Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

О тотальной экзентерации органов малого таза

Это руководство поможет вам подготовиться к тотальной экзентерации органов малого таза в центре MSK. 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.

О тотальной экзентерации органов малого таза

Тотальная экзентерация органов малого таза — это операция по удалению органов мочевыделительной системы, желудочно-кишечного тракта и гинекологических органов. Такая операция может проводиться из-за обнаруженного у вас рака шейки матки или другого органа мочевыделительной, пищеварительной или гинекологической системы.

О мочевыделительной системе

Мочевыделительная система состоит из органов, которые производят мочу и выводят ее из организма. Она включает:

- почки: они очищают кровь от токсинов и производят мочу;

- мочеточники: они выводят мочу из почек в мочевой пузырь;
- мочевой пузырь: в нем накапливается моча до тех пор, пока вам не захочется помочиться;
- мочеиспускательный канал: по нему скопившаяся в мочевом пузыре моча выходит из организма, у женщин он расположен перед влагалищем.

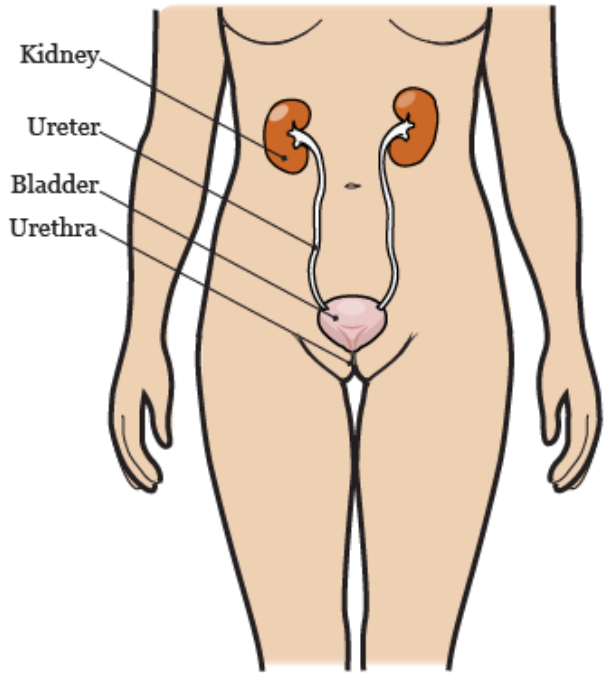


Рисунок 1.
Мочевыделительная система

На рисунке 1 показаны отделы мочевыделительной системы.

Во время операции хирург удалит вам мочевой пузырь и мочеиспускательный канал. Это означает, что моче понадобится новое место для выхода из организма. Хирург соединит ваши мочеточники с новой системой для сбора мочи, которая называется системой отведения мочи или подвздошным каналом (уростомой).

Типы систем отведения мочи

Существует 2 типа систем отведения мочи — подвздошный канал и внутренний мочеприемник. Система каждого типа заканчивается отверстием в брюшной полости (на животе). Такое отверстие называется стомой.

- При использовании подвздошного канала моча будет поступать в мочеприемник, установленный вокруг стомы. Вы

будете опорожнять этот мочеприемник по мере необходимости.

- При использовании внутреннего мочеприемника вы будете несколько раз в день вставлять дренажный катетер (тонкую гибкую трубку) в стому, чтобы слить мочу.

Ваш медицинский сотрудник расскажет, какой тип системы отведения мочи будет у вас. Медсестра/медбрат выдаст вам материал с описанием того типа системы отведения, который будет у вас. Кроме того, они научат вас ухаживать за ним.

О желудочно-кишечном тракте

В желудочно-кишечный тракт входят:

- Рот
- Пищевод
- Тонкая кишка
- Толстая кишка
- Прямая кишка (нижняя часть толстой кишки)
- Анальное отверстие
- На рисунке 2 показаны отделы желудочно-кишечного тракта.

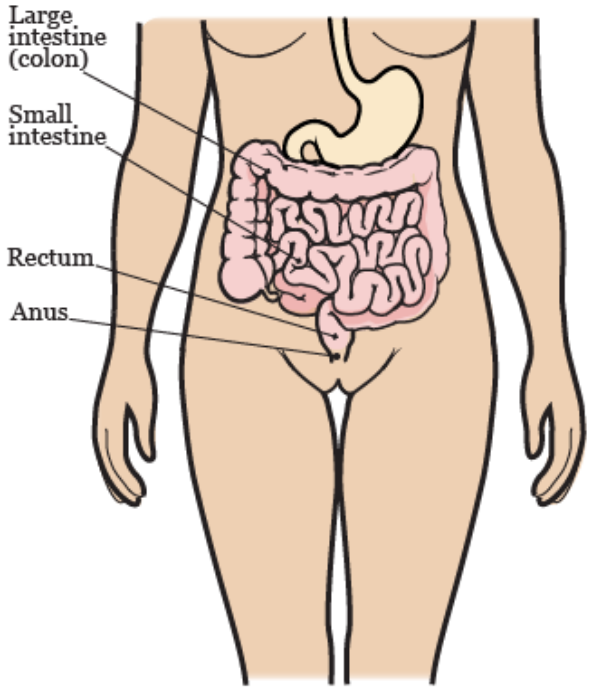


Рисунок 2. Желудочно-кишечный тракт

Во время операции хирург удалит вам часть толстой кишки. Он также удалит вам прямую кишку и анальное отверстие. Это значит, что вам нужно будет сформировать новое отверстие

для выведения стула (кала) из организма.

