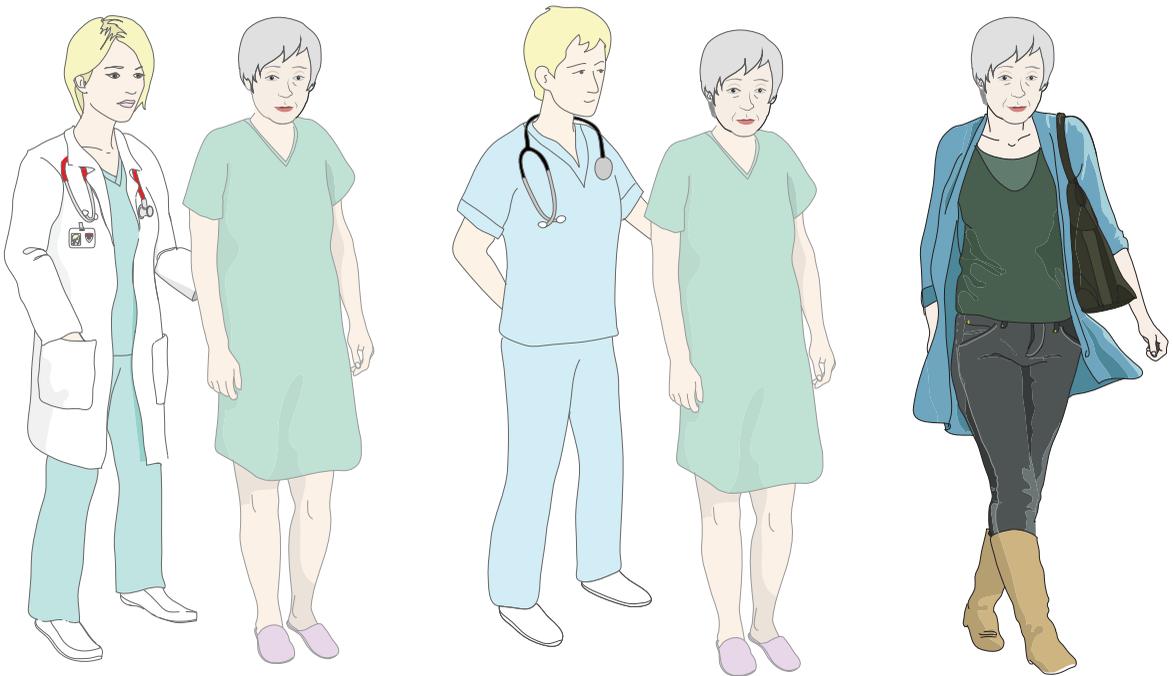


Guide de préparation - Chirurgie de la glande thyroïde



Centre universitaire
de santé McGill



McGill University
Health Centre

Office d'éducation des patients
Patient Education Office

educationdespatientscusm.ca

Ce guide a été conçu par le groupe de travail du cheminement clinique (programme de guérison rapide) du CUSM et révisé par les chirurgiens.

Nous remercions l'Office d'éducation des patients du CUSM de l'aide fournie tout au long de l'élaboration de ce guide, pour la conception et la mise en page ainsi que pour la création de toutes les illustrations.

© Droit d'auteur 15 décembre 2015, janvier 2014. Centre universitaire de santé McGill. 2e édition. La reproduction partielle ou totale sans autorisation écrite de patienteducation@muhc.mcgill.ca est strictement interdite.



Important

Ce guide a été conçu à des fins éducatives. Il ne remplace pas l'avis médical ou les conseils donnés par un professionnel de la santé et ne se substitue pas à des soins médicaux. Contactez un professionnel de la santé qualifié si vous avez des questions concernant vos soins de santé.



Ce matériel est aussi disponible sur le site de

l'Office d'éducation des patients du CUSM :

www.educationdespatientscusm.ca/

Centre universitaire
de santé McGill



McGill University
Health Centre

Office d'éducation des patients
Patient Education Office

PRET SURE

Parcours de rétablissement chirurgical du CUSM
MUHC Surgery Recovery Program

Table des matières

Introduction

Qu'est que le cheminement clinique ?	4
Qu'est-ce que la thyroïde ?	5
Qu'est-ce qu'une chirurgie de la thyroïde ?	6

Avant votre chirurgie

Se préparer pour votre chirurgie	7
Visite à la Clinique préopératoire	9
Appel du bureau d'admission	10
Annulation de votre chirurgie	11
Hygiène	12
Diète	13
Quoi apporter à l'hôpital	15

Le jour de votre chirurgie

À l'hôpital	16
-------------	----

Après votre chirurgie

Unité de soins post-anesthésiques (USPA)	18
Contrôle de la douleur	19
Exercices	20
À faire le soir de votre chirurgie	22
Objectifs du Jour 1 : le retour à la maison	23

À la maison

Incision	24
Activités	24
Téléphonez à votre médecin si...	25

Les stratégies pour vous aider à arrêter de fumer 25

Visitez notre site Internet 27

Plan de l'Hôpital Royal Victoria au site Glen endos

Qu'est que le cheminement clinique (programme de guérison rapide) ?

Lorsque vous êtes admis à l'hôpital pour une chirurgie de la thyroïde, vous allez suivre un programme de guérison rapide appelé cheminement clinique. L'objectif de ce programme est de vous aider à récupérer rapidement et en toute sécurité. Toute l'équipe de soins de santé a collaboré à la mise en place de ce plan.

Ce guide :

- vous aidera à comprendre votre chirurgie et à vous y préparer,
- vous expliquera comment vous pouvez jouer un rôle actif dans votre guérison,
- vous donnera des objectifs quotidiens à atteindre.

