

# Какие вопросы задать хирургу при планировании операции

Ф. И. О. хирурга:

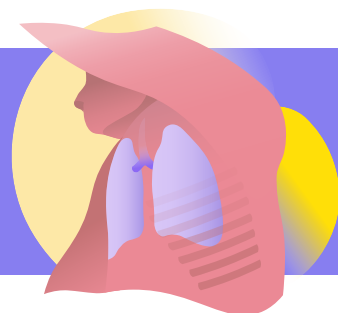
Телефон для связи:

Операция — основной метод лечения рака легкого на ранних стадиях. Однако ее успех зависит не только от мастерства хирурга, но и от вашего активного участия в процессе лечения. Подготовка к операции, следование рекомендациям врача и выполнение упражнений помогают снизить риски осложнений и ускорить восстановление.

Обсудите с лечащим врачом, как лучше подготовиться к операции, и составьте с ним индивидуальный план лечения.

## Вопросы для обсуждения:

- 1 Какой тип операции мне предстоит?
- 2 Какая часть легкого будет удалена?



Вы можете попросить хирурга обозначить расположение опухоли, часть легкого, которая будет удалена, и обозначить доступ, через который будет проводиться операция.

- 3 Какова цель операции?
- 4 Какие риски и побочные эффекты могут возникнуть после вмешательства?
- 5 Как долго ждать операции?
- 6 Где будет проводиться хирургическое лечение?
- 7 Что я могу сделать, чтобы подготовиться к операции и снизить вероятность побочных эффектов?
- 8 Нужно ли менять свой образ жизни, чтобы улучшить результаты лечения?
- 9 Какое дополнительное лечение предстоит до и после операции? Когда его следует начать?
- 10 Будет ли отправлен операционный материал на морфологическое исследование?
- 11 Как долго я буду восстанавливаться после операции?
- 12 Если после вмешательства произойдет рецидив, будут ли другие варианты лечения?
- 13 Что мне нужно взять с собой в день госпитализации?

Чтобы иметь возможность получить адъювантную таргетную терапию или иммунотерапию, необходимо провести морфологическое исследование удаленной опухоли, которое будет включать:

- Исследование уровня PD-L1
- Определение мутации *ALK*
- Определение мутации *EGFR*



---

---

---

# Как подготовиться к операции

Подготовка к операции (предреабилитация) помогает организму легче перенести вмешательство, ускоряет восстановление и позволяет быстрее приступить к послеоперационному лечению. Рассказываем, что стоит сделать.

## Бросить курить



Вы можете улучшить результаты операции — откажитесь от курения, чтобы:

- уменьшить выработку бронхиальной слизи и частоту кашля;
- снизить риск развития осложнений во время анестезии и операции;
- ускорить заживление тканей и восстановление после операции.

Даже одна сигарета, выкуренная утром в день операции, может увеличить риск осложнений.

## Увеличить физическую активность

Выберите упражнения, которые подходят вашему уровню физической подготовки, и включите их в распорядок дня.

Марш на месте



Укрепляет мышцы ног и улучшает общую физическую форму

Подъемы по лестнице



Повышают силу ног и выносливость

Подъем мяча над головой



Улучшает подвижность плечевых суставов и тренирует дыхательную мускулатуру

**Глубокое дыхание и аэробные упражнения укрепляют дыхательные мышцы и увеличивают объем легких.**

- Гуляйте на свежем воздухе по 30 минут каждый день.
- Не переживайте, если почувствуете усталость. Отдохните, переведите дыхание и продолжайте путь.
- Постепенно увеличивайте активность до уровня, при котором вы чувствуете легкую одышку. Можно использовать спирометр или мобильные приложения для выполнения дыхательных упражнений.

## Восстановить свой рацион питания



Чтобы справиться с последствиями операции и быстрее восстановиться, вашему организму потребуется много энергии и «строительного» материала. Перед операцией постарайтесь:

- есть регулярно, добавить в свой распорядок дня перекусы;
- использовать высокоэнергетические добавки для пациентов с онкозаболеваниями, если сильно похудели;
- употреблять разнообразную пищу, чтобы организм получал все необходимые вещества.