Ваш хирург выведет конец оставшейся части толстой кишки из брюшной полости (живота) наружу. Из него формируется колостома — новое место для выведения стула (кала) из организма. Само отверстие называется стомой. На стому будет надет мешок для сбора стула.

Специалисты лечащей команды научат вас ухаживать за стомой по мере вашего выздоровления. Для получения дополнительной информации о жизни с колостомой ознакомьтесь с материалом *Уход за илеостомой или колостомой* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/caring-for-your-ileostomy-colostomy).

О гинекологической системе

Гинекологическая система включает:

- яичники;
- фаллопиевы трубы;
- матка;
- шейку матки;
- влагалище.

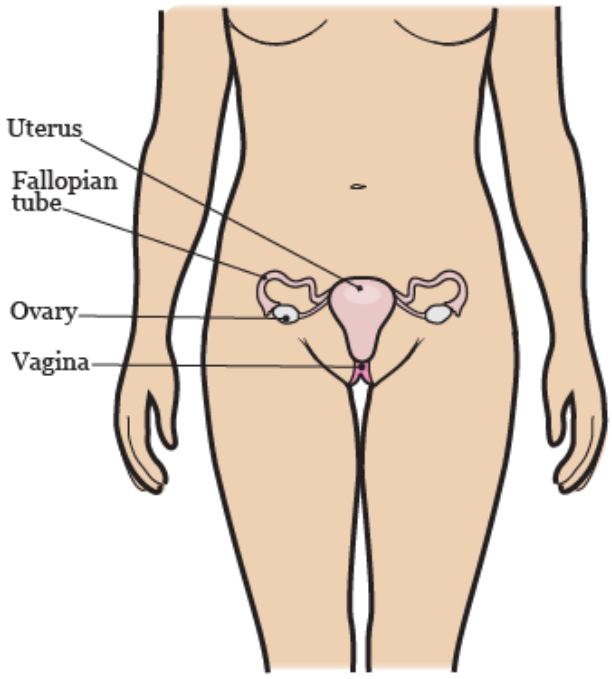


Рисунок 3. Гинекологическая система

На рисунке 3 показаны отделы гинекологической системы.

Во время операции хирург удалит вам яичники, фаллопиевы трубы, матку и шейку матки. Это

значит, что вы не сможете родить ребенка естественным образом. Для получения информации о вариантах сохранения детородной функции (способности забеременеть) в связи с лечением рака ознакомьтесь с материалом *Сохранение детородной функции перед лечением рака: варианты для людей, у которых при рождении были яичники и матка* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/fertility-preservation-females-starting-treatment).

Во время операции хирург также может частично или полностью удалить вам влагалище. Вам объяснят, что это значит, если это будет необходимо.

В некоторых случаях влагалище может быть восстановлено. Узнайте у вашего хирурга, подходит ли вам такой вариант. Если да, вы встретитесь с пластическим хирургом и обсудите эту операцию. Такое восстановление будет выполняться в конце вашей основной операции. Пластический хирург сформирует новый вагинальный канал из мышц и кожи с других участков вашего тела. Медсестра/медбрат расскажет вам, как ухаживать за вновь сформированным влагалищем. Если вы не хотите восстанавливать влагалище, эту зону можно ушить или закрыть кожным лоскутом.

Если влагалище не удаляется, вы сможете заниматься вагинальным сексом. Если проводится пластика влагалища, вы сможете снова иметь вагинальный половой контакт после заживления этой зоны. Если реконструкция влагалища не проводится, помните, что секс может включать и другие формы близости. Спросите у хирурга, будет ли удален клитор, и в какой степени сохранится чувствительность зоны

влагалища.

Ваши медицинские сотрудники расскажут вам, чего следует ожидать после операции. Например, ощущения в зоне влагалища могут быть не такими, как до операции. Хирург может направить вас к специалисту нашей программы по вопросам сексуальной медицины и здоровья для женщин (Female Sexual Medicine and Women's Health Program), чтобы вы могли встретиться с терапевтом и обсудить свои опасения.

Встреча с лечащей командой

Перед операцией вы встретитесь с различными медицинскими сотрудниками. Каждый из них опишет свою роль в уходе за вами и ответит на ваши вопросы. Вы можете встретиться со следующими специалистами лечащей команды:

- хирургами из других отделений, которые будут помогать вашему хирургу проводить операцию;
- психологом, работающим с пациентами, которым проводится данная операция;
- медсестрой/медбратом-стоматерапевтом; этот специалист расскажет вам о стоме, которая будет сформирована.