Des études ont démontré que votre guérison sera plus rapide si vous suivez les recommandations décrites dans ce guide. Vous y trouverez des conseils sur votre diète, sur l'activité physique et la gestion de votre douleur. Ces recommandations vous aideront à vous rétablir plus rapidement et vous permettront de retourner à la maison plus tôt.

Veillez apporter ce guide le jour de votre chirurgie. Il vous servira durant votre séjour à l'hôpital. Le personnel de l'hôpital pourra y faire référence pendant votre convalescence et le consultera avec vous avant votre départ de l'hôpital.

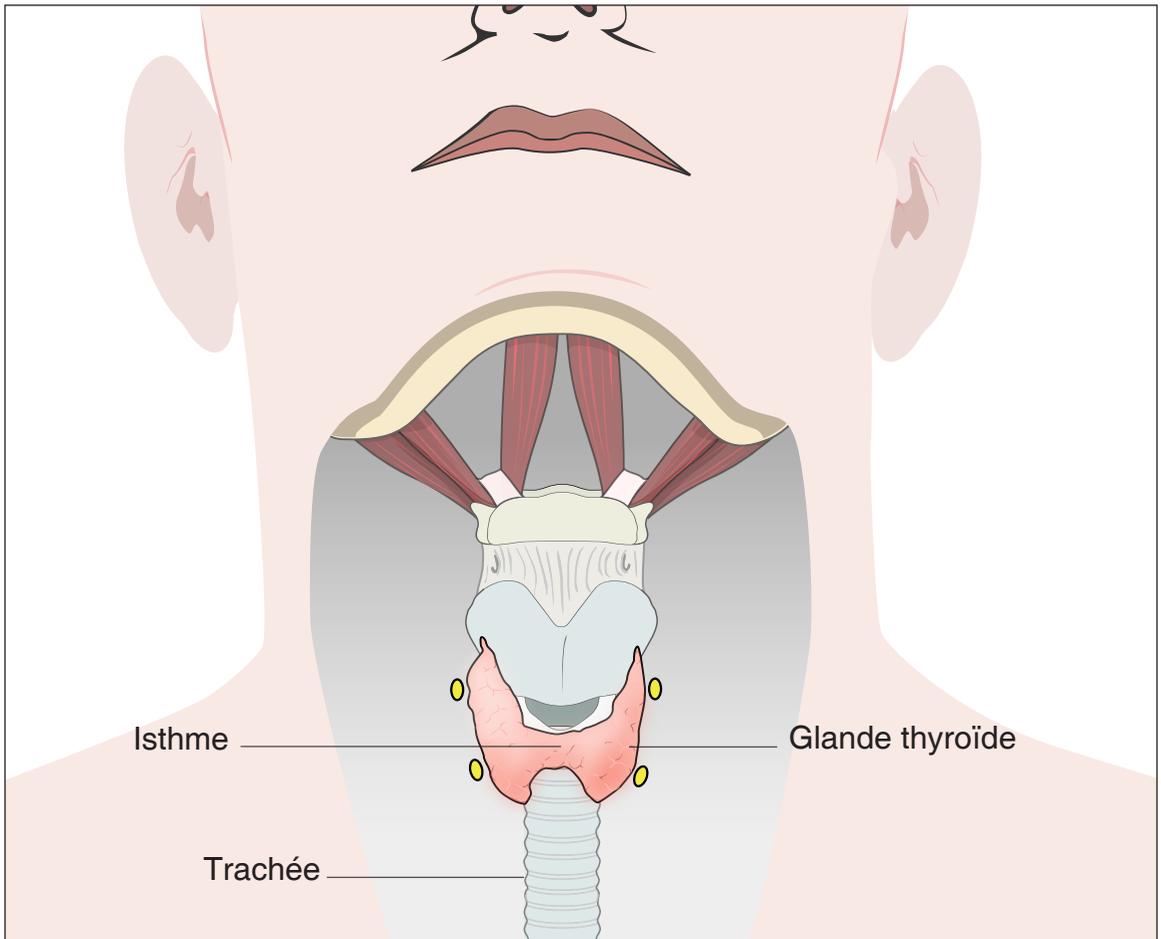
Avoir une chirurgie peut être stressant pour les patients et leur famille. Heureusement, nous sommes là pour vous aider et vous soutenir tout au long de votre hospitalisation. Si vous avez des questions concernant vos soins, n'hésitez pas à nous les poser.

Votre équipe de chirurgie du CUSM

Si vous ne parlez ni français ni anglais, veuillez être accompagné d'une personne qui pourra traduire pour vous.

Qu'est-ce que la thyroïde ?

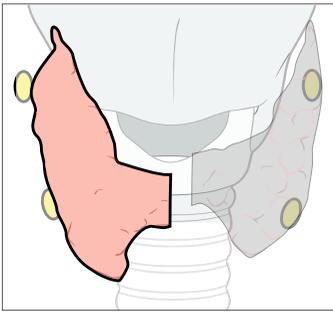
- La glande thyroïde est située dans la partie inférieure et avant du cou. Sa forme ressemble à celle d'un papillon.
- Elle est constituée de deux parties – les lobes – placées de part et d'autre de la trachée et réunies par une autre section de la glande appelée l'isthme.
- La glande thyroïde produit des hormones thyroïdiennes qui contrôlent le métabolisme et l'énergie de votre corps.



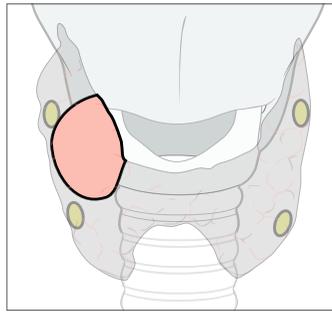
Qu'est-ce qu'une chirurgie de la thyroïde ?

