

من عُمر 13 عامًا فأكثر

الأُمور المتوقعة بعد عملية بَضع الصدر

سيساعدك هذا الكتاب على معرفة ما سيحدث لك كل يوم في المستشفى. كما سيوضح لك ما يمكنك فعله لتحسن صحتك بشكل أسرع.

هذه أهداف من أجل تعافيك. وهي تختلف من شخص لآخر. ومن الممكن ألا تسير تجربتك على هذا المسار بالضبط. ولذلك سيخبرك الطبيب أو الممرضة بما يمكنك توقعه.



Memorial Sloan Kettering
Cancer Center

اسمك الأول: _____

فريق الرعاية المتابع لك _____

اسم طبيبك: _____

رقم هاتف طبيبك: _____

اسم الممرضة: _____

اسم الممرضة: _____

اسم اختصاصي العلاج الطبيعي: _____

اسم اختصاصي العلاج الوظيفي: _____

جدول المحتويات

2.....	مسار بضع الصدر.....
6.....	مقدمة.....
12.....	يوم الجراحة.....
14.....	1 يوم بعد الجراحة.....
16.....	2 يوم بعد الجراحة.....
18.....	3 أيام بعد الجراحة.....
20.....	4 أيام بعد الجراحة.....
22.....	5 أيام بعد الجراحة.....
24.....	سجلات الأنشطة.....
26.....	الألعاب.....

الأمر المتوقع بعد عملية بضع الصدر من عمر 13 عامًا فأكثر

يوم واحد بعد الجراحة	يوم الجراحة	ماذا ينبغي أن أفعل؟
<ul style="list-style-type: none"> • انهض من سريرك 3 مرات اليوم. وابتعد عن السرير لمدة ساعة أو أكثر في كل مرة. • احرص على المشي خارج غرفتك 3 مرات أو أكثر اليوم. • مارس أنشطة الرعاية الذاتية الخاصة بك وأنت جالس على حافة السرير. • اجلس على كرسي أثناء تناول الطعام. • استخدم جهاز قياس التنفس المحفّز أو المروحة الورقية أو انفخ فقايع الهواء 10 مرات أو أكثر كل ساعة خلال ساعات الاستيقاظ. 	<ul style="list-style-type: none"> • اجلس على كرسي لمدة 30 دقيقة أو أكثر. • مارس أنشطة الرعاية الذاتية الخاصة بك أثناء تواجدك في السرير. فظف أسنانك أو اغسل وجهك في السرير، على سبيل المثال. • استخدم جهاز قياس التنفس المحفّز أو المروحة الورقية أو انفخ فقايع الهواء 10 مرات أو أكثر كل ساعة خلال ساعات الاستيقاظ. 	
<ul style="list-style-type: none"> • قد يتم إخراج القسطرة البولية من جسمك. 	<ul style="list-style-type: none"> • سيفحص صدرك بالأشعة السينية في غرفتك. 	<p>ما هي الإجراءات التي سأخضع لها؟</p>
<p>ستأخذ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • دواءً لتخفيف الألم عن طريق جهاز تسكين الألم يتحكم المريض (PCA) فوق الجافية، أو قسطرة العصب المحيطي، أو جهاز تسكين الألم يتحكم المريض الوريدي (IV PCA). • دواءً إضافيًا لتخفيف الألم (مثل تايلينول®)، عند الحاجة. • دواءً للوقاية من اضطرابات المعدة، عند الحاجة. • دواءً لمساعدتك على الذهاب إلى الحمام. 	<p>ستأخذ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • دواءً لتخفيف الألم عن طريق جهاز تسكين الألم يتحكم المريض (PCA) فوق الجافية، أو قسطرة العصب المحيطي، أو جهاز تسكين الألم يتحكم المريض الوريدي (IV PCA). • دواءً إضافيًا لتخفيف الألم، مثل أسيتامينوفين (تايلينول®)، عند الحاجة. • دواءً للوقاية من اضطرابات المعدة (الغثيان). 	<p>ما هي الأدوية التي سأأخذها؟</p>
<ul style="list-style-type: none"> • ستخضع كل يوم لعلاج طبيعي للصدر كل 4 ساعات. • ستخضع لعلاج طبيعي وعلاج وظيفي. وسيزورك اختصاصي العلاج الطبيعي أو العلاج الوظيفي بعد العملية الجراحية. وسيتحدث معك حول عدد المرات التي ستخضع فيها للعلاج الطبيعي أو العلاج الوظيفي. 		<p>ماذا سأفعل حتى تصبح رنتي أقوى؟</p>
<p>سيفحص الطبيب والممرضات أنبوب صدرك كل يوم. وسيُخرجون الأنبوب من صدرك عندما تكون كمية السائل الخارجة منه منخفضة بشكلٍ كافٍ. وقد يحدث ذلك بعد فترة وجيزة من العملية الجراحية، أو قد يستغرق بضعة أيام بعد العملية. ستبدأ في أخذ نوع مختلف من دواء تخفيف الألم الذي تبتلعه (الذي تأخذه عن طريق الفم) بعد إخراج الأنبوب من صدرك. أما إذا كنت تأخذ دواء تخفيف الألم عن طريق قسطرة فوق جافية أو قسطرة عصب محيطي، فإن الطبيب سيخرج هذه القسطرة من جسمك بعد فترة وجيزة من إخراج أنبوب الصدر.</p>		

مسار بضع الصدر

ثلاثة أيام بعد الجراحة	يومان بعد الجراحة
<ul style="list-style-type: none"> • ابتعد عن السرير معظم وقت استيقاظك. • احرص على المشي لفة كاملة حول وحدة التمريض. وكرر ذلك 3 مرات أو أكثر اليوم. • مارس أنشطة الرعاية الذاتية الخاصة بك وأنت واقف على حوض الغسيل. • اجلس على كرسي أثناء تناول الطعام. • ارتد ملابسك الجديدة. واطلب المساعدة عند الحاجة. • استخدم جهاز قياس التنفس المحفّز أو المروحة الورقية أو انفخ فقاقيع الهواء 10 مرات أو أكثر كل ساعة خلال ساعات الاستيقاظ. 	<ul style="list-style-type: none"> • ابتعد عن السرير نصف وقت استيقاظك. • احرص على المشي لفة كاملة حول وحدة التمريض. وكرر ذلك 3 مرات أو أكثر اليوم. • مارس أنشطة الرعاية الذاتية الخاصة بك وأنت واقف على حوض الغسيل. • اجلس على كرسي أثناء تناول الطعام. • استخدم جهاز قياس التنفس المحفّز أو المروحة الورقية أو انفخ فقاقيع الهواء 10 مرات أو أكثر كل ساعة خلال ساعات الاستيقاظ.
	<ul style="list-style-type: none"> • إذا كانت القسطرة البولية لا تزال في جسمك، فسيتم إخراجها.
<p>ستأخذ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • دواء لتخفيف الألم. • دواءً إضافياً لتخفيف الألم (مثل تايلينول)، عند الحاجة. • دواءً لمساعدتك على الذهاب إلى الحمام. 	<p>ستأخذ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • دواءً لتخفيف الألم. • دواءً إضافياً لتخفيف الألم (مثل تايلينول)، عند الحاجة. • دواءً لمساعدتك على الذهاب إلى الحمام.
<ul style="list-style-type: none"> • ستخضع كل يوم لعلاج طبيعي للصدر كل 4 ساعات. • ستخضع لعلاج طبيعي وعلاج وظيفي. وسيزورك اختصاصي العلاج الطبيعي أو العلاج الوظيفي بعد العملية الجراحية. وسيتحدث معك حول عدد المرات التي ستخضع فيها للعلاج الطبيعي أو العلاج الوظيفي. 	