Возможно, вам будет целесообразно записывать свои вопросы по мере их возникновения. Берите список вопросов с собой на прием к врачу.

Кроме того, вы можете поговорить с человеком, которому уже делали такую операцию. Ваш социальный работник поможет вам организовать такую встречу.

Перед тотальной экзентерацией органов малого таза

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 какие-либо рецептурные лекарства. Рецептурное лекарство — это лекарство, которое можно получить только по рецепту врача. Сюда входят:
  - лекарства, которые вы глотаете;
  - лекарства, которые вводятся в виде инъекций (уколов);
  - лекарства, которые вы вдыхаете;
  - лекарства, которые вы наносите на кожу в виде пластыря или крема.
- Я принимаю безрецептурные лекарства, включая пластыри и кремы. Безрецептурное лекарство — 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 (automatic implantable cardioverter-defibrillator, AICD) или другой прибор для стимуляции работы сердца.
- 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 рекреационные наркотики, например, марихуану.

Лекарства GLP-1 для снижения массы тела

Если вы принимаете лекарство GLP-1, обязательно скажите об этом своему медицинскому сотруднику. Вы должны соблюдать специальные указания по приему пищи и напитков перед операцией или процедурой.

Обязательно сообщите своему медицинскому сотруднику обо всех принимаемых вами лекарствах и пищевых добавках.

Возможно, перед операцией вам придется соблюдать специальные указания, связанные с принимаемыми вами лекарствами и пищевыми добавками. В случае несоблюдения этих указаний операция может быть перенесена или отменена.

Очень важно соблюдать эти указания, если в течение последних 30 дней вы принимали лекарство GLP-1. Без их соблюдения операция или процедура может быть отложена или отменена.

- **Начните соблюдение нулевой лечебной диеты в 6:00 за день до операции или процедуры.** Не употребляйте твердую пищу. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Нулевая лечебная диета* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/clear-liquid-diet).
- **Ничего не пейте за 8 часов до прибытия.** После этого времени ничего не ешьте и не пейте, включая прозрачные жидкости. Вы можете запить лекарства глотком воды.

Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Употребление пищи и напитков перед операцией или процедурой при приеме лекарств GLP-1* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/eating-and-drinking-before-your-surgery-or-procedure-when-taking-glp-1-medicines).

Ниже перечислены примеры лекарств типа GLP-1. Существуют и другие, поэтому обязательно сообщите своей лечащей команде обо всех принимаемых вами лекарствах. Иногда их назначают для лечения диабета или других заболеваний. Иногда эти лекарства применяются для снижения массы тела.

• Semaglutide (Wegovy®, Ozempic®, Rybelsus®) • Dulaglutide (Trulicity®)	• Tirzepatide (Zepbound®, Mounjaro®) • Liraglutide (Saxenda®, Victoza®)

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

Если вы курите или пользуетесь электронным устройством для курения, во время операции у вас могут возникнуть проблемы с дыханием. Примерами электронных устройств для курения являются вэйпы и электронные сигареты. Прекращение курения даже за несколько дней до операции может помочь предотвратить проблемы с дыханием во время операции и после нее.

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.

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).

О контрольном списке целей для выписки

После операции вам прежде всего нужно будет достаточно окрепнуть для выписки из больницы. Мы отправим контрольный список целей для выписки в вашу учетную запись MSK MyChart, чтобы вам было легче следить за своим восстановлением.

Вы можете использовать контрольный список целей для выписки, чтобы увидеть, чего вам необходимо достичь перед выпиской из больницы. Вы также можете обновлять данные о своем состоянии в течение всего дня. При внесении данных система отправляет специалистам вашей хирургической бригады уведомления о ходе вашего выздоровления.

Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Часто задаваемые вопросы о контрольном списке целей для выписки* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/how-use-your-goals-discharge-checklist).

В течение 30 дней до операции

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.

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).

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.

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 принадлежности для подготовки кишечника, если это необходимо

Возможно, медицинский сотрудник скажет, что перед операцией вам потребуется провести подготовку кишечника (вывести каловые массы из организма). Вам расскажут, что нужно делать.

Ваш медицинский сотрудник выпишет вам рецепт на антибиотики для приема во время подготовки кишечника. Вам также нужно будет приобрести следующие принадлежности:

- 1 флакон (238 г) полиэтиленгликоля (MiraLAX®), вы можете купить его в местной аптеке Для этого вам не нужен рецепт.
- 1 бутыль (64 унции (1,9 л)) прозрачной жидкости. Примеры прозрачных жидкостей приведены в разделе «При необходимости соблюдайте нулевую лечебную диету».
- Дополнительную прозрачную жидкость, которую вы будете пить, пока придерживаетесь нулевой лечебной диеты

За 7 дней до операции

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).

За 2 дня до операции

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
Соблюдайте нулевую лечебную диету.



