

A decorative graphic consisting of three concentric circles. The outermost circle is blue, the middle circle is lime green, and the innermost circle is blue. The circles are positioned on the left side of the page, with the right edge of the outermost circle reaching the right margin.

Ваш(а) хірург(иня): _____

A decorative graphic consisting of a series of vertical bars in blue and green, arranged in a repeating pattern.

Вступ

У цьому посібнику містяться основні принципи програми ERAS - Enhanced Recovery After Surgery (прискорене відновлення після операції). Це стандартні рекомендації для всіх пацієнтів, яким запланована операція на кишківнику. Мета програми - полегшення та пришвидшення післяопераційного відновлення пацієнта, зменшення ризиків та кількості можливих ускладнень, часу перебування в лікарні, зниження ймовірності повторної госпіталізації. Ми закликаємо Вас, дорогий пацієнте, бути активним учасником процесу одужання. Основна ідея лікування в тому, щоб Ви отримали якомога кращий досвід оперативного втручання і якнайшвидше повернулися до нормального стану.

Шлях до одужання

Перед
операцією

За 1-2 тижні:

- Здорове харчування
- Фізична активність
- Узгодження дати госпіталізації
- Дообстеження



За 1 день до операції:

- Підтвердження часу операції
- Дієта: здоровий сніданок, потім лише прозорі рідини
- Підготовка кишечника (див. ст. 5)
- Огляд лікаря

День операції

У палаті:

- Ліки – за призначенням
- Підготовка кишківника
- Огляд лікаря



В передопераційній або операційній

- Встановлення внутрішньовенних катетерів
- Сечовий катетер
- Епідуральний катетер (за потреби)

Після операції

Одразу після операції:

- Післяопераційне спостереження, знеболення, введення ліків
- Пиття прозорих рідин після операції та харчування згідно з настановами лікаря



Наступний день:

- Харчування за рекомендацією лікаря
- Введення ліків за призначенням, знеболення
- Рухова активність



Критерії для виписки:

- Біль контрольований
- Вільне харчування
- Ходьба

Будь ласка, зверніть увагу: коли Ваш біль буде добре контрольований, і Ви будете достатньо їсти/пити та рухатися, Вас випишуть додому, можливо, навіть у перші дні після операції. **Будь ласка, заплануйте відповідні заходи для транспортування з лікарні та догляду вдома.**

Перед операцією

Підготовка до операції

Існує перелік заходів, яких Ви можете вжити, для кращої підготовки організму до операції

1. Фізична активність – навіть легкі фізичні вправи можуть покращити реакцію організму на операційний стрес, що може допомогти в процесі реабілітації. Якщо Ви не займаєтеся спортом регулярно, то рекомендуємо починати поступово. Буде корисно додати 15–30 хвилин звичайної ходьби до Вашого розпорядку дня.

2. Дієта – дотримуйтеся здорового харчування перед операцією.

3. Куріння – припиніть курити або зменшіть кількість цигарок принаймні за 3 тижні до операції. Це значно знизить ризик розвитку легеневих ускладнень та інфекцій ран під час лікування.

4. Алкоголь – будь ласка, утримайтеся від вживання алкоголю принаймні за 24 години до операції.

5. Планування – передбачається, що Ви зможете їсти, ходити та доглядати за собою, коли повернетеся додому після операції. Плануйте все заздалегідь і переконайтеся, що у Вас є достатньо їжі та всього необхідного вдома до моменту госпіталізації. Протягом кількох тижнів після операції Вам може знадобитися допомога сім'ї чи друзів для більш серйозних завдань, таких як покупки, прання та прибирання.

6. Направлення - узгодьте з лікарем порядок госпіталізації до лікарні. Можливо, Вам потрібно буде мати електронне направлення від сімейного лікаря або Вам зроблять направлення на місці.



Передопераційна оцінка



За декілька днів або тижнів до запланованої операції Вас огляне лікуючий лікар та/або оперуючий хірург, а також анестезіолог. Прийом включатиме обговорення історії захворювання, поточного прийому ліків, фізикальний огляд (напр., вимірювання тиску чи вислуховування легень), а також будь-які інші дослідження, які необхідно виконати перед операцією, та які були Вам призначені попередньо (наприклад, лабораторні аналізи, ЕКГ, КТ, МРТ тощо).



