ПІДГОТОВКА

Як підготуватися до планової операції: що зробити заздалегідь і напередодні

18 листопада 2026 р. · 5 хв читання

Кинути курити, перевірити гемоглобін, розповісти лікарю про всі ліки й добавки, не голодувати зайвого. Простий план, який допомагає легше перенести операцію і швидше відновитися.

Результат операції залежить не лише від хірурга. Ваш стан на момент операції — вага, гемоглобін, легені, м'язи — помітно впливає на те, як мине відновлення. Для цього в медицині є окреме слово: передреабілітація (prehabilitation), тобто підготовка організму до навантаження, яким є операція.

Нижче — план, складений за міжнародними рекомендаціями з прискореного відновлення (-ERAS) та огляду українських гінекологів і хірургів, серед авторів якого Артем Микитюк. Про те, як ці принципи працюють уже в лікарні, ми розповідали у статті про швидке відновлення після гінекологічної операції.

За місяць і раніше

Киньте курити

Нікотин і чадний газ зменшують постачання кисню тканинам, рани гояться гірше, частіше виникають інфекції та ускладнення з боку легень і серця. За даними ВООЗ, відмова від куріння щонайменше за 4 тижні до операції зменшує ризик ускладнень, а кожен наступний тиждень без сигарет покращує результат ще приблизно на 19%. Навіть якщо операція вже скоро — кинути варто: що раніше, то краще.

Перевірте гемоглобін

Анемія перед операцією підвищує ризик ускладнень і переливання крові. Тому загальний аналіз крові краще здати одразу, як тільки операцію заплановано. Якщо гемоглобін низький через

дефіцит заліза, лікар призначить препарати заліза: таблетки діють за кілька тижнів, а коли часу мало, залізо вводять внутрішньовенно. Планову операцію за можливості відкладають, доки анемію не виправлять.

Почніть рухатися

Великий метааналіз 2025 року (186 досліджень, понад 15 тисяч пацієнтів) показав: фізичні вправи протягом щонайменше тижня перед великою операцією приблизно вдвічі зменшують шанси ускладнень і скорочують перебування в лікарні майже на добу. Якість доказів поки невисока, і більшість досліджень стосується великих операцій. Але ходьба, прості силові вправи й дихальна гімнастика безпечні й корисні перед будь-яким втручанням.

Подбайте про харчування

Недоїдання і втрата ваги перед операцією погіршують загоєння. Їжте регулярно, з достатньою кількістю білка. Якщо останнім часом ви схудли без причини, обов'язково скажіть про це лікарю. Окремо варто обмежити алкоголь.

На консультації: що обов'язково розповісти лікарю

Не відміняйте жодних ліків самостійно. Деякі препарати потрібно припинити за кілька днів до операції, інші — навпаки, приймати як завжди. Рішення ухвалює лікар або анестезіолог. Розкажіть про все, що приймаєте, особливо про:

- препарати, що розріджують кров — антикоагулянти й антиагреганти
- ліки від діабету — зокрема препарати групи гліфлозинів та ін'єкції на кшталт семаглутиду
- гормональні препарати та ліки від тиску
- харчові добавки й трави. Часник, гінкго, женьшень і вітамін Е можуть посилювати кровотечу, звіробій і валеріана — впливати на наркоз. За даними Американського товариства анестезіологів, половина людей, які приймають добавки, не говорить про це лікарю.

Також скажіть про алергії, попередні наркози й операції, хронічні хвороби і про те, чи може бути вагітність. Найпростіше — принести всі упаковки ліків із собою.

Напередодні та в день операції

- Не голодуйте зайвого. Зазвичай тверду їжу можна до 6 годин до наркозу, а прозору рідину — до 2 годин. Тривале голодування не робить наркоз безпечнішим, зате посилює слабкість і зневоднення. Точний час вам скаже анестезіолог — дотримуйтеся саме його вказівок.
- Очисна клізма потрібна не завжди. Для гінекологічних операцій сучасні рекомендації від неї відмовилися. Перед операціями на прямій кишці підготовка кишківника може знадобитися — лікар скаже про це окремо.
- Прийміть душ і не наносьте крем, макіяж, лак на нігті; зніміть прикраси.
- Візьміть із собою документи, результати аналізів, список ліків, зручний одяг, компресійні панчохи, якщо їх призначили.
- Домовтеся про супровід. Якщо операція амбулаторна і вас виписують того ж дня, поруч має бути доросла людина, яка відвезе додому й залишиться з вами першу добу. Сідати за кермо після наркозу не можна.

Коротко: чекліст

- кинути курити — щонайменше за 4 тижні
- здати аналіз крові й за потреби виправити анемію
- щодня рухатися: ходьба, прості вправи, дихальна гімнастика
- харчуватися регулярно, з достатньою кількістю білка, обмежити алкоголь
- скласти список усіх ліків і добавок і показати лікарю
- уточнити в анестезіолога, коли востаннє їсти й пити
- домовитися, хто забере вас після операції.

Про планові операції в клініці — у розділі хірургія, про гінекологічні втручання — у розділі гінекологія. Аналізи перед операцією можна здати в нашій лабораторії. Записатися — за телефонами з розділу контакти.

Джерела

- Proshchenko O., Govsieiev D., Vasyliuk S., Mykytyuk A. та ін. Perioperative management for gynecological surgery in accelerated rehabilitation programme. HJOG. 2023;22(3):118–130. doi.org/10.33574/hjog.0533 (вільний доступ)
- Nelson G., Fotopoulou C., Taylor J. та ін. Enhanced recovery after surgery (ERAS®) society guidelines for gynecologic oncology: addressing implementation challenges — 2023 update. Gynecologic Oncology. 2023;173:58–67. doi.org/10.1016/j.ygyno.2023.04.009 (вільний доступ)
- Smith I. та ін. Perioperative fasting in adults and children: guidelines from the European Society of Anaesthesiology. European Journal of Anaesthesiology. 2011;28:556–569. doi.org/10.1097/EJA.0b013e3283495ba1 (вільний доступ)
- McIsaac D. I., Kidd G., Gillis C. та ін. Relative efficacy of prehabilitation interventions and their components: systematic review with network and component network meta-analyses of randomised controlled trials. BMJ. 2025;388:e081164. doi.org/10.1136/bmj-2024-081164 (анотація)
- World Health Organization. Tobacco and postsurgical outcomes. 2020 (повідомлення ООН). news.un.org/en/story/2020/01/1055591 (вільний доступ)
- Meybohm P., Muñoz M. та ін. Simplified international recommendations for the implementation of patient blood management (SIR4PBM). Perioperative Medicine. 2017;6:5. doi.org/10.1186/s13741-017-0061-8 (вільний доступ)
- American Society of Anesthesiologists. Herbal and Dietary Supplements and Anesthesia. madeforthismoment.asahq.org/wp-content/uploads/2020/10/ASA_Supplements-Anesthesia_Updated-1.pdf (вільний доступ)

Стаття має інформаційний характер і не замінює консультацію лікаря. Тактику лікування визначає лікар після особистого огляду та обстеження.