

ПАМ'ЯТКА ДЛЯ ПАЦІЄНТКИ ПІСЛЯ ВСТАНОВЛЕННЯ СЛІНГУ TVT-O

Шановна пацієнтко! Вам виконано операцію зі встановлення трансобтураторного субуретрального слінгу (TVT-O) для лікування стресового нетримання сечі. Мета цієї операції — забезпечити додаткову підтримку сечівника та усунути підтікання сечі під час кашлю, сміху чи фізичного навантаження.

Відповідно до концепції ERAS, рання активність вітається з перших годин після операції. Водночас для досягнення найкращого результату важливо дотримуватися рекомендацій протягом перших 4–6 тижнів після операції.

КОРОТКО ПРО ОПЕРАЦІЮ ТА ПЕРІОД ВІДНОВЛЕННЯ

Встановлення трансобтураторного субуретрального слінгу (TVT-O) вважається «золотим стандартом» у світовій урогінекологічній практиці. Під час операції під середню частину сечівника встановлюється спеціальна синтетична стрічка (слінг), яка створює додаткову підтримку уретри. Втручання виконується через невеликий розріз на передній стінці піхви та два проколи в пахових складках.

Чому важливий період відновлення? Встановлена стрічка не пришивається до тканин і не фіксується додатковими конструкціями — її утримання забезпечується анатомічним розташуванням та поступовим проростанням власних тканин крізь структуру слінгу. Для формування надійної фіксації необхідно 4–6 тижнів, тому обмеження цього періоду спрямовані на те, щоб уникнути зміщення стрічки.

ПІСЛЯОПЕРАЦІЙНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ТА ОБМЕЖЕННЯ

СФЕРА ЖИТТЯ	ЩО ДОЗВОЛЕНО / РЕКОМЕНДОВАНО	ЩО ЗАБОРОНЕНО / ОБМЕЖЕНО
Фізична активність	- Ходити вже через декілька годин після операції або наступного дня. - Сидіти з перших днів. - Підніматися сходами за умови доброго самопочуття. - Сідати плавно, без різких рухів корпусом.	Протягом перших 2–3 тижнів варто уникати: - різких рухів, глибоких присідань; - випадів, надмірного розведення ніг; - інтенсивних фізичних вправ.

СФЕРА ЖИТТЯ	ЩО ДОЗВОЛЕНО / РЕКОМЕНДОВАНО	ЩО ЗАБОРОНЕНО / ОБМЕЖЕНО
Підйом ваги та спорт	- Звичайна побутова активність, прогулянки на свіжому повітрі, легкі домашні справи без перевтоми. - 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 приживлення слінгу. Звичайні побутові речі (чайник, сумка, невеликі покупки) піднімати можна, звичайна побутова активність шкоди не завдасть.	Протягом перших 2–4 тижнів не рекомендовано: силові тренування, вправи на прес, біг, стрибки, їзду на велосипеді — повертайтеся до них поступово, орієнтуючись на самопочуття.
Харчування	- Вживати 1,5–2 літри негазованої води на добу. - Включати до раціону овочі, фрукти та продукти, багаті на клітковину. - Підтримувати регулярне випорожнення кишківника.	Уникайте напруження під час дефекації, оскільки це підвищує внутрішньочеревний тиск і створює навантаження на слінг.
Гігієна та догляд за ранами	- Щоденний гігієнічний душ. - Щоденна обробка ділянок проколів у пахових складках та ділянки швів промежини антисептиком, наприклад розчином хлоргексидину біглюконату 0,05% (за призначенням лікаря). - Підмиватися теплою проточною водою у напрямку спереду назад після кожного відвідування туалету. - Акуратно промокати ділянку промежини чистим рушником.	Протягом перших 4 тижнів не рекомендовано: - приймати ванну; - відвідувати басейн, сауну або лазню; - купатися у відкритих водоймах.
Статеве життя	Поступове відновлення дозволене лише після завершення 4 тижнів і за умови відсутності дискомфорту.	Протягом перших 4 тижнів (вагінальний спокій): - вагінальні статеві контакти; - використання тампонів або менструальних чаш; - проведення спринцювань або введення ліків без призначення лікаря.
Робота та авто	- Сидяча/офісна робота — повернення через 7–10 днів. - Короткотривалі авіаперельоти можливі через декілька днів при доброму самопочутті.	- Керування автомобілем — варто відкласти на 7–14 днів до зникнення дискомфорту. - Робота з фізичними навантаженнями потребує тривалішого відновлення.

ЩО Є НОРМАЛЬНИМ У ПІСЛЯОПЕРАЦІЙНОМУ ПЕРІОДІ?

- ✓ незначні кров'янисті або сукровичні виділення з піхви;
- ✓ помірний біль або відчуття натягу в пахових складках (минає за 1–2 тижні);
- ✓ дискомфорт по внутрішній поверхні стегон;
- ✓ незначне уповільнення струменя сечі (пов'язано з післяопераційним набряком тканин).

**Примітка: для зшивання тканин використовуються розсмоктувальні матеріали, тому знімати шви не потрібно.*

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

НАЙЧАСТІШІ ЗАПИТАННЯ ТА ВІДПОВІДІ (FAQ)

Чи можна сидіти після операції?

Так, суворих обмежень немає, сидіти можна вже з перших годин після втручання.

Чому болять пахові складки або внутрішня поверхня стегон?

Це типове явище після операції TVT-O, пов'язане з проведенням слінгу через анатомічні структури малого таза. У більшості випадків дискомфорт повністю зникає протягом 1–2 тижнів.

Мені здається, що струмінь сечі став повільнішим. Це нормально?

Так. Найчастіше це пов'язано з післяопераційним набряком тканин навколо сечівника і поступово минає самостійно.

Коли можна керувати автомобілем?

Зазвичай через 7–14 днів після операції, коли натискання на педаль не викликає найменшого дискомфорту.

Коли можна повернутися до занять спортом?

Інтенсивні фізичні навантаження, тренування та фітнес слід відкласти на 4–6 тижнів або до контрольного огляду лікаря.

Коли можна відновити статеве життя?

Після завершення рекомендованого періоду повного вагінального спокою, який становить 4 тижні.

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.
2. З'явився сильний біль або різі під час сечовипускання.
3. Сеча стала каламутною, має різкий неприємний запах або містить домішки крові.
4. Виникла рясна кровотеча зі статевих шляхів.
5. Температура тіла перевищила 38 °C або тримається понад 37,5 °C більше трьох діб.
6. Біль у пахових ділянках або малому тазу посилюється попри прийом знеболювальних.
7. З'явилося почервоніння, набряк або виділення з ділянки післяопераційних проколів.

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.*