

РЕКОМЕНДАЦИИ ПАЦИЕНТАМ, ПЕРЕНЕСШИМ ОПЕРАЦИЮ НА ЖЕЛУДКЕ

Этот информационный буклет предоставляет вам информацию о том, что можно и нельзя делать после операции на брюшной полости. Информация была подготовлена на основе опыта пациентов, перенесших подобный вид хирургического вмешательства в разные послеоперационные периоды.

Этот материал поможет вам и людям, ухаживающим за вами распознать некоторые проблемы, с которыми вы можете столкнуться после выписки домой.

Если у вас есть какие-либо сомнения или вопросы относительно вашего состояния после возвращения домой, пожалуйста, свяжитесь с вашим лечащим врачом или участковым терапевтом, хирургом.





РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ ДОМА

Вам недавно провели серьезную операцию и вашему организму необходимо время, чтобы восстановиться и приспособиться к новым обстоятельствам. Многие люди с удивлением реагируют на длительность восстановительного периода. По возвращении домой вы можете испытывать нетерпение и расстройство от того, что у вас не получается восстановиться настолько быстро, насколько бы хотелось. Постарайтесь набраться терпения, ведь необходимо определенное время на восстановление, особенно если у вас были осложнения после операции.



Нормально ли чувствовать усталость после операции?

Да, чувство усталости (слабость) — это распространенное явление после операции, оно может длиться от 6 до 8 недель. Со временем слабость постепенно пройдет. Попробуйте ежедневно повышать уровень активности — это поможет преодолеть слабость. Поднимайтесь с постели, одевайтесь и ходите пешком. Возможно, вам будет необходимо поспать в течение дня, но старайтесь бодрствовать как можно дольше — тогда вы будете хорошо спать ночью.

БОЛЬ И ОБЕЗБОЛИВАЮЩИЕ

Вы можете испытывать боль и дискомфорт того или иного характера довольно длительный промежуток времени после операции. Вам не следует терпеть слишком сильную боль. Пока вы находились в больнице, с вами работал медицинский персонал, который контролировал и минимизировал дискомфорт, который вы могли испытывать.

Боль обычно уменьшается со временем. Однако вам будут назначены небольшие дозы обезболивающих после выписки домой.



ЗАЖИВЛЕНИЕ РАН

Процесс заживления ран проходит в несколько этапов. Вы сможете заметить изменения на месте операции через некоторое время. Большинство людей могут испытывать:

- ▶ необычные ощущения, такие как онемение, покалывание, зуд;
- ▶ легкие потягивания вокруг швов или скоб в процессе заживления ран;
- ▶ ощущение появления бугорков на коже, где формируется новая ткань.

Пожалуйста, помните, что нельзя сдирать корки, так как они способствуют естественному заживлению и стягиванию ран. Корки отвалятся самостоятельно, без вашей помощи, по прошествии необходимого времени.

Случается, что на месте проведения операции может развиваться инфекция. Это выражается распространением покраснения на коже или рана может начать сочиться. Иногда рана может вскрыться. Если это произойдет, её необходимо проверить и перевязать у врача. Если запустить инфекцию, то потребуются больше времени на заживление. Вам также может потребоваться прием антибиотиков, чтобы вылечить воспаление.



ПРИЕМ ДУША

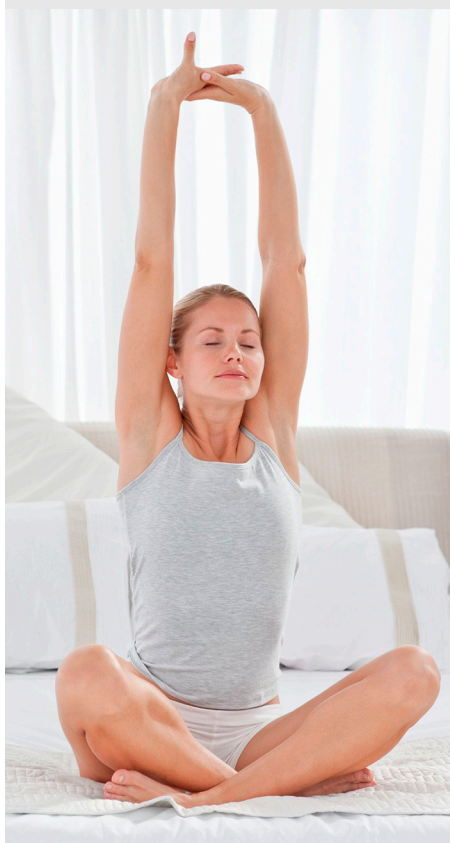
Если рана после операции закрыта косметическим швом и из раны не выделяется большого количества жидкости — повязка с внутренней стороны сухая или есть небольшие пятна желтого цвета, вы можете принимать душ с мылом, повязку на рану можно не накладывать, главное регулярно менять биндаж.



ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ И ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Большинство людей ощущают большую усталость и утомляемость по возвращении домой из больницы. Вас также может расстроить ощущение того, что вы пока не в силах выполнять повседневные вещи, которые вам бы хотелось сделать. Не беспокойтесь, это нормально, и ваше состояние улучшится спустя недели и месяцы. Многие люди отмечали, что приходили в нормальное состояние в течение 4-6 месяцев после операции. Возможно это займет даже большее время, если у вас были осложнения.

Будет полезно составить себе план постепенного увеличения нормальной физической нагрузки в последующие несколько недель и месяцев.