Соблюдайте нулевую лечебную диету за день до операции. Нулевая лечебная диета состоит исключительно из прозрачных жидкостей. Примеры продуктов, которые можно употреблять во время соблюдения нулевой лечебной диеты, приведены в таблице «Нулевая лечебная диета».

Пока вы придерживаетесь нулевой лечебной диеты, выполняйте рекомендации, приведенные ниже.

- Не употребляйте твердую пищу.
- Старайтесь выпивать хотя бы по 1 стакану (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® • Ароматизированный лед • Леденцы, например, Life Savers®, лимонные дольки и мятные конфеты	• Все другие сладости
Напитки	• Прозрачные фруктовые соки, например, яблочный, клюквенный, виноградный и лимонад • Газированные напитки, например, имбирный эль, 7UP®, Sprite® и минеральная вода • Спортивные напитки, например, Gatorade® и Powerade® • Черный кофе или обычный чай без молока и сливок • Вода, включая газированную (шипучую) и ароматизированную воду • Жидкие прозрачные пищевые добавки, такие как Boost® Breeze, Ensure Clear™, Pedialyte® и Diabetishield®.	• Соки с мякотью • Нектары • Смузи или коктейли • Молоко, сливки и другие молочные продукты • Ореховое молоко, растительное молоко, растительные сливки и другие заменители молочных продуктов • Алкогольные напитки

Начните подготовку кишечника, если это необходимо

Ваш медицинский сотрудник расскажет, требуется ли вам подготовка кишечника перед операцией. Если это нужно, обязательно соблюдайте полученные указания.

Утром дня, предшествующего дню операции, смешайте все

238 граммов MiraLAX с 64 унциями (1,9 л) прозрачной жидкости до полного растворения порошка MiraLAX. Когда порошок растворится, по желанию вы 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.
- Когда вы выпьете всю смесь MiraLAX, выпейте 4–6 стаканов прозрачной жидкости.
- После каждого опорожнения кишечника наносите мазь на основе оксида цинка или 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 22:00 в день, предшествующий дню операции, примите назначенные вам антибиотики согласно инструкции.

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.

Это будет:

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.

Чтобы получить информацию о парковке и указания о том, как добраться до всех отделений центра MSK, перейдите по ссылке www.msk.org/parking.

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.

В день проведения операции
Инструкции по употреблению напитков

Важная информация. Если вы принимаете препарат GLP-1 для снижения массы тела, вам не нужно соблюдать эти инструкции. Рекомендации для вас приведены в материале *Употребление пищи и напитков перед операцией или процедурой при приеме лекарств GLP-1* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/eating-and-drinking-before-your-surgery-or-procedure-when-taking-glp-1-medicines).

В период между полуночью и за 2 часа до времени прибытия в больницу пейте только те жидкости, которые указаны в списке ниже. Не пейте и не ешьте ничего другого. Ничего не пейте за 2 часа до прибытия.

- Вода
- Прозрачный яблочный сок, прозрачный виноградный сок или прозрачный клюквенный сок
- Напитки Gatorade или Powerade
- Черный кофе или чай без каких-либо добавок (можно положить сахар, но больше ничего не добавляйте)

- Нельзя добавлять ни молоко, ни сливки ни в каких количествах; это относится и к растительному молоку, и к заменителям молока и сливок.
- Не добавляйте ароматизированный сироп.

Если у вас диабет, обратите внимание на количество сахара в своих напитках. Если вы включите в свой рацион эти напитки без сахара, с низким содержанием сахара или без добавления сахара, вам будет легче контролировать уровень сахара в крови.

Перед операциями и процедурами необходимо избегать обезвоживания, поэтому пейте, если испытываете жажду. Не пейте больше, чем вам нужно. Во время операции или процедуры вам будут вводить жидкости внутривенно.



Ничего не пейте за 2 часа до прибытия. Это также относится и к воде.

Ваш медицинский сотрудник может дать вам другие указания о том, когда следует прекратить пить. В этом случае выполняйте полученные указания.

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.
- 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, CPAP machine) при его наличии.
- Стимулирующий спирометр, если он у вас есть.
- Бланк доверенности на принятие решений о медицинской

помощи и другие предварительные распоряжения, если вы их 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, если они у вас есть. Личными вещами являются очки, слуховые аппараты, зубные и другие протезы, парик и религиозные атрибуты.
- Эти рекомендации. Они потребуются вам, 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. Пройдите в зал ожидания PSC и отметьтесь в регистратуре.

Различные представители персонала 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.

Ваш врач или анестезиолог также могут обсудить с вами

возможность установки эпидурального катетера (тонкой гибкой трубки) в позвоночник (спину). Эпидуральный катетер — это еще один способ введения обезболивающего лекарства после операции.

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. Представитель операционной бригады поможет вам лечь на операционный стол. На голени вам наденут компрессионные ботинки. Они будут плавно надуваться и сдуваться для улучшения тока крови в ногах.

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, 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 вам могут наложить Steri-Strips™ (тонкие полоски хирургического

пластыря) или нанести Dermabond® (хирургический клей). Разрезы будут закрыты повязкой.

