

ПАМ'ЯТКА ДЛЯ ПАЦІЄНТКИ ПІСЛЯ ЛАПАРОСКОПІЧНОЇ КОНСЕРВАТИВНОЇ МІОМЕКТОМІЇ

Шановна пацієнтко! Вам виконано лапароскопічну консервативну міомектомію — органозберігаючу операцію, під час якої були видалені міоматозні вузли із повним збереженням матки. Метою цієї операції є усунення симптомів, пов'язаних із міомою матки, покращення якості життя та, за необхідності, збереження репродуктивної функції для майбутнього планування вагітності.

Відповідно до концепції ERAS, рання активність та звичайний спосіб життя вітаються з перших годин після операції. Водночас для правильного і міцного формування післяопераційного рубця на матці важливо дотримуватися рекомендацій протягом перших 6–8 тижнів після операції.

КОРОТКО ПРО ОПЕРАЦІЮ ТА ПЕРІОД ВІДНОВЛЕННЯ

Лапароскопічна консервативна міомектомія — це сучасне малоінвазивне оперативне втручання, під час якого міоматозні вузли видаляються через кілька невеликих проколів на передній черевній стінці. Після вилучення вузлів хірург ушиває стінку матки пошарово, повністю відновлюючи її анатомічну цілісність.

Чому період відновлення є важливим? Хоча проколи на шкірі живота гояться за кілька днів, загоєння рубця безпосередньо на стінці матки є найважливішим і тривалим процесом післяопераційного періоду. Для того, щоб міометрій (м'язовий шар матки) повністю відновив свою міцність та еластичність, організму потрібно мінімум 1,5–2 місяці дбайливого ставлення. Значне напруження м'язів черевного преса чи натужування при закрепах підвищує тиск у малому тазу, що небажано для формування внутрішнього рубця — а отже, і для безпечного виношування майбутньої вагітності.

ПІСЛЯОПЕРАЦІЙНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ТА ОБМЕЖЕННЯ

СФЕРА ЖИТТЯ	ЩО ДОЗВОЛЕНО / РЕКОМЕНДОВАНО	ЩО ЗАБОРОНЕНО / ОБМЕЖЕНО
Фізична активність	- Рання мобілізація: акуратно вставати з ліжка та ходити у помірному темпі вже в перші дні. - Поступове збільшення тривалості легких піших прогулянок на свіжому повітрі. - Повернення до звичайної побутової активності без перевтоми.	Протягом перших 6–8 тижнів варто уникати: - різких рухів, глибоких нахилів та поворотів корпусу; - тривалого безперервного перебування в положенні стоячи; - активності, яка викликає сильне напруження м'язів живота.

СФЕРА ЖИТТЯ	ЩО ДОЗВОЛЕНО / РЕКОМЕНДОВАНО	ЩО ЗАБОРОНЕНО / ОБМЕЖЕНО
Підйом ваги та спорт	• Ходьба по рівній поверхні в комфортному для Вас темпі. • Орієнтир: не більше 5 кг в одну руку перші 2–4 тижні. Але головне — уникайте фізичних вправ і роботи, які вимагають сильного напруження та підвищують внутрішньочеревний тиск — саме це, а не сама вага предмета, впливає на спокійне формування рубця на матці. Звичайні побутові речі (чайник, сумка, невеликі покупки) піднімати можна, звичайна побутова активність шкоди не завдасть.	Протягом перших 6–8 тижнів не рекомендовано: • заняття будь-яким спортом, фітнесом, бігом, плаванням, йогою; • вправи на м'язи преса, підйоми ніг — повертайтеся до них поступово, орієнтуючись на самопочуття та після контрольного огляду лікаря.
Харчування	• Збалансована дієта з високим вмістом клітковини (овочі, фрукти, цільозернові каші). • Вживання достатньої кількості рідини (1,5–2 л чистої води на добу). • Дробне харчування невеликими порціями 4–5 разів на день.	• Варто уникати продуктів, що викликають газоутворення та здуття живота (бобові, газовані напої, капуста, білий хліб, свіжа випічка). • Уникайте закріпів та напруження при дефекації — це підвищує внутрішньочеревний тиск і небажано для рубця на матці.
Гігієна та догляд за ранами	• Приймати щоденний гігієнічний душ, рани можна мочити. • Після душу акуратно промокати ділянки післяопераційних проколів на животі чистим рушником та обробляти антисептиком (за призначенням лікаря). • Ділянку пупкової рани зручно обробляти за допомогою вухних паличок.	Не рекомендовано протягом перших 6–8 тижнів: • приймати ванну; • відвідувати басейни, сауни, лазні; • купатися у відкритих водоймах.
Статеве життя	• Поступове відновлення інтимних стосунків дозволяється тільки після завершення періоду статевого спокою та обов'язкового контрольного огляду лікаря.	Протягом перших 4–6 тижнів (вагінальний спокій): • вагінальні статеві контакти; • використання гігієнічних тампонів або менструальних чаш; • проведення спринцювань та самовільне введення вагінальних свічок чи таблеток без призначення лікаря.
Робота та авто	• Повернення до сидячої/офісної роботи — орієнтовно через 2–3 тижні.	• Керування автомобілем бажано обмежити в перші 2 тижні через ризик різкого рефлекторного напруження м'язів живота під час гальмування чи маневрів.

