

Уважаемый пациент!

Вам предстоит операция по увеличению молочных желез – **АУГМЕНТАЦИОННАЯ МАММОПЛАСТИКА**. Рекомендуем ознакомиться с данной памяткой для более эффективного взаимодействия с лечащим врачом и медицинским персоналом клиники.

С ЧЕГО НАЧАТЬ? КАК ПРОИСХОДИТ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ?

При решении вопроса о Вашем лечении создается группа в приложении **Telegram** (или **WhatsApp**), которая будет площадкой для передачи информации между Вами, врачами и координаторами.

Участниками группы являются сам пациент, заведующий отделением маммологии СПб Клиническая больница РАН, к.м.н., онколог-маммолог, реконструктивно-пластический хирург **Дмитрий Андреевич Красножон**, координатор, хирург-онколог **Шохрух Халимжонович Донияров**, хирург-онколог **Олег Андреевич Никитин**, а также администраторы: **Дарья Анатольевна Пушкина**, **Инна Викторовна Меньшикова**.



Красножон Дмитрий Андреевич



Донияров Шохрух Халимжонович



Никитин Олег Андреевич

К группе могут быть присоединены другие врачи, которые будут участвовать в Вашем лечении. Обязательно сохраните все контакты, которые будут высланы Вам в группе. В группе можно пересылать документы, фотографии, задавать вопросы.

Режим общения ДО операции – по необходимости.

Режим общения ПОСЛЕ операции – каждую неделю пациент должен высылать фотографии области оперативного вмешательства.

ЧТО НЕОБХОДИМО СДЕЛАТЬ ПОСЛЕ СОЗДАНИЯ ГРУППЫ?

В группу Вам необходимо отправить следующие документы:



ЛИЧНЫЕ ДОКУМЕНТЫ - в формате PDF, в одном файле - всего 5 листов:

1. Разворот паспорта с фотографией и датой/местом выдачи паспорта
2. Разворот с регистрацией
3. Страховой полис с лицевой стороны
4. Страховой полис с оборотной стороны
5. СНИЛС с лицевой стороны.



МЕДИЦИНСКИЕ ДОКУМЕНТЫ - в формате PDF, в одном файле.

Достаточно прислать всю имеющуюся у Вас на руках медицинскую документацию, касающуюся обследования молочных желез, в том числе результаты необходимых для выполнения медицинского вмешательства дополнительных обследований - выписки, заключения врачей, маммографии – заключения (если выполнялись), УЗИ молочных желез (заключения, а если возможно фотографии снимков), выписки после хирургического вмешательства на молочных железах (если таковое проводилось) и пр.



АНКЕТА

Анкету нужно заполнить подробно и прислать в группу текстом сообщения с номерами вопросов или отдельным документом/файлом.



АНАЛИЗЫ - в формате PDF, в одном файле.

Результаты предоперационного обследования необходимо выслать в группу не позднее, чем за один день до назначенной даты госпитализации.
Высылать результаты анализов допускается отдельными документами/файлами, но в этом случае каждый документ (анализ) должен быть подписан (например, клинический анализ крови от ..., рентген легких от ... и т.д.)



Переделать фотографии в формат PDF можно на сайте

<https://www.ilovepdf.com/ru>

Можно также воспользоваться приложением для мобильного телефона, которое сканирует документы и сохраняет их в формате pdf:

для Iphone - Scanner App: Genius Scan

для Android - Genius Scan-PDF Scanner

или любым приложением для сканирования документов.



ВНИМАНИЕ!

НА ДОКУМЕНТАХ НЕ ДОЛЖНО БЫТЬ ПОСТОРОННЕГО ФОНА И ПАЛЬЦЕВ!

РАЗДЕЛ 1

ПОДГОТОВКА К ГОСПИТАЛИЗАЦИИ

1 ДАТА ОПЕРАЦИИ

После создания группы с Вами будет согласована дата операции и сроки госпитализации. Сроки госпитализации и дату операции назначает координатор маммологического отделения – хирург-онколог **Донияров Шохрух Халимжонович**.



При выборе даты операции важно учитывать: если Вы из другого региона (не из Санкт-Петербурга и не из Лен. области), необходимо быть в Санкт-Петербурге за 2-3 дня до назначенной даты госпитализации – для дообследования – и 7-14 дней после выписки – для осмотров и перевязок.

В связи с этим пациенту необходимо самостоятельно решить вопрос с пребыванием в Санкт-Петербурге в период ДО госпитализации и ПОСЛЕ выписки из стационара.