Как правило, лечащая команда извлекает дыхательную трубку еще в операционной.

После тотальной экзентерации органов малого таза

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 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 вам наденут компрессионные ботинки.

Обезболивающие лекарства

Во время пребывания в послеоперационной палате вы будете получать обезболивающее лекарство эпидуральным или внутривенным способом.

- При эпидуральном обезболивании лекарство вводится в эпидуральное пространство через эпидуральный катетер.

Эпидуральное пространство — это пространство в позвоночнике вокруг спинного мозга.

- При внутривенном обезболивании лекарство вводится в кровь через капельницу внутривенного ведения.

Вы можете контролировать введение обезболивающего лекарства с помощью кнопки, которая называется устройством управляемой пациентом анальгезии (patient-controlled analgesia, PCA). Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Управляемая пациентом аналгезия (УПА) (Patient-Controlled Analgesia (PCA))* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/patient-controlled-analgesia-pca).

Трубки и дренажи

У вас на животе будет размещено много трубок, дренажей, мешков и повязок (см. рисунок 3). Более подробно они перечислены ниже.

- Дренажная система Jackson-Pratt (JP) предназначена для отведения жидкости из области вокруг разрезов. Ее снимут, когда из ваших разрезов перестанет выделяться жидкость.
- Катетер для слива мочи из внутреннего мочеприемника.
- Дренажная трубка в месте хирургического надреза. Она

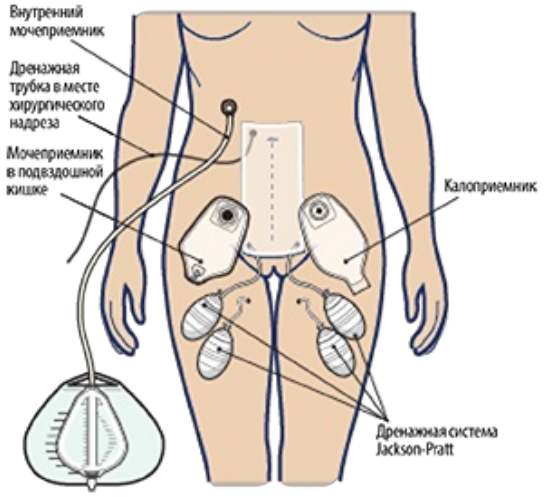


Рисунок 4. Дренажи, стомные мешки и повязки после операции

используется в качестве запасного катетера. Она нужна на тот случай, если катетер мочеприемника засорится или выпадет. Эта трубка будет закрыта зажимом.

- Стомный мешок на колостоме для сбора каловых масс.
- Стомный мешок на уростоме подвздошного канала для сбора мочи.

У вас также будут:

- повязки и дренажи на верхней внутренней части бедер, если вам восстанавливали влагалище;
- Капельница для внутривенного введения в организм жидкостей.
- компрессионные ботинки на икрах для улучшения кровообращения; вы будете носить их, лежа в кровати.

Отечность живота и колостомы увеличится в течение нескольких следующих дней, а затем отек начнет спадать.

В большинстве случаев дренажи и трубки снимаются через несколько дней или недель. Примерно через 3–6 недель у большинства пациентов остается или 1 стома для мочеприемника, или мешок для подвздошного канала. Колостома будет также закрыта мешком для сбора стула (см. рисунок 5).

Медсестра/медбрат-стоматерапевт и другой медперсонал научат вас, как ухаживать за стомами и мешками по мере вашего выздоровления.

Перевод в больничную палату

Вас могут оставить в послеоперационной палате на несколько часов или на ночь. Продолжительность пребывания зависит от типа перенесенной операции. После пребывания в послеоперационной палате один из сотрудников доставит вас в больничную палату.

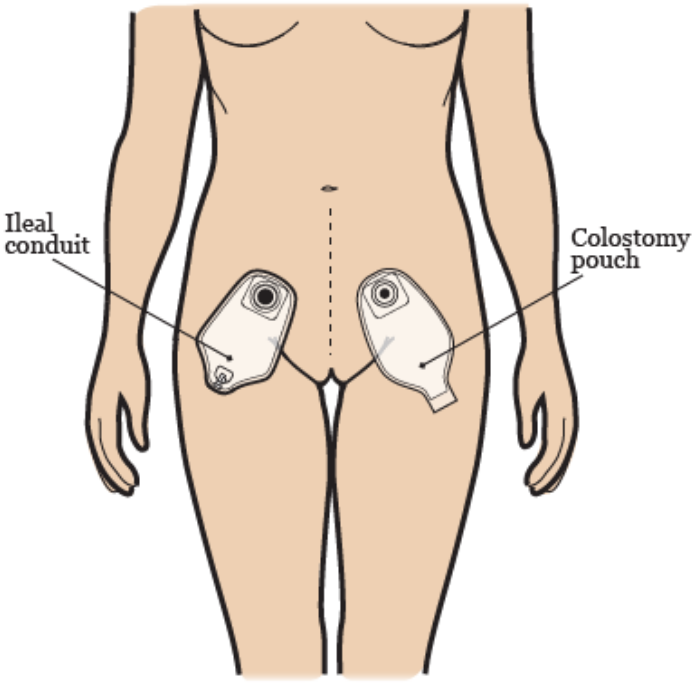


Рисунок 5. Мочеприемник и колостомный мешок

В больничной палате

Длительность вашего пребывания в больнице после операции зависит от процесса вашего выздоровления. В большинстве случаев пациенты остаются в больнице на 4–7 дней.

