

Allina Health

Учебный курс по подготовке к операции

Здравствуйтесь. Меня зовут Трейси, и сегодня я здесь, чтобы поговорить с вами об учебном курсе по подготовке к операции. Первое, о чем мы поговорим, это предоперационная диета. Большинству пациентов она назначается за две недели до операции. Некоторые должны соблюдать ее немного дольше, но в таком случае, вам бы уже о ней сообщили.

Предоперационная диета:

- Ее калорийность должна составлять около тысячи калорий, вы не должны превышать тысячу калорий
- 80 граммов или более белка; чем больше вы будете потреблять белка, тем большую сытость вы будете ощущать
- 50 граммов углеводов или меньше; они как сахара, углеводы – это сахара
- кроме того, ежедневно вы должны выпивать не менее 64 унций, или восемь чашек жидкости

Теперь еще одна вещь об этой диете: она может вызывать сильный запор, поэтому следите за своим стулом. Если вам требуется безрецептурное послабляющее, вы, конечно же, можете им воспользоваться. Кроме того, если у вас более трех дней не происходит опорожнения кишечника, вам следует принять 60 миллилитров (60мл) магнезия гидроксида. Ее можно купить без рецепта.

Итак, вам следует принимать три протеиновых коктейля в день. У вас будет один протеиновый коктейль на завтрак, один на обед и один на ужин. А затем вы суммируете калории из этих трех протеиновых коктейлей, а затем все оставшиеся калории вы можете компенсировать разрешенными перекусами.

Теперь разрешенные перекусы — это полстакана супа-пюре или томатного супа. Можно съесть полстакана йогурта. Это должен быть греческий йогурт. Вы можете выбрать греческий йогурт без добавок или съесть его с фруктами. Мы рекомендуем Oikos triple zero. Вы можете съесть полстакана творога, полстакана пудинга без сахара. Вы можете съесть сырную палочку или яйцо.

У многих из вас может быть старая версия нашей книги. В ней рекомендуется есть яблочное пюре и сок, но яблочное пюре или сок вам нельзя есть ни до, ни после операции. Так что просто перейдите в раздел: “Питание перед операцией”, это в самом конце, и вычеркните там яблочное пюре и сок. А затем запишите сырную палочку, яйцо и творог. Вы можете употреблять любое количество жидкостей. Итак, насчет жидкостей, вы также можете употреблять Jell-O без сахара или фруктовый лед без сахара.

А также в течение этих двух недель мы хотим, чтобы вы употребляли кофе без кофеина или чай, однако постарайтесь не прекращать резко употребление кофеина, иначе, у вас будет очень сильная головная боль. Просто убедитесь, что вы отказались от него перед началом предоперационной диеты, договорились? Вы можете пить Gatorade zero, Propel

zero и подобные напитки с нулем калорий. Вы можете пить костный бульон и что-либо в этом роде, а также много воды.

Итак, теперь мы рассмотрим предоперационные информационные материалы, которые были отправлены вам по электронной почте. Первый документ называется “Сообщайте о проблемах”. Если у вас имеются какие-либо опасения или комментарии, обязательно сообщите об этом кому-нибудь. Медсестра придет к вам на следующий день после операции, а также вам поступит телефонный звонок на следующий день после того, как вы вернетесь домой после операции. А затем, примерно через неделю, у вас будет повторный прием у одного из наших ассистентов врача. Так что у вас будет достаточно времени, чтобы высказать любые опасения или проблемы.

А это Карта лечения. Это дает вам представление о том, что произойдет в течение двух дней операции. Итак, в первый день будет операция. На второй день вы вернетесь домой. Все пациенты, естественно, остаются на ночь. Но если вам придется остаться на вторую ночь, то, возможно, потому что вас тошнило или у вас была боль или вы не могли пить. Это не значит, что случилось что-то плохое. Просто, возможно, некоторым пациентам придется остаться в больнице немного дольше, и это нормально. Вы можете прибыть на операцию самостоятельно, но после операции кто-то должен отвезти вас домой. Итак, вас могут выписать уже в 11 утра следующего дня, а возможно, и во второй половине дня, в зависимости от ваших потребностей. Ну что же, давайте рассмотрим Карту лечения: она просто даст вам представление о том, что должно произойти. Она охватывает несколько различных областей.

Дальше мы поговорим с вами о так называемом “Списке покупок”. Речь идет о вещах, которые вам понадобятся дома после операции. Неокрашенные напитки: убедитесь, что у вас дома достаточно неокрашенных напитков.

Теперь еще кое-что об операции: после операции ваши вкусы могут измениться. Так что не покупайте целые ящики продуктов, которые вам нравились до операции, потому что после операции они могут вам не понравиться. Иногда вкусы меняются на довольно длительный период, на целые месяцы. Но со временем всё наладится. Они в какой-то мере возвращаются, и вы сможете наслаждаться некоторыми вещами, которые вам нравились раньше. Просто купите пару бутылок разных напитков, но не стоит набирать домой кучу напитков, которые вы потом не сможете пить. Итак, убедитесь, что у вас достаточно неокрашенных напитков. Также вам потребуется ротовой термометр. Это не обязательно должен быть какой-то дорогой термометр, это может быть просто обычный маленький термометр или же термометр для измерения температуры в ухе или что-то в этом роде.

Убедитесь, что у вас дома есть "Тайленол". Не жидкий "Тайленол". Мы хотим, чтобы у вас были капсулы, таблетки, капли—что-то в этом роде. Убедитесь, что у вас есть флакон магнезия гидроксида. Вы можете купить ее без рецепта. Эмульсия магнезии может потребоваться вам как перед операцией, так и после нее. Итак, когда вам делают лапароскопическую операцию, вам вводят газ в живот, чтобы лучше было видно операционное поле. Воздействие этого газа может оказаться очень болезненным после операции. Если у вас возникнет боль в плечах, шее, груди, иногда это связано с

введением газа во время операции. Возможно, этот газ будет оставаться внутри вас, когда вы будете находиться в больнице или вернетесь домой.

