

Подготовка за операция По-здрави, по-добре, по-скоро



Съвети от Кралския колеж на анестезиолозите

Одобрени от:

Вашата роля при подготовката за операция

Подлагането на операция е важен момент в живота, ето защо е нормално да изпитвате тревога по този повод.

Пациентите в по-добра физическа форма, които могат да подобрят своето здравословно състояние и ниво на физическа активност, се възстановяват по-бързо от операцията. **Това, което правите сега, може да окаже наистина голямо въздействие върху възстановяването ви.**

Поемането на активна роля при планирането и подготовката за операцията ще ви помогне да почувствате, че имате контрол, да напуснете болницата по-рано и да се завърнете към нормалния си живот по-бързо. Чакането за операция в някои райони може да е по-дълго, но можете да използвате това време, за да се подготвите за нея.

Тази листовка ще ви даде общи съвети за това какво можете да направите, за да постигнете най-добри резултати от операцията си .

Историята на пациента Роджър (това не е истинското му име)

Бях с наднормено тегло и дългогодишен пушач. Хирургът и анестезиологът вече ми бяха казали, че операцията ми ще бъде по-трудна и че ще се наложи да остана в отделението за реанимация и интензивно лечение след това, а това може да доведе до отлагане на операцията, ако там няма свободно легло.

Анестезиологът говори с мен за някои промени, които бих могъл да предприема, за да подпомогна възстановяването си, и ме насърчи да прочета информацията в листовката „По-здрави, по-добре, по-скоро“ (Fitter Better Sooner) и да гледам анимацията (на <https://www.youtube.com/watch?v=2CUMpUwX0x4>). Същата вечер изгледах анимацията заедно със семейството си. Дъщеря ми знаеше колко притеснен бях в действителност. Семейството ми ме насърчи да предприема някои промени в начина си на живот.

От дълго време исках да спра да пуша, но никога не бях имал волята наистина да го направя. Беше трудно, но в края на краищата успях. Реших също да започна да ходя пеша и да се опитвам всеки ден да изминавам малко по-дълго разстояние от предишния. Преди ходех пеша само ако беше наложително, но наистина започна да ми харесва. Усецах как физическата ми форма се подобрява, а и се запознах с хората, които живееха в района.

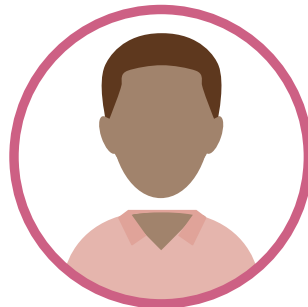
Имам диабет, но не се бях отнасял много сериозно към този факт. Насрочих си консултация в кабинета на личния лекар. Медицинската сестра ми помогна да науча повече за храните, които трябва да ям, за да контролирам по-добре диабета си, и ме насърчи да отслабна постепенно. Даде ми уред, който ми помагаше да следя нивата на кръвната си захар. Свалих 4 кг за шестте седмици преди операцията. Чувството, че съм по-здрав и в по-добра физическа форма, ми даде много повече увереност, когато дойде време за операцията. Преди това бях доста потиснат и притеснен за нея.

След операцията бях за ден в реанимация и после ме изпратиха обратно в отделението. Останах в болницата по-дълго, отколкото трябваше, защото първоначално раната ми не зарастваше добре, но няхах сериозни усложнения. Физиотерапевтът в болницата ми даде дихателни упражнения и ме насърчи да се разхождам из отделението, за да поддържам активността си и да ускоря възстановяването.

Три месеца след операцията все още усещам положителния ефект от промените, които направих. Имам нужда от инхалатора си по-рядко отпреди и ми е по-лесно да изкачвам стълбите. Все още обичам разходките си, теглото ми продължава да намалява и изпитвам по-голям оптимизъм за бъдещето.



Медицински сестри



Физиотерапевти



Анестезиолози



Лекари специалисти



Хирурзи и лекари в отделението



Фармацевти



Лекарски асистенти



Общопрактикуващи лекари

Медицинският екип

Медицински специалисти от различни професии ще работят заедно, за да осигурят гладкото протичане на операцията и възстановителния ви период. Те ще се грижат за вас преди, по време на и след операцията. Често ги наричаме периоперативен екип. Но всичко започва с вас.

По време на преживяванията си във връзка с операцията ще срещнете много хора. По-долу са изброени някои членове на периоперативния екип:

Подготовка на тялото ви

Промени в начина на живот

Можете да предприемете много промени, за да намалите рисковете при операцията.

