйте глубокие вдохи и прокашливайтесь. Ваш медицинский сотрудник выдаст вам стимулирующий спирометр, который поможет расширить легкие. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Как пользоваться стимулирующим спирометром* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer).

## Выполняйте физические упражнения

Физические упражнения помогут вашему организму наилучшим образом подготовиться к операции, а также способствуют облегчению и ускорению процесса выздоровления.

Старайтесь ежедневно заниматься физической активностью. Это могут быть любые упражнения, ускоряющие сердцебиение, например, ходьба, плавание или езда на велосипеде. В холодную погоду ходите по лестнице в своем доме, отправляйтесь в торговый центр или в магазин.

## Придерживайтесь принципов здорового питания

До операции старайтесь получать хорошо сбалансированное здоровое питание. Если вам необходима помощь в составлении диеты, попросите своего медицинского сотрудника направить вас к врачу-диетологу — специалисту по питанию.

## Купите антисептическое средство для очищения кожи на основе 4 % раствора chlorhexidine gluconate (CHG), например, Hibiclens®

4 % раствор CHG — это средство для очищения кожи, которое убивает различные микроорганизмы и предотвращает их появление в течение суток после использования. Приняв душ с этим раствором перед операцией, вы снизите риск инфицирования после операции. Вы можете приобрести антисептическое средство для очищения кожи на основе 4 % раствора CHG в ближайшей аптеке без рецепта.

## Купите все для подготовки кишечника, если это необходимо

Возможно, медицинский сотрудник скажет, что вам потребуется провести подготовку кишечника (вывести стул из организма), чтобы очистить его перед операцией. Вам расскажут, что нужно делать. Вам нужно приобрести следующее:

- 1 флакон (238 г) полиэтиленгликоля (MiraLAX®). Вы сможете купить его в ближайшей аптеке. он продается без рецепта.
- 1 бутыль (64 унции (1,9 л)) прозрачной жидкости. Примеры

прозрачных жидкостей приведены в разделе «Соблюдайте нулевую лечебную диету».

- Дополнительную прозрачную жидкость, которую вы будете пить, пока придерживаетесь нулевой лечебной диеты.

Медицинский сотрудник может направить в вашу аптеку рецепты для приобретения таких антибиотиков:

- Metronidazole (Flagyl®, Metrogel®) в таблетках по 500 мг;
- Neomycin (Neo-Fradin®) в таблетках по 500 мг.

Если они необходимы, обязательно получите их в аптеке и также возьмите с собой.

## За 7 дней до операции

### Соблюдайте указания медицинского сотрудника по приему аспирина

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

Для получения более подробной информации ознакомьтесь с материалом *Как проверить, содержит ли лекарство или добавка aspirin, другие НПВП, витамин Е 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 Е, поливитамины, лечебные средства из трав и другие диетические добавки

Витамин Е, 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).

## За 2 дня до операции

### Прекратите принимать нестероидные противовоспалительные препараты (nonsteroidal anti-inflammatory drugs [NSAIDs]).

Такие нестероидные противовоспалительные препараты, 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

### При необходимости соблюдайте нулевую лечебную диету

Медицинский сотрудник расскажет, нужно ли вам соблюдать нулевую лечебную диету в день перед операцией.

Нулевая лечебная диета состоит исключительно из прозрачных жидкостей. Примеры приведены в таблице «Нулевая лечебная диета». Соблюдая эту диету:

- Не употребляйте твердую пищу.
- Старайтесь выпивать хотя бы по 1 чашке (емкостью 8 унций (240 мл)) прозрачной жидкости каждый час во время бодрствования.
- Пейте различные прозрачные жидкости, а не только воду, кофе и

чай.

- Не пейте непрозрачные жидкости, такие как молоко или смузи.
- Не пейте жидкости с заменителями сахара, если у вас нет диабета, и если вы не получали соответствующее указание от представителя лечащей команды.

### Как соблюдать нулевую лечебную диету, если у вас диабет

Узнайте у медицинского сотрудника, у которого вы наблюдаетесь по поводу сахарного диабета:

- что делать во время соблюдения нулевой лечебной диеты;
- нужно ли вам изменить дозу insulin или других лекарств от диабета, если вы их принимаете;
- следует ли вам употреблять не содержащие сахар прозрачные жидкости.

