

После выписки

Нейрохирургическая патология многообразна, поэтому течение послеоперационного периода также может проходить по-разному. Восстановление после нейрохирургической операции может пройти за 2–3 недели, а может занять несколько месяцев. Это нормальная ситуация. Ниже приведены рекомендации, выполнение которых поможет Вам быстрее вернуться к привычному для Вас образу жизни.

Ваша активность

В ближайшие 6—8 недель после операции избегайте каких-либо тяжелых физических нагрузок. Не поднимайте, не толкайте, не тяните предметы, вес которых больше 5 кг. Не берите на руки детей и животных.

Ваше питание должно быть разнообразным, регулярным. Следите за вашим стулом. Избегайте запоров. Избегайте приема алкоголя, если вы курили — откажитесь от этой привычки.

Вернуться к управлению автомобилем вы можете через 6—8 недель после нейрохирургической операции, но только при условии полного восстановления вашего здоровья. После некоторых нейрохирургических операций управление какими-либо средствами передвижения может быть запрещено и на более длительный срок, иногда — навсегда.

Вы можете вернуться к своей трудовой деятельности только после рекомендации вашего лечащего врача.

Питание после операции

Здоровое питание после перенесенной нейрохирургической операции необходимо для вашего лечения. Ваше тело нуждается в увеличенном количестве калорий, белков, витамина, А и С, иногда цинка. Ниже даны рекомендации по выбору необходимой вам «сильной» диеты.

Питайтесь разнообразной пищей для получения всех калорий, белков, витаминов и минералов, которые вам нужны. Вам нужна усиленная диета, в том числе для успешного заживления раны. Нижеприведенные продукты обязательно должны быть в вашем рационе.

Белки: мясо, бобы, яйца;

Молоко и йогурт, соевые белковые продукты; Витамин «С»: Цитрусовые фрукты и соки. Клубника, томаты, томатный сок, перец, запеченный картофель, шпинат, брокколи, цветная капуста, ростки брюссельской капусты, капуста;

Витамин «А»: темно-зеленые листовые салаты, оранжевые или желтые овощи, мускусная дыня, обогащенные витаминами молочные продукты, печень, злаки;

Цинк: Злаки, красное мясо и морепродукты.

Ешьте 5—6 раз в день. Вместо того чтобы питаться 3 раза в день большими порциями, ешьте маленькие порции и перекусывайте в перерывах для обеспечения достаточного питания.

Если у вас сахарный диабет, продолжайте внимательно следить за уровнем сахара в крови. Постоянный контроль поможет хорошему заживлению раны и предотвратит инфекционные осложнения. Вам может потребоваться посещение вашего врача-эндокринолога и диетолога, чтобы помочь контролировать уровень сахара в крови во время вашей реабилитации.

Если вам предписана определенная диета, придерживайтесь её — это поможет содействовать заживлению ран, предотвратить инфекцию и некоторые осложнения.

Ваш послеоперационный рубец

Послеоперационный рубец не требует специального ухода. Вы можете ухаживать за вашей прической так, как вы это делали до операции. Если у вас появились болевые ощущения в области бывшей операции, можете принять любые обезболивающие препараты, отпускающиеся в аптеках без рецепта.

Если в области послеоперационного рубца появилось покраснение, набухание, уплотнения, если из послеоперационного рубца стала выделяться жидкость — немедленно свяжитесь с вашим оперирующим хирургом либо с нейрохирургом по месту вашего жительства.

Мойте ваши руки всегда, когда будете прикасаться или прикасались к послеоперационному рубцу, а также перед едой, после посещения туалета, переодевания.

Когда звонить хирургу

Свяжитесь с вашим оперирующим хирургом или его ассистентом в следующих случаях:

- Поднялась температура выше 38 градусов цельсия;
- возникли проблемы в области послеоперационного рубца (покраснение, отёк, набухание, истечение жидкости);
- головные боли не исчезают после приема таблетированных обезболивающих препаратов;
- появилось истечение прозрачной жидкости из носа или из уха;
- появилась сонливость, общая слабость;
- если у вас возникли вопросы, касающиеся вашего здоровья, и на которые вы сами ответить не можете.

