

## Уважаемый пациент!

Вам предстоит операция по удалению молочной железы. 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., хирург-онколог, 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.



Паспорт, полис, СНИЛС необходимо предоставить в хорошем качестве. Пожалуйста, проследите, чтобы на документах были хорошо видны:

- ✓ ПАСПОРТ - ФИО, серия и номер паспорта на развороте с фотографией и серия и номер паспорта на развороте с регистрацией
- ✓ ПОЛИС - номер полиса, ФИО и название страховой компании на обороте
- ✓ СНИЛС - номер СНИЛС и ФИО.



### **МЕДИЦИНСКИЕ ДОКУМЕНТЫ по истории болезни - в формате PDF, в одном файле.**

1. Маммография (заключение);
2. УЗИ молочных желез и подмышечной области (заключение, а если возможно фотографии снимков);
3. КТ органов грудной клетки (либо рентгенография легких) – заключение. При необходимости могут быть затребованы данные на CD;
4. КТ органов брюшной полости (либо УЗИ) – заключение. При необходимости могут быть затребованы данные на CD;
5. МРТ обеих молочных желез, грудной клетки, брюшной полости и малого таза - если выполнялось (если выполнено КТ, то МРТ делать не нужно);
6. Заключение гистологического и иммуногистохимического исследования;
7. Выписка из истории болезни с информацией о проведенном лечении: сроках и схеме лечения (если таковое проводилось).



Просим Вас медицинские документы высылать в хронологическом порядке (с момента обнаружения и до настоящего времени), расположенными вертикально (не перевернутыми, не боком).

Допустимо высылать документы отдельными файлами, но в этом случае каждый документ должен быть подписан: УЗИ МЖ от ..., МРТ от ... и т.д.



### **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

Если госпитализация проводится в рамках **ВМП (квоты)**, то Вам достаточно прислать вышеперечисленные документы - всю имеющуюся у Вас на руках медицинскую документацию, касающуюся заболевания, послужившего поводом для обращения за квотой, в том числе результаты необходимых для выполнения высокотехнологичного медицинского вмешательства дополнительных обследований - выписки, заключения. Дополнительных действий от Вас не потребуется. Однако, информация о возможности оформления квоты для Вас будет уточнена лечащим врачом через 1-2 недели. Это связано с видом операции, регионом проживания и пр.

Если госпитализация проводится в рамках **ОМС** (по страховому полису ОМС), то **ОБЯЗАТЕЛЬНО** наличие **НАПРАВЛЕНИЯ** на госпитализацию в СПб Клиническую больницу РАН по форме **057/у-04**.



Если **НАПРАВЛЕНИЕ** на госпитализацию **057/у-04** получить затруднительно, то мы можем самостоятельно предоставить вам данное направление, оформив платный прием врача в день вашей госпитализации в СПб КБ РАН (стоимость приема 3 000 рублей).

### 1 ДАТА ОПЕРАЦИИ

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



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](http://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
  - 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 Донярову Шохруху Халимжоновичу или Никитину Олегу Андреевичу. С собой необходимо иметь сменную обувь, распечатанные результаты анализов из нашего списка, паспорт, полис, СНИЛС.

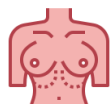
Пожалуйста, сделайте ксерокопии результатов обследований, которые могут понадобиться Вам в дальнейшем, а именно КТ, МРТ, рентген легких, группа крови, ЭХОКГ. В приемном отделении все обследования по списку у Вас заберут для оформления истории болезни. Вы можете предоставить в приемном отделении КОПИИ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



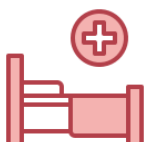
В 16:00 - осмотр и консультация АНЕСТЕЗИОЛОГА.

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 7 дней.

## ВЫДАЁТСЯ ЛИ БОЛЬНИЧНЫЙ ЛИСТ?

Да, если он требуется. Больничный лист выдается на дни госпитализации и продлевается на 3-4 дня, далее его следует продлевать у хирурга по месту жительства. **Если у Вас открытый больничный лист, то необходимо заранее сообщить об этом лечащему врачу для своевременного продления больничного листа через врачебную комиссию.** В клинике выдаются электронные больничные листы.