При соблюдении нулевой лечебной диеты часто проверяйте уровень сахара в крови. Если у вас есть вопросы, задайте их медицинскому сотруднику.

| **Нулевая лечебная диета** | | |
|---|---|---|
| | **Можно** | **Нельзя** |
| **Супы** | • Прозрачный бульон, мясной отвар или консоме | • Любые продукты с кусочками пищи или приправами |
| **Сладости** | • Желе, например, Jell-O®<br>• Ароматизированный лед<br>• Леденцы, например, Life Savers®, лимонные дольки и мятные конфеты | • Все другие сладости. |
| **Напитки** | • Прозрачные фруктовые соки, например, яблочный, клюквенный, виноградный и лимонад<br>• Газированные напитки, например, имбирный эль, | • Соки с мякотью<br>• Нектары<br>• Смузи или коктейли<br>• Молоко, сливки и другие молочные продукты<br>• Ореховое молоко, |

| | | |
|---|---|---|
| | 7UP®, Sprite® и минеральная вода<br>• Спортивные напитки, например, Gatorade® и Powerade®<br>• Кофе без молока и сливок<br>• Чай без молока и сливок<br>• Вода, включая газированную (шипучую) и ароматизированную воду<br>• Жидкие прозрачные пищевые добавки, такие как Boost® Breeze, Ensure Clear™, Pedialyte® и Diabetishield®. | растительное молоко, растительные сливки и другие заменители молочных продуктов<br>• Алкогольные напитки |

## При необходимости начните подготовку кишечника

Ваш медицинский сотрудник расскажет, требуется ли вам подготовка кишечника перед операцией.

**Утром дня, предшествующего дню операции,** смешайте все 238 граммов MiraLAX с 64 унциями (1,9 л) прозрачной жидкости до полного растворения порошка MiraLAX. После этого, если хотите, можете поставить смесь в холодильник.

**В 17:00 в день, предшествующий дню операции**, начните пить раствор MiraLAX. Это вызовет частые позывы к опорожнению кишечника, поэтому начав принимать смесь, находитесь недалеко от туалета.

- Выпивайте 1 стакан (8 унций (240 мл)) раствора каждые 15 минут, пока не выпьете весь.
- Окончив прием смеси MiraLAX, выпейте 4–6 стаканов прозрачной жидкости.
- После каждого опорожнения кишечника наносите мазь с оксидом цинка (например Desitin®) на кожу вокруг анального отверстия. Это позволит предотвратить раздражение.

**В 19:00 в день, предшествующий дню операции**, примите назначенные вам антибиотики согласно инструкции.

**В 23:00 в день, предшествующий дню операции,** примите назначенные вам антибиотики согласно инструкции.

Вы можете продолжать пить прозрачные жидкости, но это необязательно.

### Запишите время, на которое назначена операция

Сотрудник отделения позвонит вам после 14:00 накануне дня процедуры. Если проведение операции запланировано на понедельник, вам позвонят в пятницу, которая будет идти перед ним. Если до 19:00 с вами никто не свяжется, позвоните по номеру 212-639-5014.

Сотрудник сообщит, когда вам следует приехать в больницу на операцию. Вам также напомнят, как пройти в отделение.

Вам нужно приехать по адресу:

> Центр дооперационной подготовки (Presurgical Center, PSC) на 6-м этаже
> 1275 York Avenue (между East 67th Street и East 68th Street)
> New York, NY 10065
> Лифт B, 6-й этаж.

## Прием душа с антисептическим средством для очищения кожи на основе 4 % раствора CHG (например, Hibiclens)

Примите душ с антисептическим средством для очищения кожи на основе 4 % раствора CHG вечером перед операцией.

1. Помойте волосы своим обычным шампунем и кондиционером. Тщательно ополосните волосы.
2. Вымойте лицо и область половых органов своим обычным мылом. Тщательно ополосните тело теплой водой.

3. Откройте флакон с 4% раствором CHG. Налейте небольшое количество средства в руку или на чистую махровую салфетку.
4. Отойдите от струи воды. Легкими движениями вотрите 4% раствор CHG в тело от шеи до ступней. Не наносите его на лицо и на область половых органов.
5. Вернитесь под струю воды и смойте 4 % раствор CHG. Используйте теплую воду.
6. Вытритесь чистым полотенцем.

Не наносите после душа какой-либо лосьон, крем, дезодорант, макияж, пудру, духи или одеколон.