Теперь, после того, как вы вернетесь домой после операции, вы неделю должны пить неокрашенные напитки; однако вы также можете употреблять протеиновый коктейль. Это может быть сливочный протеиновый коктейль. Вы можете употреблять готовый продукт. Вы можете смешать его с молоком или, если вам нужно альтернативное молоко, такое как миндальное молоко, молоко из кешью или что-то еще, вы, безусловно, можете смешать его с одним из них. Вы также можете смешать свой протеиновый коктейль с водой, но это не обязательно. Если у вас есть готовый продукт, но он кажется вам слишком густым, вы можете смешать его с молоком или водой, чтобы разбавить. Вы также можете использовать Fairlife Milk. Еще одна вещь, которая вам понадобится после операции, — это блендер. Вам не понадобится блендер, пока вы не достигнете этапа диеты из пюрированных блюд. Однако очень важно, чтобы он у вас был. Это может быть погружной блендер. Это может быть обычный блендер, а можно даже использовать маленький Ninja blender у которого, как вы знаете, маленькие контейнеры.

Вам потребуются мерные стаканы, они вам однозначно потребуются. Они помогут вам контролировать порции на этапе диеты из пюрированных блюд. Детские ложки или ложки для малышей — еще одна хорошая идея для этапа диеты из пюрированных блюд, они позволят вам уменьшить объем пережевываемой за один раз пищи.

Еще было бы неплохо сделать фото “до операции”. Многим кажется, что такое фото не нужно, но поверьте, что вы будете рады, что сделали его. Вы также можете снять мерки перед операцией. Иногда весы могут не показывать, что вы похудели, когда вы уже могли потерять несколько сантиметров. И это будет неизмеримая победа, которая доставит всем нам много радости. Но, опять же, дело за вами. В конце вашей учебной тетради есть место, где вы можете записать свои измерения и прикрепить свое фото “до операции”.

Следующее вопрос, который мы рассмотрим, — это облегчение боли. Основная идея такова: если у вас что-то болит, обязательно сообщите кому-нибудь об этом. С болью легче справиться на раннем этапе, прежде чем она станет действительно сильной. Так будет сложнее подобрать обезболивающее средство.

Теперь мы перейдем к слайдам. Это учебный курс по подготовке к операции. Итак, первое, что нужно сделать, — это посмотреть видео “Nourishing the New You (Питание для обновленного тебя)”. Мы хотим, чтобы вы посмотрели его перед операцией. И мы хотим, чтобы вы посмотрели его в больнице. Тем не менее, я рекомендую вам посмотреть его дома до этого, пока вы не ощущаете боли, сонливости или чего-то в таком роде. Оно размещено на YouTube. Вам нужно только войти на YouTube и ввести “Nourishing the New You video”. Договорились? Оно немного устарело, и мы работаем над его обновлением. И да, в нем говорится о соке и яблочном пюре. Напоминаю, что эти продукты больше не входят в нашу программу рекомендаций. Итак, НИКАКОГО сока и яблочного пюре перед операцией.

Цель этого урока — обеспечить плавный переход к пребыванию в больнице и выходу из нее. Наша задача — подготовить вас к бариатрической операции. Чего ожидать в день операции, во время ухода после операции и в восстановительный период. Итак, первое, что вам нужно сделать, когда вам назначат дату операции, — это пройти предоперационный медосмотр у вашего лечащего врача. Лучшее время для этого — за 10–30 дней до операции. Таким образом, результат обследования не должен быть получен раньше, чем за 30 дней, и такое обследование должно быть проведено как минимум за десять дней до операции, чтобы у нас было время его обработать, а также на случай возникновения каких-либо осложнений, о которых мы должны знать. Во время этого предоперационного медосмотра вы должны поговорить со своим лечащим врачом о том, какие лекарства вы можете принимать в день операции, особенно лекарства при диабете. Вам нужно выяснить, когда вы можете прекратить их прием или что вам нужно с ними делать.

Я пройду по небольшой части лекарств, но не опишу их все, поэтому напоминаю: поговорите со своим лечащим врачом о том, какие лекарства вы можете принимать. С 10 января 2023 года предоперационный тест на COVID больше не требуется. Так что, если вам предстоит операция после этой даты, вы можете отменить свой тест на COVID. Кроме того, если вы переболели COVID за последние семь недель до операции, если у вас был положительный результат домашнего теста или если вы сдавали анализ где-то еще, обязательно сообщите нам об этом. Небезопасно делать операцию в течение семи недель после заражения COVID. Могут быть некоторые проблемы со свертыванием крови и прочее, поэтому мы хотим убедиться, что ваша операция будет запланирована на более отдаленный срок, если вы действительно недавно болели COVID.

Итак, рассмотрим этапы диеты. Мы рассмотрим эту информацию чуть позже, поговорим об этапах диеты после операции. Вы можете продолжать принимать добавки, которые мы вам даем или рекомендуем вам: поливитамины с железом, цитратом кальция и витамином D3. Вы можете принимать их до дня, предшествующего операции.

Итак, мы хотим, чтобы вы обратились к своему основному лечащему врачу в течение пяти дней после операции, особенно если вы принимали много лекарств, противодиабетических препаратов и т. д., а вернулись домой после операции, уже не принимая их. Итак, вам следует обратиться к своему лечащему врачу и убедиться, что, например, ваше артериальное давление в порядке, или проверить сахар крови или что-то в этом роде.

Через неделю вы должны посетить нашего ассистента врача или практикующую медсестру. Они подскажут вам, как должна продолжаться ваша диета. Они сообщат вам, какие витамины вы должны принимать. А затем через пять недель вы должны посетить диетолога и лицензированную медсестру, а затем перейти к нашей программе поддержки послеоперационного образа жизни. Наша программа поддержки послеоперационного образа жизни предназначена для пациентов, перенесших операцию. Это медицинская часть нашей программы. Мы хотим предоставить вам комплексный уход после операции. Итак, вы познакомитесь с программой поддержки послеоперационного образа жизни и придете на прием к своему диетологу через шесть месяцев, а затем через год после операции, и после этого мы хотели бы встретиться с вами ежегодно. Там вы будете

обсуждать различные аспекты: сон, выносливость, управление стрессом, женское здоровье, психическое здоровье, отношения, питание.

Кроме того, мы хотим поддержать вас в достижении ваших целей по снижению массы тела или в случае возвращения повышенной массы тела . Еще одно замечание о лекарствах: Позже я уделю еще немного времени лекарствам, но напомню, что очень важно прекратить прием фентермина за десять дней до операции. Если не прекратить его прием, нам придется перенести вашу операцию, поскольку он может помешать анестезии, и вам будет небезопасно проводить операцию. Поэтому еще раз напомню: фентермин, обязательно прекратите его прием за десять дней до операции.

