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 ПЕРЕДНЬОЇ СУБФАСЦІАЛЬНОЇ КОЛЬПОРАФІЇ

Шановна пацієнтко! Вам виконано передню субфасціальну кольпорафію — реконструктивне вагінальне оперативне втручання, спрямоване на відновлення нормальної анатомії передньої стінки піхви та надійної підтримки сечового міхура. Ця операція виконується для лікування цистоцеле (опущення сечового міхура), а також для усунення пов'язаних із ним неприємних симптомів.

Відповідно до концепції ERAS, рання активність вітається з перших годин після операції. Водночас для правильного загоєння внутрішніх тканин та формування міцного фасціального каркаса важливо дотримуватися рекомендацій протягом перших 6–8 тижнів після операції.

КОРОТКО ПРО ОПЕРАЦІЮ ТА ПЕРІОД ВІДНОВЛЕННЯ

Передня субфасціальна кольпорафія — це реконструктивне втручання, під час якого відновлюється підтримка передньої стінки піхви та сечового міхура за рахунок зміцнення і фіксації власних тканин організму пацієнтки. Операція виконується повністю через вагінальний доступ і не залишає жодних розрізів чи проколів на животі.

Чому важливий період відновлення? Оскільки доступ є суто вагінальним, загальне самопочуття відновлюється досить швидко. Проте внутрішній рубець на стінці піхви та відновлена фасція потребують дбайливого режиму. Перші кілька тижнів утримування тканин забезпечується виключно накладеними хірургічними швами. Значне підвищення внутрішньочеревного тиску (натужування, різкі рухи, глибокі присідання) може призвести до прорізування ниток, що підвищує ризик рецидиву опущення.

ПІСЛЯОПЕРАЦІЙНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ТА ОБМЕЖЕННЯ

СФЕРА ЖИТТЯ	ЩО ДОЗВОЛЕНО / РЕКОМЕНДОВАНО	ЩО ЗАБОРОНЕНО / ОБМЕЖЕНО
Фізична активність	• Ходити вже через декілька годин після операції або наступного дня. • Підніматися сходами за умови помірного темпу та доброго самопочуття. • Плавна щоденна побутова активність без перевтоми.	**Протягом перших 6–8 тижнів варто уникати:** • різких рухів корпусом, поворотів і стрибків; • глибоких присідань, випадів, надмірного розведення ніг; • тривалого безперервного перебування в положенні стоячи чи тривалих піших подорожей.

СФЕРА ЖИТТЯ	ЩО ДОЗВОЛЕНО / РЕКОМЕНДОВАНО	ЩО ЗАБОРОНЕНО / ОБМЕЖЕНО
Підйом ваги та спорт	• Звичайні прогулянки на свіжому повітрі по рівній поверхні. • Легкі домашні справи, які не потребують м'язових зусиль. • 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 тканин та формування фасціального каркаса. Звичайні побутові речі (чайник, сумка, невеликі покупки) піднімати можна, звичайна побутова активність шкоди не завдасть.	**Протягом перших 2–4 тижнів не рекомендовано:** • активні спортивні тренування, фітнес, біг, їзду на велосипеді, плавання; • будь-які вправи з напруженням черевного преса — повертайтесь до них поступово, орієнтуючись на самопочуття та після контрольного огляду лікаря.
Харчування	• Вживання щодня 1,5–2 літри негазованої чистої води. • Регулярно включати до раціону овочі, фрукти, зелень та продукти, багаті на рослинну клітковину. • За погодженням з лікарем застосовувати м'які послаблюючі засоби за потреби.	• Уникайте закрепів та сильного натужування під час дефекації — це створює безпосереднє навантаження на шви піхви. • Уникати продуктів, що посилюють газоутворення (бобові, капуста, газована вода, свіжий чорний хліб).
Гігієна та догляд за ранами	• Щоденний гігієнічний душ. • Щоденна обробка ділянки швів промежини антисептиком, наприклад розчином хлоргексидину біглюконату 0,05% (за призначенням лікаря). • Ретельне підмивання теплою проточною водою у напрямку спереду назад після кожного сечовипускання або дефекації. • Обережно промокати промежину чистим рушником або паперовою серветкою.	**Протягом перших 6–8 тижнів не рекомендовано:** • приймати ванну; • відвідувати басейни, сауни або лазні; • купатися у відкритих водоймах (річках, озерах, морі).
Статеве життя	• Поступове відновлення статевих стосунків можливе виключно після повного завершення 6–8 тижнів обмежень та обов'язкового контрольного огляду Вашим гінекологом.	**Протягом перших 6–8 тижнів (вагінальний спокій):** • будь-які вагінальні статеві контакти; • використання гігієнічних тампонів або менструальних чаш; • самостійне проведення будь-яких спринцювань; • введення ліків у піхву (свічок, гелів) без прямого призначення лікаря.
Робота та авто	• Повернення до сидячої/офісної роботи — орієнтовно через 2–3 тижні.	• Керування автомобілем бажано відкласти на перші 2 тижні після операції, поки не зникне внутрішній післяопераційний дискомфорт у ділянці таза та промежини.

