

## Медицинские препараты

Очень важно следить за полноценным откашливанием мокроты. С этой целью можно принимать лекарственные травы (грудной сбор, богульник, спорыш и т.д.) и отхаркивающие лекарственные препараты под контролем лечащего врача. Части больных, страдающих бронхитом с нарушением бронхиальной проходимости необходимы препараты расширяющие бронхи. Это лечение также должно быть под контролем медицинского работника.

Очень важно эффективно лечить имеющиеся заболевания сердечно-сосудистой системы, такие как артериальная гипертензия, ишемическая болезнь сердца, недостаточность кровообращения.

Практически все пациенты после операции на легком должны принимать лекарственные средства, облегчающие работу сердца в новых условиях. Однако советы по подбору лекарственных средств и контроль за их действием должен осуществлять лечащий врач.

## Как уменьшить одышку?

Постарайтесь бросить курить. Курение продолжает необратимое старение оставшегося легкого, а также увеличивает риск инфаркта и инсульта.

Следите за хорошим откашливанием мокроты.

Следите за массой своего тела.

Снизьте употребление соли до минимума.

Регулярно занимайтесь умеренными физическими упражнениями хотя бы по 20 минут три раза в неделю. Подойдет дозированная ходьба, плавание, езда на велосипеде.

Не превышайте норму спиртного в день (30 мл чистого этанола для мужчин, до 10 мл в день для женщин и лиц с низкой массой тела).

Каждый день оставляйте время для отдыха.

## Когда без промедления следует обратиться к врачу?

Если появилась температура тела и откашливается гнойная мокрота.

Если появилась примесь крови в мокроте.

Если чрезмерно усилилась одышка и не уменьшается обычными, помогающими ранее способами.

Если появилось резкое снижение или повышение артериального давления.

Если появились или участились за грудиные боли.

## Дополнительная информация

Примерно через 2-6 недели после операции вам необходимо обратиться к хирургу по месту жительства.

Перед визитом к врачу запишите все вопросы, которые возникли у вас за период нахождения дома, это поможет вам вспомнить, что вы хотели спросить. Наличие сопровождающего поможет вам запомнить все, что скажет врач.

Как часто вы будете приходить на осмотры, зависит от результатов операции. Спросите своего врача или медсестру о том, как часто вам нужно будет проходить на осмотр, и какие необходимые обследования нужно будет выполнить перед осмотром.

Если вас что-то будет беспокоить или вы заметите какие-либо новые симптомы между осмотрами, сообщите об этом вашему врачу как можно скорее. Вам не нужно ждать следующего планового осмотра.

Министерство здравоохранения  
Пензенской области



# ПАМЯТКА ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ С РАКОМ ЛЕГКОГО

Рекомендации  
после хирургических  
вмешательств



## **Рекомендации после хирургических вмешательств**

Необходимо прекратить курение табака. Курение очень вредно для любого человека, но особенно для тех, кто перенес операцию на легком. Нелегко избавиться от никотиновой зависимости. И если невозможно отказаться от этой пагубной привычки усилием воли, то следует обратиться за помощью.

Возможно, это будет лечение у психотерапевта, иглорефлексотерапия, кодирование. Но цель должна быть достигнута.

Кроме этого следует избегать пребывания в запыленной и загазованной атмосфере, вдыхание ядовитых и сильнодействующих веществ. Полезно устанавливать в жилище ионизаторы воздуха.

Большие дозы алкоголя угнетают дыхание и снижают защитные силы организма человека. Следует уменьшить количество алкоголя до 30 мл чистого этанола для мужчин, до 10 мл в день для женщин и лиц с низкой массой тела. Если у пациента имеется алкогольное поражение печени, сердца, нервной системы необходимо категорически отказаться от употребления алкогольных напитков.

### **Питание после операции на легком**

Для восстановления организма после операции на легком питание должно быть полноценным, легко усвояемым. В еде должны присутствовать витамины, овощи, фрукты и соки.

Обязательным требованием к питанию является ограничение поваренной соли.

Потребление хлорида натрия не должно превышать 6 г в сутки.

Пациенту после операции на легком следует поддерживать индекс массы тела (ИМТ) на уровне 18,5–24,9 кг/м<sup>2</sup>.

Индекс массы тела можно рассчитать по формуле:

$$\text{ИМТ} = \text{Масса тела} / \text{рост в метрах}^2$$

Нельзя увеличивать массу тела, а пациентам с избыточной массой тела и ожирением необходимо обязательно свой вес привести к норме. Это очень важно!!! Избыточная масса тела существенно увеличивает нагрузку на легкие и сердце, и, следовательно, увеличивает одышку.

Для пациентов, перенесших операцию на легком, физические упражнения имеют особый смысл. Они позволят развить компенсаторные (резервные) возможности оставшегося легкого и сердечно-сосудистой системы. Организм быстрее привыкнет к работе в новых условиях и человек раньше вернется к активной жизни.

Активные физические упражнения нельзя выполнять больным с одышкой в покое, выраженным снижением слуха и зрения, двигательными нарушениями, а также в период обострения или появления острых инфекционных заболеваний (грипп, простудные заболевания, обострение бронхита, воспаление легких).

Физические тренировки должны быть регулярными и длительными. Положительный эффект физических упражнений исчезает уже через 3 недели после их прекращения. Таким образом, введение физических нагрузок в пожизненную программу ведения пациентов после операции на легком является обязательным.

Физические упражнения могут выполнять все пациенты после операции на легком без ограничения возраста и пола на фоне подобранного лечения медикаментозными средствами.

### **Физическую нагрузку следует прекратить:**

- Выраженная усталость
- Усиление одышки
- Боли в икроножных мышцах
- Резкое снижение и повышение артериального давления
- Ощущение сердцебиения
- Появление загрудинных болей
- Выраженное головокружение, шум и боли в голове.

С целью нормализации тонуса гладкой мускулатуры бронхов проводится дыхательная гимнастика с произношением звуков.

1. После умеренного вдоха на медленном выдохе сдавливают грудную клетку в средних и нижних отделах, произнося звуки «пф, rrrr, бррох, дрохх, драхх, брухх». Особенно длительно на выдохе следует протянуть звук «рр». Выход с каждым звуковым упражнением следует повторять 4-5 раз, постепенно увеличивая по мере тренированности число повторений до 7-10 раз. Продолжительность выдоха по секундомеру должна составлять вначале 4-5 секунд, постепенно достигая 12-25 секунд.

2. Эти же упражнения можно выполнить с помощью полотенца. Полотенцем опоясывают грудную клетку. На медленном выдохе концами полотенца сдавливают грудную клетку и произносят перечисленные выше звуки (6-10 раз).

3. Из исходного положения, полусидя после умеренного вдоха на медленном выдохе поочередное подтягивание ноги к брюшной и грудной стенке. После каждого выдоха следует поверхностный вдох.

Через 1-2 месяца регулярных занятий, направленных на укрепление дыхательной мускулатуры. При выполнении физических упражнений вводят отягощение. Важным компонентом физических упражнений является расслабление. Расслабление начинают с мышц ног, затем последовательно переходят к мышцам рук, грудной клетки, шеи. Упражнения на расслабление мышц рук, ног, груди, шеи выполняют в положении сидя и стоя. В дальнейшем внимание пациента фиксируют на том, что мышцы. Не принимающие участия в выполнении данного упражнения, должны быть расслаблены. Каждая процедура лечебной гимнастики заканчивается общим мышечным расслаблением.