



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Как контролировать боль после роботизированной или лапароскопической операции на органах брюшной полости

Эта информация поможет вам узнать о способах контроля боли после роботизированной или лапароскопической операции на органах брюшной полости. Вы можете использовать их одновременно с приемом обезболивающего лекарства или вместо него.

Информация о лапароскопической или роботизированной операции на органах брюшной полости

Во время роботизированной или лапароскопической операции на органах брюшной полости врач введет газ в брюшную полость (живот). Это позволит хирургу увидеть внутреннюю часть брюшной полости.

Газ оказывает давление на внутреннюю часть брюшной полости и может перемещаться в другие области. При этом может наблюдаться вздутие живота или боль в различных частях тела, особенно в плечах. Газ выйдет из организма в виде отрыжки, метеоризма или во время опорожнения кишечника.

После операции у вас могут возникнуть разные болевые ощущения. Если вы ощущаете боль в местах разрезов (хирургических надрезов), это

нормально. Продолжительность таких ощущений является индивидуальной для каждого человека.

Способы контроля боли после роботизированной или лапароскопической операции на органах брюшной полости

После операции лечащая команда назначит вам обезболивающие препараты. Если они не помогают справиться с болью, сообщите об этом своему медицинскому сотруднику. Вы также можете сделать следующее:

Слушайте музыку в наушниках.

Если у вас имеются любимые наушники, возьмите их с собой в больницу. Вам также дадут пару наушников в больнице.

Двигайте ногами

Пока вы находитесь в постели:

- Сгибайте и разгибайте ноги.
- Согните ноги в коленях и поставьте ступни на кровать. Держа ноги вместе, осторожно покачивайте коленями из стороны в сторону.

Во время пребывания в больнице:

Постарайтесь начать ходить в течение 4 часов после операции. Находясь в больнице, по возможности гуляйте каждые 1-2 часа, пока не спите. Сотрудник отделения поможет вам.

Дома

После выписки из больницы продолжайте ходить дома, если это возможно. Если вам нужна помощь, обратитесь к лицу, ухаживающему за вами.

Пейте мятный или имбирный чай

Это поможет вывести газ, вызывающий боль или дискомфорт после операции.

Используйте горячий или холодный компресс

Если у вас болит плечо или живот, попросите медсестру/медбрата наложить горячий или холодный компресс. Горячий компресс улучшает приток крови, расслабляет и успокаивает мышцы. Холодный компресс может уменьшить отек и болевые ощущения.

Не накладывайте горячий или холодный компресс непосредственно на кожу. Оберните его полотенцем или салфеткой и приложите к болезненному участку. Оставьте компресс на 20 минут, затем снимите его как минимум на час.

Отдыхайте и спите

Отдых днем и сон ночью помогут облегчить послеоперационную боль. Если есть возможность, уединитесь в тишине в своей комнате.

Медитируйте

Приведенные ниже видеоролики о медитации помогут вам в этом. Вы можете смотреть их онлайн или по телевизору в своей палате.

- *Managing Pain with Meditation: A Guided Visualization (Robin Hardbattle)* (www.mskcc.org/videos/managing-pain-meditation)
- *Mindful Breathing Meditation (Emily Herzin)* (www.mskcc.org/videos/mindful-breathing-meditation)
- *Day at the Beach: A Guided Visualization (Robin Hardbattle)* (www.mskcc.org/videos/guided-imagery-meditation-day-beach)
- *Grassy Meadow: A Guided Visualization (Robin Hardbattle)* (www.mskcc.org/videos/guided-imagery-meditation-grassy-meadow)

Выполняйте точечный массаж

Точечный массаж - это прикладывание давления пальцев рук к определенным точкам на теле. Чтобы больше узнать о точечном массаже, посмотрите видеоролик *Точечный массаж для устранения головной и другой боли* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/acupressure-pain-and-headaches) онлайн или по телевизору в своей палате.

Узнайте о терапии прикосновений

Поговорите с медсестрой/медбратом, прежде чем просить ухаживающего за вами человека о терапии прикосновений (массаже). Вам скажут, не нужно ли вам избегать массажа на каких-то участках тела. Чтобы больше узнать о терапии прикосновений, посмотрите видеоролик *Touch Therapy for Caregivers* (www.mskcc.org/videos/touch-therapy-caregivers) онлайн или по телевизору в своей палате.

Когда следует обращаться к своему медицинскому сотруднику

Если после выполнения перечисленных действий боль не проходит, а обезболивающие препараты не помогают, позвоните своему медицинскому сотруднику.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

How to Manage Pain After Your Robotic or Laparoscopic Abdominal Surgery - Last updated on September 21, 2023

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center