## Рекомендации по приему пищи и напитков: за 8 часов до прибытия

- **Прекратите прием пищи за 8 часов до прибытия, если вы этого еще не сделали.**
  - Ваш медицинский сотрудник может посоветовать вам прекратить прием пищи раньше. Если нужно, то обязательно соблюдайте полученные указания.
- За 8 часов до времени прибытия воздержитесь от еды и напитков, за исключением прозрачных жидкостей; вы можете пить:
  - Воду
  - газированные напитки;
  - Прозрачные соки, например, яблочный, клюквенный и лимонад. Не пейте апельсиновый сок или соки с мякотью.
  - Черный кофе или чай (без молока и сливок)
  - Спортивные напитки, например, Gatorade®
  - Желе, например, Jell-O®

Вы можете пить их не позднее, чем за 2 часа до прибытия.

## Утро перед операцией

Помните, что за 8 часов до запланированного прибытия в больницу нельзя ни есть, ни пить ничего, кроме перечисленного выше.

### Рекомендации по соблюдению питьевого режима: за 2 часа до времени прибытия

**Ничего не пейте за 2 часа до прибытия.** Это также касается воды.

### 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.

### Прием душа с антисептическим средством для очищения кожи на основе 4 % раствора CHG (например, Hibiclens)

Примите душ с антисептическим очищающим средством для кожи на основе 4 % раствора CHG перед выпиской из больницы. Используйте то же средство, что и накануне вечером.

Не наносите после душа какой-либо лосьон, крем, дезодорант, макияж, пудру, духи или одеколон.

### 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.
- Оставьте ценные вещи дома.
- Если у вас началась менструация (месячные), воспользуйтесь гигиенической прокладкой, а не тампоном. Вам выдадут одноразовое белье и прокладку, если это необходимо.

## Что взять с собой

- Свой дыхательный аппарат для профилактики приступов апноэ во сне (например, аппарат СИПАП (CPAP)) при наличии.
- Бланк доверенности на принятие решений о медицинской помощи, если вы его заполнили.
- Мобильный телефон и зарядное устройство.
- Небольшую сумму денег, которая может вам понадобиться для небольших покупок (например для приобретения газеты).
- Сумку для хранения личных вещей (например очков, слуховых аппаратов, зубных и других протезов, парика или религиозных атрибутов), если они у вас есть.
- Эти рекомендации. Вам они потребуются, когда вы будете учиться ухаживать за собой после операции.

## Где припарковаться

Гараж MSK находится на East 66th Street между York Avenue и 1st Avenue. О ценах на парковку можно узнать по номеру телефона 212-639-2338.

Для въезда в гараж необходимо повернуть на East 66th Street с York Avenue. Гараж расположен приблизительно в четверти квартала от York Avenue. Он расположен на правой (северной) стороне улицы. Из гаража

в больницу ведет пешеходный туннель.

Также доступны и другие парковки:

- East 69th Street между 1st Avenue и 2nd Avenue;
- East 67th Street между York Avenue и 1st Avenue;
- East 65th Street между 1st Avenue и 2nd Avenue.

### По прибытии в больницу

Когда вы войдете в больницу, поднимитесь на лифте B на 6-й этаж. Пройдите в зал ожидания дооперационного центра (PSC) 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.

## 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.

Ваш врач и анестезиолог также могут обсудить с вами возможность установки эпидурального катетера. Эпидуральный катетер — это тонкая гибкая трубка, которая устанавливается в спину (в пространство, прилегающее к спинному мозгу). Через него может вводиться обезболивающее лекарство после операции.

## Подготовка к операции

Перед операцией вам потребуется снять слуховой аппарат, зубные и другие протезы, парик и религиозные атрибуты (если у вас есть что-либо из перечисленного). Вы пройдете в операционную самостоятельно, или сотрудник центра отвезет вас туда на каталке.

Член операционной бригады поможет вам лечь на операционный стол и наденет вам на голени компрессионные ботинки. Они будут плавно надуваться и сдуваться для улучшения тока крови в ногах. Вам также могут надеть манжету для измерения кровяного давления и установить электроды для снятия электрокардиограммы, чтобы отслеживать ваше состояние во время операции.

Когда вы удобно расположитесь на столе, анестезиолог введет анестезию через внутривенную капельницу, и вы заснете. Через ВВ-капельницу вам также будут вводить жидкости во время и после операции.

## Во время операции

Когда вы уснете, вам через рот в трахею введут дыхательную трубку, чтобы помочь дышать. Вам также могут установить мочевой катетер (Foley) для отведения мочи из мочевого пузыря.