ГДЕ БУДЕТ ВЫПОЛНЯТЬСЯ ОПЕРАЦИЯ?



Операции выполняются в Федеральном государственном учреждении здравоохранения «Санкт-Петербургская клиническая больница Российской Академии наук», в отделении онкологии.

Адрес: 194017, Санкт-Петербург, проспект Мориса Тореза, дом 72.

Сайт: www.spbkbran.ru

КАК ДОБРАТЬСЯ ДО БОЛЬНИЦЫ?



От ст. м. "Площадь Мужества". Пешком – выйти из станции метро, перейти ул. Политехническую, перейти улицу пр. Тореза, повернуть направо и следовать около 25-30 минут до дома 72 (больница занимает квартал между ул. Манчестерской и Дрезденской).

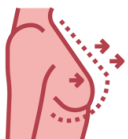
От ст. м. "Удельная". Пешком – выйти из метро, направиться до проспекта Энгельса, перейти его, далее следовать до улицы Дрезденская, полностью ее пройти. Справа будет здание больницы на пересечении с проспектом Тореза.



От ст. м. «Площадь Мужества» - Автобус №80, троллейбус №13.
От ст. м. "Озерки" - Автобус №123, 222.

При входе в больницу Вы сразу оказываетесь на втором этаже. В холле находится гардероб, за гардеробом – лестница, по лестнице нужно спуститься в цокольный этаж здания, где находится маммологическое отделение и найти **кабинет 108**.

2 КОНСУЛЬТАЦИЯ



Для подбора имплантов Вы будете приглашены на консультацию в СПб больницу РАН, в ходе которой врачи выполнят замеры молочных желез с фото- и видеофиксацией, выберут и согласуют с Вами оптимальный объём, профиль и материал имплантов.

3 ПРЕДОПЕРАЦИОННОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ



КАКИЕ АНАЛИЗЫ НЕОБХОДИМО ПРЕДОСТАВИТЬ ДЛЯ ГОСПИТАЛИЗАЦИИ И СРОКИ ИХ ГОДНОСТИ?

1. **Клинический анализ крови** с лейкоцитарной формулой и СОЭ - 14 дней
 2. **Биохимический анализ крови:** общий белок, мочеви́на, креатинин, общий билирубин, прямой билирубин, АЛТ, АСТ, глюкоза, натрий, калий, хлор, кальций - 14 дней
 3. **Коагулограмма** (протромбин, АЧТВ, МНО и фибриноген) - 14 дней
 4. **Общий анализ мочи** - 14 дней
 5. ВИЧ (Ф-50), сифилис (RW), гепатит В (HBsAg), гепатит С (HCV) - 3 месяца
 6. **Группа крови и резус фактор** - 6 месяцев
 7. **ЭКГ** с расшифровкой - 14 дней
Для пациентов старше 50 лет дополнительно к ЭКГ обязательно выполнение Эхокардиографии (ЭХО КГ) - срок годности 3 месяца
 8. **Заключение терапевта** (с указанием основного и сопутствующего заболевания, а также их осложнений) об отсутствии противопоказаний к плановому оперативному лечению - 14 дней
 9. **ФЛГ** (или рентгенография грудной клетки или компьютерная томография органов грудной клетки) - 1 год
 10. **УЗИ** органов брюшной полости - 1 месяц (или КТ органов брюшной полости - срок годности 1 год).
- Если у Вас есть сердечно-сосудистые заболевания (инфаркт миокарда, острое нарушение мозгового кровообращения, тромбоэмболия и др.) требуется предоставить эхокардиографию. Срок годности 21 день.
 - Если у Вас есть заболевания дыхательной системы (бронхиальная астма, хроническая обструктивная болезнь легких, эмфизема и др.) необходимо предоставить результаты обследования функции внешнего дыхания (спирометрия, спирография). Срок годности 14 дней.
 - Если Вы когда-либо болели или болеете туберкулёзом, хроническими вирусными гепатитами В или С, то необходимо предоставить справку или выписку об их лечении (достаточно копии).
 - Если Вы болеете сахарным диабетом, то необходимо обязательно рассказать об этом врачу, уточнить также какие препараты Вы принимаете по поводу сахарного диабета.
 - Если Вы пользуетесь глюкометром, рекомендуется взять его и «полоски» с собой при госпитализации.
 - Если у Вас есть варикозная болезнь вен нижних конечностей или был когда-либо тромбоз вен необходимо предоставить результаты дуплексного УЗ-сканирования вен нижних конечностей. Если Вы принимаете такие препараты

как аспирин, тромбоасс, варфарин, ксарелто, обязательно предупредите Вашего лечащего врача и координатора для решения вопроса о замене или необходимости отмены препарата (за 1-2 недели до оперативного вмешательства).

