УДК 615.859:616.379-008.64
Климович С.О.[1], Супронюк М.В.[2]
[1]студент НУ «Чернігівська політехніка»
[2]старший викладач НУ «Чернігівська політехніка»

РЕАБІЛІТАЦІЯ ПІСЛЯ ВИРІЗАННЯ ЖОВЧНОГО МІХУРА ЛАПАРОСКОПІЧНИМ СПОСОБОМ

Жовчний міхур – важливий орган травної системи. Втім, якщо він не функціонує як слід, то починає шкодити організму.

Вчасне видалення жовчного міхура позбавить від проявів захворювань, пов'язаних зі збоями у його роботі. Методики, які використовуються сьогодні, максимально безпечні і не викликають ускладнень у пацієнтів.

Є чітке коло показань до проведення операції з видалення жовчного міхура.Серед основних – це різні види холециститу,холестероз при порушенні функції органу,поліпоз міхура, якщо поліпи стали причиною появи каменів розміром більше 10 мм, та

при наявності судинної ніжки.Операція може проводитися лише в випадку, якщо скорочувальна функція міхура в нормі, відсутні запалення, анатомічні дефекти та спайкові хворобі в анамнезі пацієнта [5].

Існує декілька методів проведення операції. Відрізняють відкритий, лапароскопічний метод та проведення операції з міні-доступом.Лапароскопія- найсучасніша методика, котра не передбачає розрізів, лише проколи в 4 місяцях на животі. Через проколи вводься трубки, а в них спеціальні інструменти. Для повного огляду зони проведення операції в черевну порожнину поміщається ендоскоп. Зображення з нього транслюється на моніторі, розміщеному в операційній. Додатковий комфорт огляду дає накачування зони проведення маніпуляцій газом CO2. Він розгладжує прилеглі структури.

Відрізання та витягування жовчного міхура відбувається за допомогою спеціального хірургічного інструменту. Отвори, котрі залишаються після операції мають розмір 1-1,5 см. Їх заживлення не тривале, плюс мінімізований ризик виникнення ускладнень.

Серед переваг лапароскопії - мінімальні косметичні дефекти після операції.За рахунок утворення проколів, а не розрізів, шанси на те, що утвориться післяопераційна грижа, мінімальні!Також з плюсів - больовий синдром практично відсутнійй досить короткий період відновлення. Покидати стаціонар буде дозволено уже через 1-2 дні, а повернутися до нормального ритму життя, та звичного меню буквально через декілька місяців. Це можливо при умові, що немає ніяких супутніх захворювань.

Методика малоінвазивна, тому в європейських країнах їй віддають перевагу і проводять в 80% випадків, коли необхідно вилучити жовчний міхур.

Так як в більшості випадків проводяться саме лапароскопія, то період реабілітації варто розглянути саме в аспекті цієї операції. Перший період реабілітації спрямований на те, щоб запобігти приєднанню інфекції, розвитку запалень та утворенню спайок.Пацієнту призначається знеболювальні, протизапальні, розсмоктуючи препарати та антибіотики. Однак їх дози значно менші, ніж при реабілітації після відкритих операцій. Сідати, ходити за допомогою медичного персоналу можна через 5-6 годин. Вживання їжі заборонено протягом 24 годин після операції. В цей період дозволена тільки чиста, негазована вода в невеликій кількості.

Коли пацієнта виписують, дуже важливо дотримуватись рекомендацій лікаря, тоді відновлення пройде швидко [2].

Головна умова швидкого одужання і відновлення працездатності – дієта. Оскільки жовчного міхура, який служив резервуаром жовчі і регулював її викидання в дванадцятипалу кишку, немає, жовч починає викидатися довільно незалежно від прийому їжі. Це може привести до ряду неприємних ускладнень – печії, дуоденіту, гастриту, коліту та інших.

Тому дієта після операції повинна максимально обмежити продукти, що стимулюють жовч, на час поки жовчовивідні протоки не візьмуть на себе функцію жовчного міхура і не навчаться частково накопичувати жовч.