Увеличение нагрузки на ранних этапах может причинить больше вреда, чем пользы. Тогда как умеренная нагрузка поможет простимулировать ваш аппетит и придаст бодрости.

Полезно постепенно увеличивать количество упражнений. Начните с коротких пешеходных прогулок и постепенно увеличивайте дистанцию в следующие несколько недель. Подъем по ступенькам может быть довольно утомительным занятием. Однако, это полезный вид упражнений, по которому будет легко оценить свой прогресс.



ОТДЫХ

Сначала вы можете ощущать изнуренность и желание много спать. Вашему телу необходима вся его энергия для самостоятельного заживления ран. Будет полезно разработать график отдыха в течение дня, когда вас не будут беспокоить. Это время для сна или просто непрерывного отдыха. В целом, предпочтительней отдых в кровати, так как он расслабляет намного лучше, чем отдых в кресле. Небольшой сон до 16 часов не повлияет на ваш ночной сон. Важно сочетать периоды активности с отдыхом, что будет способствовать восстановлению после операции и обретению силы и выносливости.



Помните, что вам необходимо избегать подъема тяжестей более 5 кг в течение как минимум 6-8 недель после операции (включая маленьких детей и пакеты с покупками).



Также нельзя тянуть или толкать предметы в следующие 8 недель после операции или после того как рана полностью затянется. Пользуйтесь любой доступной помощью в первые несколько недель. Важно пытаться возвращаться к привычной работе по дому, но старайтесь сохранять баланс между увеличением нагрузки и отдыхом.



Старайтесь не перетруждаться, так как вы можете почувствовать последствия на следующий же день: испытывать большую усталость, скованность или боль. Также у вас может упасть настроение или возникнуть раздражительность.

ПОСЕТИТЕЛИ

По возвращении домой вас, вероятно, захотят навестить члены вашей семьи и друзья, чтобы пожелать вам здоровья. Важно убедиться, что вы не устаете от общения, так как оно может быть довольно утомительным. То же касается и разговоров по телефону. Не стесняйтесь сообщать своим близким, если вы устали и нуждаетесь в отдыхе.



РАБОТА

Время возвращения к работе зависит от характера вашего труда. Вам может потребоваться от 6 месяцев до года, чтобы окончательно прийти в форму. Некоторые пациенты выходят сначала на неполный рабочий день, постепенно увеличивая его до полного рабочего дня.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ И ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Многие пациенты не до конца понимают, насколько серьезная им была проведена операция. Нормально желать увидеть немедленные улучшения состояния. Но реальность такова, что потребуется определенное время для восстановления после операции.



В первые недели после операции полезней ставить для себе небольшие цели, которые вы сможете достигнуть, чем ожидать, что вы сразу же сможете вернуться к своим повседневным делам. Последнее только приведет вас к расстройству и разочарованию.



Некоторые пациенты сталкиваются с небольшими периодами упадка настроения, депрессии, тревожности или раздражительности. Обычно это происходит, если они не ощущают собственного прогресса, чувствуют боль.

Бывает, трудно поговорить со своими близкими и объяснить, как вы себя сейчас реально чувствуете или принять то обстоятельство, что они не понимают ваше настоящее состояние. Но обсуждая с семьей и друзьями реальное положение дел, вы с большей вероятностью сможете поддержать друг друга в период восстановления.

Некоторые люди ощущают поддержку, общаясь с людьми, перенесшими подобную операцию. Пожалуйста, обратитесь к нам, если хотите пообщаться с кем-то, кто имеет опыт, схожий с вашим.



СЕКС

Временный спад сексуальной активности является частым случаем для людей, перенесших серьезное хирургическое вмешательство. Зачастую это происходит от недостатка сил и энергии. Постарайтесь открыто поговорить об этом со своим партнером. Помните, что близость и сексуальное наслаждение могут быть продемонстрированы разными способами, а не только непосредственно половым актом. Возобновите сексуальную активность, как только вы почувствуете, что готовы к ней.

ВОЖДЕНИЕ

Мы не рекомендуем вам возвращаться к управлению транспортным средством как минимум ранее 6-8 недель после операции, или пока вы не почувствуете себя достаточно хорошо и не будете принимать лекарств, вызывающих сонливость. В целях своей собственной безопасности и безопасности окружающих помните, что вы должны обладать достаточной силой и маневренностью на случай аварийной остановки.

Прежде, чем вы вернетесь за руль, мы рекомендуем вам связаться со своей страховой компанией, чтобы убедиться, что она покрывает все возможные риски.

ПОТРЕБУЕТСЯ ЛИ МНЕ ПОСЛЕДУЮЩЕЕ ЛЕЧЕНИЕ?

Все назначения на УЗИ, рентген и гистологические исследования обсуждаются с вашим врачом по ходу лечения. После операции мы отправляем удаленную опухоль для гистологического исследования, по результатам которого будет решаться вопрос о необходимости химиотерапии или лучевой терапии.

Рекомендации были переведены на русский язык и отредактированы.

Мы выражаем благодарность Anne-Margrethe Phillips, Robert Marshall, Richard Gillies из Oxford University Hospitals NHS Trust Oxford OX3 9DU за разрешение перевести рекомендации для пациентов, перенесших операцию на русский язык и использовать в своей практике. Оригинальный текст рекомендаций на сайте: www.ouh.nhs.uk/patient-guide/leaflets/library.aspx