## 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).



## 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. Разрез и объем вмешательства обсуждается с пациентом на очной консультации и непосредственно перед операцией.

### ТЕХНИКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Существует несколько разновидностей операций по удалению молочной железы:

- Мастэктомия по Маддэну (она же – радикальная мастэктомия). Это классическая методика, которая подразумевает полное удаление молочной железы и подмышечных лимфатических узлов на стороне поражения (возможны модификации).
- Органосохраняющие операции. Они классифицируются по 2 видам: радикальные и секторальные. Радикальная резекция подразумевает удаление большего объема органа вместе с подмышечными лимфоузлами. Секторальная резекция, в свою очередь, чаще выполняется при доброкачественных образованиях либо при нулевой стадии рака.
- Кожесохраняющие радикальные мастэктомии. Реконструктивные операции направлены на восстановление формы и внешнего вида железы. Хирургическая реконструкция нередко выполняется при помощи импланта. Одноэтапное вмешательство называется подкожной мастэктомией с одномоментной реконструкцией имплантом. Двухэтапная операция проходит с предварительной установкой экспандера – импланта, который наполняется специальным веществом, растягивая кожу и окружающие ткани в области удаленной железы. Вторым этапом устанавливается постоянный имплант.
- Реконструкция собственными тканями (ТДЛ – торакодорзальный лоскутом или DIEP-лоскутом). В ходе процедуры берется собственный участок кожи, подкожная клетчатка и части подлежащей мышцы пациента. Ткани перемещаются в зону удаленной железы и фиксируются там.

### ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

Среднее время проведения хирургического вмешательства составляет 60-90 минут.



Операция завершается, как правило, установкой дренажей (пластиковая трубка и вакуумная гармошка), которые могут удаляться в различные сроки, при необходимости даже и после выписки пациента.

Дренажи необходимы для эвакуации остатков обезболивающих растворов, остатков крови и тканевой жидкости из раны, а также для предупреждения нагноения. Если во время операции используются сложные системы, то мы обязательно вышлем вам видео работы с дренажом.

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](http://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.

## 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://spbkbran.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>



**Проводится ли после операции гистологическое исследование?**

Гистологическое исследование операционного материала выполняется в СПб больнице РАН (в рамках квоты – бесплатно). Срок выполнения 10-14 дней. Обычно мы высылаем результат по готовности в Вашу группу.

Врач по согласованию с пациентом может направить операционный материал на гистологическое исследование в **ООО «Национальный центр клинической морфологической диагностики»**. Исследование проводится на платной основе. Сроки выполнения – от 2 до 5 дней.



Национальный Центр  
Клинической  
Морфологической  
Диагностики

Адрес: г. Санкт-Петербург, проспект Славы, д. 32  
Телефон: 8 (812) 679-42-50  
Сайт: <http://www.ncmd.ru/>



Если Вам необходимо выполнить пересмотр операционного материала, Вы можете самостоятельно забрать блоки в лаборатории НЦКМД по адресу: проспект Славы, д. 32, в часы работы лаборатории и по предъявлении паспорта.

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).



### Больно ли после операции?

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.



### Какие средства можно использовать для улучшения заживления шва?

После операции может быть использован силиконовый медицинский гель Дермабонд (приобретается пациентом за свой счет). 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.



### Надо ли снимать швы?

При удалении молочной железы накладываются косметические швы, которые не надо снимать. Нити находятся внутри кожи и рассасываются самостоятельно. В случае если накладываются дополнительные швы – их снимают на 7-10 сутки.



### 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.

Время осмотров необходимо согласовывать с лечащим врачом.