Une thyroïdectomie est l'ablation de la glande thyroïde lors d'une chirurgie. On pratique cette chirurgie pour diverses maladies de la thyroïde, y compris des nodules thyroïdiens cancéreux et bénins (non cancéreux), des glandes thyroïdes excessivement grosses (goitres) et des glandes thyroïdes hyperactives.

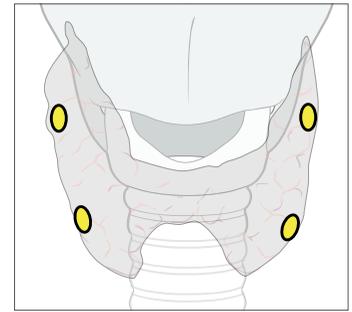
Types de chirurgie de la thyroïde



1. Une hémithyroïdectomie consiste à retirer un lobe.



2. Une thyroïdectomie subtotale consiste à retirer presque toute la glande thyroïde et à laisser une partie d'un lobe.



3. Une thyroïdectomie totale consiste à retirer la totalité de la glande thyroïde.

Une chirurgie de la thyroïde peut parfois affecter la fonction des glandes parathyroïdes. Ces glandes sont responsables de l'équilibre du calcium dans votre sang. C'est pourquoi on vous fera des analyses de sang après la chirurgie et on vous prescrira de la vitamine D et du calcium si le taux de calcium dans votre sang est trop bas. En général, ce problème est temporaire et peut durer quelques semaines à quelques mois après votre chirurgie, mais il peut à l'occasion être permanent.

Se préparer pour votre chirurgie

Soyez actif

Faire de l'exercice permet à votre corps d'être en bonne forme physique avant la chirurgie. Si vous faites déjà de l'exercice, gardez vos bonnes habitudes. Sinon, commencez doucement à ajouter des exercices à votre routine quotidienne. Les exercices n'ont pas besoin d'être d'une haute intensité pour être efficaces. En fait, marcher 15 minutes suffit à vous maintenir en forme.



Arrêtez de fumer

Si vous fumez, essayez d'arrêter de fumer avant votre chirurgie pour réduire les risques de problèmes aux poumons. Votre médecin peut vous prescrire des médicaments pour vous aider à arrêter de fumer. Pour en apprendre davantage, allez à la page 26.



Réduisez votre consommation d'alcool

Ne buvez pas d'alcool 24 heures avant votre chirurgie. L'alcool peut interagir avec les médicaments qui vous seront donnés à l'hôpital. Dites-nous si vous avez besoin d'aide pour diminuer votre consommation d'alcool avant votre chirurgie.



Se préparer pour votre chirurgie

Planifiez

De retour chez vous, vous pourriez avoir besoin d'aide pour les repas, la lessive, les bains ou le ménage. Préparez des repas à l'avance que vous garderez dans votre réfrigérateur ou congélateur et qui seront faciles à réchauffer. Discutez avec votre famille et vos amis pour que vous ayez de l'aide lors de votre retour à la maison après votre chirurgie.



Organisez votre transport

Le jour de la chirurgie est appelé Jour 0. Vous pourrez quitter l'hôpital au Jour 1 après votre chirurgie. Informez votre infirmière si vous avez des inquiétudes quant à votre retour à la maison. Demandez à quelqu'un de vous reconduire à la maison.



Visite à la Clinique préopératoire

Lors de votre visite à la Clinique préopératoire, vous aurez :

- Des analyses de sang
- Un ECG (électrocardiogramme) si vous avez plus de 50 ans
- Une rencontre avec une infirmière. Elle vous dira comment vous préparer pour la chirurgie et à quoi vous attendre pendant votre séjour à l'hôpital.
- Une rencontre avec un médecin. Il vous posera des questions sur votre état de santé et sur les médicaments que vous prenez. Si vous avez d'autres problèmes médicaux, vous pourriez être référé à un autre médecin (un spécialiste) avant la chirurgie.

Vous devrez arrêter de prendre certains médicaments ou produits à base de plantes médicinales avant la chirurgie. Le médecin de la clinique préopératoire vous informera sur les médicaments que vous pourrez continuer à prendre et ceux que vous devrez arrêter.



Si vous avez des questions, veuillez contacter les infirmières de la Clinique préopératoire au (514) 934-1934, poste 34916, du lundi au vendredi.

HRV - Clinique préopératoire : située près de la cafétéria au D S1. 2428 (Bloc D, niveau S1).

Appel du bureau d'admission

Le jour avant votre chirurgie, le bureau d'admission vous téléphonera pour vous dire quand venir à l'hôpital. Vous devez vous présenter 2 heures avant l'heure prévue de votre chirurgie. **Exception** : si votre chirurgie est prévue à 7h30, on vous demandera d'arriver à 6h30.

L'heure de votre chirurgie n'est pas exacte. Elle pourrait avoir lieu avant ou après l'heure prévue.



Date de votre chirurgie :

Heure d'arrivée à l'hôpital :

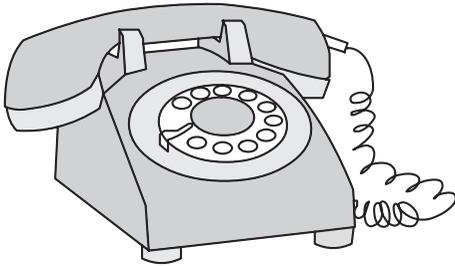
Lieu : Enregistrement centre de chirurgie et d'intervention, Bloc C, niveau 3 (C03.7055). Prenez les ascenseurs à votre droite ou gauche (Nord) de l'entrée principale de l'Hôpital Royal Victoria et allez au niveau 3.



