Медичний центр «STARDOCTOR»
м. Дніпро, вул. Володимира Мономаха, 17А
м. Дніпро, вул. Січеславська Набережна, 27
Тел: +38 (099) 304-04-40, +38 (098) 304-04-40
stardoctor.com.ua

ПАМ'ЯТКА ДЛЯ ПАЦІЄНТКИ
ПІСЛЯ ЛАПАРОСКОПІЧНОЇ ТОТАЛЬНОЇ ГІСТЕРЕКТОМІЇ

Шановна пацієнтко! Вам виконано лапароскопічну тотальну гістеректомію — операцію з видалення матки разом із шийкою матки через невеликі проколи на передній черевній стінці. Метою операції є усунення захворювання, яке потребувало хірургічного лікування, та покращення якості життя.

Відповідно до концепції ERAS, рання активність вітається з перших днів після операції. Незважаючи на малоінвазивний характер втручання, важливо дотримуватися рекомендацій протягом перших 6–8 тижнів після втручання.

КОРОТКО ПРО ОПЕРАЦІЮ ТА ПЕРІОД ВІДНОВЛЕННЯ

Лапароскопічна тотальна гістеректомія — це операція, під час якої видаляється матка разом із шийкою матки та матковими трубами, зі збереженням яєчників, за допомогою спеціальних інструментів та відеокамери. Після видалення матки верхня частина піхви ушивається, формуючи так звану куксу піхви. Саме ця зона потребує найбільшої уваги під час післяопераційного відновлення.

Чому важливий період відновлення? Лапароскопічний доступ дозволяє мінімізувати травмування передньої черевної стінки та зменшити післяопераційний біль. Проте для формування надійного внутрішнього рубця в ділянці кукси піхви та запобігання ускладненням (кровотеча, розходження швів) важливо дотримуватися встановлених обмежень.

ПІСЛЯОПЕРАЦІЙНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ТА ОБМЕЖЕННЯ

СФЕРА ЖИТТЯ	ЩО ДОЗВОЛЕНО / РЕКОМЕНДОВАНО	ЩО ЗАБОРОНЕНО / ОБМЕЖЕНО
Фізична активність	• Рання мобілізація: вставати з ліжка та ходити в помірному темпі вже в перші дні. • Поступове збільшення тривалості прогулянок на свіжому повітрі. • Виконання легких дихальних вправ.	**Протягом перших 6–8 тижнів варто уникати:** • різких рухів, нахилів тулуба; • тривалого перебування в положенні стоячи або сидячи; • навантажень, які викликають сильне напруження м'язів живота.

СФЕРА ЖИТТЯ	ЩО ДОЗВОЛЕНО / РЕКОМЕНДОВАНО	ЩО ЗАБОРОНЕНО / ОБМЕЖЕНО
Підйом ваги та спорт	• Звичайна щоденна побутова активність без перевтоми, легка ходьба. • Орієнтир: не більше 5 кг в одну руку перші 2–4 тижні. Але головне — уникайте фізичних вправ і роботи, які вимагають сильного натужування та підвищують внутрішньочеревний тиск — саме це, а не сама вага предмета, впливає на спокійне загоєння кукси піхви та внутрішніх тканин. Звичайні побутові речі (чайник, сумка, невеликі покупки) піднімати можна, звичайна побутова активність шкоди не завдасть.	**Протягом перших 6–8 тижнів не рекомендовано:** • заняття спортом, фітнесом, бігом, плаванням; • вправи на прес, підйоми ніг, важку фізичну працю в побуті чи на виробництві — повертайтесь до них поступово, орієнтуючись на самопочуття та після контрольного огляду лікаря.
Харчування	• Збалансована дієта, багата на клітковину (овочі, фрукти, каші). • Вживання достатньої кількості рідини (1,5–2 л води на добу). • Дробне харчування невеликими порціями 4–5 разів на день.	• Уникати продуктів, що викликають газоутворення та здуття живота (бобові, газовані напої, білий хліб, незбиране молоко). • **Не допускати запорів та натужування при дефекації.**
Гігієна та догляд за ранами	• Приймати щоденний гігієнічний душ, рани можна мочити. • Після душу акуратно промокати післяопераційні рани на животі чистим рушником та обробляти антисептиком (за призначенням лікаря). • Ділянку пупкової рани зручно обробляти за допомогою вушних паличок.	**Протягом перших 6–8 тижнів заборонено:** • приймати ванну; • відвідувати басейни, сауни, лазні; • купатися у відкритих водоймах.
Статеве життя	• Поступове відновлення дозволене лише після завершення періоду вагінального спокою та обов'язкового контрольного огляду лікаря.	**Протягом перших 6–8 тижнів (суворий вагінальний спокій):** • вагінальні статеві контакти; • використання гігієнічних тампонів або менструальних чаш; • проведення спринцювань та самовільне введення будь-яких вагінальних свічок чи таблеток.
Робота та авто	• Повернення до офісної (сидячої) роботи — орієнтовно через 2–3 тижні після операції. • Повернення до фізичної роботи чи діяльності з тривалим перебуванням на ногах — не раніше ніж через 4 тижні.	• Самостійне керування автомобілем бажано відкласти на 2–3 тижні після операції через ризик різкого напруження м'язів живота під час гальмування чи маневрів.