После завершения операции хирург наложит на ваши разрезы хирургические скобы, швы или пластырь Steri-Strips™ (тонкие кусочки хирургического пластыря) либо нанесет Dermabond® (хирургический клей). Также он может накрыть их сухой повязкой (бинтом).

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

# После тотальной абдоминальной гистерэктомии и других гинекологических операций

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 палате пробуждения

Когда вы проснетесь после операции, вы будете находиться в палате пробуждения. Медсестра/медбрат будет следить за вашей температурой, пульсом, артериальным давлением и уровнем кислорода. Возможно, вы будете получать кислород через трубку, которая будет располагаться под носом, или через маску, закрывающую нос и рот. Кроме того, на голени будут надеты компрессионные ботинки.

### Обезболивание

Вам будут вводить обезболивающее лекарство через капельницу внутривенного введения, эпидуральный катетер или в виде таблеток, которые нужно глотать. Ваши медицинские сотрудники будут часто спрашивать вас о болевых ощущениях и давать лекарство по мере необходимости. Если боль не утихает, сообщите об этом своим медицинским сотрудникам.

### Трубки и дренажи

- Вам могут ввести катетер в мочевой пузырь, чтобы следить за количеством выделяемой вами мочи. Если вам его установили, его должны снять перед выпиской из больницы или при переводе вас из послеоперационной палаты.
- Вам могут установить дренаж в брюшную полость. Это позволит отводить жидкость из брюшной полости. Если у вас установлен дренаж, то, скорее всего, его снимут перед выпиской из больницы.

### Перевод из послеоперационной палаты

После пребывания в послеоперационной палате вас могут выписать из больницы или перевести в больничную палату стационарного отделения. Специалисты вашей лечащей команды расскажут вам, чего следует ожидать.

## В больничной палате

Длительность вашего пребывания в больнице после операции зависит от процесса вашего выздоровления и типа перенесенной операции. В большинстве случаев пациенты остаются в больнице на 3–5 дней. Вы будете находиться в больнице до тех пор, пока:

- вам будут требоваться обезболивающие лекарства для устранения боли;
- вы не сможете вставать с постели и ходить;
- вы не сможете мочиться (ходить в туалет по-маленькому) и испускать газы;
- вы не сможете употреблять напитки и какую-нибудь пищу.

В больничной палате вы встретитесь с кем-то из медсестер/медбратьев, которые будут ухаживать за вами во время пребывания в больнице. Вскоре после перевода в палату медсестра/медбрат поможет вам встать с кровати и пересесть в кресло.

Ваша лечащая команда научит вас ухаживать за собой в процессе восстановления после операции. Вы ускорите свое восстановление,

если:

- **Прочтете составленный для вас план выздоровления.** Мы составим для вас план выздоровления с указанными в нем целями, если у вас еще нет такого плана. Он поможет вам узнать, что делать и что ожидать в каждый из дней периода выздоровления.
- **Начнете есть и двигаться сразу, как только сможете.** Чем раньше вы встанете с кровати и начнете ходить, тем скорее сможете вернуться к привычному образу жизни.

## Обезболивание

Вы будете испытывать болевые ощущения после операции, особенно в первые несколько дней. Ваши медицинские сотрудники будут часто спрашивать вас о болевых ощущениях и давать лекарство по мере необходимости. Если боль не утихает, сообщите об этом своим медицинским сотрудникам. Обезболивание крайне необходимо для того, чтобы вы могли использовать стимулирующий спирометр, а также вставать с постели и ходить. Контролируя боль, вы сможете лучше восстановиться.

Перед выпиской из больницы вы получите рецепт для приобретения обезболивающего лекарства. Обсудите со своим медицинским сотрудником возможные побочные эффекты и время, когда вам нужно перейти на безрецептурные обезболивающие лекарства.

## 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.

Для получения дополнительной информации о том, как ходьба может помочь восстановлению, 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!* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/call-dont-fall).

## Использование стимулирующего спирометра

Используйте стимулирующий спирометр 10 раз каждый час, когда вы бодрствуете. Это поможет полностью расширить легкие, что позволит предотвратить развитие пневмонии. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Как пользоваться стимулирующим спирометром* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer).

## Прием пищи и питье

Если во время операции вам не проводили резекцию толстой кишки, вы сможете принимать пищу после операции. Вы начнете с частых приемов маленьких порций мягкой и легко перевариваемой пищи, например яблочного пюре и куриного супа с лапшой. После этого вы начнете добавлять в рацион привычные блюда.