В больничной палате вы встретитесь с кем-то из медсестер/медбратьев, которые будут ухаживать за вами во время пребывания в больнице. В течение 6–8 недель после операции вы не сможете сидеть. Вы сможете лежать на спине или на боку, либо стоять. Медицинские сотрудники помогут вам с этим.

Ваша лечащая команда научит вас ухаживать за собой в процессе восстановления после операции.

Обезболивание

После операции вы можете испытывать боль в области разрезов и в животе. Сначала обезболивающее лекарство

будут вводить вам через эпидуральный катетер или капельницу внутривенного введения. Вы будете контролировать введение обезболивающего лекарства с помощью устройства PCA. Если у вас нет эпидурального катетера, обезболивающее лекарство будет вводиться через капельницу внутривенного введения. Как только вы сможете есть, вы будете получать обезболивающее лекарство перорально (его будет нужно глотать).

Мы будем часто спрашивать вас о болевых ощущениях и давать вам лекарства по мере необходимости. Если боль не утихнет, сообщите об этом одному из ваших медицинских сотрудников. 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.

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).

Выполнение упражнений для легких

Важно выполнять упражнения для легких, чтобы они полностью раскрывались. Это поможет предотвратить пневмонию.

- Используйте стимулирующий спирометр 10 раз каждый час, когда вы бодрствуете. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Как пользоваться стимулирующим спирометром* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer).
- Делайте упражнения, стимулирующие откашливание, и глубокие вдохи. Кто-нибудь из специалистов, осуществляющих уход за вами, научит вас их выполнять.

Прием пищи и напитков

В течение 1–2 дней после операции вы не сможете принимать пищу. В этот период вам будут вводить жидкости через капельницу внутривенного введения. Затем вы будете соблюдать нулевую лечебную диету. После этого вы сможете постепенно вернуться к привычному режиму питания по мере

его переносимости.

Когда вы снова сможете есть обычную пищу, очень важно придерживаться сбалансированного рациона питания, включающего продукты с высоким содержанием белка, — это поможет вам восстановиться после операции. Ваш рацион должен включать источник здорового белка при каждом приеме пищи, а также фрукты, овощи и цельные злаки.

Чтобы ознакомиться с дополнительными советами по увеличению количества калорий и белка в вашем рационе питания, прочитайте материал *Правильное питание во время лечения рака* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment).

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

Уход за дренажами и разрезами

У вас может наблюдаться небольшое кровотечение из большинства разрезов или вокруг дренажей. Кроме того, в течение нескольких дней возможны некоторые выделения или чувствительность вокруг разрезов и дренажей. В процессе ухода за вами медсестры/медбратья покажут и расскажут вам, что является нормальным и чего стоит ожидать. Также вы начнете учиться ухаживать за стомами и разрезами.

Некоторые трубки и дренажи снимаются перед выпиской из больницы. Если дренажи остаются после выписки, медсестры/медбратья обучат вас уходу за ними.

Если на разрез были наложены скобы, они, как правило,

снимаются до выписки. В некоторых случаях их снимают во время первого визита в рамках последующего наблюдения.

Принятие душа

Во время пребывания в больнице вы можете принимать душ. Ваш медицинский сотрудник скажет вам, когда вы снова сможете безопасно делать это. Промывайте разрезы с антисептическим средством для очищения кожи на основе 4 % раствора CHG, например Hibiclens, до тех пор, пока с них не снимут скобы.

Планирование выписки

Перед выпиской из больницы один из медицинских сотрудников выдаст вам все необходимые принадлежности для ухода за собой в течение первого месяца. Потом вы сможете заказывать их у поставщиков.

Вас могут выписать домой с установленными дренажными трубками. Уточните у своего медицинского сотрудника, когда их извлекут. Ваш куратор организует для вас посещения патронажной медсестрой/патронажным медбратом на дому. Патронажная медсестра/патронажный медбрат поможет вам в процессе обучения уходу за разрезами, дренажами и стомой.

Вам выдадут рецепт для приобретения обезболивающего лекарства. Принимайте лекарство согласно указаниям вашего медицинского сотрудника и по мере необходимости. Не садитесь за руль и не употребляйте спиртные напитки, пока вы принимаете рецептурное обезболивающее лекарство.

Для получения дополнительной информации о подготовке к выписке ознакомьтесь с материалом *Гинекологическое*

отделение: что нужно знать о выписке домой (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/gynecology-service-what-you-should-know-about-going-home).