Контрацептивные таблетки, пластыри, NuvaRing, уколы Депо-Провера: вы должны прекратить их применение за один месяц до операции и отказаться от их применения в течение одного месяца после операции. Итого, 60 дней. В течение этого времени вы должны применять альтернативные методы контрацепции Мы рекомендуем два подобных метода, как такие как пена и презерватив. А если вы пользуетесь ВМС или Nexplanon, вам не нужно их удалять или что-либо делать с ними, они могут оставаться на месте. После этого вы должны воздерживаться от беременности до достижения стабильной массы тела, и это обычно занимает два года после операции. Кроме того, если вы принимаете Премарин или гормон, вы также должны прекратить их прием на 60 дней. Я вернусь к этому, когда перейду к медицинской части.

Обязательно продолжайте делать упражнения. Обязательно прекратите курить. Продолжайте учиться. Есть множество мобильных приложений, которые нам нравятся и которые мы рекомендуем. Это поможет вам отслеживать ваше питание, потребление воды и упражнения. Иногда они просто помогают быть ответственными и следить за тем, что происходит. Мы можем порекомендовать Myfitnesspal, Lose It или Carb Manager, некоторые из них действительно хороши. Кроме того, как вы знаете, мы всегда готовы ответить на любые ваши вопросы.

Не забывайте обращаться за поддержкой, если вам требуется какая-либо медицинская помощь, связанная с физическим или психическим здоровьем, до операции и после нее. Опять же, мы должны спланировать вашу выписку и восстановление дома. Мы планируем выписать вас до 11 часов, однако, если вам нужно покинуть больницу во второй половине дня, например, если вас не могут отвезти, если вам нужно больше пить или что-то в этом роде, это тоже не проблема. Вас обязательно должен кто-то отвезти домой из больницы. Большинство пациентов предпочитает брать двухнедельный отпуск после операции.

Если вы делаете только бариатрическую операцию, у вас не будет никаких ограничений после операции. Можно просто воспользоваться нашим девизом: “Если что-то вредит — значит, оно не нужно”. Но при пластике грыжи пищеводного отверстия вы не сможете поднять более 20 фунтов на протяжении четырех недель. Так что, если вы не можете вернуться к работе из-за ограничений, вам, возможно, придется взять четырехнедельный отпуск. Кроме того, если вы занимаетесь интенсивным физическим трудом, имеет смысл взять отпуск на период более двух недель, и нас это устраивает.

Также документы на отпуск по уходу за членом семьи следует подавать в клинику как можно быстрее. Не все могут получить отпуск по уходу за членом семьи, это зависит от вашей работы, поэтому обратитесь с свой отдел кадров. Они помогут вам разобраться в том, что вам нужно. Эти документы могут быть отправлены нам. И мы заполним их в день операции. Если вам просто нужно уведомление для вашей работы, мы можем сделать и это. Вы можете направить свою документацию в филиал больницы, если вы знаете свой филиал, то отправьте документы на конкретный адрес электронной почты. Если вы не уверены, какой ваш филиал, просто отправьте документы на электронный адрес сверху списка: the Abbott Weight Management at Allina.com, и затем мы разберемся, кто заполнит ваши документы. Убедитесь, что вы указали свое полное имя, дату рождения и дату возвращения на работу в своем электронном письме. Это очень важные данные, которые нам нужно знать. Если вы их туда не включите, тогда нам нужно будет вам позвонить и получить эту информацию от вас.

Итак, ваша операция может быть отложена из-за состояния вашего здоровья и анамнеза, если предоперационный медосмотр проведен раньше, чем за 30 дней, если вы не бросите курить или пользоваться никотиновыми изделиями или если вы наберете повышенную массу тела после первого визита. Это не так важно, как другие условия, и мы это понимаем. Но мы будем за этим следить. Но если вы наберете, например, меньше 5 фунтов, это не проблема.

Если у вас произойдет изменение в состоянии здоровья, если у вас разовьется бронхит или пневмония, вам нельзя будет делать операцию, потому что она влияет на ваше дыхание. Если у вас появятся симптомы COVID во время операции, вас проверят на COVID. Если у вас будет положительный результат теста на COVID, вам придется перенести операцию как минимум на семь недель. Если у вас кашель, насморк, боль в горле, инфекция мочевыводящих путей, проблемы с зубами, например, больной зуб, обязательно сообщите нам об этом, а затем вам также необходимо обратиться к своему лечащему врачу, в отделение неотложной помощи или пункт скорой помощи. Если у вас ангина, вы всё равно можете прийти в больницу и пройти операцию. Если вы принимаете антибиотики и лечитесь, вы всё равно можете пройти операцию. Но если вы придете на операцию со свежей открытой раной или проблемами с зубами, то вам придется перенести операцию на более поздний срок.

Итак, за день до операции мы хотим, чтобы вы обновили свой список принимаемых лекарств и аллергических реакций. У нас есть этот список в больнице, в вашей медицинской карте. Однако, если возникло много изменений, были удалены принимаемые лекарства или появились новые аллергические реакции или что-то в этом роде, убедитесь, что вы передали нам обновленный список. Итак, в день операции фармацевт просмотрит эти лекарства вместе с вами, чтобы узнать, когда вы в последний раз их принимали, а также о каких-либо новых лекарствах или изменениях в приеме имеющихся.

Помечайте всё, что принесете. Если вы пользуетесь СИПАП или ДФВ, убедитесь, что вы взяли их с собой и пометили их. Они будут использоваться в послеоперационной палате, а также во время ночного сна в больнице. Убедитесь, что ваши футляры для очков, футляр для зубных протезов, зарядка мобильного телефона помечены. В операционной

нельзя пользоваться контактными линзами . Поэтому убедитесь, что у вас есть необходимые контейнеры и очки.

Это слайд, о котором я говорила ранее: позвоните нам, если у вас возникнет какое-либо изменение в состоянии здоровья, например, боль в горле, озноб, повышенная температура, проблемы с зубами, мочеиспусканием, а также любые кожные заболевания, сыпь, ссадины, открытые раны и тому подобное.

Эти вещи нужно взять с собой в больницу:

- ваша страховая карта,
- водительские права или удостоверение личности с фотографией,
- опять же, мы говорили о списке принимаемых вами в настоящее время лекарств,
- очки или контактные линзы,
- ваш аппарат СИПАП,
- копия вашей доверенности на принятие медицинских решений.