Если во время операции вам также провели резекцию толстой кишки, то в течение первых нескольких дней после операции вам будут давать прозрачные жидкости. После этого вы вернетесь к употреблению твердой пищи. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с разделом «Прием пищи и питье» в главе «Дома» этих рекомендаций.

Если у вас вздутие живота, газы или спазмы желудка, старайтесь не употреблять продукты с высоким содержанием клетчатки, в том числе:

- Цельнозерновой хлеб и хлопья из злаков
- Орехи
- Семена
- Салаты
- свежие фрукты

- Брокколи
- Белокочанная капуста
- Цветная капуста

Ваш медицинский сотрудник даст вам рекомендации по рациону питания после операции. Клинический врач-диетолог стационарного отделения обсудит с вами эти рекомендации до вашей выписки из больницы.

### Выписка из больницы

Ко времени выписки из больницы разрезы могут начать заживать. 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.

В день выписки запланируйте отъезд из больницы на утро, около 11:00. Прежде чем вы уйдете, ваш медицинский сотрудник оформит распоряжение о вашей выписке и выпишет вам рецепты. Вам также дадут письменные рекомендации на период после выписки. Перед вашим уходом кто-то из медицинских сотрудников просмотрит эти документы вместе с вами.

Если ваш сопровождающий не сможет прибыть в больницу к моменту выписки, вы сможете подождать в зале ожидания для пациентов (Patient Transition Lounge). Дополнительную информацию вам предоставит представитель вашей лечащей команды.

## 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 позаботиться о своей безопасности и избежать падений дома, а также во время визитов в центр MSK.

### Заполнение послеоперационной анкеты Recovery

## Tracker

Нам нужно знать, как вы себя чувствуете после выписки из больницы. Для облегчения ухода за вами мы отправим перечень вопросов в вашу учетную запись MyMSK. Мы будем делать это ежедневно в течение 10 дней после вашей выписки. Эти вопросы называют послеоперационной анкетой Recovery Tracker.

Заполняйте анкету Recovery Tracker каждый день до полуночи (00:00). Это займет у вас всего 2–3 минуты. Ваши ответы на эти вопросы помогут нам понять, как вы себя чувствуете и что вам нужно.

В зависимости от ваших ответов, мы можем запросить у вас дополнительную информацию. В некоторых случаях мы можем попросить вас позвонить хирургу. Вы всегда можете позвонить в офис вашего хирурга, если у вас возникли какие-либо вопросы.

Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *О вашей анкете Recovery Tracker* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/mymsk-recovery-tracker).

## 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. 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 ослабевать, и вам будет требоваться все меньше обезболивающего лекарства. Для облегчения боли и дискомфорта подойдут безрецептурные обезболивающие препараты. Примерами безрецептурных обезболивающих препаратов являются Acetaminophen (Tylenol®) и ibuprofen (Advil или Motrin).
    - 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 препарата acetaminophen. Acetaminophen входит в состав многих безрецептурных и рецептурных лекарств. Слишком большое количество вредно для печени. Не принимайте более одного препарата, содержащего acetaminophen, без консультации с сотрудником своей лечащей команды.
- Обезболивающие лекарства должны помочь вам вернуться к привычному образу жизни. Количество лекарств должно быть достаточным, чтобы вы могли спокойно выполнять повседневные дела и упражнения. При возврате к активной жизни боль может немного усилиться.
- 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.

## Предотвращение и устранение запоров

Обсудите со своим медицинским сотрудником способы предотвращения и устранения запоров. Вы также можете следовать рекомендациям ниже.

- Ходите в туалет в одно и то же время каждый день. Ваш организм привыкнет опорожнять кишечник в это время. Однако если вам захотелось в туалет, не нужно терпеть.
- Попробуйте ходить в туалет через 5–15 минут после приемов пищи. Лучше всего опорожнять кишечник после завтрака. В это время рефлексы в толстом кишечнике имеют наибольшую силу.
- Если можете, выполняйте физические упражнения. Ходьба — это прекрасный вид физических упражнений, который может помочь в профилактике и лечении запоров.
- По возможности пейте по 8–10 чашек (объемом 8 унций [240 мл] каждая, всего 2 л) жидкости ежедневно. Отдавайте предпочтение воде, сокам (в том числе сливовому), супам и молочным коктейлям. Ограничьте употребление напитков с кофеином, таких как кофе и газированная вода. Кофеин может выводить жидкость из организма.
- Постепенно увеличивайте содержание клетчатки в пище до 25-35 граммов в день. Клетчатка содержится в неочищенных фруктах и овощах, цельных злаках и хлопьях из злаков. Если у вас установлена стома или недавно был прооперирован кишечник, проконсультируйтесь с медицинским сотрудником перед внесением изменений в рацион питания.
- Для лечения запоров применяются лекарства, которые продаются по рецепту и без него. Перед приемом любых лекарств для лечения запоров проконсультируйтесь со своим медицинским сотрудником. Это очень важно, если у вас установлена стома или вы перенесли операцию на кишечнике. Соблюдайте инструкции на этикетке или указания медицинского сотрудника. Примеры безрецептурных лекарств от запора:
    - Docusate sodium (Colace®). Это средство размягчает стул и вызывает мало побочных эффектов. Вы можете использовать его