ЩО Є НОРМАЛЬНИМ У ПІСЛЯОПЕРАЦІЙНОМУ ПЕРІОДІ?

✓ незначні або помірні кров'янисті, сукровичні чи рожеві виділення з піхви (можуть тривати до кількох тижнів, поступово зменшуючись);

✓ відчуття помірного тиску, тягнучого дискомфорту або незначного болю в глибині піхви, внизу живота або в ділянці промежини (добре контролюється стандартними знеболювальними засобами);

✓ незначне прискорення сечовипускання або тимчасове уповільнення струменя сечі (це пов'язано з післяопераційним набряком тканин навколо сечового міхура та уретри).

**Примітка: для зшивання тканин стінки піхви використовуються сучасні сертифіковані розсмоктувальні шовні матеріали, тому проводити процедуру зняття швів не потрібно.*

Важливе зауваження: *наведені часові інтервали та обмеження є базовими. Кожен випадок є унікальним, а перебіг відновлення залежить від індивідуальних особливостей Вашого організму. Остаточні рекомендації надає оперуючий хірург під час контрольних оглядів.*

НАЙЧАСТІШІ ЗАПИТАННЯ ТА ВІДПОВІДІ (FAQ)

Чи можна сидіти після передньої кольпорафії?

Так, сідати на стілець, диван або унітаз дозволяється з перших днів після операції. Прямих суворих заборон на сидіння немає (на відміну від пластики задньої стінки піхви). Проте намагайтеся сідати плавно і уникати тривалого безперервного сидіння в перші тижні.

Чи можуть бути виділення після операції?

Так, незначні кров'янисті або сукровичні виділення з піхви є абсолютно нормальними і можуть зберігатися протягом кількох тижнів після втручання. Це пов'язано з поступовим загоєнням рани та розсмоктуванням ниток.

Коли можна піднімати важкі сумки або дитину?

Орієнтовно можна не піднімати більше 5 кг в одну руку протягом перших 2–4 тижнів. Але важливіше за конкретну цифру — уникати сильного натужування та різкого напруження живота, адже саме це, а не сама вага предмета, впливає на загоєння тканин.

Що робити при виникненні дискомфорту під час сечовипускання?

Легкий дискомфорт у перші дні є звичайним явищем через післяопераційний набряк. Рекомендується пити достатньо негазованої води. Якщо ж з'являється гострий біль, різі чи затримка сечі — негайно повідомте лікаря.

Чи можна літати літаком після операції?

Короткотривалі авіаперельоти зазвичай можливі вже через декілька днів після операції за умови хорошого загального самопочуття та відсутності ускладнень. Обов'язково узгодьте це питання з Вашим лікарем.

Коли можна повернутися до роботи?

Якщо робота сидяча (офісна) — орієнтовно через 2–3 тижні. Якщо праця пов'язана з фізичним навантаженням — варто почекати довше, за індивідуальною рекомендацією лікаря.

⚠ КОЛИ НЕОБХІДНО ТЕРМІНОВО ЗВЕРНУТИСЯ ДО ЛІКАРЯ?

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

1. Ви не можете самостійно помочитися (гостра затримка сечі).
2. З'явився сильний, нестерпний біль або виражені різі під час сечовипускання.
3. Сеча стала каламутною, змінила колір, має різкий неприємний запах або містить видимі домішки свіжої крові.
4. Виникла рясна кровотеча зі статевих шляхів (значно більша за звичайну менструацію або якщо гігієнічна прокладка повністю просякає за годину).
5. Температура тіла перевищила 38 °C або понад 37,5 °C утримується більше трьох діб поспіль.
6. З'явився різкий, сильний або наростаючий біль у глибині таза чи в ділянці промежини, який не знімається анальгетиками.
7. Виникло стійке відчуття повторного гострого випинання або випадіння тканин у піхві.
8. З'явилися гнійні, каламутні виділення з піхви, що супроводжуються неприємним гнилісним запахом.

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.*