Si à 14h00 vous n'avez pas reçu d'appel du bureau d'admission, veuillez les appeler au (514) 934-1934, poste 31557.

Annulation de votre chirurgie

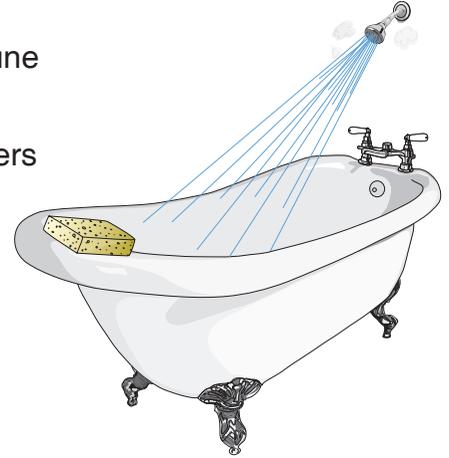
Si vous êtes malade ou enceinte, veuillez téléphoner au bureau de votre chirurgien dès que possible. Si vous ne pouvez pas communiquer avec votre chirurgien, appelez le bureau d'admission au (514) 934-1934, poste 31557.



L'Hôpital Royal Victoria est un centre de cardiologie et de transplantation. Votre chirurgie pourrait être retardée ou annulée à cause d'une urgence. Si cela est le cas, votre chirurgien vous donnera une autre date pour votre chirurgie dès que possible.

Le soir avant votre chirurgie :

1. Utilisez du shampooing et du savon ordinaires pour votre visage et vos cheveux.
2. Prenez une douche ou un bain en utilisant l'une des deux éponges antibactériennes fournies.
3. Lavez votre corps, en commençant du cou vers le bas du corps. N'oubliez pas votre nombril.
4. Portez des vêtements propres pour dormir.



Le matin de votre chirurgie :

1. Prenez une douche ou un bain en utilisant la deuxième éponge.
2. Ne mettez pas de crème, de maquillage, de vernis à ongles, de vos bijoux ou de piercings.
3. Ne rasez pas la région opérée.
4. Mettez des vêtements propres.

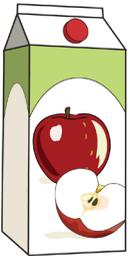


L'infirmière de la clinique préopératoire vous expliquera la diète à respecter avant votre chirurgie afin d'avoir l'énergie et les nutriments nécessaires pour récupérer rapidement.

Le jour avant votre chirurgie :

- Ne buvez pas d'alcool.
- Mangez et buvez normalement jusqu'à minuit.
- Buvez une boisson sucrée (du jus clair) en soirée (voir la liste ci-dessous).
- **Après minuit, ne mangez plus rien, ne prenez plus de produits laitiers ou de jus avec de la pulpe.**

Choisissez 1 seule boisson sucrée :



Jus de
pomme
850 ml



Jus d'orange
sans pulpe
1000 ml



Thé glacé du
commerce
1100 ml



Cocktail de
canneberge
650 ml

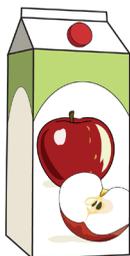


Limonade
sans pulpe
1000 ml

Le matin de votre chirurgie :

- Ne mangez aucun aliment.
- Buvez une boisson sucrée (du jus clair) deux heures avant votre chirurgie (voir liste ci-dessous).
- Ne prenez pas de produits laitiers ou de jus avec de la pulpe.
- Arrêtez de boire des liquides clairs 2 heures avant votre chirurgie. Ceci correspond à l'heure à laquelle vous devez être à l'hôpital pour votre chirurgie. **Exception** : si votre chirurgie est à 7h30, on vous demandera d'être à l'hôpital à 6h30, ainsi vous devrez arrêter de boire à 5h30.

Certaines personnes ne doivent pas boire le jour de leur chirurgie. Votre infirmière vous dira si devez vous arrêter de boire à minuit. La plupart des personnes peuvent boire des liquides clairs jusqu'à deux heures avant leur chirurgie.

Choisissez 1 seule boisson sucrée :

Jus de
pomme
425 ml



Jus d'orange
sans pulpe
500 ml



Thé glacé du
commerce
550 ml



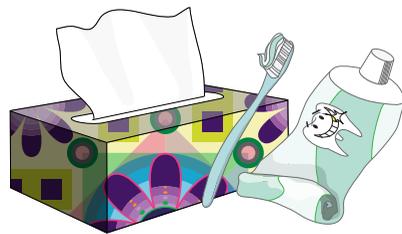
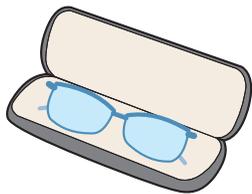
Cocktail de
canneberge
325 ml



Limonade
sans pulpe
500 ml

Quoi apporter à l'hôpital

- ❑ Ce guide
- ❑ Votre carte d'assurance maladie et la carte de l'hôpital
- ❑ Toute information relative à vos assurances privées (si vous en avez)
- ❑ Vos médicaments dans leurs contenants d'origine
- ❑ Robe de chambre, pantoufles, pyjama, vêtements amples et confortables
- ❑ Brosse à dents, dentifrice, brosse à cheveux, déodorant, rince-bouche, savon, mouchoirs, articles de rasage et au besoin, des bouchons d'oreilles
- ❑ Lunettes, verres de contact, prothèse auditive, dentier avec les contenants appropriés pour les ranger et portant votre nom
- ❑ Canne, béquilles ou marchette portant votre nom



Veuillez laisser tous vos objets de valeur, cartes de crédit et bijoux à la maison. L'hôpital n'est pas responsable des objets perdus ou volés.