- Если у Вас есть заболевания желудочно-кишечного тракта: при наличии язвенной болезни необходимо предоставить результаты ФГДС, при болезни Крона, язвенном колите – данные фиброколоноскопии.
- Также надо сообщить о наличии у Вас каких-либо аллергических реакций и непереносимости лекарственных средств (если таковые известны).



Внимание! Неполное обследование может стать причиной переноса или отмены операции. Риски общей анестезии не зависят от объема оперативного вмешательства и требуют полного обследования.

На момент операции любые хронические заболевания (сахарный диабет, ишемическая болезнь сердца, гепатит, хроническая обструктивная болезнь легких и т.д.) должны быть в стадии компенсации/ремиссии или контролироваться адекватно подобранной терапией. Вероятнее всего, потребуется консультация профильного специалиста (соответственно эндокринолога, кардиолога, гастроэнтеролога, пульмонолога и т.д.), который может назначить дополнительное обследование. Поэтому посещение узких специалистов необходимо планировать заранее.



МОЖНО ЛИ ПРОВЕСТИ ПРЕДОПЕРАЦИОННОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ В КЛИНИКЕ СПб КБ РАН ЗА 1 ДЕНЬ?

Да, можно. Крайне желательно подойти на обследование НЕ ПОЗДНЕЕ четверга (лучше раньше), если операция назначена на субботу.

Для этого необходимо сообщить о своем желании в группе или позвонить администратору Дарье Анатольевне по телефону +7 (981) 710-40-41, чтобы согласовать дату и время предоперационного обследования.

Анализы в больнице РАН можно сдать в любой будний день с 9:00 до 10:00 утра.

Готовность результатов: вечером того же дня (дня забора анализов).

Осмотр терапевта больницы РАН будет назначен на день госпитализации (с уже готовыми анализами).

Стоимость обследования составляет около 10 тысяч рублей.

Пройти предоперационное обследование – сдать АНАЛИЗЫ и получить заключение терапевта – Вы можете как в СПб КБ РАН, так и в поликлинике по месту жительства, или в любой платной лаборатории по Вашему выбору.



До операции необходимо удалить покрытие на ногтях: гель-лак, накладные ногти - как минимум с одного пальца на каждой руке для того, чтобы во время операции измерять уровень насыщения крови кислородом с помощью датчика, который надевают на ногтевую пластину.

РАЗДЕЛ 2

ГОСПИТАЛИЗАЦИЯ



Если операция назначена на СУББОТУ, то госпитализация назначается на ПЯТНИЦУ с 11:00 до 15:00.

Точное время госпитализации (в период с 11:00 до 15:00) будет согласовано в группе.

В назначенное время необходимо подойти в **кабинет №108** к доктору Дониярову Шохруху Халимжоновичу или Никитину Олегу Андреевичу. С собой необходимо иметь сменную обувь, распечатанные результаты анализов из нашего списка, паспорт, полис, СНИЛС.

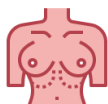
Пожалуйста, сделайте ксерокопии результатов обследований, которые могут понадобиться Вам в дальнейшем, а именно КТ, МРТ, рентген легких, группа крови, ЭХОКГ. В приемном отделении все обследования по списку у Вас заберут для оформления истории болезни. Вы можете предоставить в приемном отделении КОПИИ всех медицинских документов, а оригиналы оставить у себя.

В кабинете 108 врачи проверяют Ваши документы, оформят историю болезни и направят в хирургическое отделение (хирургическое отделение находится на 3 этаже), где постовая медицинская сестра дополнительно даст все инструкции.

Если Вы работаете, сообщите название учреждения и должность, чтобы выписать больничный лист. Если больничный лист не требуется, то сообщите, что не требуется и не говорите о месте работы.

Ожидайте в палате врача, который проведет осмотр и выполнит разметку.

Перед операцией проводится обязательное фотографирование с целью последующей оценки результатов.



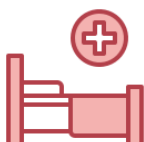
В 16:00 - осмотр и консультация АНЕСТЕЗИОЛОГА.

В 18:00 - ОСМОТР и РАЗМЕТКА лечащим врачом.