Не у всех есть доверенность на принятие медицинских решений. Доверенность на принятие медицинских решений — это документ, что дает нам информацию о том, что делать, если во время вашей операции возникнет ситуация, требующая неотложных мер. Она не обязательна, однако если она у вас есть и вы хотите, чтобы она была в вашей медицинской карте, просто принесите ее в день операции, и мы ее туда добавим. Но повторюсь, не у всех она есть, и вам не обязательно ее иметь. Убедитесь, что у вас есть свободная и удобная одежда, чтобы носить дома, ваш живот будет вздутым, также на нем будут разрезы, поэтому не нужно, чтобы что-либо терлось о них, так что обязательно проследите, чтобы у вас была свободная и удобная одежда для дома.

Не приносите с собой в больницу следующее:

- какие-либо ценные вещи,
- большие суммы денег,
- ювелирные украшения и пирсинги необходимо снять.

Вы можете взять с собой телефон, зарядное устройство, планшет или что-то подобное, это нормально.

Также пациенты часто страдают запорами после операции в связи с предоперационной диетой с высоким содержанием белка, мы уже обсудили это. Поэтому вам потребуется флакон магния гидроксида. Вверху флакона магния гидроксида, как правило, крепится маленький стаканчик, который обычно имеет объем 60мл. Вам может потребоваться принять одну дозу за два дня до операции. . Это поможет опорожнить кишечник в тот же день или за день до операции. Так вот, если ваша операция назначена на среду, тогда вы должны принять ее в понедельник. Не важно, в котором часу вы ее примете, главное сделать это за два дня до операции.

А в ночь перед операцией или на утро перед операцией (и то и другое нормально) вам следует вымыться водой с мылом. Вы можете воспользоваться обычным мылом и водой. Вы должны вымыться от грудной клетки до бедер. Обязательно промойте пупок изнутри.

Проверьте свою кожу, вымойте под любыми кожными складками и т.д. Убедитесь, что у вас нет сыпи, инфекций и ран. Если у вас возникнут какие-либо изменения кожи, обязательно сообщите нам об этом. Не брейте и не маркируйте кожу в каком-либо месте рядом с местом операции. Не наносите масла, лосьоны или присыпки на живот после очистки кожи, а просто наденьте чистую одежду или одежду для сна. Если вы делаете это в ночь перед операцией, убедитесь, когда ложитесь в постель, что ваше постельное белье чистое.

Итак, в день операции все должны прекратить свою диету в полночь, предоперационную диету следует прекратить в полночь перед операцией. В зависимости от того, во сколько назначена операция, после полуночи вы можете пить чистую воду. Нельзя принимать воду с протеином, протеиновые коктейли, можно только чистую воду. Вы можете пить ее вплоть до 4 часов перед операцией. Вы должны прибыть в больницу за 2 часа до операции. Таким образом, если ваша операция назначена на 10 утра, вы прекратите предоперационную диету в полночь, а затем можете пить простую воду до 6 утра. А потом нельзя ничего есть и пить, пока не будет проведена операция.

Вы можете почистить зубы утром в день операции. И если вам дали указание принять какое-либо лекарство утром, постарайтесь сделать это в то время, когда вы еще можете пить чистую воду, или же просто сделайте глоток воды, если это время уже истекло.

Итак, в день операции вы должны зарегистрироваться на стойке регистрации пациентов за 2 часа до операции. Хорошо, если вас будет кто-то сопровождать. Но опять же, не обязательно, чтобы кто-то вас сопровождал. Если вы желаете привести кого-либо с собой для оказания поддержки, то знайте, что в настоящее время действуют некоторые ограничения для посетителей. Итак, вы можете взять с собой на операцию только одного человека. Зал ожидания в операционном отделении Abbott слишком мал для большего количества людей. Итак, одно лицо для оказания помощи и поддержки. Этому человеку будет предложено подождать в зоне ожидания, пока медперсонал вас зарегистрирует.

Медсестра просмотрит ваш анамнез, поможет вам переодеться в больничную одежду. Она введет в вену на вашей руке внутривенный катетер. После этого к вам может присоединиться ваш сопровождающий. После того, как вы регистрируетесь. И он будет ожидать эти 2 часа вместе с вами. В течение 2 часов, что вы находитесь здесь перед операцией, вы встретитесь с хирургом, анестезиологом и медсестрами. Они ответят на любые вопросы, и вы подпишете форму согласия.

Это центр предоперационного ухода в Abbott. Вы должны прийти к зданию Piper в Abbott, а затем спуститься на нижний уровень, где он и находится. В других отделениях медицинской помощи имеются аналогичные помещения. Итак, это палата, где вы будете готовиться к операции. Это хирургическое отделение, где пройдет ваша операция. Вы будете лежать на кровати, а потом к вам подвезут каталку и переместят на нее. Персонал позаботится о том, чтобы вам было мягко и удобно во время операции. Если вы придете в больницу с сопровождающим, то этот человек будет находиться в приемной во время операции.

После операции вас переведут в послеоперационную палату на 1–2 часа. Время пребывания будет зависеть от вашего самочувствия. После этого вас направят в

больницу. Пока вы будете находиться в послеоперационной палате, ваш хирург поговорит с вашим сопровождающим. Если вы прибыли на операцию самостоятельно, врачи позвонят указанному вами контактному лицу, чтобы сообщить, как прошла операция. Далее, после вашего пребывания в послеоперационной палате, как я уже говорила, вас направят в больницу, а ваши сопровождающие могут отправиться с вами.

Часы посещения вашей палаты: с 8 утра до 8 вечера. Однако допуск к вам посетителей в более позднее время запрещен. Сама операция будет длиться от 1 до 3 часов. Возможно, она займет больше времени. В большинстве случаев она длилась чуть больше часа. Всё дело в том, что вас нужно должным образом подготовить к операции. В любом случае хирург поговорит с вашими сопровождающими по окончании операции, вас переведут в послеоперационную палату, а потом направят в больницу. Во время пребывания в послеоперационной палате, а также в больнице состояние больных оценивается по шкале боли от 0 до 10. Как правило, при оценке в пределах от 0 до 3 считается, что состояние пациента удовлетворительное. Если определяется показатель от четырех до пяти, важно принимать обезболивающее средство для хорошего самочувствия.

