

Уважаемый пациент!

Вам предстоит операция по подтяжке молочных желез – **МАСТОПЕКСИЯ**. 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 обратной 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 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
- 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.

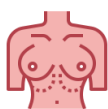
Пожалуйста, сделайте ксерокопии результатов обследований, которые могут понадобиться Вам в дальнейшем, а именно КТ, МРТ, рентген легких, группа крови, ЭХОКГ. В приемном отделении все обследования по списку у Вас заберут для оформления истории болезни. Вы можете предоставить в приемном отделении КОПИИ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

В кабинете 108 врачи проверят 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.



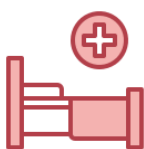
В 16:00 - осмотр и консультация АНЕСТЕЗИОЛОГА.

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.



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

Подтяжка молочных желез проводится под общим наркозом. Это сложная операция, которая может продолжаться 2-3 часа.

В зависимости от ситуации хирург может рассматривать несколько вариантов подтяжки груди:

- **Вертикальная подтяжка груди.** Мастопексия этого вида показана при опущении соска до уровня подгрудной складки или даже ниже. Также ее рекомендуют при растяжении связок в результате лактации.
- **Якорная подтяжка груди.** Пластическая операция этого типа рекомендуется при птозе третьей, четвертой и пятой степени. Метод сочетает вертикальную технику и разрез полумесяцем под грудью.
- **Периареолярная подтяжка груди (круговая, циркулярная).** Этот способ наименее травмирующий из всех. Во время операции врач делает небольшие разрезы, которые не оставляют заметных рубцов. Данный метод эффективен при незначительном птозе и отсутствии большого количества кожи в области груди.
- **Подтяжка груди с имплантами.** Хирург может не только подтянуть грудь, но и одновременно увеличить ее. Во время обычной подтяжки груди врач делает надрез, аккуратно удаляет излишки кожи и корректирует положение ареол и сосков. Если же вы делаете подтяжку груди с имплантами, то после надреза хирург формирует карман для импланта и устанавливает его, а уже после этого удаляет и подтягивает ткани.
- **Уменьшение и подтяжка груди.** Подтяжку груди также можно совместить с ее уменьшением. Во время операции врач удаляет часть жировой или железистой ткани, таким образом корректируя размер бюста.

Этапы операции:

1. **РАЗМЕТКА.** Перед началом операции по уменьшению молочных желез хирург размечает на коже линии будущих разрезов.
2. **ОПЕРАЦИЯ.** В ходе операции, хирург проводит разрез по заранее нанесенной разметке, разрез вокруг ареолы, в зависимости от техники - вертикально до подгрудной складки и горизонтально по естественной подгрудной складке (субмаммарная складка). В процессе пластики хирург удаляет избыток жировой, железистой ткани и кожи, при необходимости выполняется перемещение

сосково-ареолярной зоны в новое положение.

3. ШВЫ. После завершения операции груди хирург накладывает швы и стерильную повязку. Ушивается все послойно для надежной фиксации груди в новом положении. Материал надежно удерживает ткани, позволяет сформировать очень аккуратный шов, который после полного заживления становится практически незаметным.



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.

РАЗДЕЛ 4 ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ



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. Тореца, 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>

Как проходит первое время после операции

Первые 2-3 дня Вам придется провести в палате стационара под присмотром медицинского персонала.

В это время наблюдается выраженный болевой синдром, когда заканчивается действие наркоза, использованного во время операции: могут появиться боли, зуд, отеки, гематомы в области груди. Для купирования этих симптомов врач назначает НПВС, анальгетики, противоотечные средства.

В любой момент можно обратиться к постовой медицинской сестре при необходимости дополнительного обезболивания. В палате есть кнопка для вызова медицинского персонала.

В течение первых суток не рекомендуется **резко** вставать и присаживаться. Оптимально это делать медленно, можно с помощью медицинской сестры.

В отдельных случаях врач может попросить Вас остаться в палате чуть дольше, но такая ситуация случается крайне редко.

Когда Вас выписывают из клиники, хирург удаляет дренаж, если он был установлен, а также обрабатывает шов и выполняет перевязку. Пациентка получает рекомендации и отправляется домой.