ЩО Є НОРМАЛЬНИМ У ПІСЛЯОПЕРАЦІЙНОМУ ПЕРІОДІ?

✓ помірні мажучі кров'янисті, сукровичні або рожеві виділення з піхви (можуть тривати до декількох тижнів, пов'язані з розсмоктуванням внутрішніх швів);

✓ незначний або помірний біль у ділянці післяопераційних ран та внизу живота, який контролюється знеболювальними засобами;

✓ дискомфорт чи біль у ділянці плечей або надпліччя (наслідок введення вуглекислого газу під час лапароскопії, минає за кілька днів);

✓ підвищена втомлюваність та загальна слабкість у перші тижні.

**Примітка: для зшивання шкіри та внутрішніх тканин зазвичай використовуються сучасні розсмоктувальні шовні матеріали, тому знімати шви не потрібно (або це виконується індивідуально на огляді).*

Важливе зауваження: *наведені часові інтервали та обмеження є базовими. Кожен організм унікальний, а операція може мати свої технічні особливості та об'єм хірургічного втручання. Остаточний план відновлення визначає Ваш оперуючий хірург.*

НАЙЧАСТІШІ ЗАПИТАННЯ ТА ВІДПОВІДІ (FAQ)

Чому видаляються маткові труби, якщо яєчники зберігаються?

Сучасні дослідження показують, що більшість злоякісних пухлин, які традиційно називають «раком яєчників», насправді починають розвиватися саме в клітинах маткової труби. Тому видалення обох труб під час уже запланованої операції — це визнана у світі профілактична міра, яка суттєво знижує ризик розвитку такого раку в майбутньому. Оскільки яєчники залишаються на місці, це не впливає на гормональний фон і не наближає настання менопаузи.

Яка тривалість періоду відновлення?

Основні обмеження тривають 6–8 тижнів. Повне внутрішнє відновлення та формування міцного рубця триває до 3–6 місяців.

Чи можна сидіти після операції?

Так, сидіти можна з перших днів, але рекомендується уникати тривалого безперервного сидіння. Краще чергувати невеликі періоди сидіння, ходьби та відпочинку лежачи.

Чому болять плечі після лапароскопії?

Це типовий наслідок лапароскопічного доступу. Газ (CO_2), що вводиться для огляду органів, може подразнювати діафрагмальний нерв. Біль мігрує в плечі й самостійно зникає через 2–4 дні.

Якими мають бути виділення з піхви?

Виділення мають бути мажучими, сукровичними або темно-рожевими. Їх об'єм не повинен перевищувати об'єм звичайної менструації. На 3–4 тижні виділення можуть трохи посилитися — це пов'язано з виходом залишків ниток, що є нормою.

Коли можна повернутися до роботи?

При офісній (сидячій) праці — орієнтовно через 2–3 тижні. Якщо робота пов'язана з фізичною активністю чи тривалим перебуванням на ногах — відновлення діяльності можливе не раніше ніж через 4 тижні.

Коли можна відновити статеве життя?

Суворий вагінальний спокій триває 6–8 тижнів. Відновлення статевих контактів дозволяється тільки після контрольного огляду гінеколога, який підтвердить повне загоєння кукси піхви.

Чи можна літати літаком після операції?

Короткі перельоти можливі через декілька днів після виписки за умови стабільного доброго самопочуття, проте тривалі подорожі краще відкласти на кілька тижнів через ризик тромбоутворення.

⚠ 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 понад 3 доби.
3. З'явився сильний, гострий або прогресуючий біль у животі, який не знімається анальгетиками.
4. З'явилися гнійні виділення з неприємним запахом із піхви або з післяопераційних ран.
5. Виникло виражене почервоніння, значний набряк, розходження країв або виділення з ділянки проколів на животі.
6. З'явилися нудота чи блювання, які не минають і заважають прийому рідини та їжі.
7. Виникла раптова задишка, важкість при диханні, біль у грудній клітці.
8. З'явився виражений набряк, почервоніння або сильний біль в одній із нижніх кінцівок.
9. Відсутнє самостійне сечовипускання або виникають сильні різі та болі при спорожненні міхура.
10. З'явилося стійке відчуття чужорідного тіла, тиску або випинання у піхві.

Медичний центр STARDOCTOR
📍 м. Дніпро, вул. Володимира Мономаха, 17А
📍 м. Дніпро, вул. Січеславська Набережна, 27
🌐 stardoctor.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.*