

РУКОВОДСТВО ПО УЛУЧШЕНИЮ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ ERAP (IR)

Данная брошюра является частью программы Улучшенное Восстановление После Операции (ERAS - на англ) в MGH. ERAS и Улучшенное Восстановление После Процедура (ERAP - на англ) это стандартные рекомендации для пациентов, проходящих процедуру в системе Mass General Brigham и аффилированных больницах.

Приведенная информация призвана помочь вам понять и подготовиться к вашей процедуре. Пожалуйста, ознакомьтесь с ней и задайте любые вопросы процедурной бригаде до начала вашей процедуры.

Программа ERAP предназначена для активного участия пациента в процессе восстановления до и после операции, с общей целью, чтобы он лучше перенес операцию и как можно скорее вернулся к нормальной жизни.

Каждый этап этой программы разработан таким образом, чтобы минимизировать боль, избежать осложнений, обеспечить более раннее возобновление питания и активности, улучшить восстановление после процедуры и сократить время восстановления и/или количество дней пребывания в больнице.

Вместе, с вашей помощью, мы можем достичь этих целей!

**Имя вашего процедурного
специалиста :**

**Номер (#) телефона вашего
процедурного специалиста:**

617-643-IRAD (4723)

Как вы можете помочь

ЗА НЕСКОЛЬКО НЕДЕЛЬ ДО ПРОЦЕДУРЫ

- Продолжайте или рассмотрите начало ежедневных занятий по **релаксации и снятию стресса**, которые, как известно, повышают иммунитет организма и способствуют выздоровлению. Это могут быть физические упражнения, медитация, йога и другие практики.
- **Ешьте** смешанную здоровую пищу.
- Настоятельно рекомендуется, чтобы вы **полностью отказались от курения** не менее чем за 3 недели до вашей процедуры. Это снизит вероятность развития легочных осложнений во время и после процедуры и улучшит ваше восстановление. Если вы хотите получить дополнительную информацию о том, как бросить курить, обратитесь к вашему врачу, медсестре/медбрату или фармацевту.
- **Планируйте заранее.** Позаботьтесь о том, чтобы кто-нибудь сопровождал вас во время поступления в больницу и во время выписки. Проведите дома предварительную подготовку к вашему возвращению после процедуры. Убедитесь в наличии достаточного количества еды и принадлежностей. Вы должны быть в состоянии ходить, есть и ухаживать за собой, но на первых порах вам может потребоваться дополнительная помощь от родственников или друзей, особенно для того, чтобы избежать таких напряженных занятий, как стирка, уборка и покупка продуктов сразу после процедуры.

ЗА 7 ДНЕЙ ДО ПРОЦЕДУРЫ

- **Прекратите** прием пищевых добавок, содержащих витамин E.
- **Прекратите** прием всех травяных добавок, особенно криля, чеснока, гинкго и рыбьего жира
- **Остановите прием NSAIDS** (нестероидных противовоспалительных препаратов), если только ваш процедурный специалист не посоветовал иное. К ним относятся, в частности, ибупрофен (Advil, Motrin), напроксен (Aleve, Анапрох, Naprosyn) и целекоксиб (Celebrex).
- **Прекратите прием 325 мг аспирина**, если только ваш процедурный специалист, не посоветовал вам альтернативную дозировку или по указанию вашего кардиолога. Вы можете продолжать прием 81 мг аспирина ежедневно и сможете принять его утром в день процедуры.
- **Сообщите вашему процедурному специалисту**, если вы принимаете Ксарелто, Кумадин, Плавикс, Эликис (Xarelto, Coumadin, Plavix, Eliquis на англ.) или любые другие антикоагулянты.

ЗА 3 ДНЯ ДО ПРОЦЕДУРЫ

- **Не допускайте обезвоживания.** За 72 часа до процедуры убедитесь, что вы часто восстанавливаете уровень жидкости и часто пьете воду, Gatorade, Powerade, Pedialyte, ClearFast, или другие прозрачные жидкости.

ЗА 1 ДЕНЬ ДО ПРОЦЕДУРЫ

- **Избегайте** употребления алкоголя по крайней мере за 24 часа (в идеале – за месяц) до процедуры.
- Соблюдайте предписанную вашим процедурным специалистом диету. Если диета не назначена, пожалуйста, ешьте и пейте, как обычно.
- Мы рекомендуем принимать половину вашей обычной дозы инсулина NPH (нейтральный протамин Хагедорна) (например: Novolin, Humilin) дозировку после консультации с врачом, который это назначил, и следовать его рекомендации.
- Убедитесь, что вы хорошо гидратированы (принимаете достаточное количество жидкости).
- Можно завтракать, обедать и ужинать.

В 10 вечера

- **Продолжайте пить прозрачные жидкости в течение вечера, чтобы избежать обезвоживания.**

С этого момента пить **ТОЛЬКО ПРОЗРАЧНЫЕ ЖИДКОСТИ**

ПРОДОЛЖЕНИЕ	СТОП
<ul style="list-style-type: none"> ➤ вода ➤ соки (прозрачные и без мякоти) <u>примеры:</u> яблочный сок, клюквенный сок, виноградный сок ➤ Gatorade (не красного цвета) ➤ черный чай (без молока/сливок) ➤ черный кофе (без молока/сливок) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ все твердые продукты питания ➤ жевательная резинка ➤ конфеты ➤ йогурты ➤ сливки ➤ напитки на молочной основе / смузи ➤ молоко ➤ соевое молоко ➤ ореховое молоко, такое как миндальное молоко ➤ апельсиновый сок

В ДЕНЬ ПРОЦЕДУРЫ

- Вы можете пить прозрачные жидкости (см. таблицу на предыдущей странице) не менее чем за 2 часа до операции.
- Принимайте любые разрешенные препараты запивая их 1-2 глотками воды.
- Если вы используете что-либо из этих средств, принесите их с собой в больницу:
 - ингаляторы или глазные капли
 - ваш СРАР-аппарат, маску, соединительные трубки

Не менее чем за 2 часа до назначенного вам времени прибытия

- **Полностью прекратить пить.**
Не пейте ничего, иначе процедура будет отменена.
 - **Если у вас диабет** и у вас низкий уровень сахара в крови или вы почувствовали симптомы низкого уровня сахара в крови, выпейте прозрачную жидкость с сахаром, например яблочный сок, виноградный сок или обычную газировку. Если это не помогает, выпейте или примите внутрь любую жидкость, которая повысит вам уровень сахара в крови.
 - **Лучше отложить вашу операцию, чем игнорировать низкий уровень сахара в крови.**
 - Если у вас диабет, соблюдайте рекомендуемую диету и не употребляйте углеводный напиток, так как это может повысить у вас уровень сахара в крови.