В случае резкого ухудшения состояния вызывайте бригаду скорой помощи.

Как дозвониться до вашего лечащего врача? Дружеские советы

Многие врачи дают номер своего мобильного телефона пациентам. Иногда этим можно не только упростить жизнь оперированному или его родным и близким, но и предотвратить очень серьезную беду со случайным консультированным человеком.

Для врача нет ничего проще, чем дать свой мобильный телефон, тем самым убереечь и без того больного человека от утомительных поисков нужного контакта. Особенно это актуально в случаях, когда пациент не может самостоятельно передвигаться, число нужных ему специалистов невелико, а позднее обращение к врачу может стоить здоровья или жизни.

Исходя из таких соображений, многие врачи и дают номер своего мобильного. В некоторые дни, просматривая список пропущенных вызовов после долгой операции, нейрохирург обнаруживает до 50 неотвеченных звонков. И пусть пациенты звонят, если врач не возражает, но постарайтесь придерживаться при этом некоторых правил.

Прежде всего следует помнить, что доктор не обязан сообщать номер своего мобильного телефона. Поступая так, он идет вам навстречу. Уважайте его право на свободное время;

Предпочтительно звонить врачу в течение его рабочего дня (если только врач не указывает какие-то определенные часы). Не забывайте про часовой пояс, в котором живет и работает ваш врач. Если вы житель Камчатки и звоните, например, в 15:00, скорее всего, ваш врач в Москве уже спит. Ведь в столице в это время полночь;

Не надо звонить ночью и в выходные дни. Исключение составляют экстренные случаи, если врач дал вам на это «добро». Однако в экстренных случаях все же первая инстанция, куда надо обратиться — скорая помощь, а не ваш лечащий врач. Человек теряет сознание, появились судороги, поднялась высокая температура — не надо ждать, пока врач освободится после операции, или у него закончится обход, или он банально проснется, если экстренная ситуация у вас происходит ночью! Позвоните по «03», вызовите скорую;

Дозвонившись до своего врача, быстро и правильно объясните, кто вы такой. Имейте в виду: у врача тысячи больных, он вас может не помнить. «Я у вас была с болью в ноге, в зеленой кофте, Марина» — неправильное объяснение. «Николай Иванов, вы меня оперировали в 2013 году по поводу экстремедуллярной опухоли, сразу после вашего возвращения с конференции из(Берлина, Казани, Шанхая), я музыкант (многодетный отец, двухметровый баскетболист)» — правильное объяснение. По возможности, сами договоритесь с доктором, как он будет вас опознавать, какие ассоциации ему включать;

Далее — быстро сформулируйте проблему. Не жалуйтесь абстрактно, а задавайте конкретные вопросы. В момент разговора хирург может быть занят каким-либо другим делом, находиться в окружении коллег, сидеть на совещании или конференции;

Если требуется встреча, а конкретных вопросов нет, не задавайте вопросов, скажите, что нужна консультация, и уточните дату и время ее проведения;

Если не дозвонились, звонок сброшен, доктор не отвечает, не надо перезванивать ему 100 раз подряд. Напишите СМС с обозначением проблемы или просьбой перезвонить. Или спросите, когда доктор освободиться и будет доступен для общения с вами. Многие врачи отвечают на СМС, ожидая лифт, начала конференции, по пути домой в общественном транспорте;

Если вам звонит врач, не надо ему говорить: «Я сам перезвоню, не тратьте деньги» и бросать трубку. Время хирурга обычно стоит дороже абонентской платы;

Если доктор вам не отвечает или не перезванивает, не стоит обвинять его в бессердечии. У него тоже есть работа и личная жизнь. Он может делать три операции в день, проводить консультации, болеть, находиться в отпуске или командировке, смотреть спектакль. Попробуйте найти с ним другой канал связи.