Малките промени дори за кратко време могат да са от голямо значение.

Физически упражнения

Сърцето и белите ви дробове трябва да работят по-усилено след операция, за да подпомогнат оздравяването на тялото. Ако вече сте активни физически, те ще са привикнали на това. Докато чакате да дойде време за операцията, опитайте се да повишите нивото на физическата си активност.

Бързото ходене, плуването, колоезденето, работата в градината или играта с децата или внуците е от полза. Плуването може да се отрази добре на хората със затлъстяване или болки в ставите. Опитайте се поне три пъти седмично да практикувате дейност, която ви кара да се задъхвате. Започнете бавно и не прекалявайте. Потърсете съвет, ако физическата дейност ви затруднява. Спрете и потърсете медицински съвет, ако се появят нови проблеми като болки в гърдите, световъртеж или неравномерен пулс. Дейности, които подобряват силата и равновесието, също ще бъдат полезни за възстановяването ви, например всекидневни упражнения тип „сядане-ставане“.

Можете да видите някои примери тук: <https://bit.ly/39gX5jF>

Кой може да ми помогне?

- Има редица мобилни приложения, като Active 10 и Couch to 5K, с които можете да определяте целите и да следите напредъка си. Повече информация на: <https://bit.ly/3u8WZIN>
- Опитайте се да се присъедините към безплатна група за пешеходни разходки във вашата община или общност или към схема за доброволци, работещи за опазването на околната среда в района. Освен че ще ви насърчават и подкрепят да започнете да се движите и да се упражнявате, тези дейности са приятни и ще повдигнат настроението ви. Попитайте личния си лекар за наличните възможности в района.
- Ако имате болки в гърба или ставите, за които посещавате физиотерапевт, попитайте го какви упражнения можете да правите. Тук ще намерите информация за физическите упражнения за хора с артрит: <https://bit.ly/3bBUi65>
- За крехки и неиздръжливи хора лека всекидневна разходка, упражнения „сядане-ставане“, изкачване на стълби и намаляване на времето, прекарано в седнало положение, са добро начало.
- В зависимост от това къде живеете, може да имате достъп до „здравните инструктори“ към NHS, които могат да ви помогнат да се мотивирате и да ви дадат съвети.

Това са само някои идеи, а в района, където живеете, сигурно има много програми за фитнес и за здравословен начин на живот, които можете да проучите.

Здравословен хранителен режим

Тялото ви има нужда да се възстанови след операцията – здравословното хранене преди и след нея наистина може да помогне. Това означава да приемате достатъчно протеини и 5 или повече порции плодове и зеленчуци на ден. Те подпомагат зарастването на рани и укрепват имунната система.

Кой може да ми помогне?

На следния уебсайт има полезни ресурси и информация:

- NHS – Хранете се добре: <http://bit.ly/2N1xoDi>

От кабинета на личния ви лекар може да ви дадат съвети и информация за здравословно хранене, ако имат диетологична служба.

Тегло

Ако сте с наднормено тегло, отслабването може да намали стреса върху сърцето и белите ви дробове. Можете да проверите дали теглото ви е в нормата, като използвате калкулатора на NHS за здравословен индекс на телесна маса: <https://bit.ly/3bBTZIt>

Отслабването може също да ви помогне да:

- понижите кръвното си налягане
- подобрите нивата си на кръвна захар
- намалите болките в ставите си
- намалите риска от тромби след операцията
- намалите риска от инфекция на раната след операцията
- правите физически упражнения с по-голяма лекота
- намалите рисковете, свързани с подлагането на анестезия.

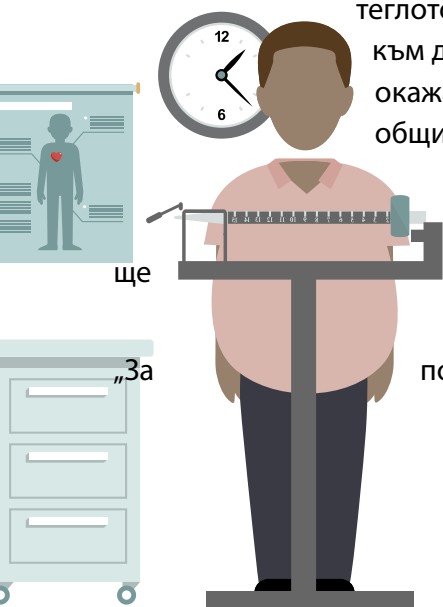
Повече информация за ползите от отслабването преди операция и увеличените рискове от подлагане на операция, докато сте с наднормено тегло, можете да намерите тук:

Кой може да ми помогне?