Le bureau d'admission

Présentez-vous à l'heure demandée à l'enregistrement au centre de chirurgie et d'intervention, Bloc C, niveau 3 (C03.7055). Prenez les ascenseurs à votre droite ou gauche (Nord) de l'entrée principale de l'Hôpital Royal Victoria et allez au niveau 3.

La salle préopératoire

L'infirmière vous demandera de mettre une jaquette d'hôpital et remplira une liste de vérification préopératoire avec vous.



La salle d'opération

Un préposé aux bénéficiaires vous conduira à la salle d'opération. Vous rencontrerez votre anesthésiste (le médecin qui vous endormira) et d'autres membres de l'équipe chirurgicale. Vous serez endormi et ne ressentirez aucune douleur pendant la chirurgie.

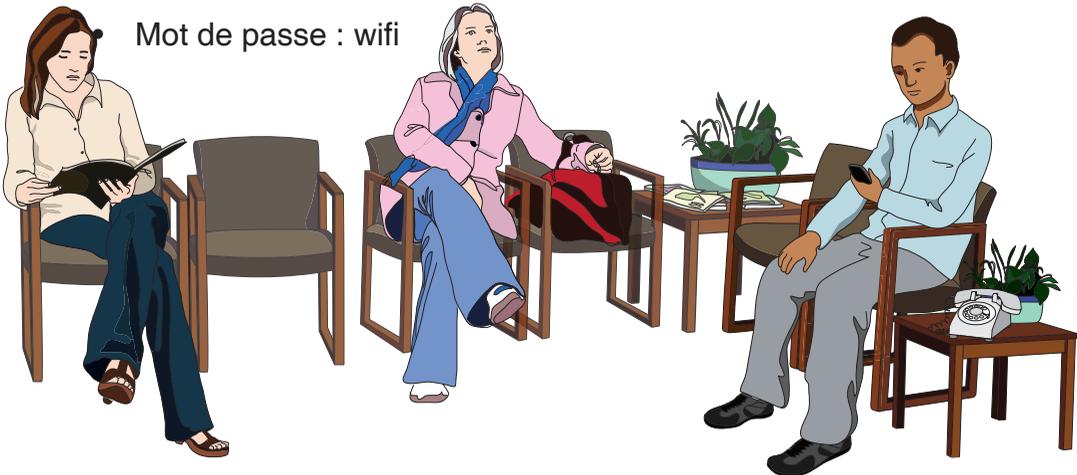
À l'hôpital

La salle d'attente

Votre famille et vos amis peuvent vous attendre dans la salle d'attente située au Bloc C, niveau 3. Ils devront patienter plusieurs heures avant de pouvoir vous rendre visite dans votre chambre. Aucun visiteur n'est autorisé à l'unité de soins post-anesthésiques (USPA) à moins que vous n'y restiez toute la nuit.

Autres ressources

- Cafétéria : située à côté de l'Atrium pour adultes au niveau S1
- Machines distributrices – Bloc C, niveau S1
- Commerces – Galleria, rez-de-chaussée et Atrium, niveau S1
- Guichets bancaires – Blocs C & D, rez-de-chaussée
- Centre de ressources pour adultes (bibliothèque) – Bloc B, rez-de-chaussée
- Salle de prière et de méditation – entre les Blocs C & D, niveau 2, salle 1178
- Accès Internet
 - Réseau : CUSM-MUCH-PUBLIC
 - Nom d'utilisateur : public
 - Mot de passe : wifi

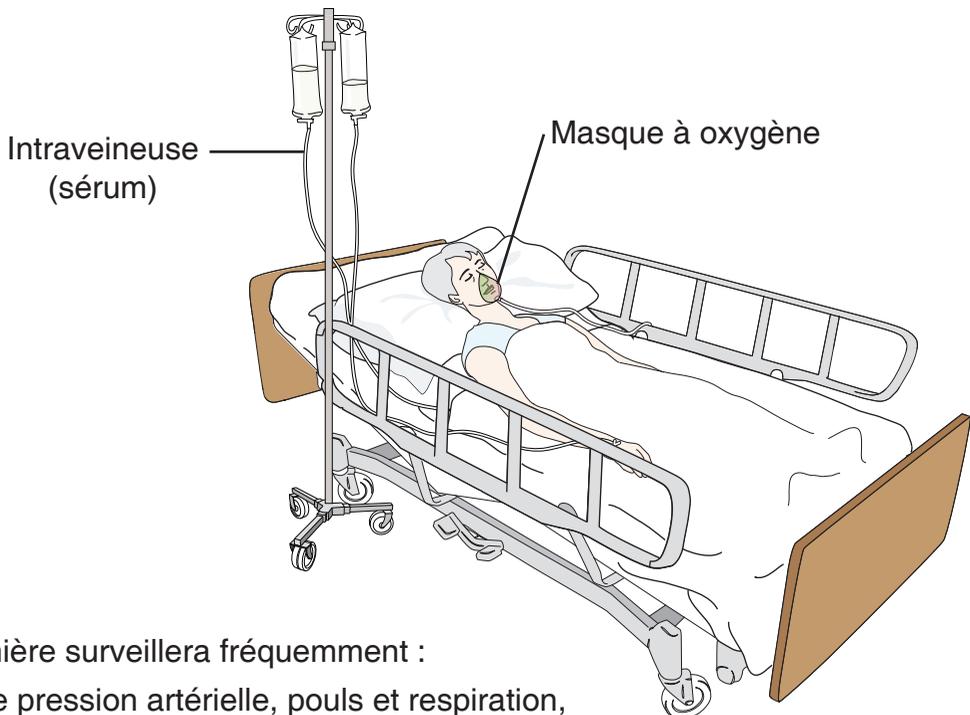


Unité de soins post-anesthésiques (USPA) - salle de réveil

Après votre chirurgie, vous vous réveillerez dans l'unité de soins post-anesthésiques (USPA). C'est un endroit calme où les patients sont surveillés attentivement. Vous y resterez pendant plusieurs heures.