для предотвращения запора. Не принимайте его вместе с минеральным маслом.

- Polyethylene glycol (MiraLAX®). Это слабительное средство (лекарство, которое вызывает опорожнение кишечника), вызывающее мало побочных эффектов. Принимайте его с 8 унциями (240 мл или 1 чашкой) жидкости. К этому средству следует прибегать только в случае запора.
- Senna (Senokot®). Это стимулирующее слабительное средство, которое может вызывать спазмы. Лучше всего принимать его перед сном. К этому средству следует прибегать только в случае запора.

Если какое-либо из этих лекарств вызывает диарею (жидкий, водянистый стул), прекратите его прием. При необходимости можете начать принимать его снова.

## Уход за разрезами

На разрезы будут наложены швы, хирургические скобы или хирургическая лента Steri-Strips либо нанесен хирургический клей Dermabond.

- Если вам наложили швы, они рассосутся сами. Их не потребуется снимать.
- Если вам наложили хирургические скобы, то, скорее всего, их снимут через 10–14 дней после операции. Для их удаления вам потребуется вернуться в больницу. Процедура проходит в кабинете врача и не сопровождается болевыми ощущениями.
- Если у вас пластырь Steri-Strips или клей Dermabond, он отклеится и отпадет сам. Если этого не произошло через 10 дней, вы можете удалить пластырь или клей самостоятельно. Не удаляйте его до этого момента.

Ежедневно проверяйте разрезы на наличие признаков инфекции до тех пор, пока медицинский сотрудник не подтвердит, что они зажили. Позвоните своему медицинскому сотруднику, если наблюдается что-

либо из нижеперечисленного:

- кожа вокруг разреза сильно покраснела;
- кожа вокруг разреза начала краснеть;
- кожа вокруг разреза начала отекать;
- отек вокруг разреза усиливается;
- кожа вокруг разреза более теплая, чем обычно;
- вы заметили выделения, похожие на гной (густые и мутные);
- из разреза появился неприятный запах.
- усиливается боль;
- температура тела 101 °F (38,3 °C) или выше;

Не позволяйте кому-либо прикасаться к разрезам, чтобы не допустить попадания туда инфекции. Прежде чем касаться разреза(-ов), вымойте руки водой с мылом или дезинфицирующим средством для рук на спиртовой основе.

## Принятие душа

Ежедневно принимайте душ с антисептическим средством для очищения кожи на основе 4 % раствора CHG (например Hibiclens®), пока вам не снимут скобы. Вы можете мочить швы, хирургические скобы, хирургический клей Dermabond или хирургическую ленту Steri-Strips. Не допускайте, чтобы разрез находился под струей воды слишком долго.

Принимая душ, аккуратно промывайте разрезы с 4 % раствором CHG. Не трите их мочалкой или чем-либо еще. Это может вызвать раздражение и препятствовать заживлению. После душа аккуратно промокните разрезы насухо чистым полотенцем. Прежде чем одеться, дайте им полностью высохнуть на воздухе. Чтобы высушить область разреза, вы можете также воспользоваться феном в режиме «холодный воздух».

После удаления хирургических скоб ваш медицинский сотрудник скажет, можете ли вы прекратить принимать душ с 4 % раствором CHG. Продолжайте ежедневно принимать душ в течение 4 недель после операции, используя мягкое мыло без отдушки (например, Dove®). Не используйте жесткие виды мыла или ароматизированные средства для мытья тела.

Не принимайте ванну и не плавайте, пока ваш медицинский сотрудник не разрешит это делать.

## Что делать в случае мажущих выделений или кровотечений из влагалища

Выделение крови из влагалища или незначительное вагинальное кровотечение является типичным явлением в течение 4–6 недель после операции. Используйте гигиенические или ежедневные прокладки, чтобы проверить объем выделений или кровотечения. Не пользуйтесь тампонами.