В района ви вероятно има местни програми за отслабване и физически упражнения. NHS има приложение „План за отслабване“ (Weight Loss Plan). При личния ви лекар или в местната аптека могат да ви претеглят и да ви насочат към информация за здравословното хранене. Ако имате затлъстяване, личният ви лекар може да ви насочи и към бариатрична операция (за намаляване на теглото), за да намали рисковете и подобри възможностите ви, преди да ви насочи към други процедури. В някои общини също има програми, където могат да ви окажат подкрепа, ето защо си заслужава да разгледате и уебсайта на местната община или да се свържете с тях.

Може да ви е от полза, ако се включите в програма за отслабване. В някои райони може да има на разположение здравни инструктори на NHS, които ви окажат помощ.

Повече информация и допълнителни ресурси може да намерите на сайта по-добро здраве – отслабнете“: <https://bit.ly/3xSsO3i>



Алкохол

Алкохолът може да има различни въздействия върху тялото, но едно от най-важните е, че може да намали способността на черния дроб да произвежда градивните елементи, необходими за оздравяването. Ако пиете редовно, уверете се, че консумирате алкохол в рамките на препоръчителните граници или по-малко. Ако пиете повече от това, трябва също да се постараете да намалите количеството алкохол преди операцията, за да подобрите способността на тялото си да оздравее след операцията и да избегнете симптоми на абстиненция по време на престоя си в болницата.



Кой може да ми помогне?

Информация за препоръчителните граници и как да намалите количеството алкохол, което изпивате, можете да намерите на следните уебсайтове:

- Полезни съвети от NHS за намаляване на приема на алкохол: <https://bit.ly/3A9NJBK>
- NHS За по-добро здраве – пиете по-малко: <https://bit.ly/3yk7T9V>

Тютюнопушене

Спирането на пушенето е трудно, но добрата новина е, че отказването или намаляването му за кратко време преди операцията може да съкрати продължителността на престоя ви в болницата и да подобри зарастването на раната и белодробната функция. Подготовката за операция предлага реална възможност да се ангажирате да спрете да пушите.

Кой може да ми помогне?

Открийте дали в района ви има местна служба за подпомагане на отказване от пушенето (Stop Smoking Service).

Можете да проверите тук: <https://bit.ly/3QVBnDt>

Следните организации разполагат с полезна информация за ползите от спирането на тютюнопушенето преди операция:

- The Cure Project – a helping hand to stop smoking: предоставя полезна информация за допълнителните ползи от спирането на тютюнопушенето известно време преди операция: <https://bit.ly/3L9Tph3>
- Action on Smoking and Health (ASH):
 - Насоки за отказване от пушенето: <https://bit.ly/2N7FLgG>
 - Кратка информация за пушенето и операциите: <https://bit.ly/3FEmQGN>.



Придружаващи заболявания

Много други заболявания могат да повлияят на възстановяването от операцията. Важно е да се уверите, че всяко придружаващо заболяване е контролирано възможно най-добре преди операцията.

Можете също да се запишете за общ медицински преглед към NHS при личния си лекар, ако сте на възраст между 40 и 74 години.



Диабет

Доброто контролиране на кръвната захар е от голямо значение за намаляване на риска от инфекции след операцията. Ако стойностите на кръвната ви захар или на HbA1c (гликиран хемоглобин – кръвен тест, с който се проверява как е бил контролиран диабетът в продължение на по-дълъг период) са високи, може да ви е от полза, ако промените лекарствата, които приемате, или хранителния си режим.



Помислете и за хранителния режим и теглото си. Контролирането на диабета ви ще се подобри, ако отслабнете. За пациентите с диабет тип 2, със или без затлъстяване, средиземноморската диета или диетата с ниско съдържание на въглехидрати може да бъде полезна. Повече информация за диабета и хранителния режим може да намерите тук: <https://bit.ly/3u8pDn3>

Ако не сте проверявали своя HbA1c през последните шест месеца, можете да поискате тест в кабинета на личния си лекар. Ако е необходимо, екипът може да препоръча промени достатъчно време преди операцията. Това ще намали риска от отлагане на операцията.