### 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.
- Нельзя поднимать тяжести более 2-3 кг и заниматься спортом в течение 8 недель, затем режим должен быть ограничен и обсужден с лечащим врачом.
- В первую неделю мыться надо аккуратно. Принять душ полностью можно на 3 день после операции. Швы не должны распариваться, не должны сильно намокать. После мытья необходимо аккуратно осушить кожу в зоне операции мягким полотенцем. Обрабатывать кожу, как правило, не требуется.
- Избегать значительных перепадов температурного режима. Не рекомендуется посещать сауну, баню, принимать горячие ванны.
- Не допускать повреждения кожи руки на стороне операции.
- Сократить время пребывания на солнце и обязательно использовать солнцезащитный крем с SPF.



### Что важно в послеоперационный период

- молочную железу нужно защищать от давления и травм
- вес и объем утраченных тканей должны быть восполнены с помощью реконструктивной операции или послеоперационного протеза
- снижение нагрузки на руку с оперированной стороны
- регулярное выполнение специальных упражнений, которые подбираются индивидуально.



## Меры предосторожности

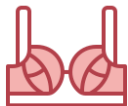
Внимания требует не только состояние раны и послеоперационного рубца, но и рука на той стороне, где была проведена операция.

Нередко удаление лимфатических узлов при мастэктомии провоцирует лимфостаз или лимфедему, а простым языком — отек верхних конечностей. Это состояние может возникнуть как в первый год после операции, так и через несколько лет. Как распознать осложнение? Сначала появляется чувство дискомфорта, распирающая и тяжести в руке с оперированной стороны. На следующем этапе может появиться видимый отек, влекущий увеличение руки в объеме. Это состояние опасно рецидивирующими кожными заболеваниями (такими как рожистое воспаление).

Лимфедема (лимфостаз) - серьезное последствие операции, которое может привести к инвалидности. Если вы заметили какие-либо из симптомов этого состояния, необходимо в кратчайшие сроки обратиться к врачу-реабилитологу и начать противоотечное лечение.

Для предотвращения развития лимфедемы большое значение имеет ношение профилактического компрессионного трикотажа. Компрессионное белье помогает снять отеки, уменьшить боль и улучшить качество жизни. Подобрать правильную модель компрессионного белья поможет врач-реабилитолог.

Рука со стороны молочной железы, на которой проводилась операция, требует особого бережного отношения. Нужно соблюдать щадящий режим — не поднимать тяжелые предметы, а одежда и украшения не должны ее сдавливать. Ночью нужно стараться не прижимать руку и не ложиться на нее. А если отеки уже появились, то во время сна рекомендуется придавать руке возвышенное положение для улучшения оттока лимфы.



Через 1 месяц необходимо подобрать экзопротез и повседневное белье.

## Что такое экзопротезирование молочных желез?



**Экзопротезирование** молочных желез — это протезирование, предполагающее использование внешнего ("экзо") протеза молочной железы. Основная цель экзопротезирования — скрыть дефект, являющийся результатом мастэктомии (удаления молочной железы).

В отличие от экзопротезирования, эндопротезирование ("внутреннее протезирование") предполагает использование протеза, помещаемого в мягкие ткани. Основная цель экзопротезирования — восстановление молочной железы. Фактические экзо- и эндопротезирование имеют одну цель, однако имеют совершенно разные пути

реализации, а также совершенно разный эффект (эндопротезирование позволяет нередко добиться отличного косметического результата).



## **Зачем нужен экзопротез молочной железы?**

Ношение экзопротеза обычно рекомендуется не только для скрытия дефекта. Известно, что удаление молочной железы, особенно когда речь идет о большом объеме молочной железы (от 3 размера и больше) приводит к перераспределению нагрузки на плечевой пояс и позвоночник. Это в свою очередь может приводить к появлению перенапряжению определенных групп мышц и болям в них. В результате неравномерной нагрузки может страдать позвоночник. Важно носить протез постоянно, чтобы не случилось деформаций тела. При непостоянном ношении есть риск ухудшения осанки, искривления позвоночника, опускания плеч и смещения внутренних органов. Это может вызвать болевой синдром. Бюстгальтер должен надежно фиксировать экзопротез. Следите, чтобы он не пережимал крово- и лимфоток. Бюстгальтеры для женщин после мастэктомии имеют эластичные карманы из спандекса внутри, они помогают удерживать протез на месте.

