ГБУЗ «Кабанская ЦРБ»

ПОСЛЕ ХИРУРГИЧЕСКОЙ ОПЕРАЦИИ.

СТАЦИОНАРНЫЙ ЭТАП РЕАБИЛИТАЦИИ.

ПЕРВЫЕ ЧАСЫ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ

**Вы проснетесь в палате реанимационного отделения. Анестезиолог и медсестра/медбрат будут следить за температурой вашего тела, пульсом, артериальным давлением и другими показателями. Во время операции Вам могут ввести катетер в мочевой пузырь для отслеживания количества выделяемой мочи. Вам также установят плевральную дренажную трубку, подсоединенную к дренажному устройству. После операции в течение первых часов/суток ваш голос может слегка отличаться от обычного, это нормально. Вы можете остаться в реанимационной палате в течение одних или нескольких суток, в зависимости от вашего состояния после операции.**

**Затем вас переведут в палату на хирургическом отделении, где Вы лежали изначально.**

ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ

**Вы будете испытывать болевые ощущения после операции, это нормально. Ваш лечащий врач и медсестра/медбрат будут часто спрашивать вас о болевых ощущениях и давать обезболивающие лекарства по мере необходимости.**

**БУДУ ЛИ Я ИСПЫТЫВАТЬ БОЛЬ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ?**

**Если боль не утихает, сообщите об этом врачу или медсестре/медбрату. Обезболивание крайне необходимо для того, чтобы вы могли откашливаться, глубоко дышать, а также вставать с постели и ходить. Помните, что прием обезболивающих препаратов может привести к возникновению запоров (задержка стула в сроке более 2-3 дней). В случае возникновения запора обратитесь к лечащему врачу. При выписке ваш лечащий врач даст рекомендации о приеме обезболивающих препаратов.**

**ЧТО ТАКОЕ ПЛЕВРАЛЬНЫЙ ДРЕНАЖ И ЗАЧЕМ ОН МНЕ?**

**Плевральная дренажная трубка представляет собой гибкую трубку для отвода крови, жидкости и воздуха, скапливающихся в плевральной полости после операции. Эта трубка устанавливается между ребрами в пространство между грудной клеткой и легкими.**

**Сроки дренирования плевральной полости индивидуальны для каждого пациента.**

**Удаление плеврального дренажа производится лечащим врачом при соблюдении 2х условий:**

1. **количество выделяемой жидкости не превышает 200мл/сутки**
2. **отсутствие поступления воздуха по дренажу.**

**ПОЧЕМУ ВАЖНО ХОДИТЬ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ?**

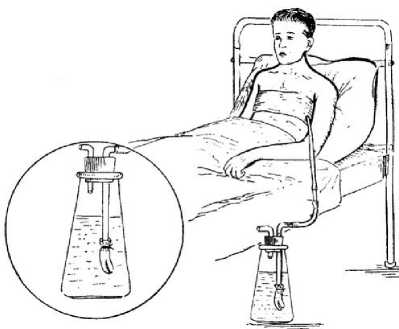
**Ходьба помогает предотвратить образование сгустков крови в ногах. Она также снижает риск возникновения других осложнений, например, пневмонии. Во время пребывания в больнице в послеоперационном периоде постарайтесь поставить себе задачу ежедневно проходить по 1,5-2км.**

**СМОГУ ЛИ Я ПРИНИМАТЬ ПИЩУ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ?**

**Вы постепенно вернетесь к привычному рациону питания, когда будете к этому готовы. Ваш лечащий врач предоставит вам дополнительную информацию.**

**МОГУ ЛИ Я ПРИНИМАТЬ ДУШ?**

**Вы можете принять душ через 48 часов после удаления плевральной дренажной трубки. Теплый душ расслабляет и помогает уменьшить мышечную боль. Старайтесь избегать контакта раны с водой, до момента ее полного заживления. В случае если вы все же намочили повязку - обратитесь к своему лечащему врачу для смены повязки.**