Високо кръвно налягане (артериална хипертония)

Кръвното налягане трябва да се контролира до безопасни нива, за да се намали рискът от сърдечно заболяване и инсулт. Понякога операцията може да бъде отложена, ако то е твърде високо. Ако не сте измервали кръвното си налягане през последната година или знаете, че то не е добре контролирано, поискайте да го измерите при личния си лекар достатъчно време преди операцията. Някои аптеки също предлагат измерване на кръвното налягане.



Ако разполагате с апарат за измерване на кръвно налягане или сте взели такъв назаем, можете да уведомите личния си лекар за резултатите от измерванията. В някои кабинети на общопрактикуващите лекари има автоматични машини и може да не е необходимо да си запазвате час, за да ги използвате.

Ако кръвното ви налягане е високо, личният ви лекар може да провери лекарствата ви и да направи необходимите промени преди операцията.

Промените в начина на живот може да спомогнат за контролиране и намаляване на високото кръвно налягане. Може да откриете повече информация тук: <https://bit.ly/3ymfkhP>



Анемия (ниски нива на желязо в кръвта)

Лечението на анемията преди операцията намалява вероятността да се наложи преливане на кръв. Освен това ще спомогне да се възстановите и да се чувствате по-малко уморени.

Една трета от възрастните, които се подлагат на сериозна операция, са анемични. Ако сте имали кръвене или ако имате продължително заболяване, поискайте кръвен тест при личния си лекар, за да проверите дали сте анемични.

Анемията трябва да се диагностицира възможно най-рано, за да бъде лечението ефективно. Ако се опасявате, че може да имате анемия, трябва да се консултирате с личния си лекар, фармацевта или хирургичния екип относно лечението за подобряване на кръвната ви картина достатъчно време преди операцията.

Много хора страдат от желязодефицитна анемия, ето защо хранителен режим, в който са включени богати на желязо храни, като зелени листни зеленчуци, месо и ядки, може да помогне. Някои хора се нуждаят и от повече витамин В12 и фолиева киселина:

- желязо се съдържа в: червено месо, боб и ядки
- витамин В12 се съдържа в: месо, риба, сирене и яйца
- фолиева киселина се съдържа в: зелени листни зеленчуци, броколи, брюкселско зеле, аспержи, грах, нахут, кафяв ориз и черен дроб.

Ако се открие рано, анемията обикновено се лекува с таблетки желязо и богат на желязо хранителен режим. В някои случаи може да ви предложат доза интравенозно желязо, което се влива чрез инфузия директно във вените ви. Това действа по-бързо от таблетките, но носи някои допълнителни рискове. Инфузията обикновено се предлага, ако операцията не може да бъде отложена.

Може да откриете повече информация тук: <https://bit.ly/3OMo0DD>



Сърдечни, белодробни и други медицински проблеми

Ако имате други дългосрочни медицински проблеми, помислете дали да не поискате от личния си лекар да преразгледа лекарствата ви, особено ако смятате, че здравословното ви състояние не е толкова добро, колкото би могло да бъде.

Тревожност и психично здраве

Повечето хора изпитват известно безпокойство от операцията. Ако мисълта за постъпване в болница много ви тревожи или разстройва, може да е полезно да поговорите за притесненията си с вашия личен лекар. В някои райони общопрактикуващите лекари могат да ви насочат към специализирана помощ.

Повече информация за това как да се справите с тревожността преди операция можете да намерите тук: coa.ac.uk/managing-anxiety-operation

Много техники, включително осъзнатост, релаксация, дихателни упражнения или йога, могат да ви помогнат да се отпуснете преди и след операцията.

Ако приемате лекарства за психично здраве, е важно да уведомите екипа в болницата за това по време на предоперативната оценка. Обичайно е да поискат от вас да продължите приема на тези лекарства по време на престоя в болницата. Важно е да го вземете със себе си в болницата. Екипът може също така да помогне за организирането на специфична подкрепа, от която може да се нуждаете по време на престоя си в болницата или при завръщането си у дома.

Можете да намерите повече информация и подкрепа в NHS Better Health - every mind matters: <https://bit.ly/3ymSS8n>



Дентално здраве

Ако имате разклатени зъби или коронки, посещението при зъболекаря може да намали риска от увреждане на зъбите по време на операция.