Vous aurez :

- un masque à oxygène
- une intraveineuse (IV) pour les solutés (sérum)



Une infirmière surveillera fréquemment :

- votre pression artérielle, pouls et respiration,
- votre incision et,
- si vous avez de la douleur.

Lorsque vous serez prêt, vous serez conduit à votre chambre. Votre famille pourra vous visiter quand vous serez dans votre chambre.

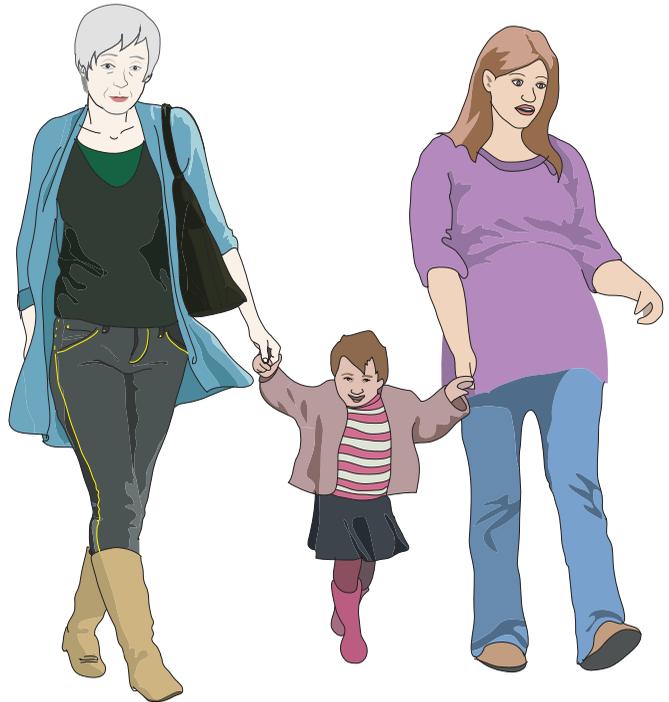
Contrôle de la douleur

Votre infirmière vous demandera d'évaluer votre niveau de douleur sur une échelle de 0 à 10. 0 signifie que vous ne ressentez aucune douleur et 10 est la pire douleur que vous pouvez imaginer. Nous voulons maintenir votre douleur à moins de 4 sur 10. Dites-nous si vous avez mal. Nous vous aiderons.



Il est important de contrôler votre douleur car cela vous aidera à :

- prendre de grandes respirations,
- bouger plus facilement,
- mieux manger,
- mieux dormir,
- récupérer plus rapidement.

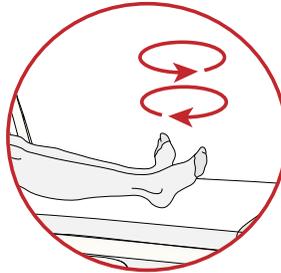


Exercices

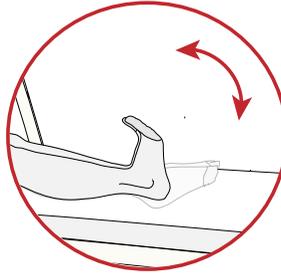
Restez couché sans bouger peut causer plusieurs problèmes comme une pneumonie, des caillots de sang et la perte de la force musculaire. Vous pouvez commencer à faire les exercices suivants dès votre réveil et durant votre séjour à l'hôpital.

1. Exercices pour les jambes

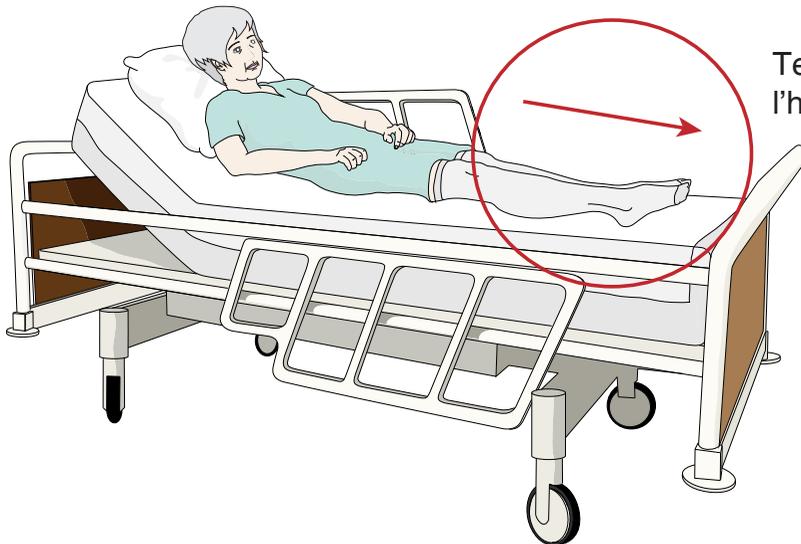
Ces exercices aident le sang à circuler dans vos jambes. Répétez chaque exercice 4 à 5 fois chaque demi-heure quand vous êtes éveillé.



Tournez vos pieds vers la droite et vers la gauche.