**Посетители могут навещать вас, как только вас переведут из реанимационной палаты на хирургическое отделение. Часы, в которые разрешено посещение вы можете узнать у вашего лечащего врача на отделении.**

**КОГДА КО МНЕ СМОГУТ  
ПРИДТИ ПОСЕТИТЕЛИ?**

**КОГДА МЕНЯ ВЫПИШУТ ИЗ БОЛЬНИЦЫ?**

**Продолжительность вашего пребывания в больнице зависит от многих факторов, например, от вида перенесенной операции и успешности восстановления.**

**Вы будете оставаться в больнице до тех пор, пока ваш лечащий врач не посчитает, что вы готовы вернуться домой. Ваш врач сообщит вам, в какой день и в какое время вы можете ожидать выписки. Ваш врач скажем вам, если вам будет необходимо остаться в больнице дольше запланированного времени. Ниже приводятся примеры причин, по которым вам может понадобиться остаться в больнице на более длительное время:**

* **продолжительный сброс воздуха по**
* **плевральному дренажу;**
* **проблемы с заживлением послеоперационных ран;**
* **проблемы с дыханием;**
* **повышение температуры в послеоперационном**
* **периоде (38,0 °C) и выше.**

РЕАБИЛИТАЦИЯ

ПОСЛЕ ВОЗВРАЩЕНИЯ ДОМОЙ

**Длительность присутствия болевых ощущений и дискомфорта в области операционного доступа у каждого человека разная и зависит от большого количества факторов. Так, болезненные ощущения после открытых операций будут более сильными и длительными нежели чем после видеоторакоскопических и роботических операций. У некоторых людей боли в области послеоперационной раны, ощущение стянутости или ломота в мышцах могут продолжаться в течение 6 месяцев или дольше. Это не означает, что с вами что-то не так.**

**БУДУ ЛИ Я ЧУВСТВОВАТЬ БОЛЬ, КОГДА ВЕРНУСЬ ДОМОЙ?**

ПО ВОЗВРАЩЕНИИ ДОМОЙ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ ВАЖНО ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ РЕКОМЕНДАЦИЙ ВРАЧА.

**Следуйте приведенным ниже рекомендациям:**

1. **Принимайте обезболивающие лекарства в соответствии с указаниями врача и по мере необходимости.**
2. **Позвоните вашему врачу, если назначенное лекарство не снимает боль.**
3. **Не садитесь за руль и не употребляйте спиртные напитки, если вы принимаете рецептурное обезболивающее лекарство.**
4. **По мере заживления послеоперационных ран боль будет становиться слабее, и вам будет требоваться все меньше обезболивающего лекарства.**
5. **Для облегчения боли и дискомфорта подойдут легкие обезболивающие средства, нестероидные противовоспалительные препараты: кетанов, ибупрофен (нурофен-экспресс), найз (нимисулид), ксефокам (лорнаксикам), диклофенак, а также другие препараты этой группы.**

**6.Обезболивающие лекарства должны помочь вам по мере возврата к привычному образу жизни.**

1. **Принимайте достаточное количество лекарства, чтобы вы могли спокойно выполнять упражнения.**
2. **Помните, что небольшое усиление боли при повышении уровня активности является нормальным.**
3. **Следите за временем приема обезболивающих лекарств.**

**10.Обезболивающие лекарства наиболее эффективны через 30-45 минут после их приема.**

**11.Лучше принимать лекарство при первом появлении боли и не ждать ее усиления.**

**После операции у вас останется несколько разрезов. Расположение разрезов будет зависеть от типа выполненной операции. Они будут выполнены в месте проведения операции и в месте стояния плевральной дренажной трубки.**

**КАК МНЕ УХАЖИВАТЬ ЗА ПОСЛЕОПЕРАЦИОННЫМ И РАНАМИ?**

**У вас может возникнуть некоторое онемение под и над разрезом, а также по ходу межреберья, где выполнен разрез. Вы также можете ощущать покалывание и повышенную чувствительность в зоне вокруг разрезов в процессе их заживления. Ко времени выписки из больницы послеоперационные раны начнут заживать. Ежедневно меняйте повязку на ране и обрабатывайте рану с использованием кожных антисептиков/бриллиантового зеленого/бетадина (обратитесь к своему лечащему врачу для разъяснения принципов ухода за послеоперационными ранами).**

