


Памятка по
самообслуживанию
для пациентов после
операции на органах
дыхания

Рекомендации



- ✓ Запрещается передвигаться в носках, так как в них можно подскользнуться.
- ✓ Следите, чтобы на Вашем пути не было посторонних предметов.
- ✓ У Вас будет повязка, покрывающая разрезы для дренажной трубки. Небольшой отток в этом месте является нормой.
- ✓ В течение 48 часов после удаления дренажной трубки повязка должна оставаться на месте, если она сухая. Влажную повязку нужно **срочно заменить**.

- ✓ Ко времени выписки Ваш разрез почти заживёт.
 - ✓ Осмотрите разрез с медицинской сестрой.
 - ✓ Если из разреза выделяется жидкость, обратите внимание на её объём и цвет, чтобы сообщить врачу.
 - ✓ Принимайте душ каждый день. Пользуйтесь мылом и аккуратно промывайте разрез.
 - ✓ **Не принимайте ванну,** пока не обсудите это с врачом. После душа промокните разрез полотенцем и оставьте их непокрытыми.
- 

✓ Если Вы возвращаетесь домой с полосками липкого пластыря на разрезах, то имейте в виду, что он может ослабнуть и отлипнуть сам по себе.



✓ Если он не отлипает, снимите его спустя 7-10 дней после выписки из больницы.

Обезболивание в местах разрезов

- ✓ Боль и напряжённость в местах разрезов могут длиться до 6 месяцев или дольше. Это не означает, что ситуация неблагоприятна.
- ✓ Не водите машину, не пейте алкогольные напитки, пока принимаете болеутоляющий препарат, прописанный врачом.
- ✓ Болеутоляющие препараты помогут Вам вернуться к привычной деятельности. Принимайте достаточно лекарства, чтобы Вам было комфортно выполнять упражнения. Наиболее эффективно болеутоляющие препараты действуют через 30-45 минут после их приёма.



✓ Не принимайте лекарств, содержащих аспирин, не посоветовавшись со своим врачом! Аспирин может вызвать кровотечение.

✓ Попросите медицинскую сестру предоставить Вам информационную карточку «**Распространённые**

лекарственные средства, содержащие аспирин и нестероидные противовоспалительные препараты».

В ней перечислены распространённые медикаменты, в состав которых входит аспирин.

Комплекс упражнений для улучшения дыхания

- ✓ Существуют приёмы, которые следует выполнять для улучшения дыхания в течение 4 недель или дольше. Они помогут скорее заживлять лёгкие после операции.



Глубокое дыхание

- ✓ Расслабьте плечи. Положите одну руку на живот, чтобы чувствовать движения. Глубоко вдохните через нос. Позвольте мышцам брюшной полости расслабиться и почувствуйте, как нижняя часть живота выпячивается под вашей рукой.
- ✓ Медленно выдохните через рот, а губы сложите, как для свистка. Во время выдоха, напрягите мышцы брюшного пресса и почувствуйте, как живот под Вашей рукой становится плоским.
- ✓ Во время упражнения следите, чтобы плечи и мышцы плечевого пояса были расслаблены. Дышите медленно и глубоко.
- ✓ В зимние месяцы пользуйтесь в спальне увлажнителем воздуха. Следуйте инструкции по очищению аппарата. Часто меняйте воду.
- ✓ Избегайте источников инфекции, откажитесь от курения.

Возобновление деятельности

- ✓ Распределяйте физические нагрузки на протяжении дня. Отличными видами физических нагрузок являются ходьба и подъём по лестнице. Постепенно увеличивайте расстояние, которое Вы проходите. Не выходите на прогулку, если на улице слишком жарко или слишком ветрено. Поднимайтесь по лестнице медленно, отдыхая или делая остановки по мере необходимости.
- ✓ Вы можете выполнять лёгкую работу по дому: протереть пыль, помыть посуду, приготовить лёгкие закуски. Выполняйте другую работу, которая Вам по силам.
- ✓ Вы можете вернуться к нормальной сексуальной активности, когда Ваш разрез заживёт, и это не будет болезненным или утомительным.

Разминка подмышечной области

- ✓ Сядьте на стул с прямой спинкой, поставьте ноги на пол.
- ✓ Соедините руки.
- ✓ Поднимите руки над головой.
- ✓ Заведите руки за шею. Медленно поверните верхнюю часть туловища вправо. Задержитесь в этом положении на 5 секунд, локти старайтесь развести назад подальше, насколько это возможно. Вернитесь в исходное положение. Медленно поверните верхнюю часть туловища влево. Задержитесь в этом положении на 5 секунд, локти старайтесь развести назад подальше, насколько это возможно. Вернитесь в исходное положение.
- ✓ Повторите упражнение.

© Государственное бюджетное учреждение Ростовской области
«Областной клинический центр физиопульмонологии», 2023