الأمر المتوقع بعد عملية بضع الصدر من عمر 13 عامًا فأكثر

أربعة أيام بعد الجراحة	خمسة أيام بعد الجراحة	
<ul style="list-style-type: none"> • ابتعد عن السرير طوال وقت استيقاظك تقريبًا. • احرص على المشي 10 لفات كاملة أو أكثر حول وحدة التمريض اليوم. • مارس أنشطة الرعاية الذاتية الخاصة بك وأنت واقف على حوض الغسيل. • اجلس على كرسي أثناء تناول الطعام. • ارتد ملابسك الجديدة بنفسك. • استخدم جهاز قياس التنفس المحفّز أو المروحة الورقية أو انفخ فقاقيع الهواء 10 مرات أو أكثر كل ساعة خلال ساعات الاستيقاظ. 	<ul style="list-style-type: none"> • ابتعد عن السرير طوال وقت استيقاظك تقريبًا. • احرص على المشي 10 لفات كاملة أو أكثر حول وحدة التمريض اليوم. • مارس أنشطة الرعاية الذاتية الخاصة بك وأنت واقف على حوض الغسيل. • اجلس على كرسي أثناء تناول الطعام. • ارتد ملابسك الجديدة بنفسك. • استخدم جهاز قياس التنفس المحفّز أو المروحة الورقية أو انفخ فقاقيع الهواء 10 مرات أو أكثر كل ساعة خلال ساعات الاستيقاظ. 	
		ماذا ينبغي أن أفعل؟
		ما هي الإجراءات التي سأخضع لها؟
<p>سنأخذ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • دواءً لتخفيف الألم، عند الحاجة. 	<p>سنأخذ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • دواءً لتخفيف الألم، عند الحاجة. 	ما هو دواء تخفيف الألم الذي سأخذه؟
<ul style="list-style-type: none"> • ستخضع كل يوم لعلاج طبيعي للصدر كل 4 ساعات. • ستخضع لعلاج طبيعي وعلاج وظيفي. وسيزورك اختصاصي العلاج الطبيعي أو العلاج الوظيفي بعد العملية الجراحية. وسيتحدث معك حول عدد المرات التي ستخضع فيها للعلاج الطبيعي أو العلاج الوظيفي. 		ماذا سأفعل حتى تصبح رنتي أقوى؟

الأمر المتوقع بعد عملية بضع الصدر من عمر 13 عامًا فأكثر

ماذا يمكنني أكله؟

ستبدأ بشرب السوائل فقط في يوم العملية الجراحية. كما ستحاول تناول الأطعمة الصلبة ببطء خلال هذا اليوم.

وفي اليوم التالي للعملية الجراحية، ستستمر في محاولة تناول الأطعمة الصلبة لتتمكن من تناول الطعام مرة أخرى كالمعتاد.



ما هو جهاز قياس التنفس المحفّز؟

جهاز قياس التنفس المحفّز هو جهاز يساعد على تنشيط رئتيك.

ولاستخدام الجهاز، تنفّس من فمك في الأنبوب. خذ أولاً نفساً بطيئاً وعميقاً. ثم أخرج الهواء بشكل طبيعي. وحاول استخدام الجهاز 10 مرات كل ساعة خلال ساعات الاستيقاظ.

وقد يطلب منك الطبيب نفخ فقاعات الهواء أو النفخ في مروحة ورقية بدلاً من استخدام الجهاز.

استخدام جهاز قياس تنفس محفّز

كيف يمكنني أخذ دواء تخفيف الألم؟

ثمة طرق مختلفة يمكنك من خلالها أخذ دواء تخفيف الألم. ولكن الطريقة التي تأخذ بها دواءك تعتمد على نوع الدواء الذي تأخذه.

اسأل والدتك أو والدك أو الطبيب أو الممرضة عن نوع دواء تخفيف الألم الخاص بك. فقد يكون لديك أكثر من نوع! وفيما يلي الأنواع المختلفة لدواء تخفيف الألم الذي يمكنك أخذه:

- **دواء تخفيف الألم فوق الجافية:** يُحقن هذا الدواء في ظهرك عن طريق أنبوب صغير. ويكون الأنبوب قريباً من عمودك الفقري. ويُسمى الأنبوب بالقسطرة فوق الجافية.
- **قسطرة العصب المحيطي:** وتُسمى أيضاً بالاحصار العصبي. ويُحقن الدواء بالقرب من الشق الجراحي عن طريق أنبوب صغير. ويُسمى هذا الأنبوب بقسطرة العصب المحيطي.
- **دواء تخفيف الألم الوريدي:** يُحقن هذا الدواء في الدم عن طريق أنبوب صغير. ويُسمى هذا الأنبوب بأنبوب الحقن الوريدي.
- **دواء تخفيف الألم الذي يُؤخذ عن طريق الفم:** ستأخذ هذا الدواء عن طريق الفم. وقد يكون هذا الدواء سائلاً يُشرب، أو قرصاً يُبتلع.



زر جهاز تسكين ألم بتحكم المريض

إذا كنت تستعمل دواء تخفيف الألم فوق الجافية أو دواء تخفيف الألم الوريدي، فيمكنك استخدام جهاز تسكين الألم بتحكم المريض (PCA) لمساعدتك على أخذ هذا الدواء. فهذا الجهاز به زر يعطيك دواءً لتخفيف الألم عند الضغط عليه. ويمكنك أن تطلب من والدتك أو والدك أو الممرضة أن تضغط على زر الجهاز.

الأمر المتوقع بعد عملية بضع الصدر من عمر 13 عامًا فأكثر

ماذا سيحدث خلال مرحلة العلاج الطبيعي؟

يُشير الاختصار (PT) إلى العلاج الطبيعي.

وخلال مرحلة العلاج الطبيعي، سيساعدك اختصاصي العلاج الطبيعي على التحرك. وسيساعدك على أداء بعض المهام، مثل النهوض من السرير والمشي وصعود السلم والنزول من عليه. وسيؤكد من سلامتك وأمنك أثناء الحركة.

كما سيساعدك اختصاصي العلاج الطبيعي على تحسين حالة رنتيك. وذلك من خلال مساعدتك على استخدام جهاز قياس التنفس المحفّز وأخذ نفس عميق.

ومن الممكن أن تتلقى جلسات العلاج الطبيعي في غرفتك أو في مكان آخر قريب.

ماذا سيحدث خلال مرحلة العلاج الطبيعي للصدر؟

يُشير الاختصار (PT للصدر) إلى العلاج الطبيعي للصدر.

وخلال مرحلة العلاج الطبيعي للصدر، تزورك الممرضة أو اختصاصي العلاج الطبيعي في غرفتك لتقديم العلاج لك. وأثناء تلك الزيارة، تضغط الممرضة أو اختصاصي العلاج الطبيعي برفق على ظهرك باستخدام أداة خاصة على شكل دائرة. وهذا من شأنه أن يساعدك على الكح وتطهير رنتيك.