**При выписке вашим лечащим врачом будут даны рекомендации о сроках снятии швов с послеоперационных ран. Для этого вам необходимо будет обратиться к хирургу в поликлинику по месту жительства.**

**В случае если после выписки из стационара в ваших послеоперационных ранах появились выделения - свяжитесь с вашим лечащим врачом.**

**Соблюдение сбалансированной диеты с высоким содержанием белка поможет вам быстрее восстановиться после операции. Ваш рацион должен включать источник здорового белка при каждом приеме пищи, а также фрукты, овощи и цельные злаки.**

**ЧЕМ МНЕ СЛЕДУЕТ ПИТАТЬСЯ ДОМА?**

**КАК Я МОГУ ПРЕДОТВРАТИТЬ ВОЗНИКНОВЕНИЕ ЗАПОРОВ?**

**После операции ваш стул изменится. Возможны проблемы с опорожнением кишечника (отделением кала). Если можете, пейте по 8 стаканов (250-300 мл каждый, всего 2 л) жидкости ежедневно. Пейте воду, соки, супы, молочные коктейли и другие напитки без кофеина.**

**Напитки с кофеином, такие как кофе и сладкая газированная вода, выводят жидкость из организма. Для лечения запоров применяются как рецептурные, так и безрецептурные лекарственные средства. В случае возникновения запоров начните с 1 из следующих безрецептурных препаратов: Докузат натрия (Норгалакс) 100 мг. Принимайте по 3 капсулы один раз в сутки. Это средство размягчает стул и вызывает лишь незначительные побочные эффекты. Сенна 2 таблетки перед сном. Это стимулирующее слабительное средство, которое может вызывать спазмы.**

**Выполняйте физические упражнения не менее 30 минут в день. Это позволит вам окрепнуть, улучшит ваше самочувствие и будет способствовать выздоровлению.**

**КАК Я МОГУ УСКОРИТЬ ПРОЦЕСС ВОССТАНОВЛЕНИЯ?**

**Включите в расписание вашего дня ежедневную прогулку. Подойдут просто прогулки по улице, ходьба на тренажерной дорожке. Если погода не очень подходит для пеших прогулок, можно провести время в торговом центре. В качестве тренировки подойдет также подъем по лестнице. Вернувшись домой продолжайте делать глубокую дыхательную гимнастику и упражнения, стимулирующие откашливание. Пейте жидкости, чтобы мокрота не была густой и легко отхаркивалась. Спросите у своего врача, сколько жидкости вам следует выпивать ежедневно. Для большинства людей это будет не менее 8-10 стаканов (объемом 250-300 мл) воды или других жидкостей (например, соков) в день. В зимние месяцы включайте в спальне увлажнитель воздуха. Соблюдайте инструкции по очистке этого устройства. Часто меняйте в нем воду. Избегайте контактов с людьми, у которых болит горло или наблюдаются симптомы простудных заболеваний или гриппа. Все это может стать причиной развития инфекции.**

**Не употребляйте спиртные напитки, особенно если вы принимаете обезболивающее лекарство.**

**Не курите. Курение сигарет всегда будет вредно для вашего здоровья. В период восстановления после операции оно особенно опасно. Курение приводит к сужению кровеносных сосудов. Это уменьшает количество кислорода, поступающего к ранам в процессе их заживления, что заметно замедляет процесс регенерации.**

**Очень важно, чтобы после операции вы вернулись к своим обычным делам. Распределите их выполнение на весь день. Пешие прогулки и подъемы по лестнице являются превосходной физической нагрузкой.**

