

## **РУКОВОДСТВО ПО УЛУЧШЕНИЮ ВАШЕГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ ХИРУРГИЯ ПОЗВОНОЧНИКА**

Данная брошюра является частью программы Enhanced Recovery After Surgery (Улучшенное восстановление после операции – ERAS на англ.) в MGH. ERAS является стандартной практикой для всех хирургических пациентов в системе Mass General Brigham и аффилированных больницах.

Входящая в комплект информация призвана помочь вам понять и подготовиться к вашей операции на позвоночнике. Пожалуйста, ознакомьтесь с ней и задайте все интересующие вас вопросы хирургической команде до начала операции.

Программа ERAS предназначена для того, чтобы вы были активно вовлечены в процесс вашего восстановления до и после вашей операции, с общей целью для вас – лучше перенести операцию и как можно скорее вернуться к нормальной жизни.

Каждый этап этой программы разработан таким образом, чтобы минимизировать вашу боль, избежать осложнений, обеспечить более раннее возобновление питания и активности, улучшить ваше восстановление после операции и сократить количество дней пребывания в стационаре.

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

## Как вы можете помочь

### НЕДЕЛИ ДО ОПЕРАЦИИ

- Продолжайте или подумайте о том, чтобы начать ежедневные занятия **релаксацией и снятием 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 **полностью отказаться от курения** не менее чем за 3 недели до вашей операции. Это снизит вероятность развития осложнений со стороны легких во время и после операции 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 операции. 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 тяжелых дел, как стирка, уборка и покупка продуктов сразу после операции.

### ЗА 7 ДНЕЙ ДО ОПЕРАЦИИ

- **Сообщите вашему хирургу**, если вы принимаете какие-либо нестероидные противовоспалительные препараты (NSAID на англ.) (ibuprofen, Advil, Motrin, naproxen, Celebrex), Aspirin, Xarelto, Coumadin, Plavix, Eliquis или любые другие антикоагулянты или препараты, разжижающие кровь, поскольку до операции прием этих препаратов может потребоваться отменить или скорректировать их.
- **Прекратите** прием пищевых добавок, содержащих витамин E.
- **Прекратите** прием всех травяных добавок, особенно криля, чеснока, гингко и рыбьего жира

### ЗА 3 ДНЯ ДО ОПЕРАЦИИ

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

## ЗА 1 ДЕНЬ ДО ОПЕРАЦИИ

- **Избегайте** употребления алкоголя по крайней мере за 24 часа до операции.
- Продолжайте есть, придерживаясь здоровой диеты.
- Можно завтракать, обедать и ужинать.
- Убедитесь, что вы хорошо гидратированы (пьете достаточно жидкости).
  - ➔ Выпейте 20-24 унции углеводного напитка **перед тем как идти в кровать**.
  - Примеры: Gatorade, Powerade, Pedialyte, ClearFast.

### После 10pm:

- **НЕ ЕШЬТЕ** твердую пищу.

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

## В ДЕНЬ ОПЕРАЦИИ

- 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 CPAP-аппарат, маску, соединительные трубки
- **Выпейте 20-24 унции предоперационного углеводного напитка**
  - Примеры: Gatorade (не красного цвета), Powerade (не красного цвета), Pedialyte, ClearFast.
- **Обязательно завершите питье, как минимум, за 2 часа до назначенного вам времени прибытия. После того, как вы его закончите, больше ничего не пейте.**

### Не менее чем за 2 часа до назначенного вам времени прибытия

- **ПОЛНОСТЬЮ ПРЕКРАТИТЕ ПИТЬ** Не пейте вообще ничего, иначе операция будет отменена.
- Если вы забыли выпить прозрачные жидкости, это не так страшно. В это время ничего не пейте – по прибытии в больницу мы введем вам прозрачные жидкости через капельницу.
  - ➔ **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 уровень сахара в крови.
  - ➔ **Лучше отложить операцию, чем игнорировать низкий уровень сахара в крови.**

## ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ

После вашей операции на позвоночнике вы отправитесь в отделение послеоперационного восстановления (PACU на англ.).

- Цель заключается в ранней послеоперационной мобилизации в течение первых нескольких часов по прибытии в отделение PACU.
- Боль будет лечиться поэтапно, начиная с приема ацетаминофена, противовоспалительных препаратов, пластырей с лидокаином, а также пакетов с теплом/ льдом. Мы продолжим наблюдать за вашей болью и при необходимости будем лечить ее мышечными релаксантами и/или, если нужно, наркотическими обезболивающими препаратами при приступах сильной боли.

- Мы поощряем раннюю мобильность в отделении PACU вместе с командами медсестер (медбратьев) и физиотерапевтов.
- После выписки домой мы рекомендуем вам передвигаться в пределах допустимого. Пожалуйста, соблюдайте послеоперационные меры предосторожности в области позвоночника в соответствии с указаниями вашей хирургической команды (не нагибаться, не крутиться и не поднимать тяжести > 5-10 фунтов).
- В случае необходимости, офис вашего хирурга выпишет вам направление на амбулаторную физиотерапию.