Важно е също така да поддържате добра устна хигиена и зъбите и венците ви да са в добро състояние преди операцията, тъй като това ще намали риска от инфекция.

Повече информация можете да откриете тук: <https://bit.ly/3QPMTjA>

Практическа подготовка за операцията

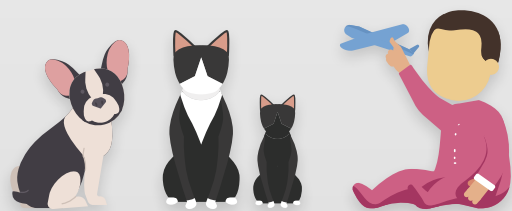
Знаем, че постъпването в болница за операция може да бъде повод за безпокойство. Говорете със семейството и приятелите си за това, че ще постъпите в болница, и им кажете как могат да ви помогнат. Не подценявайте колко уморени може да сте след това.

Обмислете следния контролен списък достатъчно време преди операцията.

- ☑ **Как ще прекарам времето си?** – Вземете със себе си слушалки и музика, книги, таблет или пъзели. Не забравяйте зарядните устройства.



- ☑ **Какво мога да направя, за да се отпусна?** – Научете някои техники за дишане и осъзнатост, опитайте йога или слушайте релаксираща музика и успокояващи приложения.
- ☑ **Какво трябва да приготвя у дома?** – Може да ви е трудно да се придвижвате, когато се върнете от болницата – може да помислите да спите на първия етаж и да се снабдите с помощни средства за придвижване, ако смятате, че ще е необходимо, но като цяло ще се възстановите по-бързо, ако се движите след операцията.
- ☑ **Кой може да се грижи за моите възрастни роднини?** – Ако приятелите и семейството не могат да помогнат, свържете се с местния общински съвет и с местната служба за грижи: [carers.org](https://www.carers.org).
- ☑ **Как ще стигна до болницата и обратно?** – Може ли някой да ви закара? Ако отговаряте на условията за болничен транспорт, болницата може да организира транспорт за вас.
- ☑ **Имам ли достатъчно лесни за приготвяне ястия и здравословни закуски за времето, когато се прибера у дома?** – Помислете кой може да ви помогне с приготвянето на храна или с пазаруването след това. Може да се абонирате за услуга за доставка на храна по домовете в супермаркет или да съхраните някои ястия във фризера си, преди да отидете в болницата.
- ☑ **Кой може да се грижи за децата или домашните ми любимци?** – Помолете приятели и роднини да ви помогнат или да бъдат в готовност. За да ви помогнат с грижите за децата, може да се наложи да си уредят и отпуск от работа. Ако изпитвате значителни затруднения да се грижите за децата си след операция, обърнете се към местния общински съвет или към посещаващия ви здравен служител.



- ☑ **Имам ли достатъчно медикаменти и батерии за моя слухов апарат, които да ми стигнат за престоя в болницата и когато се прибера у дома?** – Обикновено ще ви помолят да вземете обичайните си лекарства в болницата в оригиналната опаковка. Не забравяйте да ги вземете заедно с всичките си лични вещи у дома, когато ви изпишат.

- ☑ **Имам ли някакви болкоуспокояващи без рецепта у дома?** – Може да се наложи да приемате някои от тях по време на възстановяването си, както е указано от болницата.
- ☑ **Какъв багаж трябва да взема?** – Ако оставате в болницата за през нощта, трябва да помислите за тоалетни принадлежности, нощно облекло, удобни дрехи и обувки, които са здрави, но лесни за обуване. Важно е да станете от леглото, да се облечете и да започнете да се движите веднага щом операцията ви позволи – хората, които правят това, се прибират у дома по-рано и се възстановяват по-бързо. Температурата в болницата може да варира, така че няколко слоя дрехи могат да са от полза. Вижте NHS Choices за допълнителна информация: <http://bit.ly/2KV68Ks>
- ☑ **Какво още би било полезно да направите?** – Подредете къщата и градината си. Бъдете в течение с общите си дела и финансите си. Така няма да се налага да се тревожите за тях, докато се възстановявате.
- ☑ **Кого трябва да уведомя, че ще постъпя в болница?** – Приятелите и семейството обикновено могат да ви окажат практическа подкрепа. Също така е добре да има хора, с които да разговаряте, докато се възстановявате у дома. Много хора ще искат да помогнат за възстановяването ви, затова ги уведомете своевременно как могат да ви помогнат.
- ☑ **Трябва ли да се изкъпя преди да отида в болницата?** – Това е важно, за да се сведе до минимум рискът от инфекция. Може също така да ви дадат антисептичен препарат, който да използвате, за да намалите допълнително риска.