Учитывайте, пожалуйста, что время может меняться - все врачи заняты на тяжелых хирургических вмешательствах, поэтому ожидание может продлиться некоторое время. Анестезиолог ведет 10-12 наркозов в день, наблюдает пациентов в реанимации и поэтому, если пациент не готов к осмотру (вышел из клиники), он обычно его не ищет и операцию отменяет.

В отдельных случаях госпитализация может быть назначена в день операции.

В этом случае Вы не должны с утра принимать пищу и воду.



В стационаре СПб КБ РАН есть возможность пребывания в платной ОДНОМЕСТНОЙ ПАЛАТЕ. Сообщите, пожалуйста, в группе о своем желании зарезервировать одноместную палату (не позднее, чем за две недели до даты госпитализации).

СКОЛЬКО ДЛИТСЯ ГОСПИТАЛИЗАЦИЯ?

Госпитализация длится от 3 до 5 дней.



ЧТО НЕОБХОДИМО ВЗЯТЬ С СОБОЙ:

- ✓ халат, тапочки
- ✓ полотенце среднего размера
- ✓ предметы личной гигиены
- ✓ минеральную воду без газа
- ✓ мобильный телефон и зарядное устройство
- ✓ компрессионные чулки 2 класс компрессии
- ✓ если Вы постоянно принимаете какие-либо препараты, необходимо взять их с собой (возможность приема обсуждается с лечащим врачом)
- ✓ постарайтесь не брать с собой ценных вещей.



При подготовке к госпитализации Вам необходимо самостоятельно приобрести компрессионные чулки 2 класса компрессии (для профилактики тромбозов).



КАК ЗАКАЗАТЬ СПРАВКУ ОБ ОПЛАТЕ МЕДИЦИНСКИХ УСЛУГ ДЛЯ НАЛОГОВОЙ ИНСПЕКЦИИ В СПб БОЛЬНИЦЕ РАН?

Справка об оплате медицинских услуг для представления в налоговые органы РФ оформляется в кассе платных медицинских услуг СПб КБ РАН. Справка выдается после оплаты медицинской услуги и при наличии документов, подтверждающих произведенные расходы, по требованию пациента, производившего оплату медицинских услуг, оказанных ему лично, его супруге (супругу), его родителям.

ДЛЯ ОФОРМЛЕНИЯ СПРАВКИ ОБ ОПЛАТЕ МЕДИЦИНСКИХ УСЛУГ НУЖНО:

1. Указать период(ы) за который будет подаваться справка оплате медицинских услуг в налоговые органы Российской Федерации
2. Паспорт. В справке об оплате медицинских услуг для представления в налоговые органы Российской Федерации фамилия, имя и отчество пациента (налогоплательщика), указывается полностью.
3. ИНН налогоплательщика (при его наличии) и сведения о его родственных отношениях с пациентом указываются по сообщению налогоплательщика.

Срок изготовления справки зависит от полноты предоставления документов и составляет в соответствии со ст. 12 Федерального закона от 2 мая 2006 г. № 59-ФЗ (ред. от 27.12.2018 г.) «О порядке рассмотрения обращений граждан РФ»:

- до 30 (тридцати) дней при предоставлении полного комплекта документов (п.1. ст.12ФЗ);
- до 60 (шестидесяти) дней при отсутствии у заявителя документов, необходимых для выдачи справки (п.2 ст.12 ФЗ).

РАЗДЕЛ 3

ОПЕРАЦИЯ

Обязательно следует принять все назначенные врачами препараты. Они являются успокаивающими и помогают пациенту снизить уровень страха, снять напряжение с сердечно-сосудистой системы. Это в свою очередь помогает хирургу быстрее и точнее сделать оперативное вмешательство.



В день операции принимать пищу и воду категорически ЗАПРЕЩЕНО!
В противном случае операция отменяется.

Оперативное лечение выполняется под общим обезболиванием - пациент засыпает перед вмешательством и просыпается после его окончания. Действие наркотических препаратов продолжается несколько часов, поэтому после операции отмечается слабость, сонливость.

Техника проведения аугментационной маммопластики

В ходе операции в ткани молочных желез помещаются эндопротезы (импланты). В каждом конкретном случае применяются различные типы имплантов и техник хирургических операций. Выбор способа увеличения груди зависит от личных пожеланий пациентки, объема мягких тканей и анатомических особенностей грудной клетки.

Хирургическое вмешательство проходит в несколько этапов:

1. Выполняется разметка на теле пациентки в тех местах, где будут сделаны разрезы.
2. Обезболивание путем общего наркоза.
3. Рассечение кожных покровов и формирование специального кармана, в который устанавливается эндопротез.
4. Сшивание тканей и наложение косметических швов.