Обов'язково візьміть із собою на цей прийом список ліків, які приймаєте. Лікар перегляне, які ліки Вам слід приймати або не приймати в день операції. Також рекомендуємо занотувати хронічні захворювання, попередні оперативні втручання та запитання, які Ви хочете поставити своєму лікарю.



Будь ласка, обговоріть зі своїм лікарем підготовку кишківника перед операцією (див. додаток). Ваш хірург призначить передопераційний курс антибіотиків, якщо це необхідно.



Якщо Ви приймаєте аспірин, клопідогрель, варфарин, апіксабан, еноксапарин або будь-які інші ліки, що розріджують кров, обговоріть заздалегідь доцільність прийому цих ліків зі своїм хірургом і лікарем, який їх Вам призначив.

За день до операції



Узгодьте з лікуючим лікарем, що Вам потрібно мати з собою для госпіталізації в стаціонар. Уважно зберіть речі та не забудьте лікарські препарати, які Ви вживаєте постійно.

Жування гумки – візьміть із собою жувальну гумку, щоб жувати її протягом 30 хвилин тричі на день у післяопераційному періоді.

Дієта – з`їжте здоровий і збалансований сніданок за день ПЕРЕД операцією. Після сніданку вживайте лише прозору рідину протягом решти дня та до 2-3 годин до операції (прозорі рідини - це ті, через які можна бачити наскрізь)

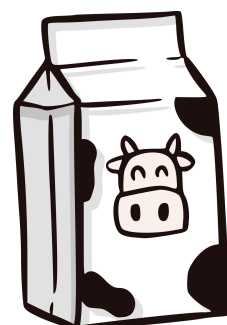
Будь ласка, зверніть увагу, якщо протягом цього часу Ви їстимете тверду їжу або будете вживати непрозору рідину, Вашу операцію можуть перенести, або це може негативно вплинути на перебіг післяопераційного одужання!

Що ж їсти і чого уникати?

Нижче наведено таблицю з прикладами прозорих рідин, а також того, чого слід уникати. Будь ласка, уникайте всіх продуктів червоного кольору



Дозволено	Заборонено
Вода	Тверда їжа
Соки (без м`якоті)	Молоко
Газовані напої	Йогурт
Желе	Напої на молочній основі (напр., смузі, мілкшейки)
Прозорий бульйон	Апельсиновий сік та інші соки з м`якоттю
Чай чи кава (без молока чи вершків)	Їжа або рідина червоного кольору
Заморожені прозорі рідини – фруктовий лід	



Інструкція з підготовки кишечника

Обов'язково дотримуйтеся цих інструкцій у тому вигляді, в якому вони написані.



За день до операції

О 13:00 год:

- Прийміть дві (2) таблетки **Бісакодилу** запивши повною склянкою води.



О 14:00 год:

Почніть приймати розчин **макроголу** (“Діагнол”, “Фортранс”, з розрахунку 1 пакетик на 20 кг маси тіла) з розрахунку 1 пакетик на 1 л води до повного розчинення порошку у воді. Починайте приймати розчин, поки не вип’єте весь.

- Розчин стимулює розрідження випорожнень, це очікуваний результат. Навіть якщо у Вас діарея, будь ласка, продовжуйте пити. У Вас може з’явитися нудота під час вживання розчину, але будь ласка, продовжуйте пити весь розчин, щоб забезпечити належну підготовку кишківника.
- **Як тільки Ви закінчили пити розчин**, продовжуйте вживати лише прозорі рідини до кінця дня.



О 17:00 год:

Прийміть одну (1) таблетку **ципрофлоксацину** 750 мг (3 таблетки по 250 мг) і одну (1) таблетку **метронідазолу** 500 мг



О 22:00 год:

Прийміть одну (1) таблетку **ципрофлоксацину** 750 мг (3 таблетки по 250 мг) і одну (1) таблетку **метронідазолу** 500 мг

Ви можете пити прозорі рідини до двох годин перед запланованим часом втручання



День операції

Ліки – приймайте тільки ті ліки, які узгоджені на передопераційному огляді, запиваючи ковтком води вранці в день операції.

Клізма – якщо лікар на передопераційному огляді рекомендував зробити клізму, то зробіть одну (1) мікроклізму вранці в день операції.

