

ПАМ'ЯТКА ДЛЯ ПАЦІЄНТКИ ПІСЛЯ ЛАПАРОСКОПІЧНОЇ ЦИСТЕКТОМІЇ

Шановна пацієнтко! Вам виконано лапароскопічну цистектомію — видалення кісти яєчника з повним збереженням самого яєчника через кілька невеликих проколів на передній черевній стінці. Операція виконується для лікування кістозних утворень яєчника з максимально дбайливим збереженням здорової яєчничкової тканини.

Оскільки матка та її стінка в операції не задіяні, період обмежень значно коротший, ніж після операцій на матці — орієнтовно 2–3 тижні. Відповідно до концепції ERAS, рання активність вітається з перших годин після операції.

КОРОТКО ПРО ОПЕРАЦІЮ ТА ПЕРІОД ВІДНОВЛЕННЯ

Під час цистектомії хірург обережно відшаровує оболонку кісти від здорової тканини яєчника, видаляє кісту цілком і, за потреби, ушиває чи коагулює яєчникову тканину для зупинки кровотечі. Яєчник повністю зберігається та продовжує функціонувати.

Чому період відновлення відносно короткий? Основне навантаження перших днів — це загоєння місць проколів на животі та адаптація після наркозу. Тканина яєчника не несе такого навантаження, як шов на стінці матки, тому тривалі суворі обмеження не потрібні — важливо лише уникати різкого навантаження на живіт у перші 1–2 тижні.

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.
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 — насамперед питання комфорту. Якщо випорожнення тверде, порадьтеся з лікарем щодо м'яких проносних засобів.

СФЕРА ЖИТТЯ	ЩО ДОЗВОЛЕНО / РЕКОМЕНДОВАНО	ЩО ЗАБОРОНЕНО / ОБМЕЖЕНО
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 й 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, минає самостійно;
- ✓ відчуття здуття живота в перші дні після операції;
- ✓ незначний тягнучий біль з боку прооперованого яєчника, 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 та розміру кісти. Остаточні рекомендації надає оперуючий хірург під час контрольного огляду.

НАЙЧАСТІШІ ЗАПИТАННЯ ТА ВІДПОВІДІ (FAQ)

Чи можу я завагітніти після видалення кісти яєчника?

Так. Оскільки яєчник повністю зберігається, а видаляється лише кіста, функція яєчника та фертильність, як правило, не страждають.

Чому відновлення коротше, ніж після операції на матці?

Тому що тканина яєчника не несе такого навантаження в подальшому житті, як шов на стінці матки (наприклад, при вагітності). Основне — загоєння невеликих проколів на животі.

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 та минає самостійно протягом 2–3 днів.

Чи може кіста з'явитися знову?

Поодинокі кісти можуть виникати повторно з часом, це не пов'язано з фізичною активністю в післяопераційному періоді. Регулярні планові огляди дозволяють вчасно це відстежити.

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 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, інтенсивна біль внизу живота з боку прооперованого яєчника (особливо якщо вона з'являється хвилями або супроводжується нудотою) — може вказувати на перекрут яєчника і потребує НЕГАЙНОГО звернення за медичною допомогою.
3. З'явилися виражене почервоніння, набряк, гарячість на дотик або виділення з ділянки проколів на животі.
4. Виникла ясна кровотеча або значні кров'янисті виділення з піхви.
5. З'явився біль у попереку чи боці, кров у сечі, або виникли труднощі із сечовипусканням.
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.*