Если у вас наблюдается обильное кровотечение (когда кровь просачивается сквозь гигиеническую прокладку каждые 1–2 часа), немедленно позвоните вашему медицинскому сотруднику.

## Половая активность

Ничего не вводите во влагалище и не занимайтесь вагинальным сексом в течение 8 недель после операции. Некоторым пациентам требуется подождать больше 8 недель, поэтому поговорите со своим медицинским сотрудником, прежде чем снова начинать заниматься вагинальным сексом.

## Изменения в работе кишечника

Если вам удалили часть толстой кишки, её оставшаяся часть будет приспосабливаться к этим изменениям. Ее адаптация начнется вскоре после операции. В этот период у вас могут возникать газы, спазмы или изменения в привычной работе кишечника (например, частый стул).

Если вы испытываете болезненные ощущения вокруг анального

отверстия, вызванные частым опорожнением кишечника:

- наносите мазь с оксидом цинка (Desitin®) на кожу вокруг анального отверстия, Это позволит предотвратить раздражение.
- Не используйте жесткую туалетную бумагу. вместо нее вы можете использовать не содержащие спирта влажные салфетки, которые можно смывать в унитаз;
- принимайте лекарство, если вам его прописал ваш медицинский сотрудник.

## Прием пищи и питье

Если у вас образуются газы или возникает вздутие, исключите продукты, которые могут вызывать газообразование, например бобовые, брокколи, лук, белокочанную капусту и цветную капусту.

Части толстой кишки могут быть удалены без значительного влияния на функции пищеварения. Однако, в период адаптации оставшейся части толстой кишки ваш организм может не усваивать питательные элементы, жидкости, витамины и минералы также хорошо, как до операции. Очень важно пить достаточно жидкости и следить за тем, чтобы вы получали достаточное количество питательных веществ в период восстановления после операции.

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

## Вождение автомобиля

Не садитесь за руль автомобиля, пока не получите разрешение от вашего хирурга. Это произойдёт спустя некоторое время после первого приема для последующего наблюдения. Если вы по-прежнему будете принимать назначенные обезболивающие лекарства, ваш хирург может попросить вас не торопиться садиться за руль. Обезболивающие лекарства могут замедлить ваши рефлексы и реакции, делая управление автомобилем небезопасным. Кроме того, при торможении вы используете мышцы живота (брюшного пресса), поэтому управление

автомобилем может вызывать дискомфорт.

## Путешествия

Путешествовать после операции можно. Если вам предстоит путешествие на самолете через несколько недель после операции, во время полета обязательно вставайте каждый час, чтобы походить. По возможности старайтесь разминать ноги, пить много жидкости и держать стопы приподнятыми.

## Возвращение на работу

Сроки возвращения на работу зависят от того, какая у вас работа, какую операцию вы перенесли, и как быстро восстанавливается ваш организм. В большинстве случаев пациенты могут вернуться на работу через 4–6 недель после операции.

## Физическая нагрузка и упражнения

Уточните у своего медицинского сотрудника, когда вам можно будет поднимать тяжести. Большинству пациентов не следует поднимать ничего тяжелее 10 фунтов (4,5 кг) в течение как минимум 6 недель после операции. Спросите у своего медицинского сотрудника, как долго вам следует воздерживаться от поднятия тяжестей.

Аэробные упражнения, такие как ходьба и подъем по лестнице, помогут вам набраться сил и улучшить свое самочувствие. Постепенно увеличивайте расстояние, которое вы проходите пешком. Поднимайтесь по лестнице медленно, отдыхая и останавливаясь по мере необходимости.

Не занимайтесь бегом трусцой, пилатесом или йогой. Прежде чем переходить к более интенсивным физическим упражнениям, проконсультируйтесь со своим медицинским сотрудником.

## 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.

### Контрольный прием после операции

Ваш первый визит к врачу состоится через 2–4 недели после операции. Медсестра/медбрат дадут вам указания, как записаться на прием, в том числе сообщат номер телефона, по которому следует позвонить. Ваш медицинский сотрудник обсудит с вами результаты обследования во время этого приема.

