



MINISTRY OF THE INTERIOR
OF THE CZECH REPUBLIC



НАЦІОНАЛЬНИЙ
ІНСТИТУТ РАКУ
ЗАСНОВАНО У 1925 РОЦІ



Благодійний фонд
ЗАПОРУКА

ПАМ'ЯТКА ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ,

які перенесли квадрантектомію,
мастектомію, дисекцію пахвових
лімфовузлів



Оперативне втручання на молочній залозі – важливий етап лікування, який може вплинути і на тіло, і на емоційний стан. Дайте собі час на відновлення, рухайтесь вперед поступово, турбуючись про себе щодня.



Як я можу себе почувати після операції?

Біль та/або оніміння

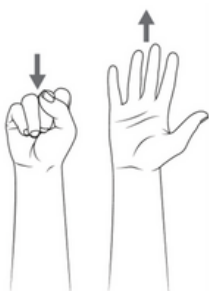
Після операції на прооперованому боці може з'являтися біль, поколювання або підвищена чутливість. Також можливе тимчасове оніміння в зоні операції або поруч із нею. Це нормально і може тривати кілька тижнів після операції.

Важливо продовжувати рухатися, навіть якщо ви відчуваєте біль або оніміння. Акуратно промасажуйте або простукайте чутливі місця, щоб зменшити біль.

Якщо ви відчуваєте, що біль заважає вам виконувати повсякденні справи, зверніться до лікаря за порадою як впоратися з болем

Набряк

Після операції у вас може з'явитися набряк або припухлість руки з боку операції. Це нормально і зазвичай з часом проходить.

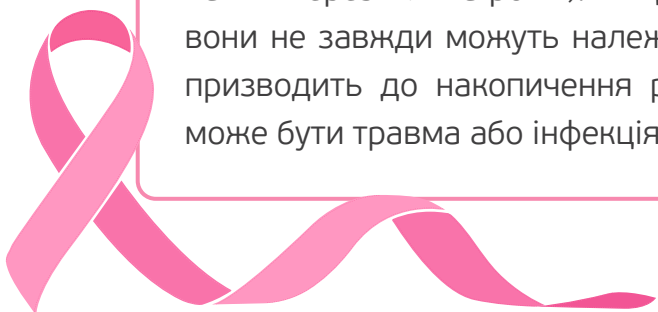


Якщо ви помітили набряк руки:

- Використовуйте 2–3 подушки, щоб підняти руку вище рівня серця. Робіть це кілька разів на день. Ви можете підняти руку, сидячи, лежачи на спині або лежачи на боці.
- Підніміть руку і повільно розтискайте та стискайте кулак 10 разів. Це діє як насос і допомагає вивести рідину з руки.

У деяких пацієнтів може розвинутися лімфедема.

Лімфедема — це набряк руки, кисті, грудей або грудної стінки, який може виникнути в будь-який час після операції (незабаром після операції або навіть через кілька років). Якщо лімфатичні вузли пошкоджені або видалені, вони не завжди можуть належним чином дрениувати певну ділянку тіла. Це призводить до накопичення рідини та набряку тканин. Іноді її причиною може бути травма або інфекція.



Хто може мати ризик лімфедери?

Лімфедери може розвинути у будь-кого після специфічного онкологічного лікування, але її ймовірність залежить від кількох факторів:

- Обсяг операції на лімфатичних вузлах або молочних залозах.
- Ускладнення після операції (наприклад, серома, повільне загоєння рани, інфекція).
- Глибокі або щільні рубці.
- Область опромінення, кількість, опіки тканин.
- Фіброз (затверділість) м'яких тканин після опромінення.
- Супутні захворювання: цукровий діабет, високий артеріальний тиск, ожиріння

Варто звернутися до лікаря, якщо:



- з'явилося відчуття затвердіння чи важкості з боку оперованої сторони;
- відмічається зміна кольору шкіри, почервоніння та виникає потовщення, наче "кірка апельсину";
- відмічаються складочки після носіння топу чи бра, які більш виражені з прооперованої сторони, ніж зі здорового боку.