Такова программа достижения комфортного состояния. Есть еще кое-что, что мы применяем в сочетании с обезболивающими. Наш персонал готов предложить вам ароматерапию, противорвотные препараты, пакеты со льдом, грелки и многое другое, что поможет вам избавиться от болезненных ощущений. Повторю, для нас важно, чтобы вы чувствовали себя хорошо и комфортно.

В вашей палате на специальной доске записываются необходимые сведения. Они помогут вам сориентироваться. Туда записываются такие сведения, как день недели, дата, номер вашей палаты, предпочитаемое вами имя, номер телефона в вашей палате, который вы можете сообщить членам своей семьи. Туда же заносятся сведения о вашей медсестре, вашем враче, проводимых мероприятиях, поставленных целях, антиболевой терапии.

Во время пребывания в больнице у вас будет диета на неокрашенных жидкостях только. При этом вам не откажут в бульоне и желейном блюде, а также чае или кофе. Однако в основе диеты — употребление только неокрашенных жидкостей. В период пребывания в больнице.

Вам сделают 4–6 небольших разрезов живота. На следующий день можно будет принимать душ. Просто сполосните места разрезов мыльным раствором и аккуратно промокните их насухо.

Вам нужно будет носить такие компрессионные чулки. Они надувные и препятствуют свертыванию крови. Их носят на голенях. Их нужно носить только в больнице, на кровати. Они не нужны при ходьбе или сидении на стуле. Вам также может понадобиться пульсоксиметр. Обычно он представляет собой плоский напульсник на липучке, регистрирующий количество кислорода в крови.

Им можно свободно пользоваться для измерения количества кислорода и после операции. Рекомендуем вам воспользоваться и таким стимулирующим прибором, как спирометр. Такое портативное устройство помогает производить глубокий вдох. Оно служит для

профилактики пневмонии. Вот мундштук, через него делается вдох: втягивайте воздух с помощью этой трубки, после этого вы увидите, как поднимается вот этот индикатор. И так нужно проделывать десять раз ежедневно. Практический совет: при просмотре рекламы по телевизору делайте с его помощью два-три вдоха, в результате за час вы проделаете это десять раз. Этот портативный помощник вам пригодится и дома: используйте его на протяжении недели, чтобы разработать легкие, когда вы будете делать очень глубокие вдохи. Но помните, эта процедура может вызывать кашель. Это может быть болезненно, поэтому, чтобы как-то справиться с такой ситуацией, лучше уложить на живот одеяло или подушку на случай, если вы раскашляетесь.

Итак, наступит день операции, за которой последует восстановительный период, и вы уже будете прохаживаться по коридорам, а мы возьмем на себя заботу о вашем обезболивании. Вы будете пользоваться стимулирующим спирометром десять раз каждый час во время бодрствования. Вы будете получать необходимое количество кислорода и носить компрессионные чулки в постели. Кроме того, вам будут делать внутривенные вливания жидкости, чтобы не допустить обезвоживания. Раньше мы приостанавливали внутривенное вливание жидкостей, когда пациент что-либо пил. Теперь же мы не приостанавливаем его до тех пор, пока пациент не выпишется из больницы, поскольку обезвоживание стало серьезным фактором, из-за которого пациенты вынуждены возвращаться в больницу после операции.

Итак, в первый день после операции нужно настраиваться на возвращение домой. Вам нужно будет принимать перорально болеутоляющие препараты. Кроме того, вам будут вводить гепарин, который разжижает кровь. Такие иголки будут вводиться вам в нижнюю часть живота. Они очень маленькие, хотя иногда их использование сопровождается жжением. Не следует волноваться по поводу возможных небольших гематом в нижней части живота. Это нормальная реакция организма. Если же вас будет беспокоить появление гематом в других местах, просто сообщите нам об этом.

Важно совершать прогулки по коридорам минимум по семь раз. Вам можно будет вставать и принимать душ, а затем следует придерживаться диеты из неокрашенных жидкостей. Потребуется выпивать по одной унции жидкости каждые 15 минут.

А теперь рассмотрим следующий документ. Он называется «Учет количества выпиваемой жидкости». Здесь описана процедура потребления жидкости после операции. Вам принесут небольшой пакет, в котором будет находиться бутылка с водой. Там же будет находиться таймер, а также карандаш, один из таких листов и такие белые медицинские стаканчики. Пить воду нужно будет из таких стаканчиков во время нахождения в больнице и неделю спустя по возвращении домой. Такие стаканчики необходимо использовать для питья любых жидкостей. Порядок действий: достаньте два стаканчика, наполните каждый из них наполовину. Настройте таймер на 15 минут и выпейте один наполовину наполненный стаканчик. Одна порция — один глоток. Не цедите воду. Но и не пейте слишком быстро. Важно пить воду регулярно, строго по полстаканчика. Далее, в течение такого 15-минутного промежутка времени, пока таймер ведет отсчет, следует выпить еще полстаканчика, контролируя самочувствие. Затем можно увеличивать количество выпиваемых за 15-минутный промежуток времени

порций настолько, насколько вы сможете. Не нужно торопиться и стараться выпить как можно больше воды.

Что касается обезвоживания, а оно создает наиболее серьезные проблемы в послеоперационный период, его симптомы таковы:

- уменьшение объема мочи;
- сильное потемнение мочи. Моча должна быть желтой, как лимонад. Если она принимает оранжевый оттенок, темнеет, значит, вы недостаточно потребляете жидкости;
- другими проблемами являются головная боль, тошнота, головокружение и учащение пульса.

В связи с этим очень важно соблюдать следующее: По возвращении домой вы должны продолжить пользоваться таймером и такими стаканчиками. Дома необходимо пить жидкость именно из этих стаканчиков в течение недели. Любую жидкость: белковый коктейль, воду, бульон и проч. необходимо выпивать из этих стаканчиков.

При потреблении жидкости, как в больнице, так и дома, важно сидеть прямо. Расположите ступни на полу ровно, отведите плечи назад, грудью подайтесь вперед. Так вы обеспечите прямой путь попадания воды в организм. Иначе вода будет с трудом проникать в желудок, что может сопровождаться болезненными ощущениями. Например, в груди может возникать сдавливание, могут побаливать плечи. Вот почему важно сидеть прямо, с ровно стоящими на полу стопами и развернутыми плечами при любом потреблении жидкости, особенно при приеме лекарств.