## Когда следует обращаться к своему медицинскому сотруднику

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

- температура тела 101 °F (38,3 °C) или выше;
- боль, которая не проходит после приема обезболивающего лекарства;
- наблюдаются покраснение, припухлость области разрезов или выделения из них;
- наблюдается сильное вагинальное кровотечение;

- появились отек или болевые ощущения в икрах;
- наблюдается кашель с кровью;
- наблюдается одышка или проблемы с дыханием;
- наблюдается отсутствие стула в течение 3 дней или дольше;
- наблюдается тошнота, рвота или диарея (жидкий или водянистый стул);
- у вас возникли какие-либо вопросы или опасения.

### Контактная информация

Если у вас есть вопросы или опасения, позвоните своему медицинскому сотруднику. Вы можете связаться с сотрудником своей лечащей команды с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00. В остальное 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.

# 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**
332-699-7968
Мы принимаем пациентов со всего мира и предлагаем большое количество услуг, чтобы им помочь. 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 (Integrative Medicine Service)**
www.msk.org/integrativemedicine
Наша служба интегративной медицины предлагает пациентам

различные услуги в дополнение к традиционному медицинскому уходу. Например, мы предлагаем музыкальную терапию, терапию души 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. 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 (MSK Library)**
library.mskcc.org
212-639-7439
Вы можете зайти на веб-сайт нашей библиотеки или обратиться к сотрудникам библиотеки. Вам помогут найти дополнительную информацию о конкретном виде рака. Вы также можете ознакомиться с Руководством по обучению пациентов и потребителей медицинских услуг в библиотеке.

**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)**
917-862-6373
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 (Rehabilitation Services)**
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.

**Программы по вопросам сексуальной медицины и здоровья (Sexual Health Programs)**
Рак и процедуры его лечения могут повлиять на сексуальное здоровье, детородную функцию или затронуть обе эти сферы. Программа сексуального здоровья при MSK может помочь вам до, во время и после

лечения.

- Наша программа сексуальной и репродуктивной медицины для женщин (Female Sexual Medicine and Women’s Health Program) поможет справиться с проблемами сексуального здоровья, такими как преждевременная менопауза или проблемы, связанные с детородной функцией. Для получения более подробной информации обратитесь за направлением к сотруднику вашей лечащей команды в центре MSK или позвоните по телефону 646-888-5076.
- Наша программа сексуальной и репродуктивной медицины для мужчин (Male Sexual and Reproductive Medicine Program) поможет справиться с проблемами сексуального здоровья, например такими, как эректильная дисфункция (ЭД). Обратитесь к члену вашей лечащей команды за направлением или позвоните по телефону 646-888-6024, чтобы узнать больше.

**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.

**Программа лечения табакозависимости (Tobacco Treatment Program)**
www.msk.org/tobacco
212-610-0507
Если вы хотите бросить курить, в центре MSK есть специалисты, которые могут помочь. Позвоните нам, чтобы получить более подробную информацию.

**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 Cancer*Care***
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/we-can-help/fertility-services
855-744-7777
Предоставляет информацию о репродуктивной функции и поддержку больных раком, лечение которых включает риски, связанные с детородной функцией, а также 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)

**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.

**Программа профессиональных консультаций по рецептурным лекарствам (Professional Prescription Advice)**
www.pparx.org
888-477-2669
Помогает пациентам, у которых нет страхового покрытия рецептурных лекарственных препаратов, получать лекарства бесплатно или приобретать их по низкой цене.

**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.

- *Руководство для лиц, ухаживающих за больными* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/guide-caregivers)
- *О вашей анкете Recovery Tracker* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/mymsk-recovery-tracker)
- *Информация о заблаговременном планировании ухода за пациентом, предназначенная для людей, больных раком, и лиц, ухаживающих за ними* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/advance-care-planning)
- *Позовите на помощь! Не упадите!* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/call-dont-fall)
- *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 быть представителем по медицинской помощи* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/how-be-health-care-agent)
- *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)
- *How to Enroll in MyMSK: Memorial Sloan Kettering's Patient Portal* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/video/how-enroll-mymsk-patient-portal)
- *Как пользоваться стимулирующим спирометром* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer)
- *Информация для членов семьи и друзей в день операции* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/information-family-and-friends-day-surgery)
- *Что можно сделать, чтобы избежать падений* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/what-you-can-do-avoid-falling)

Для получения информации о лимфедеме можно также ознакомиться с материалом *«Представление о лимфедеме» (Understanding Lymphedema)*, подготовленным Департаментом здравоохранения штата Нью-Йорк (New York State Department of Health).

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

---

About Your Total Abdominal Hysterectomy and Other Gynecologic Surgeries - Last updated on March 22, 2024

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center