

ПАМ'ЯТКА ДЛЯ ПАЦІЄНТА / ПАЦІЄНТКИ ПІСЛЯ ЛАПАРОСКОПІЧНОЇ ХОЛЕЦИСТЕКТОМІЇ

Шановний пацієнте / Шановна пацієнтко! Вам виконано лапароскопічну холецистектомію — видалення жовчного міхура через кілька невеликих проколів на передній черевній стінці. Операція виконується для лікування жовчнокам'яної хвороби чи запалення жовчного міхура (холециститу) і повністю усуває джерело цих проблем.

Відповідно до концепції ERAS, рання активність і звичайне харчування вітаються вже з перших годин після операції — тривалих суворих обмежень не потрібно. Основний період адаптації триває орієнтовно 1–2 тижні.

КОРОТКО ПРО ОПЕРАЦІЮ ТА ПЕРІОД ВІДНОВЛЕННЯ

Під час операції хірург через кілька проколів на животі відокремлює та видаляє жовчний міхур разом із каменями (за їх наявності). Печінка продовжує виробляти жовч у звичайному обсязі — просто тепер вона надходить у кишківник безперервно, а не порційно під час їжі, як це робив жовчний міхур.

Чому варто знати про особливості травлення? Через кілька тижнів після операції організм адаптується до нового режиму надходження жовчі. У перехідний період можливе почастищення випорожнень чи їх розрідження після жирної їжі — це тимчасове і добре контролюється дієтою.

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 активності — орієнтуйтеся на власні відчуття, а не на конкретну дату.	Перший 1–2 тижні обережно з: підйомом важких предметів та інтенсивними тренуваннями — повертайтеся до них поступово, коли зникне дискомфорт у ділянці проколів.

СФЕРА ЖИТТЯ	ЩО ДОЗВОЛЕНО / РЕКОМЕНДОВАНО	ЩО ЗАБОРОНЕНО / ОБМЕЖЕНО
Харчування	Перші 2 тижні орієнтуйтеся на: • нежирне відварне чи запечене м'ясо (курка, індичка), нежирну рибу; • каші на воді, овочі та фрукти у звичному вигляді, підсушений хліб; • нежирні кисломолочні продукти; • дробний прийом їжі невеликими порціями, 1,5–2 л чистої води на добу.	Перші 2 тижні небажано: • смажене, жирне м'ясо (свинина, баранина, сало), наваристі бульйони; • вершкове масло у великій кількості, жирні соуси, майонез; • копчення, гострі приправи; • шоколад, торти, здоба, алкоголь — ця їжа частіше провокує тимчасове розрідження випорожнень, поки організм адаптується до нового режиму надходження жовчі.
Гігієна та догляд за ранами	• Гігієнічний душ можна приймати щодня з першого дня після операції, рани можна мочити. • Протягом 7–10 днів обробляти післяопераційні рани антисептиком (водний розчин хлоргексидину біглюконату 0,05% або бетадину 10%) щоразу після відвідування туалету та після душу. • Ділянку пупкової рани зручно обробляти за допомогою вушних паличок. • Шви зазвичай видалення не потребують (якщо лікар не дав інших рекомендацій).	До загоєння проколів (орієнтовно 1 тиждень) не рекомендовано: • приймати ванну, відвідувати басейн, сауну чи лазню.
Робота та керування авто	• Повернення до сидячої роботи — від кількох днів до тижня. • Керування автомобілем — коли Ви повністю припинили приймати знеболювальні препарати та почуваетесь комфортно (зазвичай 3–7 днів).	• Фізична робота з підйомом ваги — варто відкласти орієнтовно на 2 тижні, орієнтуючись на самопочуття.

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;
- ✓ тимчасове почастішання чи розрідження випорожнень, особливо після жирної їжі, у перші тижні-місяці — організм адаптується до нового режиму надходження жовчі;
- ✓ 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. Остаточні рекомендації надає оперуючий хірург під час контрольного огляду.

НАЙЧАСТІШІ ЗАПИТАННЯ ТА ВІДПОВІДІ (FAQ)

Чи вплине відсутність жовчного міхура на моє травлення в довгостроковій перспективі?

Більшість людей адаптуються повністю протягом кількох тижнів-місяців і не відчують жодних обмежень у харчуванні надалі. Жовч продовжує вироблятися печінкою в тому ж обсязі.

Чому після операції можуть частішати випорожнення?

Раніше жовчний міхур накопичував і випускав жовч порційно під час їжі. Тепер вона надходить у кишківник безперервно, і поки організм адаптується, жирна їжа може викликати тимчасове розрідження випорожнень. Це минає самостійно.

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.

Коли можна повернутися до роботи?

Якщо робота сидяча — вже за кілька днів. Якщо праця пов'язана з фізичним навантаженням — варто почекати орієнтовно 2 тижні.

Коли можна сідати за кермо?

Зазвичай через 3–7 днів після операції, коли Ви повністю припинили приймати знеболювальні препарати й можете комфортно виконати екстрене гальмування.

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. На 3–6 добу після операції з'явилося поєднання гарячки, наростаючого болю в животі та пожовтіння шкіри чи білків очей — це може бути ознакою витоку жовчі й потребує НЕГАЙНОГО звернення до лікаря.
3. З'явилися виражене почервоніння, набряк, гарячість на дотик або виділення з ділянки проколів на животі.
4. Розвинулася неперервна нудота чи блювання, виражене здуття живота, відсутність відходження газів та випорожнень понад 3 дні.
5. Виникла раптова задишка, гострий біль у грудях, або виражений набряк і біль в одній із литок.
6. Біль у животі не зменшується, а наростає, і не знімається призначеними знеболювальними ліками.

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.*