И еще: мы уже упоминали, что нельзя пить жидкость через трубочку. Нельзя потреблять жидкости в очень холодном виде или лед, который также нельзя класть в напитки. Конечно, есть исключения. Если вам действительно нравится пить через трубочку, пробуйте пить так. Если это вызовет боль или в желудке будет скапливаться воздух, лучше подождать еще неделю-другую и попробовать снова. То же касается охлажденных жидкостей. Иногда охлажденные жидкости вызывают спазмы прямо между молочными железами, в центре грудной клетки, как будто что-то сильно сжимается. При появлении таких спазмов следует отказаться от потребления охлажденных жидкостей или льда, а также питья через трубочку. Кроме того, на этот случай мы предлагаем лекарство, которое называется Левсин, или гиосциамин, которое при необходимости можно принимать каждые 4 часа.

Без газированных напитков придется обходиться минимум полгода. Потребление газированных напитков сопровождается болезненными ощущениями. Обратите внимание: на обратной стороне этого документа имеются квадратики. Каждый раз, как вы будете выпивать по две порции наполовину наполненных стаканчиков, делайте отметку крестиком: один крестик будет означать, что вы выпили две такие порции. Очень важно вести учет выпитого количества жидкости: когда вас навестят медицинские специалисты, они убедятся, что вы принимали достаточно жидкости и вам можно возвращаться домой.

Возьмите это с собой домой и продолжайте вести учет в течение недели. Сразу по прибытии домой будет довольно трудно потреблять жидкость первые два дня, но важно продолжать пить каждые 15 минут. Хотя бы две такие порции наполовину наполненных стаканчиков каждые 15 минут, когда вы бодрствуете. Пока вы спите ночью, специально не нужно просыпаться, чтобы что-то выпить. Но если вы проснетесь, обязательно выпейте воду.

Итак, внутривенные вливания жидкости будут прекращены, когда вы будете готовы отправиться домой. Обязательно пользуйтесь стимулирующим спирометром по десять раз каждый час, пока вы не спите. Не забудьте забрать его домой. Если вы готовы отправиться домой, важно почаще сидеть на стуле или ходить.

Обратите внимание на то, что нужно делать перед отправкой домой:

- вы должны потреблять жидкость без затруднений;
- вы можете принимать лекарство перорально;
- вы можете мочиться без проблем;
- ваша активность восстановлена до уровня, предшествовавшего операции.

То есть, если вы пользовались тростью или вспомогательным приспособлением для ходьбы до операции, достаточно, чтобы вы опять смогли передвигаться таким способом.

Что касается мочеиспускания, мочевого пузыря переходит в состояние «сна» когда вы сами спите. Иногда он быстро не «пробуждается». Если ваш мочевой пузырь переполнен и появились неприятные ощущения, вам сделают УЗИ мочевого пузыря: специальным датчиком, смазанным гелем, проводят по месту нахождения мочевого пузыря, чтобы увидеть, как он наполнен. Если он переполнен и есть неприятные ощущения, вставляется катетер для отвода мочи, и по окончании отвода мочи он убирается. Такое случается не со всеми и не происходит постоянно. Просто об этом нужно знать. И если такое произойдет, вам будет известен порядок действий.

Важно по возвращении домой каждый день потреблять достаточно жидкости. Так вы не допустите обезвоживания. Пробуйте увеличивать количество потребляемой жидкости в течение первых нескольких недель. Следует выпивать минимум 64 унции, или восемь стаканчиков жидкости ежедневно. Если вы сможете выпивать больше, ваш результат будет отличным. Но к этому нужно подходить постепенно.

Таков порядок соблюдения диеты в послеоперационный период. Он описан в вашем справочнике. См. раздел «Питание после операции». Здесь приведена подробная информация о том, как ее придерживаться. Как я уже говорила, в больнице вы должны будете соблюдать диету из неокрашенных жидкостей. По возвращении домой в течение недели вам нужно будет придерживаться диеты из неокрашенных жидкостей, добавляя в рацион водный белковый напиток или разбавленный белковый коктейль. Некоторые пьют готовые белковые коктейли, но главное, чтобы они не были густыми. Кому то они подходят. При этом важно пить их из тех самых стаканчиков в течение первой недели после операции.

Стоит отметить, что немногим удастся легко выпивать коктейль после операции. Ведь вкусовые ощущения изменились. Поэтому после операции можно просто обойтись водным белковым напитком. Либо можно комбинировать коктейль с водным белковым напитком или чем-либо еще, пока вы принимаете белок.

То есть, в течение первой недели вы должны обойтись всего одним белковым коктейлем. Затем потребуется приготовить два водных белковых напитка, поскольку в таком напитке не содержится столько же белка, сколько в коктейлях. Таков подход к диете из неокрашенных жидкостей. Итак, в течение одной недели вы будете пить чай, есть желе без сахара, можно добавить в рацион костный бульон, так как в нем содержится дополнительное количество белка. При этом можно продолжить готовить себе коктейли или водные белковые напитки.

Помните, в первые три недели после операции необходимо только питье, соблюдать правило 30/30 не нужно. Иными словами, пока вы бодрствуете, нужно пить целый день. При этом в течение двух недель после операции важно придерживаться только диеты из неокрашенных жидкостей. Всего нужно потреблять 64 унции, или восемь стаканчиков жидкости, учитывая все случаи приема жидкости: белковые коктейли, бульон и т. д. Это молоко Fairlife. У нас есть миндальное молоко. Оно прекрасно подойдет в качестве альтернативы. У нас есть суп, суп-пюре. По сути, в диету из неокрашенных жидкостей можно включить только суп-пюре. Либо можно включить в рацион белковые коктейли, воду, бульон и проч. Но в любом случае, в течение этих двух недель необходимо только питье, правило 30/30 не применимо. В этот период времени вы можете выпить как минимум два белковых коктейля. Это позволяет восполнить потребность в белке из расчета 60 г в день. Эту норму можно превысить с доведением его количества до 80 г.

Если вам провели дистализацию или переключение двенадцатиперстной кишки, потребности в белке повышаются. В этом случае норма потребления белка составит минимум 100 г в день, о чем важно знать. Главное помнить: чем больше потребляется белка, тем быстрее происходит выздоровление и улучшается самочувствие.