Выписка из больницы

Ко времени выписки из больницы разрез начнет 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. Ваш медицинский сотрудник оформит выписку и подготовит для вас 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 даст 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 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 MSK MyChart. 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 *Часто задаваемые вопросы о послеоперационной анкете Recovery Tracker центра MSK* (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. 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 ослабевать, и вам будет требоваться все меньше обезболивающего лекарства. Для облегчения боли и дискомфорта подойдут безрецептурные обезболивающие лекарства. Примерами безрецептурных обезболивающих лекарств 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 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. 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 стаканов (объемом 8 унций (240 мл) каждый, 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 газированные напитки. 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 разрезом

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

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.

Звоните медицинскому сотруднику, если:

- кожа вокруг разреза очень красная или начала краснеть;
- кожа вокруг разреза более теплая, чем обычно;
- появился или увеличивается отек области вокруг разреза;
- вы заметили выделения, похожие на гной (густые и мутные);
- из разреза появился неприятный запах.

Если после выписки у вас на разрезе остались 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. Если этого не произошло по прошествии около 10 дней, вы можете удалить пластырь или клей самостоятельно.

Уход за колостомой и системой отведения мочи
Перед выпиской из больницы медсестра/медбрат научит вас, как ухаживать за колостомой и системой отведения мочи. Для получения дополнительной информации об уходе за колостомой ознакомьтесь с материалом *Уход за илеостомой или колостомой* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/caring-for-your-ileostomy-colostomy). Медсестра/медбрат-стоматерапевт расскажет вам об уходе за системой отведения мочи.

При возникновении проблем, вопросов или опасений позвоните медсестре/медбрату-стоматерапевту.

Принятие душа
Для очищения разреза ежедневно принимайте душ. Если у вас на разрезе находятся хирургические скобки или швы, их можно мочить.

Прежде чем принять душ, снимите повязку(-и). Принимая душ, пользуйтесь мылом, но не наносите его на сам разрез. Не трите область вокруг разреза.

После душа промокните эту область насухо чистым

полотенцем. Если одежда может натирать разрез, наложите на него небольшую повязку. Если нет, оставьте разрез открытым.

Не принимайте ванну в течение первых 4 недель после операции.

Прием пищи и напитков

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, рыбу или яйца) при каждом приеме пищи. Также старайтесь есть фрукты, овощи и цельные злаки.

Также важно пить много жидкости. Старайтесь выпивать 8–10 чашек (объемом 8 унций (240 мл) каждая) жидкости каждый день. Выбирайте безалкогольные напитки. Ограничьте употребление кофеина.

Для ознакомления с дополнительными советами по приему пищи и напитков после операции прочитайте материал *Правильное питание во время лечения рака* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment).

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

Физическая нагрузка и упражнения

На момент выписки из больницы ваш разрез может выглядеть зажившим снаружи, однако он еще не заживет внутри. В

первые 6–8 недель после операции:

- Не поднимайте ничего тяжелее 10 фунтов (4,5 кг).
- Воздержитесь от интенсивных физических нагрузок, таких как бег и теннис.
- не занимайтесь контактными видами спорта, например, футболом.

Прежде чем приступать к интенсивным физическим упражнениям или поднятию тяжестей, проконсультируйтесь со своим медицинским сотрудником.

Физическая нагрузка, например, ходьба и подъем по лестнице, поможет вам восстановить силы и улучшить самочувствие. Старайтесь выполнять физические упражнения 20–30 минут не менее 2–3 раз в день. Вы можете ходить по улице или в помещении, например, в магазине или торговом центре.

Обычно у человека после операции меньше сил, чем до операции. Продолжительность восстановления у всех разная. По мере возможности увеличивайте нагрузку каждый день. Обязательно соблюдайте баланс между периодами активности и периодами отдыха. Отдых является важным условием вашего выздоровления.

Половая активность

Если у вас сохранено или восстановлено влагалище, ничего в него не вводите до первого визита к врачу после операции. Избегайте вагинального полового контакта до первого визита к врачу после операции. Во время этого визита ваш

медицинский сотрудник скажет вам, когда можно будет снова начать заниматься вагинальным сексом.

Если медицинский сотрудник разрешил вам вагинальный половой контакт, но вы испытываете боль, позвоните своему медицинскому сотруднику. Вас могут направить на осмотр к физиотерапевту.

Вождение автомобиля

Ваш медицинский сотрудник скажет вам, когда можно будет снова сесть за руль. Не водите автомобиль, пока вы принимаете обезболивающее лекарство, оно может вызывать сонливость. Вы можете ездить на автомобиле в качестве пассажира в любое время после выписки.

Возвращение на работу

Расскажите своему медицинскому сотруднику, кем вы работаете. Вам скажут, 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.

Путешествия

Спросите у своего медицинского сотрудника, когда вам снова можно путешествовать.

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.