Хирург может провести вмешательство с применением следующих способов рассечения тканей:

- Периареолярный. Производится по нижней линии ареолы соска. Благодаря высокой пигментации данной области послеоперационный шов практически незаметен.
- Субмаммарный. Выполняется под грудью. Благодаря субмаммарной складке шов не виден. Наиболее оптимальный вид хирургического доступа.

Импланты могут быть установлены также различными способами:

- Субгландулярно - под тканью молочной железы. Самый простой вариант размещения импланта. Заключается в заполнении кармана, расположенного между грудной мышцей и тканями молочной железы.
- Субфасциальное - карман для эндопротеза располагается под фасцией грудной мышцы. В этом случае имплант размещается уже выше фасции под тканями молочной железы. Методика более сложная и длительная.
- Субмускулярное - под большой грудной мышцей. Карман создается так, чтобы имплант был полностью покрыт мышечными волокнами.

- Двухплоскостное. Подразумевает создание двух карманов. Имплант располагается так, что верхняя его часть прикрывается мышечными волокнами, тогда как нижняя соприкасается с железистыми тканями.

После установки протез постепенно врастает в мышцу – вокруг него приблизительно в течение месяца формируется капсула, сам процесс формирования груди продолжается от 2 до 6 месяцев.

После завершения основной части врач накладывает швы послойно в несколько уровней. Это гарантирует надежное укрытие импланта. Материал надежно удерживает ткани, позволяет сформировать очень аккуратный шов, который после полного заживления становится практически незаметным. Завершается этап наложением стерильной повязки.

РАЗДЕЛ 4 ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ



ВНИМАНИЕ! Осмотры и перевязки после выписки из стационара проводятся в платном режиме и по предварительной записи - запись в вашей группе или по телефону через администратора.



Перевязки в клинике СПб КБ РАН – от 700 до 2000 руб.

Ежедневно, кроме среды и субботы.

Телефон для записи: +7 (981) 710-40-41 Дарья Анатольевна

Телефон контакт-центра СПб КБ РАН: 8 (812) 222-22-72

Адрес: г. Санкт-Петербург, пр. Тореза, 72

Сайт: <http://spbkbbran.ru>



Записаться в СПб КБ РАН Вы можете через личный кабинет на сайте клиники, а также с помощью бота в Telegram канале @SpbHospitalRan_Bot



Перевязки в клинике ЛАХТА – до 2000 руб.

Вторник, четверг, пятница, воскресенье.

Телефон для записи: +7 (911) 147-78-05 Инна Викторовна

Телефон контакт-центра ЛАХТА: 8 (812) 561-09-28

Адрес: г. Санкт-Петербург, ул. Савушкина, 73/50

Сайт: <http://lahtaclinic.ru>

После операции пациента переводят в палату. В течение первых суток не рекомендуется **резко** вставать и присаживаться. Оптимально это делать медленно, можно с помощью медицинской сестры. В течение 1 месяца нежелательна тяжелая физическая нагрузка (она может помешать заживлению).

При операции для профилактики возникновения болевого синдрома могут быть введены обезболивающие препараты (кетонал, парацетамол и др.). В любой момент можно обратиться к постовой медицинской сестре при необходимости дополнительного обезболивания. В палате есть кнопка для вызова медицинского персонала.



На момент выписки пациентке может быть установлена дренажная система - это небольшой контейнер в форме яйца, соединенный с трубкой в груди. Он помогает отводить жидкость из хирургического разреза: остатков обезболивающих растворов, остатков крови и тканевой жидкости из раны, а также для предупреждения нагноения. Если вам установили дренаж, ваш лечащий врач предоставит вам дополнительную информацию о нем, в том числе о том, как долго вам его носить.

Обычно мы используем дренажи Медполимер (Россия) или BBRAUN (Германия). Однако они могут быть достаточно громоздкими для пациента.

Если вы хотите, чтобы хирург использовал компактный дренаж, то его можно приобрести в интернет-магазине Oncoshop.Ru (www.oncoshop.ru).

Набор для дренирования Софт Дрейн Флэт Актив

Стоимость 2 200 рублей.

Адрес магазина: СПб, станция метро Звездная, Московское шоссе, д. 26, к.2.

Телефон: +7 (921) 336-17-64.

РЕАБИЛИТАЦИЯ

В первые три дня после операции пациентка пребывает в стационаре медицинского центра под наблюдением врачей. Дальнейшая реабилитация происходит в домашних условиях.