Рекомендації для пацієнтів з ризиком розвитку лімфедери руки та грудної залози:

- уникайте тривалих, надмірних навантажень на руку на оперованому боці;
- уникайте діяльності з підвищеним ризиком травмування, за потреби використовуйте рукавички;
- уникайте сильної спеки або холоду;
- уникайте носіння одягу зі звуженнями в області пахв, ліктя чи зап'ястку;
- для жінок краще носити бюстгальтер з широкими бретелями;
- уникайте різких перерозтягуючих рвучких рухів руками;
- уникайте різких травмуючих видів спорту;
- уникайте місць насичених комахами, використовуйте захист від укусів комах;
- підтримуйте здорову вагу тіла, збалансоване харчування;
- слід уникати ін'єкцій під шкіру, у м'яз та суглоби з боку потенційного розвитку лімфедери;
- уникайте акупунктури та лікування п'явками;
- уникайте вимірювання артеріального тиску на потенційно схильній до лімфедери стороні.

Як жити після мастектомії?

Перше, з чим зіштовхується пацієнт це труднощі з самообслуговуванням

Як краще сісти/лягти?

Найкраще це робити через бік, повністю задіюючи здорову руку та поклавши руку з оперованої сторони на живіт. Коли загоються рани, відновиться рухливість в плечі та сила м'язів, можна буде спиратися і на оперовану сторону.

На якому боці спати?

Протягом першого року рекомендується спати на неоперованій стороні та спині. Перший час після операції через свіжу рану та дренажі, а потім через процес глибокого відновлення тканин та лімфатичних протоків, як профілактика лімфедми.

Коли можна приймати душ?

Ви можете приймати душ через 48 годин після операції, не знімаючи хірургічні пластри, навіть якщо у вас є дренаж. Під час прийняття душу не направляйте душову головку на зону післяопераційної рани. Акуратно промокніть місце післяопераційної рани чистим рушником. Якщо ви віддаєте перевагу ванні, тримайте воду нижче рівня талії та нижче місця післяопераційної рани і дренажу. Уникайте тривалого перебування у ванні, поки післяопераційна рана не загоїться повністю.

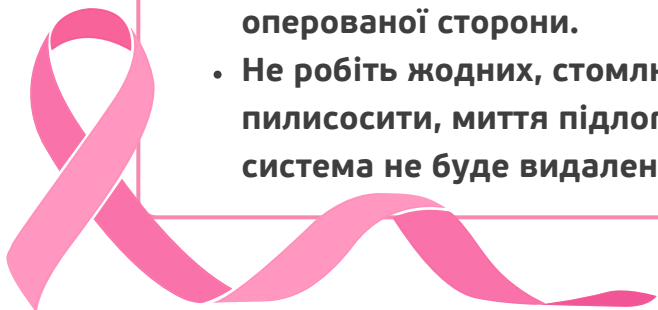
Чи можна брати що-небудь рукою з оперованої сторони?

Дуже важливо відновлювати рухливість та силу в кисті та передпліччі з оперованої сторони в перші дні після операції без додаткового обтяження. Якщо рухливість повернулася, збережені нормальна чутливість і контроль кисті то краще починати брати легкі предмети з побуту (щітка зубна, тюбик з пастою чи кремом, щітка для волосся, одяг, чашка тощо.).

Під контролем фахівців з реабілітації, тренуючи силу та витривалість, ви зможете повернутися до звичного навантаження.

ВАЖЛИВО!

- Не піднімайте нічого важчого за 1,5 кг протягом 6-8 тижнів після операції
- Не виконуйте різких, рвучких рухів верхньою кінцівкою з оперованої сторони.
- Не робіть жодних, стомлюючих, повторюваних рухів (наприклад: пилисосити, миття підлоги) до тих пір, поки ваша дренажна система не буде видалена (якщо ви маєте дренажну систему).



Чи можна піднімати руку з оперованої сторони?

Перші 3-5 днів після операції рекомендується піднімати руку пасивно, не допускаючи болю, допомагаючи здоровою рукою. Також потрібно відводити в сторону, ковзаючи по ліжку, в положенні лежачи до 45° та, сидячи за столом, тягнутися вперед по стільниці.

Не піднімайте руки вище рівня плечей, поки медичний персонал не скаже, що це безпечно. Зазвичай це відбувається через 2–3 тижні після операції.

Далі в супроводі фахівця з реабілітації необхідно виконувати вправи для відновлення об'єму рухів в плечовому суглобі поступово без болю.



Якими повсякденними видами діяльності я можу займатися?

Протягом першого тижня після виписки з лікарні намагайтеся повернутися до своїх звичайних занять.