- ☑ **Какво се случва, ако операцията ми се забави?** – Екипът за предоперативна оценка ще се свърже с вас, ако се наложи процедурата да бъде отложена, и ще ви посъветва как да възобновите приема на лекарства, които може да са били спрени.

Практически въпроси за операцията, които да зададете на вашия периоперативен екип

Членовете на периоперативния екип в болницата ще обсъдят с вас анестетика, хирургичния и възстановителния период. Те ще ви обяснят всички конкретни рискове, които могат да възникнат както при анестезията, така и при операцията, а също и какви възможности за избор имате. Те ще ви дадат информация, която да прочетете вкъщи. Ще бъде посочен номер за връзка, на който да се обадите, ако искате да зададете още въпроси.

Колкото по-добре сте подготвени, толкова по-лесен ще бъде процесът.

По-долу са изброени някои въпроси, които може да поискате да зададете на периоперативния екип.

- В колко часа трябва да спра да ям и пия преди операцията?
- Необходими ли са промени в лекарствата ми преди и в деня на операцията?
- Какъв багаж трябва да взема за болницата?
- Трябва ли да махна лака/гела за нокти или пиърсингите?
- Може ли да имам посетители? Кога са часовете за посещения?
- Ще ме обръсне ли някой в болницата, ако е необходимо преди операцията?
- Кога ще мога отново да пия, да се храня и да се раздвижвам (да ставам и да се разхождам) след операцията? Чувал съм, че това може да ми помогне да се прибера у дома по-скоро?
- Кога ще мога да се прибера у дома?
- Каква помощ може да ми е необходима у дома след операцията?
- След колко време ще мога да се къпя отново?
- Има ли важни неща, които трябва и които не трябва да правя, за моето възстановяване?
- Ще имам ли шевове или скоби, които трябва да бъдат премахнати?



- Колко време ще трябва да отсъствам от работа?
- Кой ще ми издаде болничен лист за работодателя ми?
- Ще имам ли контролен преглед след това?
- След колко време ще мога отново да ходя/плувам/играя голф/тичам?
- Кога ще мога да шофирам след това?
- След колко време животът ми ще се върне към сравнително нормален ритъм?

Можете също така да прочетете често задаваните въпроси относно анестезията:

coa.ac.uk/patientinfo/faqs

Какво мога да очаквам по време на възстановяването си?

Възстановяването ви започва веднага след операцията, докато все още сте в болницата. При много хирургични процедури сега вече не е необходимо да почивате в леглото дълго време след операцията или да се подлагате на следоперативно гладуване, като не приемате нищо през устата. Много болници се стремят да осигурят възможност за пиене, хранене и раздвижване в рамките на 24 часа след операцията. Пациентите, които правят това, имат по-кратък болничен престой и по-малко усложнения. Попитайте медицинския екип кога може да започнете да пиете, ядете или да се раздвижвате след операцията.

Преди да напуснете болницата, вашата медицинска сестра ще ви даде писмена информация за това какво да очаквате по време на възстановяването си у дома и как да се справите с болката, която може да изпитате. Тя ще включва и всичко, за което трябва да внимавате, както и номер, на който да се обадите, ако имате притеснения.

Нашите информационни листове за някои от най-често срещаните хирургични операции дават по-подробна информация за това как да се подготвите за различните видове операции и какво да очаквате след това.



Практическа помощ за вашата мотивация по време на възстановяването

В зависимост от това каква операция ви предстои, възстановяването може да отнеме много седмици. Не се притеснявайте, ако някои дни протичат по-добре от други, тъй като това е нормално. Полезно е да си водите дневник на възстановяването, който да продължите и след като се приберете у дома. Опитайте се да спазвате режим и да ставате сутрин по обичайното време. Списък с дневни цели може да придаде структура на деня ви и да ви помогне да следите напредъка си.

Посещенията и телефонните обаждания от семейството и приятелите могат да ви ободрят и да ви насърчат да постигнете целите си. Ако имате нужната технология, използвайте WhatsApp, Facetime и онлайн платформи като Zoom, за да поддържате връзка с хората. Внимавайте обаче да не се преуморите.