При болях или болевых ощущениях, возникающих после выписки из клиники, можно принимать обезболивающие средства (кетонал, диклофенак, ибупрофен, парацетамол).

Общие правила реабилитации после маммопластики

Общие рекомендации относятся к контролю физической активности, соблюдению сбалансированной диеты, выполнению специфических требований, например ношения компрессионного белья. Рассмотрим более подробно, что помогает или, наоборот, препятствует быстрому восстановлению после маммопластики.



Соблюдение физического покоя

В первые дни после операции необходимо исключить физические нагрузки, интенсивные занятия спортом, активность, связанную с поднятием тяжестей. Пациентке необходимо соблюдать максимальный покой. В последующие дни после маммопластики не рекомендуется садиться за руль. Вождение автомобиля повышает

нагрузки на организм, а использование ремня безопасности давит на грудь и может привести к смещению имплантов. В ходе восстановления после пластики груди существуют также ограничения относительно начала спортивных тренировок, особенно если речь идет о силовых видах.



Правила личной гигиены

В первые дни восстановления после маммопластики нельзя принимать ванну, можно пользоваться душем. Не рекомендуется мыть голову самостоятельно, поскольку для этого нужно поднимать руки, что отрицательно сказывается на положении имплантов. В ходе реабилитационного периода необходимо следовать ограничениям по посещению бассейна, сауны, солярия, бани. Воздействие высоких температур замедляет заживление швов и может привести к образованию рубцов. В перечень процедур, которые не рекомендованы после проведения маммопластики, входит посещение солярия или пляжа. Воздействие ультрафиолетовых лучей негативно сказывается на состоянии швов. Большое значение для успешной реабилитации имеет положение во время сна. В первые 7 дней нужно спать исключительно на спине и на высокой подушке. Через две недели разрешено спать на боку, а через 2-3 месяца – на животе.



Питание и диета

Соблюдение сбалансированной диеты способствует более быстрому восстановлению организма после маммопластики. С этой целью важно соблюдать следующие правила:

- включать в меню продукты, богатые белками, витаминами, полезными минералами;
- отдавать предпочтение пище, приготовленной на пару, избегать острых, жареных, сладких блюд;
- отдавать предпочтение употреблению овощей и фруктов, это обеспечивает организм необходимым количеством витаминов;
- питаться дробными порциями 5–6 раз в день;
- соблюдать питьевой режим – рекомендованный объем жидкости составляет 1,5–2 л в сутки.

После увеличения молочных желез не стоит резко худеть или набирать вес, потому что форма груди и ее внешний вид зависят от количества жировой клетчатки. При резком похудении есть опасность контурирования (выступания имплантов по верхнему краю). Резкий набор веса может привести к обвисанию груди и растяжкам кожи.



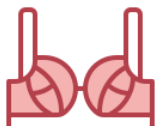
Ношение компрессионного белья

Использование специального белья относится к одному из наиболее важных правил, которые необходимо соблюдать в период реабилитации после маммопластики с имплантами. Длительность ношения белья определяет врач в зависимости от самочувствия пациентки. Оно способствует:

- снижению риска расхождения швов;
- равномерному распределению нагрузки на позвоночный столб и шею;
- быстрому устранению гематом и отеков;
- устранению риска образования крупных рубцов.

После операции по увеличению груди имплантами необходимо носить компрессионный бюстгальтер **С ВЕРХНЕЙ РЕЗИНКОЙ**, фиксирующей грудь в верхнем полюсе. Иногда такая резинка встроена в лиф с боков, иногда - крепится к нему отдельно на липучке сзади. Резинка должна быть тугой - застёгиваться с натяжением, иначе она "не работает".

При этом верхний край нижней резинки (под грудью) должен находиться строго в субмаммарной складке и не заходить на имплант - чтобы не "выдавить" его вверх. Для этого не делайте верхние бретели белья слишком короткими. Верхняя резинка должна осаживать грудь вниз - по направлению в сторону пупка, предотвращая смещение имплантов вверх.



Компрессионный бюст нужного размера и модели лечащий врач закажет для Вас после операции в магазине Онкошоп, белье доставит курьер, Вы оплачиваете товар переводом по ссылке на оплату.

Мы не рекомендуем приобретать бюст самостоятельно, чтобы не ошибиться с размером (если врачом не рекомендовано иное).

Для самостоятельного приобретения: примерить компрессионное белье можно в магазине Oncoshop.Ru (www.oncoshop.ru).