Якщо можете, використовуйте обидві руки. Наприклад:

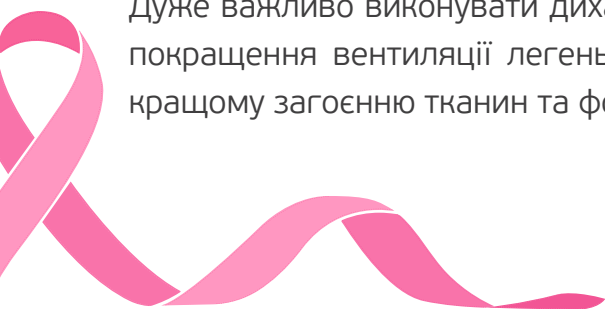
- Використовуйте руку (з боку операції) для чищення зубів, розчісування волосся, одягання, приготування сніданку та обіду, їжі та пиття достатньої кількості рідини.
- Попросіть допомоги з прибиранням, приготуванням складних у приготуванні страв та доглядом за дітьми, щоб у вас був час подбати про себе.
- Виходьте на короткі спокійні прогулянки, щоб поступово відновлювати сили. Ходьба може допомогти серцю і легеням працювати краще, а також підвищити енергію і поліпшити настрій.
- Ходіть щонайменше 4 рази на день.
- Почніть з прогулянок тривалістю 10–15 хвилин.



Чому мені важко дихати, коли я йду?

Оперативне втручання було безпосередньо на грудній клітці, яка в результаті цього уникає активності.

Дуже важливо виконувати дихальні вправи для відновлення експерсії грудної клітки, для покращення вентиляції легень, зменшення чи уникнення напруження в шиї та плечах, кращому загоєнню тканин та формуванню еластичного рубця.



Як мені полегшити одягання?

- Перші кілька тижнів носіть м'який і вільний одяг, який легко вдягати та знімати, наприклад, із застібною спереду.
- Якщо у вас виникають проблеми з рухами у плечовому суглобі, одягніть кофту спочатку на руку з прооперованої сторони, а тільки потім на здорову.
- Щоб надіти бюстгальтер із застібками, почніть, застібніть бюстгальтер перед собою потім переверніть його. Коли активна амплітуда рухів у плечовому суглобі з оперованої сторони покращиться, спробуйте одягнути бюстгальтер, застібаючи його ззаду.

Чи необхідно виконувати фізичні вправи після операції?

Фізичні вправи є важливою частиною вашого відновлення після операції.

Почніть виконувати вправи наступного дня після операції.



Така проста вправа допомагає зменшити набряк після операції, використовуючи ваші м'язи як «насос» для покращення кровообігу в прооперованій руці (на тому ж боці, що й під час операції).

1. Ляжте на непрооперований бік, витягніть уражену руку, поклавши на подушку.
2. Повільно зігніть лікоть, одночасно стискаючи кулак.
3. Потім повільно випряміть руку, одночасно розтискаючи кулак.
4. Повторіть цей рух від 15 до 25 разів.

Вправи для поліпшення рухливості плеча

Важливо якомога швидше після операції почати рухати рукою з того боку, де було проведене оперативне втручання.

Це допоможе запобігти утворенню надлишку рубцевої тканини, адже в подальшому занадто велика кількість рубцевої тканини може суттєво обмежувати рух в плечі.

Рухи рукою та виконання вправ також допоможуть вам швидше повернутися до повсякденної діяльності.

Протягом перших 6 тижнів після операції ваша мета – відновити повний діапазон рухів у плечі. Повний діапазон рухів означає можливість рухати рукою і плечем так само, як до операції.



Щоб отримати безпечні та ефективні вправи саме для вас, зверніться до фахівців з реабілітації. Комплекс вправ узгоджується з лікарем фізичної та реабілітаційної медицини, щоб забезпечити найкращий результат.

Інструкції:

- Виконуйте кожну вправу повільно, дихайте глибоко, часто і ритмічно.
- Виконуйте вправи 3 рази на день щодня, доки ви не відновите повний діапазон рухів у плечі та руках.
- Намагайтеся виконувати вправи щодня, це позитивно організує ваш порядок денний і не дозволить лінуватись виконувати вправи.

Чому необхідно використовувати глибоке дихання?

Вчитися глибоко дихати просто, і ви можете робити це вдома чи на прогулянці. Глибоке дихання допомагає розслабитися, зменшити біль, очистити легені і впоратися зі стресом.

Техніка глибокого дихання:



1. Знайдіть зручне положення. Сядьте на стілець або ляжте обличчям догори.
2. Зробіть повільний глибокий вдих через ніс.
3. Намагайтеся, щоб грудна клітка і живіт повільно розширювалися. Плечі при цьому залишаються опущеними і не піднімаються вгору.
4. Видихайте повільно через рот. Зробіть 10 разів.