تلقي علاج طبيعي للصدر

ماذا سيحدث خلال العلاج الوظيفي؟

يُشير الاختصار (OT) إلى العلاج الوظيفي.

وسيساعدك اختصاصي العلاج الوظيفي خلال هذه المرحلة من العلاج على العودة مرة أخرى إلى ممارسة الأشياء التي كنت تمارسها من أجل المتعة. ومن أمثلة هذه الأشياء الرسم أو اللعب.

كما سيساعدك اختصاصي العلاج الوظيفي على العودة إلى ممارسة أنشطة الرعاية الذاتية الخاصة بك. ويُقصد بهذه الأنشطة الأشياء التي تقوم بها لرعاية نفسك، كتنظيف الأسنان أو غسل الوجه.

ومن الممكن أن تتلقى جلسات العلاج الوظيفي في غرفتك أو في مكان آخر قريب.

ما المقصود بالعلاج بالبخاخات؟

يُسمى العلاج بالبخاخات بعلاج ضيق التنفس أيضاً.

سيطلب منك الطبيب أو الممرضة اللجوء إلى علاج ضيق التنفس في بعض الأحيان. وأثناء هذا العلاج، ستستنشق رذاذاً أبيض. وسيكون هذا الرذاذ محتويًا على دواء يساعد على شفاء رئتكَ. كما سيساعدك على التنفس بشكل أفضل.



استخدام قناع لعلاج ضيق التنفس

توجد طريقتان لاستنشاق الرذاذ.

- يمكنك استنشاق الرذاذ من قناع يغطي أنفك وفمك. انظر إلى الصورة [الموجودة على اليمين] لترى شكل القناع.
- يمكنك استنشاق الرذاذ من أنبوب طويل أزرق تمسكه بالقرب من أنفك وفمك.

الأمر المتوقع بعد عملية بضع الصدر من عمر 13 عامًا فأكثر

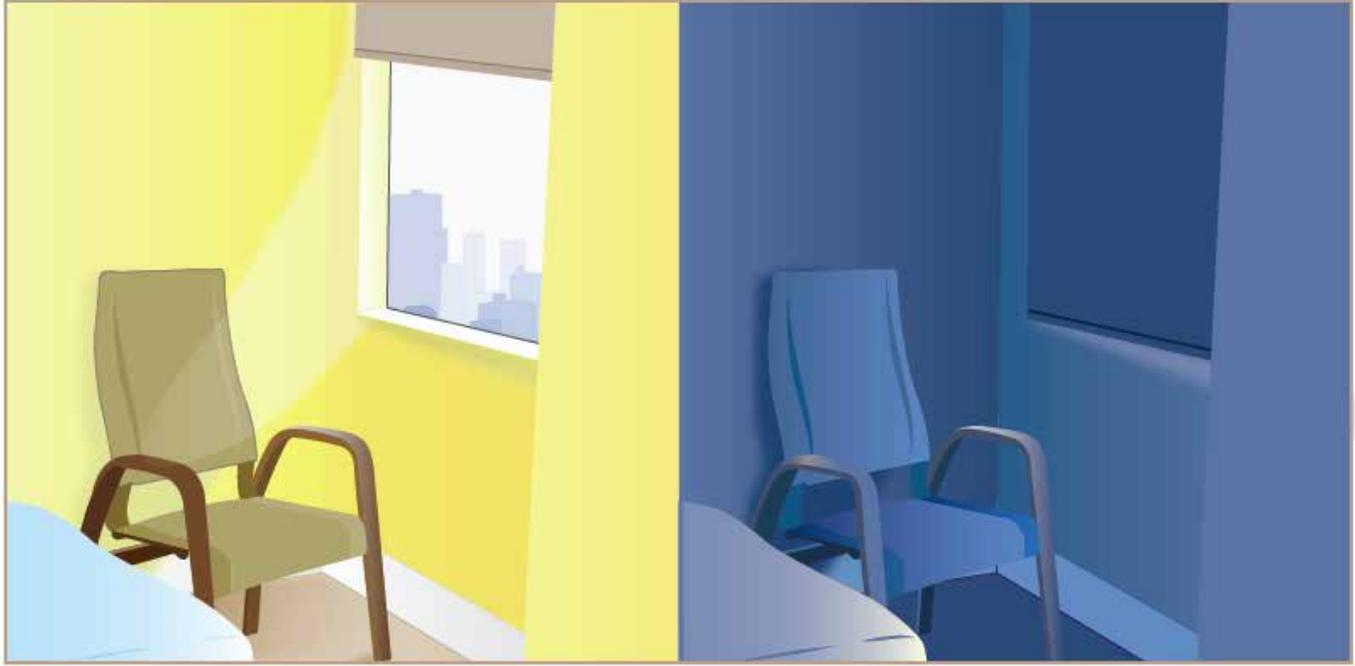
متى سيتم إخراج الأنبوب من صدري؟

سيتم إخراج الأنبوب من صدرك عندما تكون رئتكَ بصحة جيدة. وقد يتم ذلك في أي يوم بعد العملية الجراحية.

وسينظر الطبيب والممرضات كل يوم إلى كمية السائل الخارجة من أنبوب الصدر هذا. فإذا كانت كمية السائل قليلة، حينئذٍ تكون رئتكَ جاهزة لأن يتم إخراج الأنبوب من صدرك. وقد يحدث ذلك بعد فترة وجيزة من العملية الجراحية، أو قد يستغرق بضعة أيام بعد العملية.

كيف يمكنني النوم جيدًا؟

خلال فترات النهار، دع الستائر مفتوحة للسماح بدخول الضوء إلى غرفتك. وأما خلال فترات الليل، فأطفئ الأنوار وحافظ على هدوء غرفتك.



افتح النوافذ بالنهار، وأغلقها في الليل.

كيف يمكنني معرفة ما يدور حولي؟

تحدث كل يوم عن اليوم الذي أنت فيه وعن الغرفة التي تقيم فيها. وردد أسماء أفراد عائلتك والأطباء والمرضات.

متى يمكنني العودة إلى المنزل؟

يمكنك العودة إلى المنزل حيث تتحسن رئتك. ويمكنك معرفة أن رئتك جاهزة للعودة إلى المنزل عندما:

- يُنزع الأنبوب من صدرك.
- تستطيع أكل الأطعمة العادية.
- تأخذ دواء تخفيف الألم عن طريق الفم فقط.

يوم العملية الجراحية

ماذا ينبغي أن أفعل؟

- انتقل من السرير إلى الكرسي. واجلس على الكرسي لمدة 30 دقيقة أو أكثر.
- مارس أنشطة الرعاية الذاتية الخاصة بك وأنت جالس على السرير.
- استخدم جهاز قياس التنفس المحفّز أو المروحة الورقية أو انفخ فقاعيع الهواء. وكرّر ذلك 10 مرات أو أكثر كل ساعة خلال ساعات الاستيقاظ.



جلوس على الكرسي

ما يمكنني فعله على الكرسي؟

ثمة أشياء كثيرة يمكنك فعلها على الكرسي! إذ يمكنك:

- الجلوس والاسترخاء.
- مشاهدة التلفزيون.
- قراءة كتاب.
- لعب لعبة فيديو.
- لعب لعبة.
- ممارسة حرفة.