После установки грудных имплантов желательно строго носить бельё с верхней резинкой не менее 6 недель.

Далее, желательно носить его до 4-6 месяцев: именно столько созревает капсула (рубцовая ткань) вокруг имплантов. В продолжении этого времени желательно оберегать грудь от резких воздействий: капсула у имплантов ещё неокрепшая и "отрыв" от неё импланта может спровоцировать образование двойной капсулы. Первое время желательно спать на спине и на боку - не наваливаясь на грудь с имплантом.

Индивидуальный план ношения разрабатывается врачом, и любые изменения следует согласовывать с ним.



Массаж груди

Если процесс реабилитации протекает без осложнений, спустя 14 дней можно начинать самомассаж груди. Его выполняют плавными мягкими движениями, без нажатия на грудь. Руки должны быть теплыми. Спустя 30 дней после операции массажные движения можно сделать более интенсивными. Регулярное проведение массажа улучшает кровообращение, способствует оттоку лимфы, нормализует уровень чувствительности груди, служит профилактикой послеоперационных осложнений. Массаж можно выполнять только при хорошем самочувствии. Если женщина испытывает боль или чувство дискомфорта, процедуру необходимо прекратить.



Когда проводится контрольный осмотр?

Первый осмотр проводится на следующий день после операции.

Через 7-10 дней после операции – осмотр, снятие швов + УЗИ,

Через 14-21 день после операции – осмотр + УЗИ.

При наличии дискомфорта необходимо записаться на внеплановый осмотр.

Время осмотров необходимо согласовывать с лечащим врачом.

Какие средства можно использовать для улучшения заживления шва?

После операции может быть использован силиконовый медицинский гель Дермабонд. Гель после операции на шов наносит хирург. Использование геля позволяет избежать дополнительных перевязок, позволяет пациенту мыться даже через 1 день после операции.



Дермабонд – медицинский клей, который используется сразу после операции или через 24 часа после операции. Данное средство существенно улучшает качество рубца.

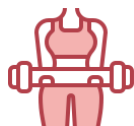


Если Вы хотите приобрести гель у нас, сообщите, пожалуйста, о своем желании врачам или администраторам.



ЧТО ДЕЛАТЬ НЕЛЬЗЯ?

- Категорически нельзя принимать без назначения врача антикоагулянты (аспирин, тромбо-асс, варфарин, ксарелто и др.), так как эти препараты могут вызывать кровотечение.
- Нельзя сдирать корочки в области послеоперационного рубца.



СПОРТ ПОСЛЕ АУГМЕНТАЦИОННОЙ МАММОПЛАСТИКИ.

Тем, кто привык к регулярной физической активности стоит помнить, что срок перерыва зависит от следующих факторов:

- ✓ особенностей операции: способа установки имплантата (если его размещают под грудной мышцей, сроки восстановления увеличиваются), способа доступа к молочной железе и даже формы и размера имплантата,
- ✓ индивидуальных особенностей пациента: скорости регенерации тканей и формирования рубца, плотности железы (при дефиците собственных тканей времени для закрепления импланта потребуются больше, а значит, приступить к тренировкам можно будет позднее),
- ✓ возраста пациента, состояния организма ПОСЛЕ операции и физического состояния ДО операции.



Какие нежелательные последствия ранней физической активности могут расстроить Вас и Вашего хирурга:

- Смещение имплантов. Пока эндопротез не обрастет капсулой из соединительной ткани, велика вероятность изменения его расположения и последующей за этим асимметрии. Увеличивают риск активные тренировки, поднятие тяжестей, наклоны.
- Внутреннее кровотечение. В первые дни, резкие движения легко приводят к повреждению сосудов и, как следствие, формированию гематом, что может спровоцировать воспаление. Поэтому даже простые движения руками ограничены, вы сами почувствуете это.
- Расхождение швов. После операции хирург надежно фиксирует края раны, но окончательно срастаются они не сразу. Чрезмерная подвижность осложняет этот процесс, а после расхождения разрез затягивается неровно, образуя грубый и некрасивый рубец.
- Капсулярная контрактура. Вокруг импланта как инородного тела, которое находится в организме (тканях), образуется соединительнотканная капсула, отделяющая организм от инородного тела. Формирование такой капсулы происходит в течение нескольких месяцев после операции. Она очень тонкая, толщина ее всего десятые доли мм. Иногда капсула утолщается, достигая 2-3 мм, и начинает сжимать имплант, деформируя грудь, вызывая при этом болевой синдром. Капсулярная контрактура возникает под влиянием комплекса причин среди которых: скопление крови вокруг импланта (гематома), скопление жидкости вокруг имплантата (серома), инфицирование раны (воспалительный

процесс), индивидуальная реакция на имплант, приводящей к образованию патологической капсулы, в том числе - травмы молочных желез.

