

ПАМ'ЯТКА ДЛЯ ПАЦІЄНТКИ ПІСЛЯ ЛАПАРОСКОПІЧНОЇ АДНЕКСЕКТОМІЇ

Шановна пацієнтко! Вам виконано лапароскопічну аднексектомію — видалення яєчника разом з маточною трубою через кілька невеликих проколів на передній черевній стінці. Операція проводиться для лікування утворень яєчника, перекруту придатків або з інших медичних показань, визначених Вашим лікарем.

На відміну від операцій на самій матці (наприклад, міомектомії), аднексектомія не залишає шва на стінці матки, тому період обмежень значно коротший — орієнтовно 2–3 тижні. Відповідно до концепції ERAS, рання активність вітається з перших годин після операції.

КОРОТКО ПРО ОПЕРАЦІЮ ТА ПЕРІОД ВІДНОВЛЕННЯ

Аднексектомія виконується через кілька проколів на животі: хірург перетискає і перетинає судини, що живлять яєчник і трубу, після чого видалляє їх цілком. Це втручання на судинній ніжці, а не на м'язовій стінці якогось органа, тому загоєння проходить швидше, ніж після операцій, що вимагають ушивання тканини зсередини.

Чому період відновлення відносно короткий? Основне навантаження перших днів — це загоєння місць проколів на животі та адаптація організму після наркозу. Прооперована ділянка не несе такого навантаження, як шов на матці, тому Вам не потрібні тривалі суворі обмеження — головне уникати різкого навантаження на живіт у перші 1–2 тижні та надмірного натужування.

Якщо була видалена лише одна сторона (один яєчник і одна труба), другий яєчник і труба продовжують функціонувати, і зазвичай цього достатньо для збереження нормального гормонального фону та репродуктивної функції. Якщо ситуація Вашого випадку інша (наприклад, видалення з обох сторін) — це буде окремо обговорено з Вами лікарем.

ПІСЛЯОПЕРАЦІЙНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ТА ОБМЕЖЕННЯ

СФЕРА ЖИТТЯ	ЩО ДОЗВОЛЕНО / РЕКОМЕНДОВАНО	ЩО ЗАБОРОНЕНО / ОБМЕЖЕНО
Фізична активність	- Рання мобілізація: вставати й ходити у палаті вже за кілька годин після операції. - Поступове збільшення тривалості піших прогулянок з перших днів. - Повернення до звичної побутової активності — орієнтуйтеся на власні відчуття.	Перші 1–2 тижні не рекомендовано: - різких нахилів, поворотів корпусу та підйому важких предметів; - інтенсивних тренувань, бігу, фітнесу — повертайтеся до них поступово після 2 тижнів, орієнтуючись на комфорт.

СФЕРА ЖИТТЯ	ЩО ДОЗВОЛЕНО / РЕКОМЕНДОВАНО	ЩО ЗАБОРОНЕНО / ОБМЕЖЕНО
Харчування та випорожнення	- Звичайний раціон харчування вже в день операції, без спеціальної дієти. - Достатній питний режим — 1,5–2 л чистої води на добу. - Раціон з достатнім вмістом клітковини для м'якого стільця.	Уникайте натужування при дефекації в перші дні — це насамперед питання комфорту, а не небезпеки для швів. Якщо випорожнення тверде, порадьтеся з лікарем щодо м'яких проносних засобів.
Гігієна	- Щоденний гігієнічний душ. - Обережне промакування ділянок проколів чистим рушником та обробка антисептиком за призначенням лікаря. - Ділянку пупкової рани зручно обробляти за допомогою вушних паличок.	Перші 1–2 тижні (до загоєння проколів) не рекомендовано: приймати ванну, відвідувати басейн, сауну чи лазню.
Статеве життя	Відновлення інтимного життя — орієнтовно через 2 тижні, коли загальне самопочуття та комфорт це дозволяють.	
Робота та керування авто	- Повернення до сидячої роботи — орієнтовно через 1 тиждень. - Керування автомобілем — зазвичай через 24–48 годин, коли Ви повністю припинили приймати знеболювальні препарати та відчуваєтеся комфортно.	Фізична робота з підйомом ваги чи тривалим навантаженням — варто відкласти на 2–3 тижні.