Вуглеводний напій – дотримуйтесь інструкцій, які були надані Вам під час передопераційного огляду, щодо вживання розчину вуглеводного напою (яблучний, березовий сік). Вуглеводний напій, варто почати вживати за 2–3 години до операції та закінчити не пізніше, ніж за 2 години до операції (наприклад, якщо Ваша операція о 7:30 ранку, Ви повинні почати пити його о 4:30 ранку, а закінчити до 5:30 ранку). Цей напій може бути замінений будь-яким іншим вуглеводним напоєм по узгодженню з Вашим лікуючим лікарем.

☐

Почніть вживати вуглеводний напій **за 2-3 години** до початку запланованої операції

☐

Припиніть вживати вуглеводний напій **за 2 години** до початку запланованої операції

Прибуття в лікарню

Будь ласка, приїдьте в лікарню в порядку, попередньо узгодженим з Вашим лікарем. Найчастіше пацієнти звертаються на приймальне відділення для оформлення медичної карти пацієнта та розміщуються в палаті у відповідному відділенні (порядок може відрізнятися залежно від лікарні). Зауважте, що знадобиться трохи часу для оформлення всієї необхідної документації.



У відділенні:

- разом з лікарем Ви підпишете згоду на оперативне втручання, метод анестезії, переливання компонентів крові та інші;
- медична сестра чи брат стаціонару встановить Вам периферичний венозний катетер (іноді це виконується в умовах операційної)
- Вас переодягнуть в одноразовий одяг (цей етап може відрізнятися залежно від лікарні) та доправлять в операційну. Пам'ятайте, що в операційну не варто вдягати прикраси та годинник.



В операційній:

Тут Ви зустрінетесь із членами операційної бригади: медсестрами, анестезіологічною бригадою, хірургічною бригадою

Операційна бригада допоможе Вам розміститися на операційному столі, аби Вам було комфортно, поки вони будуть продовжувати готувати Вас до операції.

☐

Внутрішньовенний доступ – можлива постановка додаткового внутрішньовенного катетера для кращого забезпечення введення необхідних препаратів. Серед цих препаратів:

- Антибіотики
- Знеболювальні
- Протиблювотні

☐

Сечовий катетер – сечовий катетер введуть у Ваш сечовий міхур для відтоку сечі. Ймовірно, цей катетер залишатиметься до ранку наступного дня після операції. Якщо у Вас операція на прямій кишці, катетер може залишатися протягом кількох днів.

☐

Епідуральний катетер - найімовірніше, анестезіологічна бригада встановить Вам епідуральний катетер (маленький катетер у спині) для ефективного знеболення після операції.

Після операції

Післяопераційна палата

Коли Ваша операція завершиться, команда транспортує Вас або до палати пробудження, або до відділення інтенсивної терапії. Ймовірно, Ви все ще відчуватимете сонливість і дезорієнтацію. Це нормально та пов'язано з анестезією, яку Ви отримували під час операції. Потрібен деякий час, щоб дія цих ліків зникла.

Ви проведете щонайменше 2 години під наглядом в палаті пробудження після операції. Протягом цього часу Вам проводитимуть певні маніпуляції за потреби:

☐

Медсестри перевірятимуть Ваші життєві показники: артеріальний тиск, пульс, дихання та температуру

☐

Анестезіологічна бригада перевірятиме рівень Вашого болю

- У Вас може бути проведена епідуральна анестезія (маленький катетер у спині) для контролю болю та/або
- Внутрішньовенне знеболення

☐

Киснева підтримка: через носові канюлі чи маску на обличчя

☐

Підключення крапельниць для введення рідин та знеболювальних

☐

Сечовий катетер залишається для відведення сечі

Після Вашого пробудження 1–2 членам Вашої родини/друзям можна буде відвідати Вас. Коли бригада зрозуміє, що Ваш стан стабільний і Ваш біль контрольований, Вас переведуть у палату відділення.