سيزور غرفتك شخص من فريق "خدمات حياة الطفل" كل يوم. ويمكن لهذا الفريق أن يقدم لك المزيد من الأفكار. كما يمكنك أن تطلب من والدتك أو والدتك أو ممرضتك الاتصال به. فرقم هاتفه هو 8285-639-212.

ما هي أنشطة الرعاية الذاتية؟

أنشطة الرعاية الذاتية هي الأشياء التي تقوم بها لرعاية نفسك. ومن بعض أمثلتها غسل الأسنان بالفرشاة وغسل الوجه.

يوم الجراحة (تابع)



تصوير الصدر بالأشعة السينية

ماذا ينبغي أن أفعل؟

سيُفحص صدرك بالأشعة السينية في غرفتك.

ما هي الأشعة السينية؟

الأشعة السينية هي صورة خاصة للجسم من الداخل.

سيُحضر شخص ما جهاز الأشعة السينية إلى غرفتك لالتقاط صورة لك أثناء استلقائك على السرير.

ما هو الدواء الذي سأأخذه؟

ستأخذ دواءً لتخفيف الألم.

- ستأخذ دواءً لتخفيف الألم عن طريق القسطرة فوق الجافية أو أنبوب الحقن الوريدي أو قسطرة العصب المحيطي.
- يمكنك استخدام جهاز تسكين ألم بتحكم المريض (PCA) لمساعدتك على أخذ دواء تخفيف الألم.
- ستأخذ دواءً إضافيًا لتخفيف الألم، مثل أسيتامينوفين، عند الحاجة.
- ستأخذ أيضًا دواءً للوقاية من اضطرابات المعدة (الغثيان).

ماذا سأفعل حتى تصبح رئتي أقوى؟

- سنتنهد من سريرك. وسيأتي شخص ما إلى غرفتك لمساعدتك.
- سنتلقى علاجًا طبيعيًا للصدر كل 4 ساعات.
- استخدم جهاز قياس التنفس المحفّز أو المروحة الورقية أو انفخ فقائيع الهواء.

يوم واحد بعد الجراحة

ماذا ينبغي أن أفعل؟

- انهض من سريرك 3 مرات اليوم. وابتعد عن السرير لمدة ساعة أو أكثر في كل مرة.
- احرص على المشي خارج غرفتك 3 مرات أو أكثر اليوم.
- مارس أنشطة الرعاية الذاتية الخاصة بك وأنت جالس على حافة السرير.
- اجلس على كرسي أثناء تناول الطعام.
- استخدم جهاز قياس التنفس المحفّز أو المروحة الورقية أو انفخ فقائيع الهواء. وكرّر ذلك 10 مرات أو أكثر كل ساعة خلال ساعات الاستيقاظ.



النهوض من السرير

ما هي الإجراءات التي سأخضع لها؟

- قد يتم إخراج القسطرة البولية من جسمك. وهذه القسطرة عبارة عن أنبوب يساعدك على التبول.
- سيتم إخراج الأنبوب من صدرك إذا كانت رنتك بصحة جيدة.
- في حالة تركيب قسطرة فوق جافية في جسمك، فسيتم إخراجها بعد إخراج أنبوب الصدر من جسمك.

يوم واحد بعد الجراحة (تابع)

ما هو الدواء الذي سأأخذه؟

ستأخذ دواءً لتخفيف الألم.

- ستأخذ دواءً لتخفيف الألم عن طريق القسطرة فوق الجافية أو أنبوب الحقن الوريدي أو قسطرة العصب المحيطي.
- يمكنك استخدام جهاز تسكين ألم بتحكم المريض (PCA) لمساعدتك على أخذ دواء تخفيف الألم.
- في حالة إخراج الأنبوب من صدرك، فسيتم تغيير دواء تخفيف الألم إلى دواء تخفيف ألم تبتلعه.
- ستأخذ دواءً إضافيًا لتخفيف الألم (مثل تايلينول) عند الحاجة.



غسل الوجه على حافة السرير

ستأخذ أيضًا أنواعًا أخرى من الدواء. إذ ستأخذ:

- دواءً لمساعدتك على الذهاب إلى الحمام.
- دواءً للوقاية من اضطرابات المعدة (الغثيان)، عند الحاجة.

يومان بعد الجراحة

ماذا ينبغي أن أفعل؟

- ابتعد عن السرير نصف وقت استيقاظك.
- احرص على المشي لفة كاملة حول الوحدة. وكرر ذلك 3 مرات أو أكثر اليوم.
- مارس أنشطة الرعاية الذاتية الخاصة بك وأنت واقف على حوض الغسيل.
- اجلس على كرسي أثناء تناول الطعام.
- استخدم جهاز قياس التنفس المحفّز أو المروحة الورقية أو انفخ فقاع الهواء. وكرّر ذلك 10 مرات أو أكثر كل ساعة خلال ساعات الاستيقاظ.



غسل الأسنان بالفرشاة

يومان بعد الجراحة (تابع)

ما هي الإجراءات التي سأخضع لها؟

- إذا كانت القسطرة البولية لا تزال في جسمك، فسيتم إخراجها. وهذه القسطرة عبارة عن أنبوب يساعدك على التبول.
- سيتم إخراج الأنبوب من صدرك إذا كانت رئتك بصحة جيدة.
- في حالة تركيب قسطرة فوق جافية في جسمك، فسيتم إخراجها بعد إخراج أنبوب الصدر من جسمك.

ما هو الدواء الذي سأأخذه؟

- ستأخذ دواءً لتخفيف الألم.
- عند إخراج الأنبوب من صدرك، سيتم تغيير دواء تخفيف الألم إلى دواء تخفيف ألم تبثله.
- ستأخذ دواءً إضافيًا لتخفيف الألم (مثل تايلينول) عند الحاجة.
- ستأخذ أيضًا دواءً لمساعدتك على الذهاب إلى الحمام.

ماذا سأفعل حتى تصبح رئتي أقوى؟

- قد تخضع لعلاج طبيعي أو علاج وظيفي أو كليهما.
- ستخضع لعلاج طبيعي للصدر كل 4 ساعات.
- استخدم جهاز قياس التنفس المحفّز أو المروحة الورقية أو انفخ فقاقيع الهواء.

ثلاثة أيام بعد الجراحة

ماذا ينبغي أن أفعل؟

- ابتعد عن السرير معظم وقت استيقاظك.
- احرص على المشي لفتين أو ثلاث لفات حول الوحدة. وكرر ذلك 3 مرات أو أكثر اليوم.
- مارس أنشطة الرعاية الذاتية الخاصة بك وأنت واقف على حوض الغسيل.
- اجلس على كرسي أثناء تناول الطعام.
- ارتدِ بيجامتك أو ملابسك الجديدة. يمكنك طلب المساعدة من الدتك أو والدك.
- استخدم جهاز قياس التنفس المحفّز أو المروحة الورقية أو انفخ فقائيع الهواء. وكرّر ذلك 10 مرات أو أكثر كل ساعة خلال ساعات الاستيقاظ.