ЩО Є НОРМАЛЬНИМ У ПІСЛЯОПЕРАЦІЙНОМУ ПЕРІОДІ?

- ✓ дискомфорт у ділянці плечей, шиї або грудної клітки в перші 2–3 дні — наслідок введення вуглекислого газу в черевну порожнину під час лапароскопії, минає самостійно;
- ✓ відчуття здуття живота в перші дні після операції;
- ✓ незначний тягнучий біль у нижній частині живота, що поступово зменшується;
- ✓ легке почервоніння чи ущільнення навколо проколів на шкірі живота.

**Примітка: для зшивання шкіри зазвичай використовуються косметичні розсмоктувальні шви, які не потребують видалення.*

Важливе зауваження: наведені часові інтервали є базовими та можуть коригуватися залежно від обсягу операції (наприклад, за наявності спайкового процесу). Остаточні рекомендації надає оперуючий хірург під час контрольного огляду.

НАЙЧАСТІШІ ЗАПИТАННЯ ТА ВІДПОВІДІ (FAQ)

Чому відновлення після аднексектомії коротше, ніж після інших операцій?

Тому що ця операція не потребує ушивання стінки матки чи інших м'язових органів — хірург працює лише з судинною ніжкою яєчника й труби. Основне навантаження — це загоєння невеликих проколів на животі, яке проходить швидко.

Чи вплине видалення одного яєчника на мою здатність завагітніти?

Якщо другий яєчник та маткова труба збережені й функціонують нормально, цього, як правило, достатньо для збереження фертильності. Ваш лікар обговорить з Вами індивідуальну ситуацію.

Чому болять плечі після операції на животі?

Під час лапароскопії в черевну порожнину вводиться вуглекислий газ, який тимчасово подразнює діафрагмальний нерв — це відчувається як біль у ділянці плечей чи шиї. Симптом минає самостійно протягом 2–3 днів.

Коли можна повернутися до роботи?

Якщо робота сидяча — орієнтовно через тиждень. Якщо праця пов'язана з фізичним навантаженням — варто почекати 2–3 тижні.

Коли можна сідати за кермо?

Зазвичай через 24–48 годин після операції, коли Ви повністю припинили приймати знеболювальні препарати й можете комфортно виконати екстрене гальмування.

Коли можна відновити заняття спортом?

Легка активність (ходьба) — з перших днів. Інтенсивніші тренування — поступово, орієнтовно після 2 тижнів, залежно від самопочуття.

КОЛИ НЕОБХІДНО ТЕРМІНОВО ЗВЕРНУТИСЯ ДО ЛІКАРЯ?

Негайно зв'яжіться з Вашим лікарем, медичним центром або викликайте невідкладну допомогу, якщо:

1. З'явилася температура тіла вище 38 °C або вона стабільно тримається вище 37,5 °C понад 3 дні.
2. Виникла раптова, гостра, наростаюча біль внизу живота з однієї сторони — це може бути ознакою ускладнення й потребує термінової оцінки лікарем.
3. З'явилися виражене почервоніння, набряк, гарячість на дотик або виділення з ділянки проколів на животі.
4. Виникла рясна кровотеча або значні кров'янисті виділення з піхви.
5. З'явився біль у попереку чи боці, кров у сечі, або виникли труднощі із сечовипусканням — потребує обов'язкового звернення до лікаря.
6. Розвинулася неперервна нудота чи блювання, виражене здуття живота, відсутність відходження газів та стільця понад 3 дні.
7. Виникла раптова задишка, гострий біль у грудях, або виражений набряк і біль в одній із литок.

Медичний центр STARDOCTOR

 м. Дніпро, вул. Володимира Мономаха, 17А

 м. Дніпро, вул. Січеславська Набережна, 27

 stardocor.com.ua

Контактні телефони:

 +38 (099) 304-04-40

 +38 (098) 304-04-40

**Увага: дана пам'ятка містить базові післяопераційні рекомендації. Кожен випадок є унікальним, а перебіг відновлення залежить від індивідуальних особливостей Вашого організму. Індивідуальний план реабілітації та терміни обмежень коригуються Вашим оперуючим хірургом під час планових оглядів.*