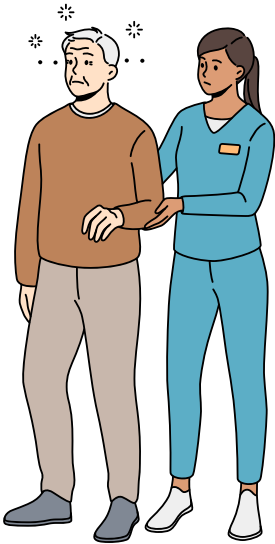


Палата відділення

Хороше знеболення є важливою частиною процесу одужання. Ви повинні розуміти, що після операції відчуватимете певний біль. Неможливо повністю усунути біль, але існує безліч способів допомогти впоратися з болем. Наша мета полягає в тому, щоб стримувати цей біль на такому рівні, щоб Ви могли глибоко дихати, кашляти і починати вставати з ліжка якомога раніше після операції. Це важливо, оскільки допомагає запобігти таким ускладненням, як утворення тромбів і пневмонія. Рання ходьба також корисна для відновлення функції кишечника.

Ви можете починати рухатися, як тільки прокинетесь після операції. Можна почати з простих вправ для ніг, таких як згинання/розгинання щиколоток та стоп, рухи пальцями ніг.

День операції – Ви можете намагатися сісти на край ліжка або навіть стілець уже в день операції. Медсестра або Ваші родичі допоможуть Вам, особливо коли Ви встаєте вперше. Ви також можете пройтися у супроводі, якщо почуваетесь добре.



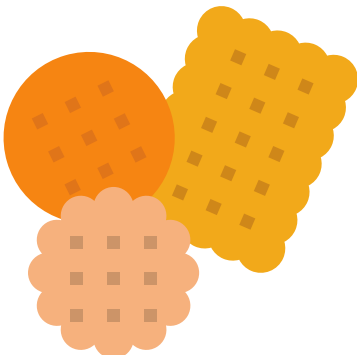
День після операції – починаючи з наступного дня після операції, Ваше завдання – вставати з ліжка принаймні 4 рази на день і гуляти в коридорі. Також намагайтеся вживати їжу в сидячому положенні. На початку Ви будете це робити з допомогою, поки не станете достатньо сильними, щоб підніматися самостійно.

Дихальні вправи – важливо робити глибокі вдихи після операції, щоб запобігти легневим інфекціям. Медперсонал покаже Вам кілька дихальних вправ. Також буде корисно робити кілька глибоких вдихів періодично протягом дня.

Післяопераційне харчування

Вам можуть рекомендувати харчуватися відразу в день після операції.

День операції – протягом 6 (орієнтовно) годин після операції Вам вводитимуть рідину в крапельницях. Після завершення внутрішньовенного введення можна почати вживати прозорі рідини. Це буде схоже на передопераційну дієту.



День після операції – якщо ви не відчуваєте нудоти і немає вираженого здуття, можна буде повільно переходити до звичайної дієти. Зазвичай це робиться поступово, починаючи з м'якої їжі, а потім вже можна переходити до більш твердої. Вам не потрібно змушувати себе їсти, якщо Ви відчуваєте ситість, здуття або біль. Дуже важливо зберігати рідинний баланс та самостійно пити достатню кількість води.

Сечовий катетер

Після більшості операцій катетер буде видалено в день операції, або наступного дня після втручання. Якщо у Вас була операція на прямій кишці, катетер може залишатися протягом кількох днів після операції. Може пройти 6–8 годин, перш ніж Ви відчуєте потребу в сечовипусканні, це нормально.

Критерії виписки зі стаціонару включають переносимість прозорих рідин і деякої твердої їжі. Не потрібно їсти, якщо Ви відчуваєте ситість чи здуття живота. Набагато важливіше підтримувати водний баланс за допомогою вживання рідин.

Критерії виписки зі стаціонару

Ви готові до виписки, якщо:

- Ваш біль добре контролюється таблетованими знеболювальними препаратами
- Ви можете вживати рідини в достатній кількості для забезпечення рідинного балансу
- Живіт не піддутий, немає скарг на нудоту
- Ви можете спокійно прогулятися принаймні 4 рази на день.



Додаткові інструкції/ навчання

Якщо Вам показана операція, яка вимагатиме ілеостоми або колостоми, Ви отримаєте додаткові рекомендації щодо цієї процедури. Радимо також спланувати консультацію з лікарем чи медсестрою по догляду за стомами для навчання перед операцією.

Нотатки мого відновлення після операції

Запишіть будь-які запитання чи проблеми, які Вам хотілось би обговорити з медичним персоналом. Слідкуйте за своїм прогресом під час відновлення.

[illegible]