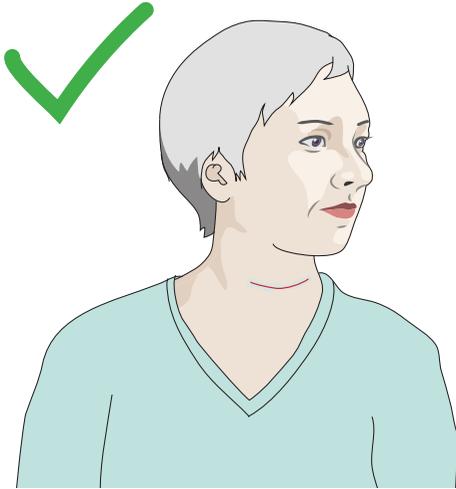


Bougez vos orteils et pliez vos pieds de haut en bas.



Tendez vos jambes à l'horizontale.

Exercices



2. Exercices pour le cou et les épaules

Vous pouvez tourner votre tête et bouger vos épaules normalement. Ceci ne nuira pas à votre incision.

Essayez de ne pas crisper votre cou et les muscles de vos épaules, ils pourraient devenir douloureux.

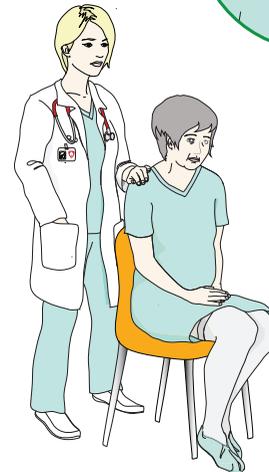
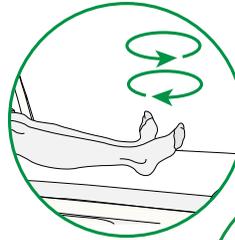


Ne pas faire d'hyperextension de votre cou la semaine ou les deux semaines suivant votre chirurgie.

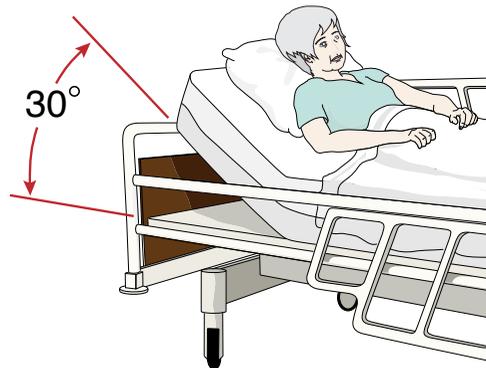
À faire le soir de votre chirurgie

Vos objectifs le soir de votre chirurgie

- Faites vos exercices pour les jambes (voir page 21).
- Bougez votre cou et vos épaules normalement.
- Levez-vous et asseyez-vous dans un fauteuil avec l'aide de l'infirmière.
- Mangez et buvez selon votre tolérance.



- Gardez votre tête de lit relevée à 30 degrés en tout temps.



Objectifs du Jour 1 : le retour à la maison

- Votre intraveineuse sera enlevée si vous buvez adéquatement.
- Asseyez-vous dans le fauteuil pour prendre vos repas.
- Mangez une diète régulière.
- Prévoyez rentrer à la maison le jour même, avant 11 h.



Il se pourrait que vous ayez besoin de prendre un médicament pour remplacer votre hormone thyroïdienne. Ce médicament doit être pris une fois par jour lorsque votre estomac est vide. Ne mangez pas deux heures après la prise de ce médicament.

Avant votre départ de l'hôpital, votre infirmière vous rencontrera pour :

- Revoir les instructions de départ.
- Répondre à vos questions et discuter de vos préoccupations.
- Remettre les documents pour votre rendez-vous de suivi avec votre chirurgien et votre prise de sang.



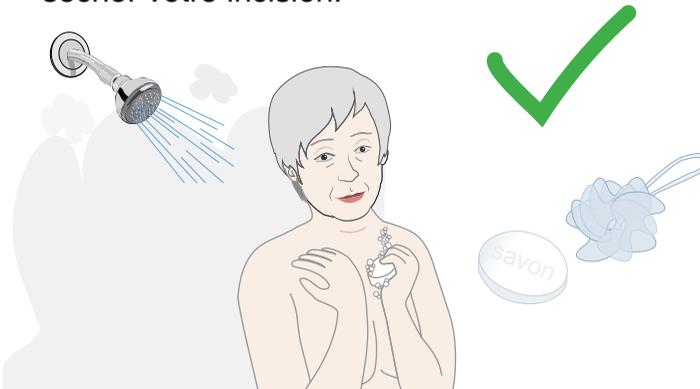
Nom du chirurgien : _____

Date et heure du rendez-vous : _____

À la maison

Incision

- Si votre incision est refermée avec de la colle pour la peau, vous pouvez prendre une douche le lendemain de votre chirurgie.
- Si votre incision est refermée avec des bandes de rapprochement (Steri-Strips), vous pouvez prendre une douche 3 jours après votre chirurgie.
- Laissez couler l'eau doucement sur votre incision. N'épongez pas et ne frottez pas votre incision. Tapotez doucement avec une serviette propre pour sécher votre incision.



Activités

- Continuez à marcher plusieurs fois par jour.
- Bougez votre cou et vos épaules normalement afin de réduire la tension et prévenir la douleur musculaire.
- Votre chirurgien vous dira quand vous pouvez soulever des objets et retourner au travail.
- Vous pouvez vous sentir fatigué ou faible si le niveau de votre hormone thyroïdienne est bas. Votre médecin peut vous prescrire des médicaments pour remplacer votre hormone thyroïdienne; cela vous donnera plus d'énergie. Il faudra du temps pour que ce médicament atteigne son plein effet.

Téléphonez à votre médecin si...

Appelez votre chirurgien si...



