**Как избавиться от страха перед операцией**

Ваш врач утверждает, что продолжать консервативное лечение сустава бесполезно. Вы, вроде бы ему и доверяете — ведь вы постарались найти хорошего специалиста. И в то же время при одной мысли об операции внутри возникает какая-то сумбурная каша, и вы готовы принимать таблетки буквально горстями, лишь бы не «ложиться под нож».

Знакомо?

Осталось понять, что с этим делать.

**Чего мы боимся на самом деле?**

**Страх неизвестности**. Худо-бедно, но с болезнью за долгие годы вы сжились, и пусть радости от такой жизни немного, она понятна и знакома. А что будет после операции — неясно. Как пойдет процесс восстановления, будет ли это тяжело и долго?

Неизвестность — это недостаток информации. Почитайте на сайте клиники статьи о том, как пройдет операция, как будет проходить реабилитация. Проанализируйте ход восстановления: понедельно, помесячно, подумайте, как это будет в ваших условиях. Если что-то в статьях о реабилитации после операции непонятно — спросите у врача.

*А лучше всего — если в клинике это принято — попросите у доктора контакты тех, кто уже сделал операцию, и свяжитесь с этими людьми. Такой же пациент, как и вы, сможет рассказать о своих ощущениях просто и понятно.*

**Страх осложнений после операции**. Интернет полон историй о неудачных исходах операций. Конечно, это пугает. Но есть ли чего бояться на самом деле?

*Обратимся к статистике. Данные на 2012 год, Россия. Частота осложнений при эндопротезировании — 2,4% от всех операций. Из них:*

* *Инфицирование — 1% от всех операций.*
* *Гематома — 0,5%.*
* *Тромбозы, тромбэмболии — 0,5%.*
* *Переломы — 0,4%.*

Заметим, это статистика почти восьмилетней давности, с тех пор медицина, как это ни банально, не стояла на месте — совершенствовались и сами протезы, и операционные методики, так что вероятность осложнений стала ниже. И, самое главное — все эти осложнения не фатальны. Они поправимы. Да, их коррекция потребует времени и сил, но все решаемо. В целом, пациенты остаются довольны результатом.

*По итогам двенадцатилетних наблюдений за пациентами после эндопротезирования отличные и хорошие результаты отмечали 98,5% пациентов, удовлетворительные — 1,4%, неудовлетворительные — 0,1% (остались ограничения в подвижности сустава).*

Итак, вероятность остаться недовольным результатом операции 1 к 1000. Вы все еще полагаете, что стоит бояться осложнений?

**Страх смерти**. Страх смерти присущ большинству людей и в нем нет ничего постыдного. Опять же, истории о том, как кто-то (как правило «знакомый знакомого», никаких конкретных имен) не проснулся после операции циркулируют постоянно. Что ж, снова вернемся к статистике.

Вероятно, вы уже обратили внимание, что среди упомянутых ранее осложнений не было смерти. Это потому, что из выполненных за все тот же 2012 год 17361 операций ни одна не закончилась летальным исходом.

*То есть никто не умер. Ни во время самой операции, ни после нее, от осложнений.*

Стоит ли продолжать бояться? В конце концов, для каждого из нас вероятность погибнуть в ДТП куда выше, чем умереть на операционном столе — но мы же не боимся выходить из дома.

**Все понимаю, но все равно страшно**

Да, это тоже нормально, когда эмоции побеждают логику. В таком случае остается только одно — найти себе занятия, чтобы волноваться и переживать было некогда. Чем можно заняться, готовясь к операции?

**Еще раз продумать этапы реабилитации**. Возможно, стоит немного адаптировать квартиру — добавить поручни или даже лесенку в ванную комнату, установить поручни около унитаза, вдоль стен в коридорах и так далее.

**Сесть на диету**. Снизив вес, вы облегчите себе восстановление после операции.

*К тому же, все это время вы будете думать о еде, а не о вероятных «ужасах».*

**Пройти обследование**, выявить все источники возможной инфекции и пролечить их. Это могут быть кариозные зубы, миндалины, «женские» воспаления.

*Обычно микробы попадают в рану не от хирурга, а с током крови из собственного организма.*

Чем меньше в организме останется источников хронической инфекции — тем меньше вероятность инфекционных осложнений.

**Поучиться ходить на костылях и потренировать плечевой пояс**. Это вам пригодится, когда будете восстанавливаться после операции.

И, самое главное — **позаботьтесь о поддерживающей среде** для себя.

* Вспомните о своих хобби, уделяйте им больше внимания.
* Общайтесь с семьей.
* Не обсуждайте предстоящую операцию с теми, кто склонен к панике или любит пересказывать «ужасы».
* Попросите у врача выписать вам успокоительное и, если нужно, снотворное.

И помните: страх — это нормально. Ненормально идти у него на поводу, оттягивая операцию до последнего.