Теперь рассмотрим этап диеты из пюрированных блюд в течение двух недель. На этом этапе всю пищу нужно измельчать в блендере, кроме творога, если вы готовите детское питание, мясо и овощи, их не нужно измельчать в блендере. Например, здесь показано приготовление для себя салата с консервированным куриным мясом. Можно приготовить омлет, при этом он должен быть достаточно тонким, и нужно размять его вилкой. Можно съесть йогурт, например, греческий. Если в него добавлены кусочки фруктов, не ешьте их. Их нужно измельчать в блендере. Кроме того, можно приготовить куриную грудку. Ее можно сварить в бульоне. Когда она достаточно размягчится, кусочки мяса можно переложить в блендер. Можно добавить по вкусу немного специй. Во многих случаях пюрированная пища не выглядит очень уж привлекательно, но на этом этапе она будет вкусной, так как в ней содержится больше белка и в рацион вносится разнообразие.

Во всех случаях нам важно сначала съесть белок. Затем переходим к овощам и совсем небольшому количеству фруктов, а также, например, картофеля и макарон с рисом. В

пюрированную пищу можно добавить измельченное в блендере вареное яйцо. Можно съесть консервированное куриное мясо. Можно съесть консервированного тунца. Далее можно добавить немного майонеза, чтобы получилось что-то вроде салата с яйцом или куриного салата.

Потом нам понадобятся добавить хорошие жиры. Это может быть тапенад из оливок или авокадо. Хумус — еще один источник хороших жиров. Всё это позволит лучше утолить голод. Переходим к дальнейшим действиям. Период, начинающийся с шестой недели. Мы всё ближе подходим к обычному питанию. Это не значит, что сразу можно начинать со стейка с брокколи. Следует начать с более мягкой пищи, например, консервированного тунца, консервированного куриного мяса, консервированного лосося. Можно приготовить на пару немного овощей. Можно приготовить яйца любым предпочитаемым способом. Подойдут мясные деликатесы. Можно съесть креветку. Чили тоже можно употребить в первую очередь. Чили можно использовать и в пюрированном виде на этапе диеты из пюрированных блюд. На этапе диеты из пюрированных блюд можно есть такие продукты, как куриные палочки. Обязательно готовьте белковый коктейль в промежутке между приемами пищи. И вам нужно упорядочить питание. После третьей недели ваше питание уже станет упорядоченным. У вас появится завтрак, обед и ужин, а в промежутке между ними вы будете пить белковый коктейль.

А в течение шестой недели, когда восстановится привычный режим питания, вам стоит продолжить пить белковый коктейль. При этом нет необходимости готовить для себя два-три белковых коктейля в день. Достаточно одного, чтобы максимально усвоить такое количество белка и других питательных веществ, поступающих с пищей.

Ограничений по подъему тяжестей нет, кроме случая, когда была удалена грыжа пищеводного отверстия. Общее правило: если какая-либо физическая активность причиняет боль, откажитесь от таких действий. Это правило применимо к любой другой физической активности после операции.

После операции откажитесь от управления автомобилем на неделю. Главной причиной нашего беспокойства по этому поводу является риск ДТП, при котором возможно травмирование области живота колесом рулевого управления. Поэтому откажитесь от управления автомобилем на неделю. Вам не стоит как-либо обрабатывать места разреза.

Туда не нужно наносить препараты или крем. Некоторые пациенты накладывают на них полоски Steri strip. Это специальные пластырные полоски для бесшовного сведения краев ран. Потом они сморщиваются и отпадают. Мы также применяем кожный протез (биоклей для закрытия ран у пациентов). Он отпадает после заживления раны. Не царапайте, не трите и не поддевайте клеевой слой. Под ним возникает ощущение зуда, но ни в коем случае не отдирайте его, потому что нежный участок кожи будет опять поврежден. Ощущение зуда — нормальное явление, происходящее во время заживления раны. Главное — не царапать это место.

Погружаться в воду в течение минимум двух недель запрещено. То есть, нельзя принимать ванну, купаться в озере, океане, погружаться в горячую воду и т. п. Если раны

не заживут в течение двух недель, не погружайтесь в воду. Ограничьтесь принятием душа. Через две недели, когда всё заживет, уже можно будет погружаться в воду.

Рассмотрим вопрос принятия обезболивающих средств. Обращаем внимание на необходимость приема "Тайленола" каждые шесть часов по возвращении домой, хотя бы в течение первых двух дней. Допускается прием до 1000 мг "Тайленола" каждые 6 часов.

Такая дозировка представляет собой двойную силу действия "Тайленола" каждые 6 часов. Не жидкий "Тайленол". В нем слишком много сахара, и он будет вреден для желудка. Можно принимать "Тайленол" в виде каплет, капсул или таблеток. Еще появился препарат в виде присыпок. Итак, для обезболивания большую часть времени принимается препарат "Дилаудид", если, конечно, у вас нет на него аллергии.

Его количество очень мало. Важно, чтобы вы принимали "Тайленол" каждые шесть часов, после чего можно принять "Дилаудид" или то обезболивающее средство, которое вы принимаете в индивидуальном порядке. Часто в первые два дня может потребоваться один-два приема в течение дня, после чего достаточно будет принимать препарат поздно вечером, чтобы боль не мешала вам ночью.

В любом случае у вас есть возможность позвонить нам, если болезненные ощущения не пройдут. Можно также посетить отделение неотложной помощи или пункт скорой помощи. Поводом для обращения к врачам может стать затрудненность дыхания, учащение сердцебиения или и то и другое. Возможны и другие симптомы: одышка или болезненные ощущения при дыхании, бронхо-легочная обструкция или учащение сердцебиения.

Возможно ухудшение самочувствия, появление тревожности, или у вас могут возникнуть вопросы, на которые вы не нашли ответа в данном справочнике. В вашем справочнике есть раздел «Уход после операции». Вы найдете его ближе к концу. В нем рассматриваются все ситуации, которые могут потребовать разъяснения. Поэтому постарайтесь их внимательно и несколько раз перечитать. Рассматриваются случаи, когда нет возможности удерживать жидкость или потреблять жидкость; описывается порядок ухода за местами разрезов, питание, прием жидкостей и т. п.