2 – 4 день после операции

В период со 2-го по 4-й день обычно сохраняется болезненность, возникает нормальный физиологический отёк. Внешний вид груди меняется: она может выглядеть неровной, покрываться гематомами и синяками. Температура тела может оставаться повышенной, но до незначительных отметок – не выше 37,5 градусов в норме.

4 - 7 день после операции

На данном этапе нарастает отёчность. На ощупь грудь твёрдая и неестественная, но активная пальпация в этот период под запретом, как и любые другие механические внешние воздействия. Отёк может причинять дискомфорт, сильно сковывать движения. Спадает он небыстро, может сохраняться до нескольких недель, но постепенно становится менее выраженным.

На 5-й, 6-й либо 7-й день после операции назначается плановый визит к врачу, на котором хирург обработает и осмотрит заживающий шов, оценит состояние травмированных мягких тканей. Также специалист даст рекомендации по поводу дальнейшего поведения. Он может отменить курс анальгетиков и антибактериальных препаратов, а также дать персональные указания.

Неделя после операции

К концу первой недели ослабевают болезненность. Ощущения становятся терпимыми и не беспокоят, не требуют обычного приёма анальгетиков. Отёчность сохраняется, но такая реакция организма на инородные предметы и травмирование тканей вполне естественна, поэтому не требует вмешательств.

2-я и 3-я недели после операции

Примерно к концу третьей недели у большинства прооперированных начинает спадать отёчность. Дискомфорт также постепенно проходит. И всё же пока грудь ещё не приняла свои окончательные очертания, поэтому оценивать конечные результаты рано. Швы уже зажили, но активно формируются рубцы, которые могут быть достаточно выпуклыми, тёмными. Постепенно они будут светлеть и выравниваться.

Спустя месяц после пластики груди

Через месяц после пластики отёчность может оставаться, но незначительная. Молочные железы могут еще выглядеть неестественно, но их форма становится приближенной к конечной, ожидаемой. По прошествии месяца отменяются некоторые действовавшие до этого срока ограничения (о них будет подробно написано ниже).

Два месяца после хирургического вмешательства

К концу второго месяца отёк спадает, болей и дискомфорта нет. Многие правила первого месяца уже возможно не соблюдать, и всё же некоторые ограничения могут продолжать действовать.

Первый результат замечен примерно через 2 месяца после редукционной маммопластики, когда исчезает отечный синдром. Финальный результат можно оценить по истечении 6-8 месяцев, когда полностью завершатся регенерационные процессы. Но окончательный результат операции можно подвести лишь через год после вмешательства.

РАЗДЕЛ 5

РЕАБИЛИТАЦИЯ

С момента выписки из стационара клиники пациентка должна будет выполнять все рекомендации, назначенные её оперирующим хирургом.

Реабилитация после мастопексии включает такие ограничения и рекомендации:



В некоторых случаях может быть показан курс приема антибиотиков, если есть риск развития инфекционного воспаления в оперируемой области. Обязательно назначаются сосудистые и комплексные препараты, улучшающие микроциркуляцию и трофику тканей.



Первые две недели спать только на спине для исключения сдавливающего эффекта.



Первый месяц нужно круглосуточно носить компрессионное белье (иногда полтора или два месяца и даже ночью). Далее следует надевать фиксирующий бюстгальтер перед занятиями спортом.

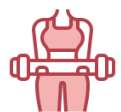
После подтяжки груди используются модели с минимальной компрессией. Это позволяет не скомпрометировать кровопоток и не нарушать питание ареол.

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

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

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

Телефон: +7 (921) 336-17-64.



Первые два месяца для предотвращения нарушения целостности рубцовой ткани следует отказаться от физических нагрузок и занятий спортом: откажитесь от действий, связанных с наклоном тела вниз, подъёмом рук выше уровня грудной клетки, и любых резких движений, при которых задействованы грудные мышцы, не поднимайте предметы весом более 1 кг.



Категорически нельзя принимать без назначения врача антикоагулянты (аспирин, тромбо-асс, варфарин, ксарелто и др.), так как эти препараты могут вызывать кровотечение. Также категорически запрещается самостоятельно назначать себе различные препараты и тем более принимать их! Любые лекарственные средства, в том числе и народная медицина, предварительно должны быть согласованы с врачом-хирургом.