Крім обмеження цілого списку продуктів, дієта передбачає і спеціальну систему харчування – дробове харчування. Це означає, що пацієнт повинен харчуватися часто але малими порціями. Так як через видалення жовчного міхура, жовчі немає де накопичуватися, то її кількість, яка викидається жовчними протоками, може бути недостатньою для перетравлення значних порцій їжі.

Також важливо уникати важких фізичних навантажень, принаймні перші тижні та приймати призначені ліки з правильною регулярністю та дозуванням.

Якщо виконувати всі прописані рекомендації, вдасться повернутися до звичного життя вже за кілька тижнів.

При необхідності, пацієнтам, які перенесли дану операцію, лікар радить пройти курс фізіотерапевтичних процедур. Починати його краще через тиждень після втручання. Також корисно буде приймати полівітамінні препарати для зміцнення імунітету. При дотриманні всіх рекомендацій, реабілітація пройде безпроблемно і швидко.

Іноді в оперовану область лікар може вставити дренаж, видалення якого в нормі проводиться через 3 дні. Після операції вже через 6 годин пацієнту можна пити і спробувати встати з ліжка, а на наступний ранок навіть поснідати і повноцінно пересуватися, але без різких рухів. Якщо з'являються якісь хворобливі або дискомфортні відчуття, особливо важливо оповістити лікаря, щоб вчасно уникнути ускладнень.[1]

Госпіталізація після лапароскопії триває від трьох до п'яти днів, але термін може варіюватися залежно від стану здоров'я. Після виписки особливо важливо забезпечити якісний догляд і ретельно виконувати всі умови, поставлені лікарем. В першу чергу, важливо пам'ятати, що зняття швів, затискачів чи пластирів краще довірити медикам. Починати самостійний догляд за проколами можна не раніше, ніж на той дасть згоду лікуючий лікар. Перший час їх не можна мити під душем, лише обробляти антисептиками і знову закривати. Після дозволу лікаря на повноцінні гігієнічні процедури, загоюються проколи не можна терти

мочалкою, намилювати гелем для душу або милом і очищати механічним способом.

Як вже було сказано – найбільшу увагу приділяється післяопераційному харчуванню,адже саме спеціальна дієта і ідеально налагоджений режим харчування, допоможе жовчі не скупчуватися в протоках, а виділятися в кишечник малими порціями. Хоча думка вітчизняних лікарів про суворість харчування при відновленні після операції по видаленню жовчного міхура, європейські фахівці не підтримують. Так, у Німеччині, наприклад, людям без жовчного прийнято рекомендувати раціон, повний клітковини, з регулярним вживанням висівок і чорносливу. Однак, покладатися на європейський досвід чи ні – краще відповість ваш лікар, повністю обізнаний про ситуацію, що склалася.

Правильна реабілітація після видалення жовчного міхура – запорука повного подолання жовчнокам'яної хвороби, адже доведено, що правильний спосіб життя і нежирне харчування на 95% сприяють зникненню симптомів захворювання.

Розлучившись з лікарняним ліжком, пацієнт повинен розуміти, що відтепер відновлення залежить тільки від нього і скрупульозно ставитися до лікарських настанов. В першу чергу, вийшовши за двері хірургії, необхідно стати на амбулаторний облік до терапевта і хірурга, адже саме вони будуть допомагати реабілітуватися після втручання відкоригують призначення лікаря стаціонару.

Харчування при видаленні жовчного міхура методом лапароскопії має бути дробовим. Пацієнт повинен приймати їжу 5-6 разів на день невеликими порціями. Таке харчування після видалення жовчного міхура забезпечує регулярне викидання жовчі з жовчних проток, чим запобігає її застій і в подальшому утворення каменів.

Харчування після видалення жовчного міхура (лапароскопія) відповідає дієтичному столу №5 за Певзнером.У список заборонених продуктів входять жирне м'ясо і риба, концентровані бульйони, смажене, гостре, солоне, копчене, мариновані і консервовані продукти, свіжа випічка, шпинат, редька, редиска, цибуля, часник, бобові, шоколад, ікра, свіжі фрукти, газовані напої , кава, міцний чай, алкогольні напої. Рослинна олія обмежується до 50 г в день.

З дозволених продуктів харчування після операції холецистектомії — нежирні сорти м'яса і риби, легкі супи, нежирні бульйони, каші, нежирні молочні продукти, вчорашній хліб, запечені, або злегка проварені фрукти.