# Двухнедельный план подготовки к операции

Отмечайте дни, в которые вы не курили, сделали упражнения и совершили прогулку

<input type="checkbox"/> Я не курил	<input type="checkbox"/> Я не курил	<input type="checkbox"/> Я не курил	<input type="checkbox"/> Я не курил	<input type="checkbox"/> Я не курил
<input type="checkbox"/> Я гулял 20 минут	<input type="checkbox"/> Я гулял 20 минут	<input type="checkbox"/> Я гулял 20 минут	<input type="checkbox"/> Я гулял 20 минут	<input type="checkbox"/> Я гулял 20 минут
<input type="checkbox"/> Я сделал упражнения	<input type="checkbox"/> Я сделал упражнения	<input type="checkbox"/> Я сделал упражнения	<input type="checkbox"/> Я сделал упражнения	<input type="checkbox"/> Я сделал упражнения
<input type="checkbox"/> Я не курил	<input type="checkbox"/> Я не курил	<input type="checkbox"/> Я не курил	<input type="checkbox"/> Я не курил	<input type="checkbox"/> Я не курил
<input type="checkbox"/> Я гулял 20 минут	<input type="checkbox"/> Я гулял 20 минут	<input type="checkbox"/> Я гулял 20 минут	<input type="checkbox"/> Я гулял 20 минут	<input type="checkbox"/> Я гулял 20 минут
<input type="checkbox"/> Я сделал упражнения	<input type="checkbox"/> Я сделал упражнения	<input type="checkbox"/> Я сделал упражнения	<input type="checkbox"/> Я сделал упражнения	<input type="checkbox"/> Я сделал упражнения
<input type="checkbox"/> Я не курил	<input type="checkbox"/> Я не курил	<input type="checkbox"/> Я не курил	<input type="checkbox"/> Я не курил	День операции
<input type="checkbox"/> Я гулял 20 минут	<input type="checkbox"/> Я гулял 20 минут	<input type="checkbox"/> Я гулял 20 минут	<input type="checkbox"/> Я гулял 20 минут	
<input type="checkbox"/> Я сделал упражнения	<input type="checkbox"/> Я сделал упражнения	<input type="checkbox"/> Я сделал упражнения	<input type="checkbox"/> Я сделал упражнения	

Обсудите с врачом план предреабилитации и физические нагрузки, которые будут безопасны для вас

---

---

---

---

---

---

---

---

# Как восстанавливаться после операции

Реабилитация начинается сразу после хирургического вмешательства. Ваш врач расскажет об упражнениях, которые помогут улучшить дыхание и ускорить восстановление.

## Выполнять дыхательные упражнения

Дыхательные упражнения можно делать уже в первый день после операции. Они помогают восстановить функцию легких и снизить риск развития пневмонии.

- Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание на 5 секунд, а затем медленно выдохните.
- Повторяйте это упражнение 5 раз каждый час, пока бодрствуете.



## Увеличивать физическую активность

Необходимо начинать двигаться как можно раньше, чтобы легкие могли раскрываться и работать в полную силу. Врач объяснит, когда вам можно вставать с постели.

## Восстанавливать подвижность в плечевом суставе

После операции вы можете почувствовать скованность в плече. Упражнения помогут вернуть подвижность. Это могут быть медленные круговые движения плечами, подъем рук над головой, легкие растяжки.

Сроки выписки из больницы зависят от вашего физического состояния, типа операции и возможных осложнений. Как правило, пациенты остаются в больнице от 2 до 10 дней.

Швы обычно заживают за 2–3 недели. Следите за их состоянием, не используйте мыло и кремы на заживающих швах, чтобы не вызвать раздражение кожи.



**Спросите у врача о результатах морфологического исследования, о том, где и когда вы сможете получить результаты. Это необходимо для выбора адъювантной терапии.**



## Продолжать восстановление дома

После возвращения домой продолжайте ходить, постепенно увеличивая расстояние и темп. Если у вас есть хобби или любимый спорт, обсудите с врачом, когда вы сможете вернуться к занятиям.