План физических нагрузок:

1. Полное исключение любых физических нагрузок в первые 3–4 дня.
2. В течение 2–3 недель после маммопластики ходите пешком.
3. На 5–6 неделе можно добавить упражнения (не интенсивные), при которых не задействованы мышцы груди, плеч и рук.
4. Спустя 2–2,5 месяца, если восстановление идет по плану, можно постепенно включать упражнения для верхнего плечевого пояса — махи руками, наклоны и пр.
5. Вернуться к полноценным занятиям можно не раньше чем через 3–3,5 месяца после операции.

По рекомендации лечащего врача необходимо проводить комплексы упражнений лечебной гимнастики (инструкция выдается пациенту).



Строгое соблюдение предписаний врача обеспечивает быстрое восстановление и отсутствие послеоперационных осложнений.



Нужно помнить о необходимости проведения регулярного обследования молочных желез по рекомендациям врача.

План наблюдения после аугментационной маммопластики:

Осмотр хирурга-маммолога + УЗИ молочных желез через 2, 6 и 12 месяцев после операции. Далее, выполнение УЗИ молочных желез + осмотр 1 раз в год, МРТ молочных желез – 1 раз в 5 лет. Данные необходимо присылать врачу для оценки состояния имплантов и окружающих тканей.



Где остановиться в Санкт-Петербурге?

Вы можете остановиться в любой понравившейся Вам гостинице или хостеле. Территориально клиника находится рядом со станциями метро «Удельная», «Площадь Мужества», «Пионерская».

- «В Питере жить» СПб, пр. Непокорённых, д. 6/1
тел. 8 (909) 577-72-12
- «Академия» СПб, пр. Науки, д. 15 корпус 1
тел. 8 (812) 748-51-08
- Апартаменты «Авеню» СПб, 2-й Муринский проспект, д. 36
тел. +7(812)677-90-07
- Апартаменты «В Питер на сутки Рашетова 7» - бронирование через специализированные сайты
- Апартаменты «В Питер на сутки Костромской проспект 3» - бронирование через специализированные сайты.



НАШИ СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ

ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОДПИШИТЕСЬ! И будьте в курсе последних новостей!



Задать вопрос и всегда получить на него
ответ Дмитрия Андреевича Красножона
Вы можете на сайте доктора:

<http://www.krasnozhon.ru>

по ссылке:

<https://www.krasnozhon.ru/consult/submit.html>



Обязательно подпишитесь на нас в
Инстаграмм!

Красножон Д.А.

<https://www.instagram.com/dmitriikrasnozhon/>



Донияров Ш.Х.

<https://instagram.com/dr.doniyarov>



Подпишитесь ВКонтакте!

Красножон Д.А. <https://vk.com/dkrasnozhon>



ВКонтакте!

Донияров Ш.Х. https://vk.com/shoxrux_03





ВКонтакте!
СПб больница РАН



Подпишитесь на Телеграм-канал
Дмитрия Андреевича «РМЖ»
<https://t.me/breastcancernews>



Онкочат - место, где Дмитрий Андреевич
отвечает на вопросы
с помощью видеосообщений
<https://t.me/oncochat>



Подпишитесь на Телеграм-канал
Олега Андреевича Никитина – хирурга-
онколога СПб КБ РАН
«Сисьмологи»



Подпишитесь на Телеграм-канал
Валерии Александровны Липиной –
онколога-маммолога СПб КБ РАН
«Маммолог в СПб»



Подпишитесь на Телеграм-канал
СПб больница РАН



КОНТАКТЫ



Дмитрий Андреевич Красножон

Кандидат медицинских наук
Заведующий отделением маммологии
СПб КБ РАН
Хирург-онколог,
реконструктивно-пластический хирург

+7 (921) 945-33-18
e-mail: krasnojon@mail.ru



Шохрух Халимжонович Донияров

Хирург-онколог СПб КБ РАН
реконструктивно-пластический хирург

+7 (960) 280-03-03
e-mail: dr.doniyarov@gmail.com



Олег Андреевич Никитин

Хирург-онколог СПб КБ РАН
реконструктивно-пластический хирург

+7 (921) 314-13-69

Дарья Анатольевна Пушкина

Администратор
телефон: +7 (981) 710-40-41