ЩО Є НОРМАЛЬНИМ У ПІСЛЯОПЕРАЦІЙНОМУ ПЕРІОДІ?

- ✓ помірні або незначні мажучі кров'янисті, сукровичні чи рожеві виділення з піхви, які можуть періодично з'являтися протягом перших тижнів;
- ✓ незначний або помірний тягнучий біль у ділянці проколів та внизу живота, який ефективно контролюється призначеними знеболювальними засобами;
- ✓ дискомфорт чи біль у ділянці плечей, шиї або надпліччя (наслідок введення вуглекислого газу в черевну порожнину під час лапароскопії, який самостійно зникає за 2–4 дні);
- ✓ загальна помірна слабкість, сонливість та підвищена втомлюваність у перші тижні відновлення.

**Примітка: для зшивання шкіри зазвичай використовуються сучасні розсмоктувальні шовні матеріали або косметичні шви, які не потребують видалення та зняття.*

Важливе зауваження: наведені часові інтервали та обмеження є базовими. Процес відновлення індивідуальний. Остаточні терміни розширення режиму встановлює оперуючий хірург під час контрольних оглядів.

НАЙЧАСТІШІ ЗАПИТАННЯ ТА ВІДПОВІДІ (FAQ)

Яка тривалість періоду відновлення?

Основний період обмежень триває 6–8 тижнів. Саме стільки часу необхідно для формування первинного рубця на матці. Повне відновлення м'язової структури матки завершується впродовж кількох місяців.

Коли можна планувати вагітність після міомектомії?

Це найважливіше питання, яке вирішується суто індивідуально. Зазвичай планування вагітності дозволяється через 6–12 місяців після операції. Термін залежить від кількості видалених вузлів, їхнього розміру, розташування та глибини розрізу міометрія. Формування рубця обов'язково оцінюється за допомогою УЗД.

Чи можна сидіти після операції?

Так, сидіти можна з перших днів після операції. Жодних обмежень щодо цього немає, але намагайтеся не перебувати у сидячому положенні безперервно занадто довго.

Коли можна приймати душ?

Гігієнічний душ можна приймати щодня з першого дня після операції. Важливо обережно промивати рани водою без тертя мочалкою, а після душу акуратно промокнути їх чистим рушником та обробити антисептиком.

Чому болять плечі після лапароскопії?

Це типове явище, пов'язане із залишками вуглекислого газу, який використовувався під час операції. Газ подразнює нервові закінчення діафрагми, і цей біль мігрує в плечі. Помірна ходьба прискорює розсмоктування газу, і дискомфорт зникає за 2–4 дні.

Коли можна повернутися до роботи та занять спортом?

При офісній праці повернутися до роботи можна через 2–3 тижні. Фізичні тренування, фітнес чи біг варто відкласти на 6–8 тижнів. Повернення до спорту має бути поступовим і після схвалення лікарем на огляді.

Чи можна літати літаком після операції?

Короткотривалі авіаперельоти зазвичай можливі через декілька днів після операції за умови стабільного доброго самопочуття та відсутності ускладнень. Перед перельотом проконсультуйтеся з лікарем.

КОЛИ НЕОБХІДНО ТЕРМІНОВО ЗВЕРНУТИСЯ ДО ЛІКАРЯ?

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

1. Виникла рясна, яскраво-червона кровотеча зі статевих шляхів (сильніша за звичайну менструацію або якщо гігієнічна прокладка повністю просякає за годину).
2. Температура тіла перевищила 38 °C або тримається вище 37,5 °C більше трьох діб поспіль.
3. З'явився сильний, гострий, нападоподібний або прогресуючий біль у животі чи тазу, який не знімається знеболювальними препаратами.
4. Виникла виражена раптова слабкість, сильне запаморочення або втрата свідомості на фоні кров'янистих виділень.
5. З'явилися гнійні виділення з неприємним запахом зі статевих шляхів або безпосередньо з післяопераційних ран на животі.
6. Виникло виражене почервоніння шкіри, значний набряк, гарячість на дотик або виділення з ділянки проколів на животі.
7. З'явилися нудота та блювання, які не минають самостійно та заважають нормальному прийому рідини та їжі.
8. Виникла раптова задишка, важкість при диханні, гострий біль у грудній клітці.
9. З'явився виражений набряк, почервоніння або сильний біль в одній із нижніх кінцівок (особливо в ділянці литкового м'яза).
10. Відсутнє самостійне сечовипускання протягом кількох годин після виникнення позиву.

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.*