Допълнителни ресурси, достъпни онлайн

Кралски колеж на анестезиолозите
(rcoa.ac.uk/patient-information/translations/bulgarian)



- Подготовка за операция: Fitter Better Sooner (По-здрави, по-добре, по-скоро) с анимация и брошури за конкретни процедури.
- Полагане на грижи за човек, на когото е приложена обща анестезия или седация.
- Рискове, свързани с вашата анестезия.
- Поредица с информация за пациентите.
- Информация за деца, настойници и родители.

Център за периоперативна грижа

- Ресурси за съвместно вземане на решения: <https://bit.ly/3AaQFOL>.
- Ръководство за възрастни пациенти, които се подлагат на операция по време на COVID-19: <https://bit.ly/3NrmcPe>.

Ръководство на NHS за бързо възстановяване

- Моята роля и моите отговорности за подобряване на възстановяването ми: <https://bit.ly/3a2kdDh>.

Британска асоциация на диетолозите

- Информация относно режима и начина на хранене: <https://bit.ly/3u8hTSa>.

Кралски колеж на хирурзите в Англия

- Възстановяване от операция: <http://bit.ly/2NdA1SH>.

Какво означава терминът „ускорено възстановяване“?

„Ускорено възстановяване“ е наименованието на програма, която има за цел да ви върне към нормално здравословно състояние възможно най-бързо след сериозна операция. Персоналът на болницата разглежда всички данни за това какво можете да направите вие и какво те преди, по време на и след операцията, за да получите най-добри шансове за бързо и пълноценно възстановяване. Това ще ви позволи да се приберете у дома по-скоро.

Програмите варират в зависимост от това каква операция ви предстои и в коя болница се лекувате, но може да включват:

- подобряване на физическата ви форма преди операцията, ако има достатъчно време
- лечение на други трайни придружаващи заболявания
- намаляване на времето за приемане на храна чрез осигуряване на вода и въглехидратни напитки преди операцията
- даване на медикаменти за предотвратяване на гадене след операцията
- обмисляне на най-добрите начини за облекчаване на болката по време на операцията
- използване на локални анестетични блокове или регионални анестетици, когато е възможно
- осигуряване на най-доброто болкоуспокояващо след операцията, за да се раздвижите по-бързо
- насърчаване да пиете, ядете и да се раздвижите в рамките на 24 часа след операцията
- намаляване на времето, през което сте с катетри и на системи за вливане (инфузия)
- преподаване на упражнения, които да ви помогнат да се възстановите след операцията.

При спазване на програмата за ускорено възстановяване обикновено има по-малко усложнения след операцията. Също така има по-малка вероятност да се наложи да се върнете отново в болница.

Декларация за отказ от отговорност

Полагаме усилия, за да сме сигурни, че информацията в тази брошура е точна и актуална, но не можем да дадем такава гаранция. Не очакваме, че тази обща информация ще отговори на всички въпроси, които имате, или че ще обхване всичко, което е важно за Вас. Моля, обсъдете алтернативите си и всички притеснения, които имате, с медицинския си екип, като се ръководите от тази брошура. Тази брошура сама по себе си не трябва да се приема като съвет. Тя не може да се използва за търговски или професионални цели. За пълния текст по ограничаване на отговорността, моля натиснете тук (rcoa.ac.uk/patient-information/translations/bulgarian).

Всички преводи са предоставени от колектива на Translators Without Borders (Преводачи без граници). Качеството на тези преводи се проверява, за да може преводите да бъдат възможно най-точни, но съществува риск от неточности и неправилно тълкуване на информация.

Кажете ни какво мислите

Приветстваме предложения за подобряването на тази брошура. Ако желаете да споделите общи коментари, изпратете ги по електронна поща до: patientinformation@rcoa.ac.uk

Royal College of Anaesthetists

Churchill House, 35 Red Lion Square, London WC1R 4SG
020 7092 1500

rcoa.ac.uk



Второ издание, май 2022 г.

Тази брошура ще бъде преразгледана в рамките на пет години от датата на публикуване.

© 2022 Royal College of Anaesthetists

Настоящата брошура може да бъде копирана с цел изготвянето на информационни материали за пациентите. Моля, цитирайте настоящото като оригинален източник. Ако желаете да използвате част от тази брошура в друга публикация, трябва да бъде отдадено дължимото признание и да бъдат премахнати емблемите, търговските марки, изображенията и иконите. За повече информация, моля, свържете се с нас.