Эта операция изменит ваше тело, и вам, вероятно, потребуется время, чтобы привыкнуть к этим изменениям. Вы можете чувствовать испуг, злость или беспокойство. У вас могут возникнуть вопросы или опасения относительно того, как эта операция повлияет на вашу сексуальную жизнь. Такие чувства нормальны и возникают у большинства людей.

Каждый человек привыкает к этим изменениям по-своему. Одним людям может потребоваться несколько месяцев, чтобы привыкнуть к тому, как изменилось их тело. Другим может потребоваться больше времени.

Со временем вы окрепнете. Вы будете смелее в уходе за

разрезами и стомным мешком. Ваш аппетит улучшится и у вас прибавится энергии. Со временем вы сможете вернуться к большей части своих повседневных дел.

У нас есть множество ресурсов, способных помочь вам. Ваши медицинские сотрудники ответят на ваши вопросы. У нас также есть социальные работники, психологи, психиатры и медсестры/медбратья-стоматерапевты, которые помогли многим людям, пережившим подобные изменения. Вы можете получить индивидуальную консультацию или присоединиться к одной из наших групп поддержки через Интернет или лично.

У нас также работают священнослужители, способные оказать вам духовную поддержку. У вас есть возможность встретиться с другими людьми, перенесшими подобную операцию, которые смогут поговорить с вами и ответить на ваши вопросы. Для получения дополнительной информации проконсультируйтесь со своим медицинским сотрудником.

Для получения помощи в решении вопросов, связанных с сексуальным здоровьем и близостью, вы можете встретиться с одним из специалистов программы по вопросам сексуальной медицины и здоровья для женщин (Female Sexual Medicine & Women's Health Program). Для получения более подробной информации или для записи на прием позвоните по номеру телефона 646-888-5076.

Когда следует обращаться к своему медицинскому сотруднику
Позвоните своему медицинскому сотруднику, если у вас:

- температура 100,5 °F (38,0 °C) и выше;

- озноб;
- возникли проблемы с дыханием;
- кожа вокруг разреза очень красная или начала краснеть;
- кожа вокруг разреза более теплая, чем обычно;
- появился или увеличивается отек области вокруг разреза;
- вы заметили выделения, похожие на гной (густые и мутные);
- из разреза появился неприятный запах;
- боль, которая не проходит после приема обезболивающего лекарства;
- вагинальное кровотечение или выделения из влагалища с неприятным запахом;
- появилось ощущение жжения при дефекации или мочеиспускании;
- каловые массы или моча не поступают в стому или мешок;
- возникли какие-либо непредвиденные проблемы;
- 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.

Услуги по поддержке пациентов, перенесших гинекологические операции

Американская объединенная ассоциация в области стомирования (United Ostomy Associations of America, Inc. (UOAA))
800-826-0826
www.ostomy.org
Волонтерская организация, предоставляющая поддержку и обучающие ресурсы людям, которым была или будет проведена операция по выведению стомы.

Онкологическая информационная сеть для женщин: фонд гинекологического рака (Women's Cancer Network: Gynecologic Cancer Foundation (GCF))
312-578-1439
www.foundationforwomenscancer.org
Некоммерческая организация, которая проводит обучение и

поддерживает исследования в области гинекологических раковых заболеваний.

Общество медсестер/медбратьев-стоматерапевтов (Wound, Ostomy, Continence Nurses Society)
888-224-WOCN (9626)
www.wocn.org
Предоставляет материалы, подготовленные квалифицированным средним медперсоналом по уходу за пациентами с ранами, стомами и нарушенной регуляцией функции мочевого пузыря или кишечника.

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, 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 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.

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 (erectile dysfunction (ED)). Попросите направление у специалиста своей лечащей команды 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/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.

- *Руководство для лиц, ухаживающих за больными* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/guide-caregivers)
- *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)

- *Позовите на помощь! Не упадите!* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/call-dont-fall)
- *Уход за илеостомой или колостомой* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/caring-for-your-ileostomy-colostomy)
- *Часто задаваемые вопросы о послеоперационной анкете Recovery Tracker центра MSK* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/mymsk-recovery-tracker)
- *Правильное питание во время лечения рака* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment)
- *Сохранение детородной функции перед лечением рака: варианты для людей, у которых при рождении были яичники и матка* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/fertility-preservation-females-starting-treatment)
- *Часто задаваемые вопросы о контрольном списке целей для выписки* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/how-use-your-goals-discharge-checklist)
- *Часто задаваемые вопросы о ходьбе после операции* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/frequently-asked-questions-about-walking-after-your-surgery)
- *Гинекологическое отделение: что нужно знать о выписке домой* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/gynecology-service-what-you-should-know-about-

going-home)

- *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)
- *Как принять душ с антисептическим средством для очищения кожи на основе 4 % раствора chlorhexidine gluconate (CHG)* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/showering-hibiclens)
- *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)
- *Управляемая пациентом аналгезия (УПА) (Patient-Controlled Analgesia (PCA))* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/patient-controlled-analgesia-pca)
- *Что можно сделать, чтобы избежать падений* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/what-you-

can-do-avoid-falling)

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