ما هي الإجراءات التي سأخضع لها؟

- سيتم إخراج الأنبوب من صدرك إذا كانت رنتك بصحة جيدة.
- في حالة تركيب قسطرة فوق جافية في جسمك، فسيتم إخراجها بعد إخراج أنبوب الصدر من جسمك.

ما هو الدواء الذي سأأخذه؟

- ستأخذ دواءً لتخفيف الألم.
- عند إخراج الأنبوب من صدرك، سيتم تغيير دواء تخفيف الألم إلى دواء تخفيف ألم تبئله.
- ستأخذ دواءً إضافيًا لتخفيف الألم (مثل تايلينول) عند الحاجة.
- ستأخذ أيضًا دواءً لمساعدتك على الذهاب إلى الحمام.

ثلاثة أيام بعد الجراحة (تابع)

ماذا سأفعل حتى تصبح رثتي أقوى؟

- قد تخضع لعلاج طبيعي أو علاج وظيفي أو كليهما.
- ستخضع لعلاج طبيعي للصدر كل 4 ساعات.
- استخدم جهاز قياس التنفس المحفّز أو المروحة الورقية أو انفخ فقائيع الهواء.



المشي حول الوحدة

أربعة أيام بعد الجراحة

ماذا ينبغي أن أفعل؟

- ابتعد عن السرير طوال وقت استيقاظك تقريبًا.
- احرص على المشي 10 لفات أو أكثر حول الوحدة اليوم.
- مارس أنشطة الرعاية الذاتية الخاصة بك وأنت واقف على حوض الغسيل.
- اجلس على كرسي أثناء تناول الطعام.
- ارتدِ بيجامتك أو ملابسك الجديدة بنفسك.
- استخدم جهاز قياس التنفس المحفّز أو المروحة الورقية أو انفخ فقاقيع الهواء. وكرّر ذلك 10 مرات أو أكثر كل ساعة خلال ساعات الاستيقاظ.

ما هي الإجراءات التي سأخضع لها؟

- سيتم إخراج الأنبوب من صدرك إذا كانت رنتك بصحة جيدة.
- في حالة تركيب قسطرة فوق جافية في جسمك، فسيتم إخراجها بعد إخراج أنبوب الصدر من جسمك.

ما هو الدواء الذي سأأخذه؟

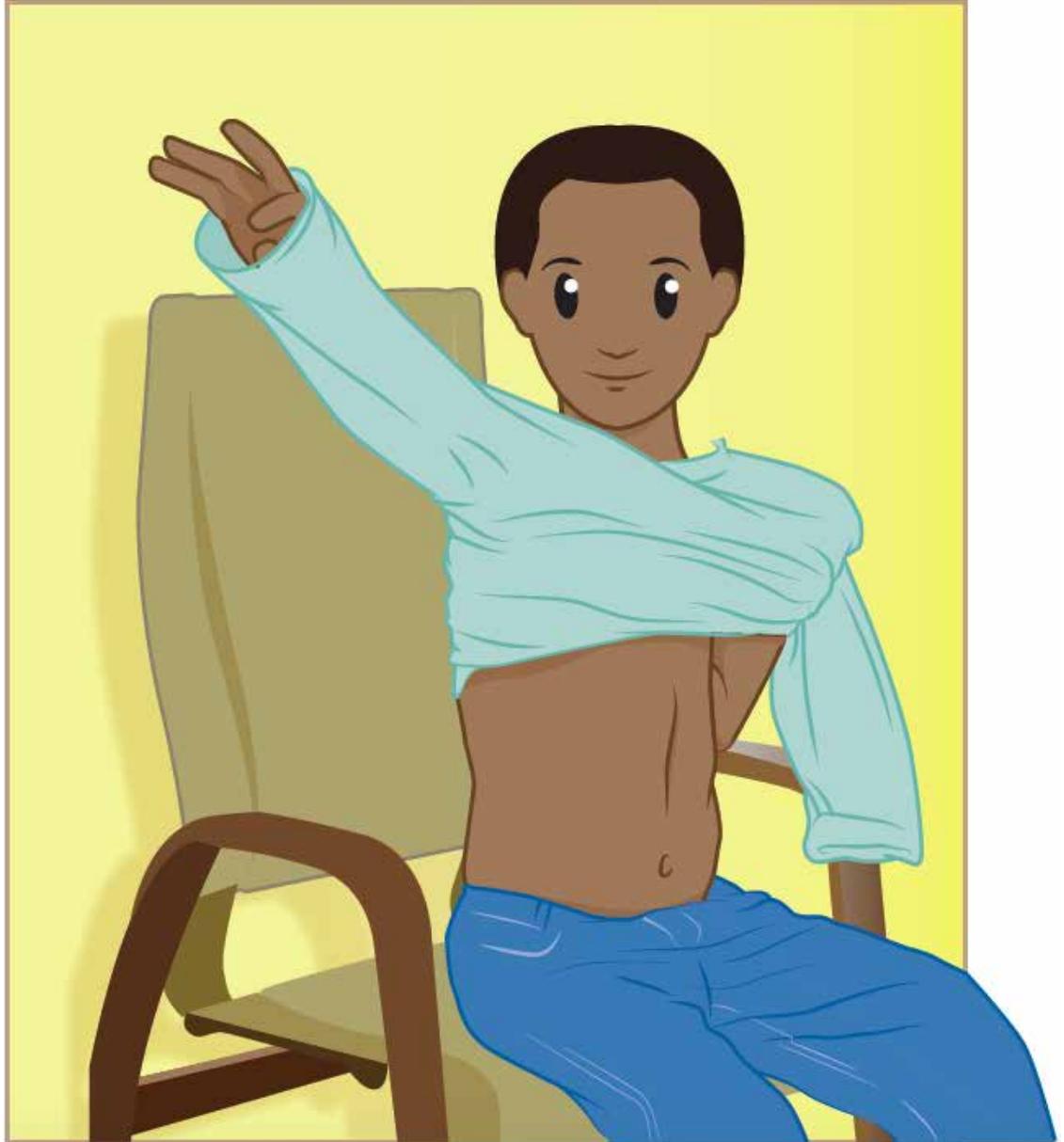
ستأخذ دواءً لتخفيف الألم.

- عند إخراج الأنبوب من صدرك، سيتم تغيير دواء تخفيف الألم إلى دواء تخفيف ألم تبتلعه.
- ستبدأ ببطء في أخذ كمية أقل من دواء تخفيف الألم. وستستمر في أخذ دواء تخفيف الألم الذي تبتلعه، عند الحاجة.

أربعة أيام بعد الجراحة (تابع)

ماذا سأفعل حتى تصبح رثتي أقوى؟

- قد تخضع لعلاج طبيعي أو علاج وظيفي أو كليهما.
- ستخضع لعلاج طبيعي للصدر كل 4 ساعات.
- استخدم جهاز قياس التنفس المحفّز أو المروحة الورقية أو انفخ فقائيع الهواء.



تبدیل الملابس الجديدة

خمسة أيام بعد الجراحة

ماذا ينبغي أن أفعل؟

- ابتعد عن السرير طوال وقت استيقاظك تقريبًا.
- احرص على المشي 10 لفات أو أكثر حول الوحدة اليوم.
- مارس أنشطة الرعاية الذاتية الخاصة بك وأنت واقف على حوض الغسيل.
- اجلس على كرسي أثناء تناول الطعام.
- ارتدِ بيجامتك أو ملابسك الجديدة بنفسك.
- استخدم جهاز قياس التنفس المحفّز أو المروحة الورقية أو انفخ فقائيع الهواء. وكرّر ذلك 10 مرات أو أكثر كل ساعة خلال ساعات الاستيقاظ.