Кроме того, в следующих случаях тоже стоит позвонить врачам: резкая боль в животе, которую невозможно снять болеутоляющим средством или которая нарастает. Другими словами, если вы принимаете болеутоляющий препарат строго по расписанию, но боль в животе не проходит и только усиливается. В этом случае обязательно позвоните нам или обратитесь к нам за помощью. Если вы не можете потреблять жидкость или удерживать жидкость.

В таких случаях жидкость как бы застревает в пищеводе или часто и нетипично возникает рвота. Если у вас температура выше 100,5 градусов, обязательно позвоните нам. Любое покраснение или выделения в месте разреза. Просто позвоните нам или прибегните к следующему способу. Аккуратно промойте этот участок водой с мылом. Промокните его, чтобы высушить. Наложите тонкий слой содержащей антибиотик мази на место разреза и накройте его бинтом. Если через 24 часа не танет лучше, обязательно позвоните нам. Боль

в ноге. Она может быть связана с тромбом в ноге, боль возникает только в одной ноге, сама нога набухает, на коже проступают вены, в месте возникновения боли или набухания кожа становится красновато-синей или теплее обычного.

Тромб может также появиться, например, в руке или где-то еще. То есть, это не обязательно происходит с ногами. Поэтому в течение нескольких недель после операции у вас сохраняется риск тромбоза. Если вам сделана рукавная резекция желудка, можно возвращаться домой при условии приема таблеток аспирина, покрытых кишечнорастворимой оболочкой, ежедневно в течение двух недель. Таблетки аспирина по 325 мг имеют специальное покрытие. Оно обеспечивает защиту желудка. Оно коричневатого цвета. Если вам они будут нужны дома и у вас была рукавная резекция желудка, вы можете или мы можем заказать эти таблетки перед вашей отправкой домой, чтобы вы их захватили с собой.

Теперь что касается профилактики тромбоза после операции. Старайтесь двигать ногами после операции, носите компрессионные чулки, лежа на кровати, а поднимаясь с нее, почаще ходите. Оказавшись дома, также старайтесь двигаться, выполняя свои повседневные дела, хотя бы по 5 минут каждый час, увеличивая продолжительность передвижения каждый день. Важно ходить минимум 15 минут каждый день в течение недели после операции. Если есть возможность, ходите дольше! Но всё должно быть в меру: при появлении боли прекращайте двигательную активность. Итак, если вам удастся поднимать небольшие тяжести, вы желаете походить по беговой дорожке (тренажер) или выполнить иные движения, подходящие для пятой недели, делайте это.

С 2019 года мы проводим операции только в больнице Abbot в Миннеаполисе или в United в Сент-Поле, поэтому только там есть два отделения неотложной помощи, куда можно обратиться, чтобы вас приняли бариатрические хирурги. Однако в ситуации, когда ваше состояние может потребовать неотложного вмешательства, следует обращаться в ближайшее отделение неотложной помощи. Мы не призываем вас самостоятельно отправляться в путь, чтобы добраться до одного из таких отделений, в состоянии, требующем неотложного вмешательства. Если вам понадобится транспортировка, вас доставят в больницу Abbott или United. При этом многое можно решить по телефону, например, если требуется внутривенное вливание жидкости или какое-либо сканирование. Так что необходимость транспортировки в одно из упомянутых отделений в действительности возникает редко.

Что касается дозировки лекарств: Начиная с октября, мы разрешаем пациентам принимать после операции целые таблетки. Но это не значит, что их нельзя делить, хотя необходимости в этом нет. Главное — придерживаться при приеме лекарств здравого смысла. Принимайте по одной таблетке за один раз. Чтобы проглотить таблетку, важно, чтобы ротовая полость была влажной, для чего можно набрать в рот немного воды. Как и в случае с таблетками "Тайленола", если вы захотите разделить их пополам, то это можно делать, а в последствии принимать целые. При выписке всем пациентам предписывается прием дома лекарства омепразол в капсулах. Можете смело принимать целую капсулу. Перед приемом нет необходимости посыпать ею Jell-O. Проглатывайте капсулу целиком. Но принимать это лекарство вы должны самостоятельно. После выписки дома вам также

нужно будет принимать послабляющие препараты. Принимать их нужно два раза в день, если нет диареи, договорились? При этом если опорожнения кишечника не будет в течение более трех дней, потребуются прием дозы магния гидроксида.

Не допускается прием витаминов или минералов. Витамины, которые мы вам выдадим, нельзя принимать в течение недели после операции. Мы укажем, какие из них можно начать принимать. Запомните: витамины нельзя принимать в течение первой недели после операции.

Теперь — следующий раздел нашего справочника. Он называется «Подготовка к операции». Этот раздел посвящен лекарствам, и мы его рассмотрим вкратце. Вы уже знаете, что мы будем вам выдавать три витамина, а это поливитамин с железом, витамин D, всё то, что можно принимать вплоть до дня, за которым последует операция, сюда же включены любые другие препараты на основе лекарственных трав или лекарства, отпускаемые без рецепта, но не препараты, которые вы обычно принимаете для поддержания нормального давления и т. п.— это препараты на основе лекарственных трав, витамины или минералы— от них нужно будет отказаться за две недели до операции. Сюда можно отнести такие средства, как рыбий жир, другие препараты, отпускаемые без рецепта. Любые диабетические средства, лекарства. Вам нужно будет обсудить с вашим лечащим врачом, когда следует прекратить их прием. Мы упоминали противозачаточные таблетки. Ничего подобного нельзя принимать в течение 60 дней. Стоит упомянуть и гормонозаместительную терапию с приемом "Премарина". Откажитесь от этого на 60 дней: на 30 дней до операции и на 30 дней после нее.

Необходимо также прекратить прием фентермина за десять дней до операции. Это же касается препаратов категории НПВП. Ибупрофен, "Аleve", "Мотрин", "Целебрекс", "Вольтарен" и подобные им препараты нужно будет прекратить принимать за десять дней до операции. Единственное, что допускается принимать в качестве обезболивающего, — это "Тайленол" или ацетаминофен. Что касается препаратов для нормализации артериального давления, большинство пациентов принимает их в день проведения операции, но нельзя принимать перед операцией лизиноприл. Его необходимо прекратить принимать за день до операции, поскольку он негативно влияет на анестезию.

Теперь вы знаете, что делать перед операцией. Благодарим вас за просмотр этого курса подготовки к операции! При возникновении любых вопросов обязательно свяжитесь с вашей медсестрой или отправьте сообщение вашему врачу с помощью MyChart.