# Примерный график восстановления активности после операции

## В больнице

День операции	1-й день после операции	2–4-й дни после операции	День выписки
Глубокое дыхание и кашель *	Глубокое дыхание и кашель *	Глубокое дыхание и кашель *	Вы можете вставать и садиться самостоятельно
Подъем с постели, можно стоять с поддержкой	Можно сидеть на стуле или кресле	Самостоятельная ходьба	Вы можете самостоятельно одеться, сходить в туалет
Ешьте и пейте, когда будете готовы	Ходьба с поддержкой		Вы можете самостоятельно есть и пить
	Удаление дренажных трубок		

\*Кашель после глубоко вдоха — одно из дыхательных упражнений, которое помогает облегчить дыхание и снизить риск развития инфекций.

## Дома

Период после операции, недели	Дома	На улице
1	Дыхательные упражнения Душ Упражнения для рук	—
2–3	Дыхательные упражнения Душ Упражнения для рук Легкие домашние задачи: мытье посуды, готовка, уборка	Прогулки на улице
4–6	Глажка белья	Поход в магазин Мойка автомобиля Легкие работы в саду
6–12	Уборка пылесосом Подъем нетяжелых предметов	Вождение автомобиля (обсудите со своим врачом, насколько это безопасно)
После 12-й недели	Возвращение к обычной домашней активности	Возвращение к обычной активности

Проконсультируйтесь с врачом о сроках, когда вы сможете безопасно заниматься спортом, поднимать тяжести, путешествовать, вернуться к половой жизни.

Уже через восемь недель после операции может начинаться послеоперационное лекарственное лечение, которое поможет уничтожить оставшиеся опухолевые клетки и снизить вероятность рецидива. Чтобы лечение было эффективным, его важно начинать в срок. Обсудите со своим онкологом результаты морфологического исследования вашей опухоли, возможные варианты терапии и сроки ее начала.



Высокий уровень PD-L1

Химиотерапия + иммунотерапия



Мутация в гене EGFR

Таргетная терапия



Мутация в гене ALK

Таргетная терапия



Низкий уровень PD-L1, отсутствие мутаций в генах EGFR и ALK

Химиотерапия

# Осложнения после операции

Операция на легких — серьезное вмешательство, которое может сопровождаться побочными эффектами. Их вид и выраженность зависят от типа операции и индивидуальных особенностей организма.

Симптом	Почему	Что делать
Одышка	После операции может возникать одышка, особенно после физической нагрузки. Это нормальная реакция организма	Адаптируйте свой образ жизни, чтобы справляться с длительной одышкой и уменьшать дискомфорт
Запор	После операции возможны нарушения работы кишечника, вызванные изменением режима питания и приемом обезболивающих препаратов	Употребляйте 3–5 порций фруктов и овощей ежедневно, пейте достаточно жидкости
Кашель	После операции некоторое время кашель может сопровождаться отделением слизи или небольшого количества крови. Если кашель вызывала опухоль, он может уменьшиться после операции	Если кашель вызывает беспокойство, обсудите его с врачом
Боль	Боль после операции — нормальное явление, связанное с восстановлением нервов и тканей	Принимайте назначенные обезболивающие препараты. Со временем боль в месте операции уменьшится

## Позвоните вашему хирургу или врачу, если у вас возникнут такие симптомы:

- Боль усиливается или не проходит при приеме обезболивающих препаратов.
- Запор продолжается более четырех дней.
- Боль или отеки в ногах усиливаются.
- Постоянная тошнота или рвота.
- Болезненное мочеиспускание или моча сильно пахнет.
- Появление новой сыпи на коже.
- Отек или покраснение вокруг раны, выделения с неприятным запахом, пропитывающие повязку.
- Лихорадка выше 38,3 °C.

## Вызовите скорую помощь при следующих симптомах:

- Внезапная или резкая боль в груди.
- Внезапная и сильная головная боль.
- Одышка или ощущение, что сердце бьется слишком быстро.
- Потеря сознания.
- Постоянный кашель с выделением ярко-красной крови.
- Сильная боль в животе.
- Онемение или слабость в руках или ногах.