غسل الوجه على الحوض

خمسة أيام بعد الجراحة (تابع)

ما هي الإجراءات التي سأخضع لها؟

- سيتم إخراج الأنبوب من صدرك إذا كانت رئتك بصحة جيدة.
- في حالة تركيب قسطرة فوق جافية في جسمك، فسيتم إخراجها بعد إخراج أنبوب الصدر من جسمك.

ما هو الدواء الذي سأأخذه؟

ستأخذ دواءً لتخفيف الألم.

- عند إخراج الأنبوب من صدرك، سيتم تغيير دواء تخفيف الألم إلى دواء تخفيف ألم تبتلعه.
- ستبدأ ببطء في أخذ كمية أقل من دواء تخفيف الألم. وستستمر في أخذ دواء تخفيف الألم الذي تبتلعه، عند الحاجة.

ماذا سأفعل حتى تصبح رئتي أقوى؟

- قد تخضع لعلاج طبيعي أو علاج وظيفي أو كليهما.
- ستخضع لعلاج طبيعي للصدر كل 4 ساعات.
- استخدم جهاز قياس التنفس المحفّز أو المروحة الورقية أو انفخ فقائيع الهواء.

إذا أقمت في المستشفى لمدة تزيد عن 5 أيام، فلا بأس بذلك! يمكنك الاستمرار في اتباع التعليمات الواردة في الصفحات التالية.
إذا كانت لديك أسئلة، استشر والدتك أو الطبيب أو الممرضة.

الأمر المتوقع بعد عملية بضع الصدر
من عمر 13 عامًا فأكثر

التحرك!

اقرأ الإرشادات المبينة في كل مربع. ضع ملصقًا أو علامة X في المربع بعد اتباع الإرشادات.

يوم الجراحة	انتقل من السرير إلى الكرسي.	اجلس على الكرسي لمدة 30 دقيقة.		
يوم واحد بعد الجراحة	ابتعد عن السرير لمدة ساعة.	ابتعد عن السرير لمدة ساعة.	ابتعد عن السرير لمدة ساعة.	
يومان بعد الجراحة	احرص على المشي لغة حول الوحدة.	احرص على المشي لغة حول الوحدة.	احرص على المشي لغة حول الوحدة.	
ثلاثة أيام بعد الجراحة	احرص على المشي لغتين حول الوحدة.	احرص على المشي لغتين حول الوحدة.	احرص على المشي لغتين حول الوحدة.	
أربعة أيام بعد الجراحة	احرص على المشي أكثر من لغتين حول الوحدة.	احرص على المشي أكثر من لغتين حول الوحدة.	احرص على المشي أكثر من لغتين حول الوحدة.	
خمسة أيام بعد الجراحة	احرص على المشي أكثر من لغتين حول الوحدة.	احرص على المشي أكثر من لغتين حول الوحدة.	احرص على المشي أكثر من لغتين حول الوحدة.	

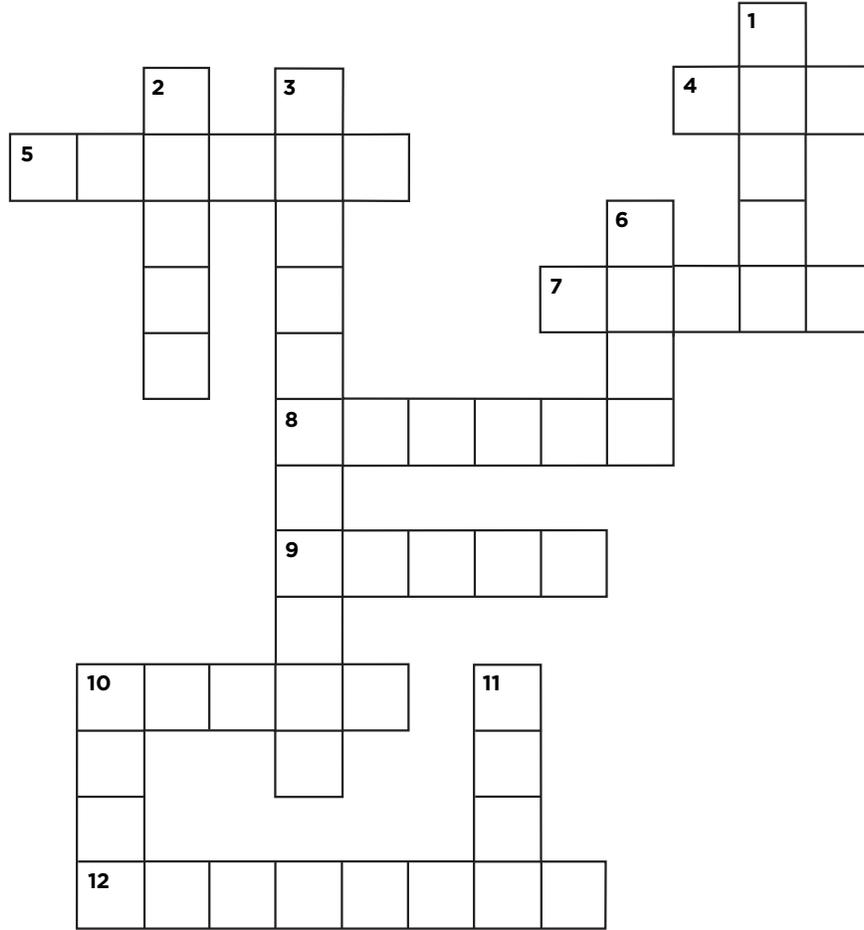
تمارين الرئتين!

حاول ممارسة تمارين الرئتين 10 مرات كل ساعة خلال ساعات الاستيقاظ. ويمكنك فعل ذلك من خلال استخدام جهاز قياس التنفس المحفّر أو نفخ فقائيع الهواء أو النفخ في مروحة ورقية. ضع ملصقًا أو علامة X في المربع في كل مرة تمارس فيها تمارين الرئتين 10 مرات.

يوم الجراحة	يوم واحد بعد الجراحة	يومان بعد الجراحة	ثلاثة أيام بعد الجراحة	أربعة أيام بعد الجراحة	خمسة أيام بعد الجراحة
6:00 صباحًا					
7:00 صباحًا					
8:00 صباحًا					
9:00 صباحًا					
10:00 صباحًا					
11:00 صباحًا					
12:00 صباحًا					
1:00 صباحًا					
2:00 مساءً					
3:00 عصرًا					
4:00 مساءً					
5:00 مساءً					
6:00 مساءً					
7:00 مساءً					
8:00 مساءً					
9:00 مساءً					
10:00 مساءً					

الكلمات المتقاطعة

استخدم المفاتيح لحل لغز الكلمات المتقاطعة.