Vous ressentez des picotements dans vos doigts ou autour de votre bouche.



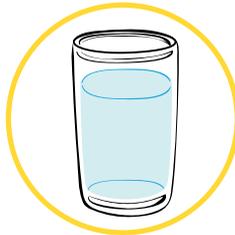
Votre cou continue à être enflé.



Votre incision devient chaude, rouge, ou vous voyez du liquide provenant de l'incision.



Vous avez de la fièvre (au-delà de 38,0 °C/100,4 °F).



Vous ne pouvez pas boire de liquides ou vous avez des nausées ou des vomissements.



Vous avez des douleurs et vos médicaments antidouleurs ne vous soulagent pas.



Vous êtes très fatigué après 4 à 6 semaines.

Si vous ne pouvez pas joindre votre médecin, allez aux urgences les plus proches.

Les personnes à contacter :

Dr. Karen Kost : (514) 934-1934, poste : 34971 ou (514) 934-8018

Dr. Elliot Mitmaker : (514) 934-1934, poste : 44337

Dr. Alex Mlynarek : (514) 934-1934, poste : 34978 ou 34971

Dr. Richard Payne : (514) 934-1934, poste : 34971 ou (514) 937-3687

Dr. Keith Richardson : (514) 934-1934, poste : 34971

Dr. Roger Tabah : (514) 934-1934, poste : 44337 ou (514) 932-4224

Dr. Anthony Zeitouni : (514) 934-1934, poste : 34978

Les stratégies pour vous aider à arrêter de fumer

Les différentes étapes pour arrêter de fumer :

1. Se préparer à arrêter.
2. Choisir la date pour arrêter.
3. Faire face au sevrage.
4. Lutter contre les rechutes.



Les stratégies pour vous aider à arrêter de fumer :

- Arrêtez de fumer dès maintenant. C'est la première étape pour arrêter de fumer.
- Allez-y un jour à la fois. Considérez-vous comme un non-fumeur. Soyez fier de vos efforts.
- Demandez à votre famille et vos amis de ne pas fumer autour de vous.
- Demandez à un membre de la famille ou à un ami d'arrêter de fumer en même temps que vous.
- Joignez-vous à un groupe de soutien pour arrêter de fumer et débarrassez-vous de vos mauvaises habitudes.
- Demandez à votre médecin les différentes méthodes pour arrêter de fumer, comme le timbre de nicotine.

Pour obtenir plus d'informations :

Institut thoracique de Montréal

(514) 934-1934 poste 32503

www.muhc.ca

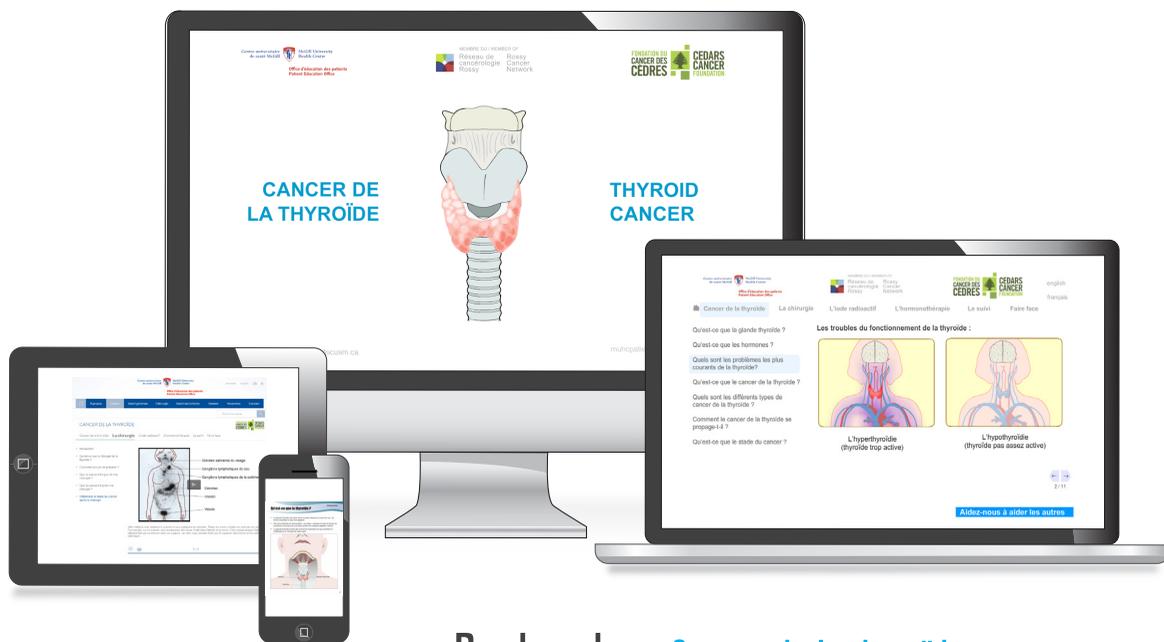
L'Association pulmonaire Québec

(514) 287-7400 or 1-800-295-8111

www.pq.lung.ca

Vous cherchez des informations sur

la thyroïde ?



Recherche: **Cancer de la thyroïde**
Chirurgie de la thyroïde
Troubles de la thyroïde

Visitez notre collection
educationdespatientscuscsm.ca



Centre universitaire de santé McGill  McGill University Health Centre

Office d'éducation des patients
Patient Education Office

Hôpital Royal Victoria au site Glen

1001 boul. Décarie, Montréal QC H4A 3J1

Enregistrement Centre de
chirurgie et d'intervention
C03.7055

Cafétéria :
située à côté de l'Atrium
pour adultes au niveau S1

Clinique préopératoire :
D S1.2428