Дієта після видалення жовчного міхура повинна дотримуватися до того моменту, поки жовчні протоки не візьмуть на себе частково

функцію жовчного міхура і не почнуть накопичувати і викидати жовч необхідними порціями на кожен прийом їжі.

Перші 1,5-2 місяці після операції вона повинна бути суворою з максимальним обмеженням жовчостимулюючих продуктів.

У разі, якщо відчуваються сильні болі, потемніла сеча, а нудота легко переходить в неодноразову блювоту, легко зрозуміти, що стан явно порушено. Тому, в даному випадку потрібна термінова, невідкладна допомога фахівців хірургії.Зволікати з консультацією лікаря не слід, будь-які порушення в післяопераційному періоді можуть нести в собі особливу небезпеку.[4]

Якщо говорити про фізичну активність то у період загоєння рани (протягом місяця) слід обмежити фізичну активність. Не робити різких поворотів і не піднімати вагу понад 2-3 кілограм, не виконувати вправ, в яких задіяні м'язи преса. Після загоєння розсічених тканин можна починати займатися лікувальною фізкультурою.

Навантаження на м'язи преса повинні збільшуватися поступово, рекомендується робити вправу «ножиці», «велосипед». Корисна тривала ходьба в швидкому темпі. Адекватна фізичне навантаження допоможе поліпшити перистальтику кишечника, посилить постачання тканин киснем. Якщо проігнорувати обмеження і піднімати тяжкості, то шви можуть розійтися або утворюється грижа.

Після закінчення шести місяців після операції будь-які обмеження, пов'язані з фізичним навантаженням, знімаються.

Також важливим аспектом є догляд за раною. На місці розтину тканин з'являється запалення і набряк. При відсутності належного догляду за швом може початися загноєння або утворюється гіпертрофічний рубець, келоїд. Одним з важливих чинників, які впливають на загоєння, є чисельність бактеріальної флори в рані (рана заживає довше через дії бактерій).

Навколо рани може бути почервоніння, ущільнення. Інфекція зустрічається у 1-2% хворих. При вираженому запаленні потрібно звертатися до лікаря, оскільки якщо станеться нагноєння рани, то може знадобитися хірургічне втручання для санації і прийом антибіотика.

Приймати душ можна вже через дві доби після операції. Вода в рану не проникне, але не слід терти її мочалкою. Після водних процедур рану потрібно змастити йодом або зеленкою. Купання у ванні дозволяється тільки через 5 днів після зняття швів.[3]

У висновку слід сказати що, перед проведенням операції фахівці проводять повне обстеження і підготовлюють до самого втручання. Лапароскопічне видалення жовчного міхура здійснюють лікарі вищої категорії з багаторічним досвідом, а сама операція займає в середньому

близько 30 хвилин і відноситься до малоінвазивних. Пацієнт встає вже в день операції, а спільне перебування в клініці займає дві-три доби. Вже протягом тижня пацієнт може повернутися до звичного способу життя. Протягом двох місяців слід суворо дотримуватися дієти прописаною лікарем і займатися помірними навантаженнями.

Список використаних джерел:

1. Шпитальна хірургія. Журнал імені Л.Я. Ковальчука. 2017 №1
2. Інтернет-стаття «Лапароскопія» на сторінці клініки «Материа».Розділ послуги/ лапароскопія.Електронний доступ/ режим доступу:https://materna.com.ua/ua/laparoskopiya.php
3. Підручник «Анатомія людини»: У 2 т. – К.: Здоров'я, 2005. – Т. 2. – 372 с. ISBN 5-311-01342-7
4. Інтернет-ресурс «bilyak». Стаття «Видалення жовчного міхура»Електронний доступ/ режим доступу: https://bilyak.com.ua/operations/laparoscopy/laparoskopichna-kholecistektomiya/
5. Інтернет-блог «Moe-misto». Розділ «Корисні поради»Електронний доступ/ режим доступу: https://moe-misto.cv.ua/pislyaoperacijnij-period-pislya-vidalennya-zhovchnogo-mixura-laparoskopi%D1%97-reabilitaciya-pislya-likuvannya/