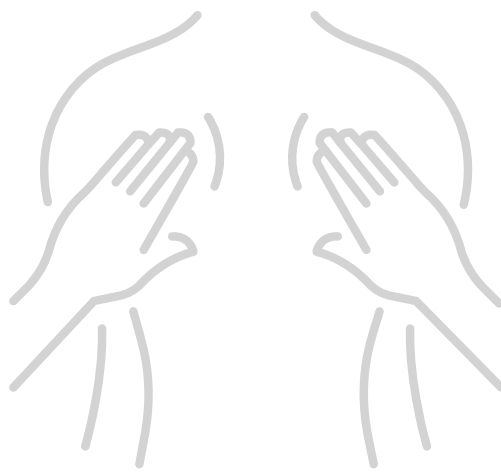
Порадьтеся з фахівцем з реабілітації, як освоїти глибоке дихання.

Як правильно доглядати за шкірою?

- Зверніть увагу на ретельну гігієну тіла з використанням засобів для догляду за сухою, потріскою шкірою;
- Використовуйте дезінфікуючий засіб у разі пошкодження шкіри;
- Доглядайте за нігтями без травмування шкіри;
- Використовуйте косметику, яка не викликає алергії, або протестуйте її попередньо на здоровій ділянці;
- Не відвідуйте сауну, баню, термальні ванни;
- Використовуйте захист від сонця на відкриті ділянки тіла;
- У разі виникнення сонячних опіків подбайте про заспокоєння та охолодження шкіри спеціальними засобами.

Як може допомогти масаж рубців?

- Масаж рубців — це ще один спосіб допомогти плечу відновити повний обсяг рухів і функцій, він пом'якшує тканини та робить рубець більш еластичним, знижує ризик утворення щільних спайок.
- Починайте масаж тільки після повного загоєння швів і зняття дренажів (приблизно через 3 тижні після операції).
- Щоб навчитися правильно масажувати рубець і уникнути ускладнень, обов'язково проконсультуйтеся з фахівцем з реабілітації.



Які є поради, як зберігати сили?

- Відновлення після операції може забирати багато сил. Це нормально, але може бути важко, коли ви хочете щось робити. Не намагайтеся робити все. Займайтеся найважливішими для вас справами і просіть про допомогу, коли вона потрібна.
- Надавайте пріоритет спокійному сну. Якісний сон відіграє важливу роль у боротьбі з втомою.
- Залишайтеся фізично активними. Хоча це може здаватися нелогічним, легкі фізичні навантаження можуть допомогти боротися з втомою та підвищити рівень енергії.
- Підживіть своє тіло продуктами, що дають заряд енергії. Збалансоване харчування, багате на поживні речовини, може забезпечити організм енергією, необхідною для одужання та відновлення сил.
- Практикуйте практику усвідомленості та управління стресом. Стрес може посилити втому, тому дуже важливо знайти способи розслабитися та відновити сили.
- Просіть про допомогу та делегуйте завдання. Не соромтеся покладатися на свою підтримку. Родина, друзі та доглядачі часто охоче допомагають у виконанні завдань: покупка продуктів та приготування їжі, домашні справи та виконання доручень, супровід до лікаря та назад.

Якої дієти дотримуватись після операції та під час лікування?

1. Їжте різноманітну їжу

Щоб організм добре відновлювався, включайте у раціон овочі, фрукти, зернові та продукти з білком.

2. Дотримуйтеся збалансованого раціону

Добре харчування допомагає зміцнити імунітет, підтримувати здорову вагу, зменшити втому і допомогти організму залишатися сильним під час лікування.

3. Не забувайте про білок

Після операції та під час специфічного онкологічного лікування важливо отримувати достатньо білка. До джерел білка належать:

- М'ясо, риба, птиця
- Бобові (квасоля, горох, сочевиця)
- Горіхи та горіхові паста
- Насіння
- Молочні продукти



4. Намагайтеся включати хоча б одне джерело білка до кожного прийому їжі або перекусу.

5. Пийте достатньо рідини

Вода і некалорійні напої допомагають підтримувати організм і покращують загальне самопочуття.

6. Їжте невеликими порціями, але часто

Так організм легше перетравлює їжу та отримує необхідні поживні речовини.

*Пам'ятку підготували фахівці й фахівчині Національного інституту раку,
Київської клінічної лікарні №8 та Кіровоградського обласного онкологічного центру
за підтримки благодійного фонду "Запораука"*