

Памятка для пациентов с раком легкого – рекомендации после хирургических вмешательств.

Операция является важным этапом лечения — и чем лучше вы подготовлены к ней, тем легче выздоровление.

ВАША ПОСЛЕОПЕРАЦИОННАЯ РАНА

Размер и количество ваших операционных ран зависит от вида доступа операции: открытый, эндоскопический или видеоассистированный. У вас должно быть по крайней мере три небольших разреза в случае проведения эндоскопической операции или одна большая, достаточно длинная рана, при обычном доступе.

На ранах есть швы (нитки) или клипсы, которые не снимаются около 10 дней. Вы можете пойти домой со швами, в том случае если рана еще не зажила, но самочувствие у вас хорошее. Медсестра позже снимет швы. Это можно сделать дома, либо обратиться в поликлинику по месту жительства.

Перед тем как вы отправитесь домой, медсестра даст вам информацию о том, как ухаживать за раной.

ТРУБКИ И ДРЕНАЖИ

Когда Вы просыпаетесь, у вас есть несколько трубок или дренажей. Это может испугать, поэтому поможем вам узнать для чего они.

Они включают в себя:

- капельницы для переливания крови или лекарственных препаратов, как правило, в вену на руке иногда в вену на шее;
- дренаж в грудной клетке – эта трубка, соединенная с бутылкой, что способствует отхождению жидкости и воздуха, накапливающихся вокруг легких, и помогает им вновь расправиться;
- трубка в вашем мочевом пузыре (катетер) для измерения количества мочи;
- у вас может быть кислородная маска вокруг носа и рта.

ОБЕЗБОЛИВАЮЩИЕ

Это нормально испытывать небольшую болезненность или боль в первую неделю. Вы должны получать обезболивающие препараты.

Сообщите вашему доктору или медсестре сразу, как только почувствуете нестерпимую боль. Им нужна ваша помощь в подборе необходимого средства и правильной дозировки. Обезболивающие эффективнее при регулярном применении.

Сразу же после операции у вас есть один или несколько способов контролировать боль:

*Постоянное введение обезболивающих средств в кровь - вы можете контролировать это путем нажатия кнопки, в случае возникновения боли (система контроля боли пациентом- РСА)

*инъекция анестетиков в мышцу.

*локальная анестезия через маленькую трубку в вашей спине (эпидуральная анестезия)

Обезболивающие вам рекомендуют принимать и после выписки домой. Медсестра расскажет вам о том, как часто и когда их принимать, согласно инструкции. Свяжитесь с вашим доктором, если боль все еще беспокоит, либо нарастает.

Некоторых людей боль беспокоит продолжительное время после операции по поводу рака легких. Обратитесь к вашему лечащему врачу или специализированной медсестре, если боль продолжается несколько недель.

ЕДА И НАПИТКИ

Сразу после операции вам нельзя есть и пить. Вы получаете питание через капельницу. Когда вам вновь разрешат пить, вы начинаете с глотка воды. Обычно это происходит через 24-48 часов. Вы постепенно будете расширять объем принимаемой пищи и воды.

После выписки для восстановления организма после операции на легком питание должно быть полноценным, легко усвояемым. В еде должны присутствовать витамины, овощи, фрукты и соки. Обязательным требованием к питанию является ограничение поваренной соли. Потребление хлорида натрия не должно превышать 6 г в сутки. Пациенту после операции на легком следует поддерживать индекс массы тела (ИМТ) на уровне 18,5–24,9 кг/м². Индекс массы тела можно рассчитать по формуле:

$$\text{ИМТ} = \text{Масса тела} / \text{рост в метрах}^2$$

Нельзя увеличивать массу тела, а пациентам с избыточной массой тела и ожирением необходимо обязательно свой вес привести к норме. Это очень важно!!! Избыточная масса тела существенно увеличивает нагрузку на легкие и сердце, и, следовательно, увеличивает одышку.

АКТИВИЗАЦИЯ

Медсестры и реабилитолог помогут вам вновь двигаться как можно раньше. Они будут контролировать, как вы выполняете дыхательные упражнения и разминку для ног. Это поможет вам быстрее выздороветь.

Вы должны сидеть через 12 часов после операции. Через день вам можно пройти вокруг кровати. А уже через несколько дней вы можете самостоятельно прогуливаться по больничному коридору.

Для пациентов, перенесших операцию на легком, физические упражнения имеют особый смысл. Они позволят развить компенсаторные (резервные) возможности оставшегося легкого и сердечно-сосудистой системы. Организм быстрее привыкнет к работе в новых условиях и человек раньше вернется к активной жизни.

Активные физические упражнения нельзя выполнять больным с одышкой в покое, выраженным снижением слуха и зрения, двигательными нарушениями, а также в период обострения или появления острых инфекционных заболеваний (грипп, простудные заболевания, обострение бронхита, воспаление легких).

Физические тренировки должны быть регулярными. Положительный эффект физических упражнений исчезает уже через 3 недели после их прекращения. Таким образом, введение физических нагрузок в пожизненную программу ведения пациентов после операции на легком является обязательным.

Физические упражнения могут выполнять все пациенты после операции на легком без ограничения возраста и пола на фоне подобранного лечения медикаментозными средствами.

ВЫПИСКА ДОМОЙ

При выписке домой вы нуждаетесь в помощи.

Вероятнее всего вы будете испытывать слабость на протяжении нескольких недель, а иногда и месяцев, после операции. Делайте каждый день чуть больше, чем в предыдущий, постепенно попробуйте:

- *меньше сидеть с каждым днем;
- *гулять вокруг дома чуть больше с каждым днем;
- *старайтесь выходить за пределы дома (на улицу).

Что вы можете делать, зависит от того, насколько активный образ жизни вы вели до операции и какие последствия возникли после. Поговорите с физиотерапевтом или лечащим врачом, если вы не уверены, что вам следует делать.

Свяжитесь с вашим доктором или специализированной медсестрой, если возникают непонятные симптомы или ощущения.

ВОЖДЕНИЕ

После операции на грудной клетке не следует водить машину пока не пройдет эффект от наркоза и обезболивающих препаратов. Ваша рана должна хорошо зажить. В первую очередь ремень безопасности может надавить на нее и привести к возникновению боли.

Ваш врач скажет, когда можно сесть за руль, но обычно это возможно через 4-6 недель после операции. Чуть раньше после эндоскопической операции. Некоторые страховые компании разрешают водить машину только по истечении определенного времени после операций подобного рода. Поэтому необходимо связаться со страховой компанией.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Примерно через 2-6 недели после операции вам необходимо обратиться к хирургу по месту жительства.

Перед визитом к врачу запишите все вопросы, которые возникли у вас за период нахождения дома, это поможет вам вспомнить, что вы хотели спросить. Наличие сопровождающего поможет вам запомнить все, что скажет врач.

Как часто вы будете приходить на осмотры, зависит от результатов операции. Спросите своего врача или медсестру о том, как часто вам нужно будет проходить на осмотр, и какие необходимые обследования нужно будет выполнить перед осмотром.

Если вас что-то будет беспокоить или вы заметите какие-либо новые симптомы между осмотрами, сообщите об этом вашему врачу как можно скорее. Вам не нужно ждать следующего планового осмотра.