## **Можно ли обойтись без экзопротеза?**

Да, можно. Если оставшаяся молочная железа имеет небольшой размер, если использование различных "наполнителей" (нередко женщины используют пленки, мешочки с льняными семенами и т. п.) позволяет легко справиться с поставленной задачей.

## **Какие протезы бывают?**

Экзопротез молочной железы представляет собой мешочек из пластика, наполненный силиконовым гелем. Нередко протез не имеет оболочки, а представляет эластичную силиконовую массу, которую помещают в мешочек из материи. Различают симметричные протезы и асимметричные. Вторые имеют «отросток», заполняющий подмышечную впадину. Экзопротезы выпускаются как за рубежом, так и в России. Качество российских протезов, не уступает зарубежным аналогам, выгодно отличаясь ценой.

## **Как происходит протезирование?**

Обычно экзопротезирование происходит непосредственно в мастерской или магазине, где продаются протезы. С помощью примерки определяется нужный размер и вес протеза. Нередко мастеру приходится индивидуально изготавливать протез.

## **Нужно ли специальное белье для экзопротеза?**



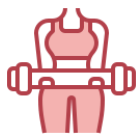
Да, такое белье желательно. Это белье представляет собой доработанные обычные модели бюстгальтеров. Иногда специальное белье изготавливают сразу на предприятии. В таких бюстгальтерах имеются небольшие карманы, в которых можно фиксировать протез. Такие модели обычно полностью закрывают грудь, делая незаметным рубец. Существуют специальные купальные костюмы, которые закрывают дефект и в которых также можно вкладывать протез молочной железы.

## Где можно заказать протез?

Примерить экзопротез и приобрести компрессионное белье можно в магазине Oncoshop.Ru ([www.oncoshop.ru](http://www.oncoshop.ru)).

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

Телефон: +7 (921) 336-17-64.



### Физические нагрузки после операции

Важно поговорить со своим врачом перед тем, как начать выполнение любых упражнений, чтобы подобрать подходящую программу. Лечебная гимнастика способствует снижению болевого синдрома, расслаблению перенапряженных мышц шеи и плеч, восстановлению мышечного тонуса. Рекомендованы упражнения, увеличивающие и поддерживающие объем движений в плечевых суставах. Силовые тренировки и лечебное плавание добавляются позже.

В первые месяцы после операции лучше заниматься под наблюдением врача ЛФК. Важно обращать внимание на признаки, которые могут свидетельствовать о проблемах с циркуляцией лимфы. Если появился даже незначительный отек, необходимо проконсультироваться с доктором, который поможет избежать серьезных последствий.

Если были удалены лимфатические узлы, не рекомендуется долго держать руку в одном положении, не приветствуются занятия пилатесом, йогой, в которых используются статистические упражнения с нагрузкой на руки, а также участие в спортивных играх, в которых предполагаются резкие движения и высока вероятность получения травмы. Заниматься с утяжелителями на верхние конечности в течение 6 месяцев после операции нельзя, даже если нет видимого отека.



Нужно помнить о необходимости проведения регулярного обследования по рекомендациям врача (см. выписку).

### План наблюдения после удаления молочной железы:

- осмотр онколога-маммолога по месту жительства + УЗИ послеоперационного рубца, здоровой молочной железы и регионарных лимфоузлов через 3, 6 и 12 месяцев;
- КТ грудной клетки с в/в контрастированием через 1 год,
- КТ брюшной полости с в/в контрастированием или УЗИ брюшной полости через 1 год.
- Далее КТ грудной клетки и брюшной полости - 1 раз в год.

## Подумайте еще раз о реконструкции молочной железы!

Результаты проведенных операций по удалению молочной железы с реконструкцией имплантами Вы можете увидеть по ссылкам:



[https://dzen.ru/mammologi?share\\_to=link](https://dzen.ru/mammologi?share_to=link)



<https://www.krasnozhon.ru/results/>



Фотография пациентки через 3 недели после радикальной подкожной мастэктомии слева и профилактической ампутации справа с восстановлением с помощью протезов.



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 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](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](mailto: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](mailto: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