**МОГУ ЛИ Я ВЕРНУТЬСЯ К ОБЫЧНЫМ ДЕЛАМ?**

**Постепенно увеличивайте расстояние, которое вы проходите пешком. Поднимайтесь по лестнице медленно, отдыхая и останавливаясь по мере необходимости. Выполняйте легкую работу по дому. По мере сил старайтесь вытирать пыль, мыть посуду, готовить простые блюда и выполнять другие дела. Занимаясь делами, задействуйте ту руку и плечо, со стороны которых проводилась операция. Например, мойтесь, расчесывайте волосы, доставайте вещи с полки шкафа именно этой рукой. Это поможет восстановить функции руки и плеча в полном объеме.**

**Вы можете вернуться к привычной сексуальной жизни, как только заживут послеоперационные раны, и вы не будете испытывать при этом боль или слабость. Ваш организм сам подскажет вам, когда вы переутомляетесь. Увеличивая интенсивность нагрузок, следите за реакцией организма. Вы можете заметить, что у вас больше сил по утрам или во второй половине дня. Планируйте свои дела на то время дня, когда вы чувствуете себя энергичнее.**

**Обычно у человека после операции меньше сил, чем обычно. Продолжительность восстановления у всех разная. Повышайте активность с каждым днем по мере ваших возможностей. Всегда соблюдайте баланс между периодами активности и периодами отдыха.**

**НОРМАЛЬНО ЛИ ЧУВСТВОВАТЬ УСТАЛОСЬ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ?**

**Отдых — это важный фактор вашего выздоровления. Возможно, вам потребуется некоторое время, чтобы вернуться к обычному режиму сна. Старайтесь не спать в течение дня. Вам также поможет душ перед сном и прием назначенных обезболивающих лекарств.**

**Вы сможете снова сесть за руль после того, как: амплитуда движений руки и плеча, со стороны которых проводилась операция, восстановится в полном объеме; вы не будете принимать наркотические обезболивающие лекарства (которые вызывают у вас сонливость) в течение 24 часов.**

**КОГДА Я СМОГУ ВОДИТЬ МАШИНУ?**

**МОГУ ЛИ Я ЛЕТАТЬ НА САМОЛЕТЕ?**

**КОГДА Я СМОГУ ВЕРНУТЬСЯ НА РАБОТУ?**

**Не летайте на самолете, пока это не разрешит ваш лечащий врач, в первые месяцы после операции старайтесь воспользоваться другими видами транспорта или вовсе откажитесь от поездок на дальние расстояния.**

**Сроки возвращения на работу зависят от того, какая у вас работа, какую операцию вы перенесли, и как быстро восстанавливается ваш организм. Если для возвращения на работу вам необходима справка, обратитесь к вашему врачу.**

**Прежде чем поднимать тяжести, проконсультируйтесь со своим врачом. Обычно не рекомендуется поднимать ничего тяжелее обычного пакета с продуктами (5 кг) в течение как минимум 1 месяца после операции. Спросите у своего врача, как долго вам следует воздерживаться от поднятия тяжестей. Это зависит от типа перенесенной операции.**

**КОГДА Я СМОГУ ПОДНИМАТЬ ТЯЖЕСТИ?**

СВЯЖИТЕСЬ СО СВОИМ ЛЕЧАЩИМ ВРАЧОМ ЕСЛИ:

**Следуйте приведенным ниже рекомендациям:**

1. **Появилась или усугубилась одышка;**
2. **Отек грудной клетки, шеи или лица;**
3. **Резко изменился голос;**
4. **Повысилась температура (38,0 °C) или выше;**
5. **Резко усилилась боль, которая не проходит после приема обезболивающего лекарства;**
6. **Появилось покраснение или припухлость вокруг послеоперационной раны;**
7. **Появились выделения из послеоперационной раны, которые имеют неприятный запах, густую консистенцию или желтый цвет (похожие на гной);**
8. **Отсутствует стул в течение 3 дней или дольше;**
9. **Появились новые симптомы или физические изменения**
10. **А также если у вас возникли любые вопросы или опасения, касательно вашего здоровья - свяжитесь со своим лечащим врачом.**

Желаем Вам скорейшего выздоровления.