До снятия швов не рекомендуется принимать душ и ванну. Можно лишь осторожно протирать тело, избегая попадания воды на послеоперационную рану.



Первые три месяца не посещать сауны, бани, не принимать ванну - воздействие тепла способствует приливу крови к травмированным тканям и оттягивает время их заживления.



Первые три месяца не посещать бассейны, не плавать в открытых водоемах.



12 месяцев после операции не посещать солярий и избегать воздействия прямых солнечных лучей (до полного формирования послеоперационного рубца). Прооперированную область требуется оградить от влияния ультрафиолетовых лучей, так как ультрафиолет неблагоприятно воздействует на рубцовую ткань.



До полного завершения периода восстановления не допускать резких колебаний массы тела.



Не курить и не употреблять алкоголь хотя бы 2 месяца после операции.



Не подвергать грудь какому-либо воздействию — давить, мять, нажимать. не сдирать корочки в области послеоперационного рубца.



На 1-1,5 года отложить планирование беременности.



В первые три месяца для ускорения спахания отёчности нужно умеренно употреблять жидкость и правильно питаться. В первый месяц реабилитационного периода необходимо употреблять повышенное количество белка, сезонных фруктов и овощей. В рацион рекомендуется включать нежирное мясо, рыбу, икру, яйца. Питьевой режим должен быть ограничен 1,5 - 2 литрами жидкости в сутки: можно пить воду, несладкие морсы и компоты, травяной чай. Необходимо отказаться от употреблений солений, копчений и сладостей, поскольку они вызывают повышенную жажду и, как следствие, чрезмерное употребление жидкости с последующим нарастанием отеков. Также данные продукты увеличивают нагрузку на печень, что снижает дезинтоксикационную и кроветворную функцию, вследствие чего могут развиваться различные осложнения.



Швы снимаются через 10-14 дней после операции. До момента снятия швов требуется обрабатывать места разрезов антисептиком для исключения попадания инфекции в травмированную область. В дальнейшем хирург также может назначить препараты, которые поспособствуют ускорению регенерации тканей и заживлению шрамов, улучшают трофику тканей, нормализуют лимфоотток.



Останутся ли шрамы?

Подтяжка груди довольно травматична, и вид разрезов в этой операции отличается от других. Тем не менее, современные методики направлены на то, чтобы сделать шрамы как можно менее заметными. После операции рубцы вокруг ареолы становятся малозаметными, вертикально от 4,5 до 6 см и горизонтально по естественной складке под грудью длина рубца зависит от исходногоптоза и объема молочных желез.

Образование рубцов во многом зависит и от того, насколько ответственно соблюдались правила восстановления. Например, игнорирование запрета на солярий приведет к увеличению заметности шрамов.

В редких случаях на образование шрамов влияют индивидуальные особенности организма (например, склонность к появлению келоидных рубцов). При неудовлетворенности пациентки видом послеоперационных следов можно прибегнуть к услугам косметологии. Лазерная шлифовка и некоторые иные процедуры помогут сделать шрамы менее видимыми.



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.



Следует помнить, что отеки, синяки, болезненность не являются осложнениями. Это естественный ответ организма на травму. Но если эти симптомы длятся слишком долго, или чрезмерно выражены, лучше проконсультироваться с хирургом.

Во время периода восстановления необходимо внепланово обратиться к хирургу при появлении следующих признаков:

- усиление болевого и отежного синдрома через неделю после коррекции;
- патологические выделения из швов, а также их расхождение;
- припухлость, гиперемия или нагноение рубцов;

- гипертермия, сохраняющаяся более 7 суток после процедуры;
- уплотнения в зоне оперативного вмешательства, кровотечение.

Если пациентка ответственно отнеслась к предписаниям своего хирурга, то итогом коррекции станет аккуратная грудь эстетичной формы и размера с малозаметными послеоперационными следами.



Когда проводится контрольный осмотр?

Первый осмотр проводится на следующий день после операции.

Второй осмотр – перед выпиской из стационара.

Далее, через 7-10 дней после операции – осмотр, снятие швов + УЗИ.

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

Через 2, 6 и 12 месяцев.

При наличии дискомфорта необходимо записаться на внеплановый осмотр.

Время осмотров необходимо согласовывать с лечащим врачом.



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