بالعرض

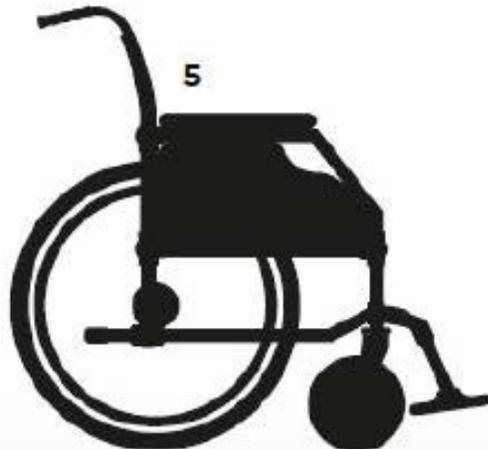
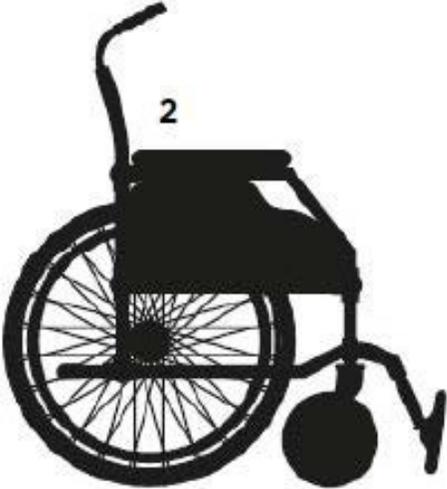
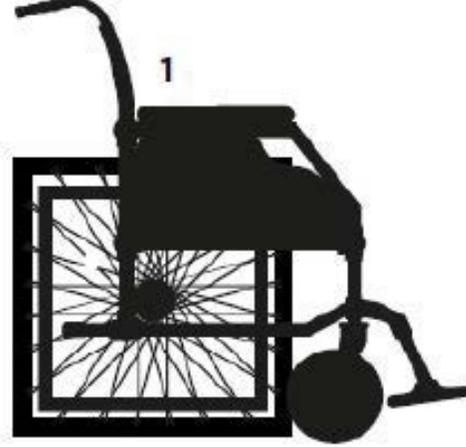
4. Covered by the sleeves of your shirt.
(مُغطى بأكمام القميص.)
5. Person who prescribes medicine.
(شخص يصف الدواء.)
7. Where your fork goes.
(مكان وضع شوكة الأكل.)
8. "Thumb" of your foot.
("إبهام" القدم.)
9. I ate too much. Now I have a _____ ache.
(أكلتُ كثيرًا. أشعر الآن بألم في _____.)
10. It'll take a bit of _____ -grease to get the rust off.
(سيطلب الأمر قليلًا من شحم - لإزالة الصدأ.)
12. Where to pull off the road when you have a flat tire.
(مكان ركن السيارة في الطريق في حالة فراغ الهواء من الإطار.)

بالطول

1. Where you wear a bracelet or watch.
(مكان ارتداء سوار أو ساعة.)
2. The comedian had us in _____ with his routine.
(من أفعال الممثل الكوميدي زرفت أعيننا بـ .)
3. Where all the lint collects.
(مكان تجمع كل الوبر.)
6. It smells.
(له رائحة.)
10. Tell me again, I'm all _____.
(صاغية) أخبرني ثانية، كلي .)
11. I fell off my bike and scraped my _____.
(لقد سقطت من على دراجتي وتجلطت _____.)

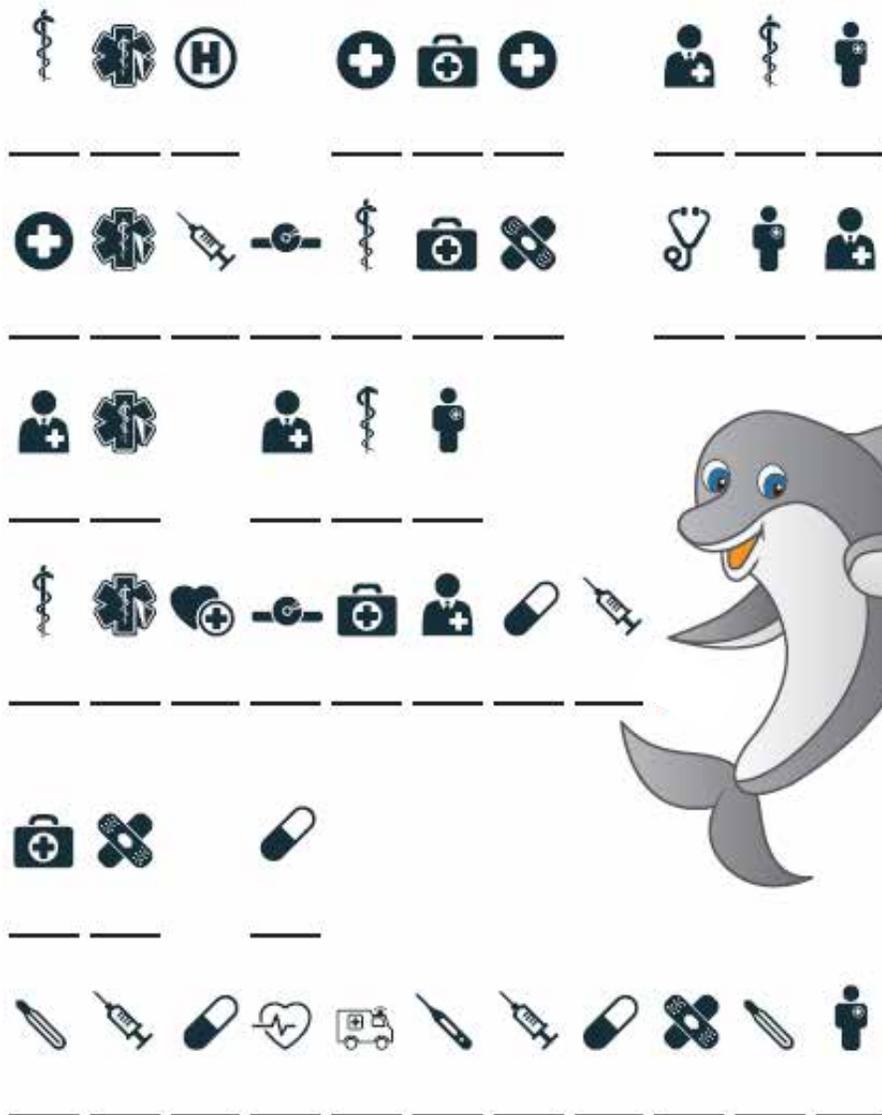
مطابقة الظل

أوجد الظل الذي يطابق الشكل الأصلي.



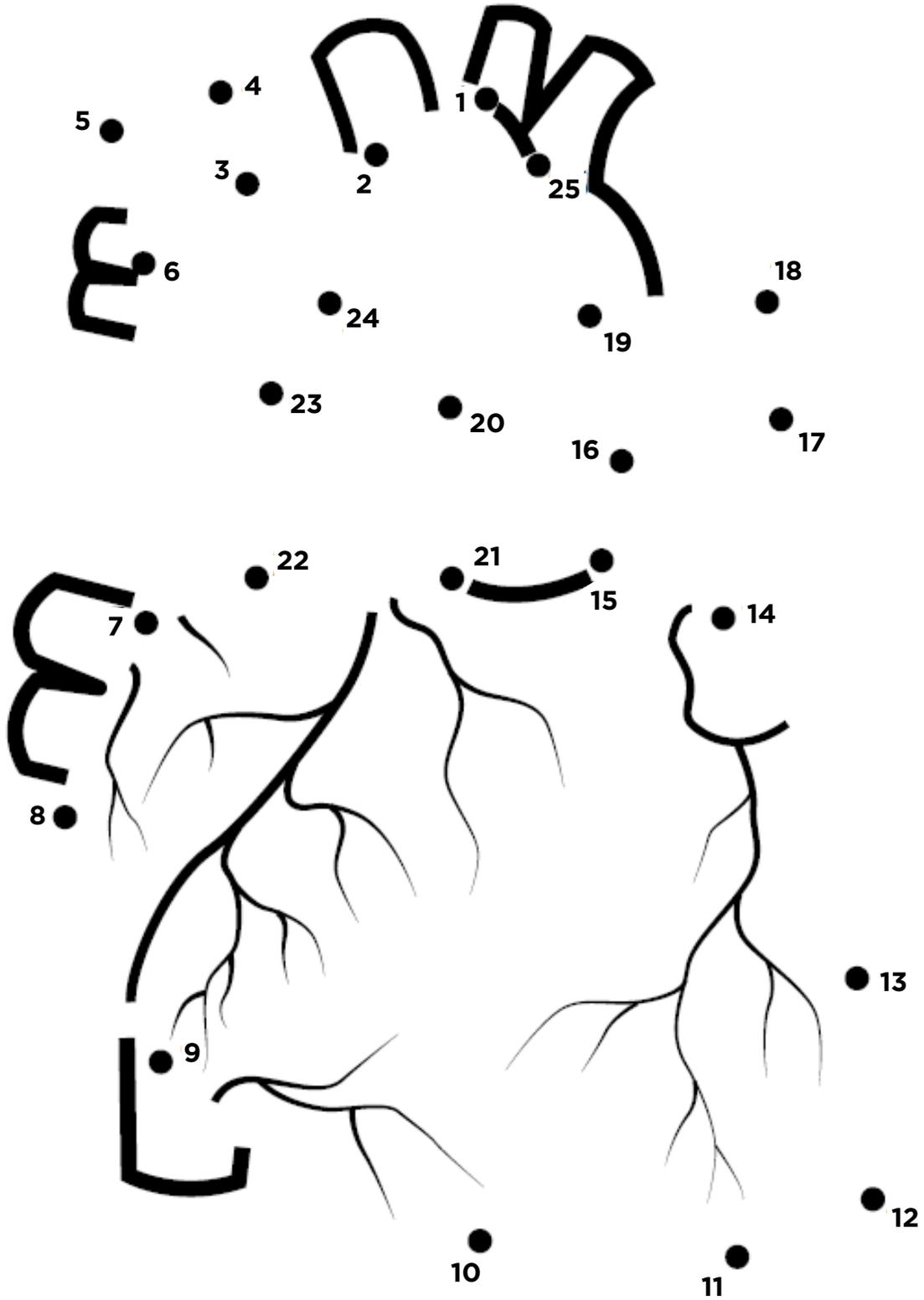
فك الشفرة

فُك الشفرة!



توصيل النقاط

صِل النقاط ببعضها لتنشئ صورة.



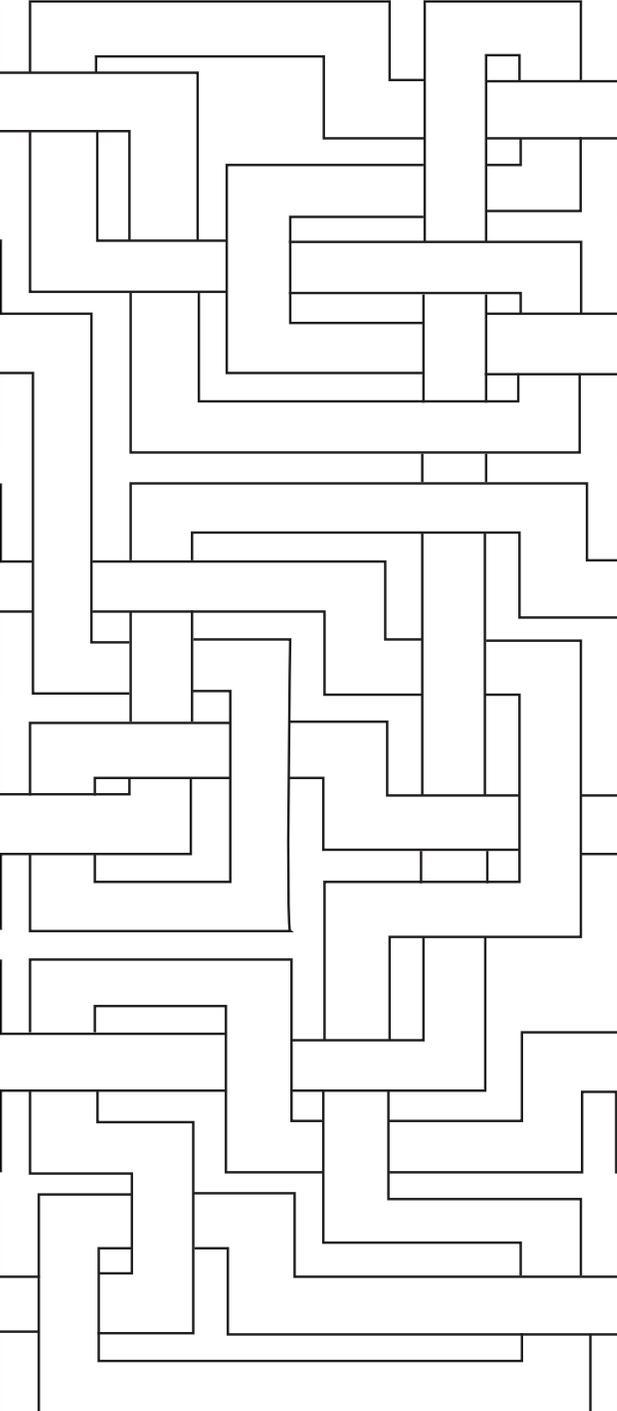
المتاهة

ابحث عن طريقك في المتاهة.



اتباع المسار

اتبع المسار لمطابقة الصورة باسمها.

		أذنان
		فم
		أعين
		صابع يد
		أصابع قدم
		أنف

البحث عن الكلمات

ابحث عن الكلمات.



(Bed) سرير

(Gloves) قفازات

(Medicine) دواء

(Spirometer) مقياس تنفس

(Bubbles) فقاعات

(Heart) قلب

(Nebulizer) بخاخ

(Stomach) معدة

(Callbutton) زر اتصال

(Hospital) مستشفى

(Nurse) ممرضة

(Surgery) عملية جراحية

(Chest) صدر

(Ice Cream) آيس كريم

جهاز تسكين ألم يتحكم

(Therapist) معالج

(Doctor) طبيب

(Lungs) رنتان

المريض (PCA)

رعاية ذاتية

(Throat) حلق

(Epidural) فوق جافية

(Mask) قناع

(Selfcare)

(Xray) أشعة سينية

(Spine) عمود فقري



Memorial Sloan Kettering
Cancer Center