تعليم المريض/ مقدم الرعاية

نبذة عن جراحة البطن لمرضى أورام الخلايا الصغيرة المستديرة الصلدة في مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK) للأطفال

سيساعدك هذا الدليل على الاستعداد لجراحة البطن لمرضى أورام الخلايا الصغيرة المستديرة الصلدة (DSRCT) في مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK) للأطفال. وسيساعدك أيضًا في معرفة الأمور المتوقعة خلال فترة التعافي.

استخدم هذا الدليل كمصدر معلومات خلال الأيام السابقة للجراحة. اصطحبه معك في يوم الجراحة. وستستخدمه أنت وفريق الرعاية الخاص بك لمعرفة المزيد من المعلومات خلال فترة تعافيك.

مفردات المخاطب وضمائر المخاطب في هذا المستند تعني أنتم أو أطفالكم.

نبذة عن جراحة البطن لمرضى أورام الخلايا الصغيرة المستديرة الصلدة

ما المقصود بأورام الخلايا الصغيرة المستديرة الصلدة؟

أورام الخلايا الصغيرة المستديرة الصلدة هي أحد أنواع السرطان. يبدأ تكوُّن هذه الأورام غالبًا في البطن. وتتكون غالبًا في الغشاء البريتوني، وهو النسيج المُبطن للبطن والحوض من الداخل. يغطي الغشاء البريتوني كذلك أغلب الأعضاء داخل البطن.

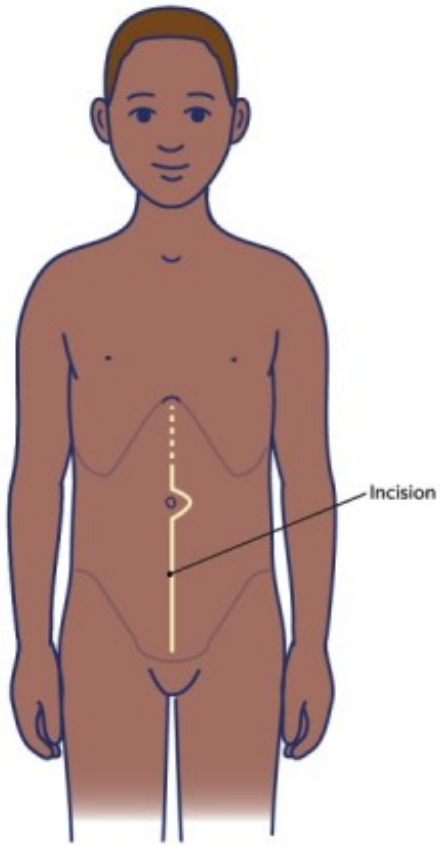
ويمكن أن تنتشر أورام الخلايا الصغيرة المستديرة الصلدة أيضًا بالقرب من أعضاء أخرى، مثل المثانة والقولون والكبد.

العلاج القياسي لأورام الخلايا الصغيرة المستديرة الصلدة هو الجراحة والعلاج الكيماوي والعلاج الإشعاعي. يخضع أغلب المرضى في مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK) لثلاث جراحات منفصلة لعلاج أورام الخلايا الصغيرة المستديرة الصلدة.

- تهدف **الجراحة الأولى** لإزالة أورام البطن.

- وتهدف **الجراحة الثانية** لإزالة أورام الحوض.
  - وقد يقوم الجراح أيضًا بعمل فغر لفائفي مؤقت خلال هذه الجراحة. وفغر اللفائفي هو فتحة صغيرة في البطن يغادر البراز الجسم من خلاله. سيمنع فغر اللفائفي مرور البراز عبر القولون (الأمعاء الغليظة) والمستقيم. وهذا يفسح المجال لتعافي الموضع بعد الجراحة.
- تهدف **الجراحة الثالثة** لإغلاق فغر اللفائفي، إذا كان قد أُجري لك. وهذا يعني أن البراز سيعود المرور عبر القولون والمستقيم على النحو الطبيعي.
  - يتلقى بعض المرضى العلاج الكيموي داخل الصفاق في إطار علاج أورام الخلايا الصغيرة المستديرة الصلدة. وسيقوم الجراح أيضًا بتركيب قسطرة داخل الصفاق في بطنك أثناء هذه الجراحة. القسطرة داخل الصفاق هي أنبوب رفيع ومرن يمر من خارج الجسم إلى داخل تجويف الصفاق. وهذا التجويف هو الحيز بين النسيج المُبطن للبطن والحوض، والنسيج الذي يغطي الأعضاء داخل البطن.

ماذا سيحدث أثناء جراحة البطن لمرضى أورام الخلايا الصغيرة المستديرة الصلدة؟



الشكل 1. الشق الجراحي

سيُجري الجراح شقًا جراحيًا يمتد من أسفل عظمة القص حتى أعلى عظم الحوض مباشرةً (انظر الشكل 1). وهذا يساعده في رؤية البطن من الداخل بوضوح حتى يتمكن من إزالة أي أورام بشكل آمن.

سيساعدك الجراح وأعضاء فريق الرعاية الآخرون في معرفة ما يمكن أن تتوقعه قبل الجراحة وأثناءها وبعدها. وسيتناولون بالتفصيل خطة الجراحة التي ستخضع لها ويجيبون عن أي أسئلة لديك.

قبل جراحة البطن لمرضى أورام الخلايا الصغيرة المستديرة الصلدة

سيُساعدك هذا القسم في الاستعداد لإجراء الجراحة الخاصة بك. اقرأه عند تحديد موعد الجراحة الخاصة بك. وارجع إليه مع اقتراب موعد إجراء الجراحة. فهو يحتوي على معلومات مهمة حول ما ينبغي فعله للاستعداد للجراحة.

أثناء قراءة هذا القسم، دوِّني أي أسئلة تريدين الاستفسار عنها من مقدم الرعاية الصحية.

الاستعداد للجراحة

ستتعاون مع فريق الرعاية الصحية من أجل الاستعداد للجراحة الخاصة بك. ساعدنا في المحافظة على سلامتك من خلال إعلامنا بما إذا كانت الأمور التالية تنطبق عليك، حتى لو لم تكن متأكدًا.

احرص دومًا على إعلام مقدم الرعاية الصحية بجميع الأدوية والمكملات التي تتناولها.

قد يتعين عليك اتباع تعليمات خاصة قبل الجراحة حسب الأدوية والمُكملات التي تتناولها. وإذا لم تتبع تلك التعليمات، فربما يتم تأجيل الجراحة أو إلغاؤها.

- أتناول أي أدوية بوصفة طبية. يُقصد بالدواء بوصفة طبية ذلك الذي يمكنك الحصول عليه فقط بوصفة طبية من مقدم الرعاية الصحية. فيما يلي بعض الأمثلة:
  - الأدوية التي تتناولها عن طريق الفم.
  - الأدوية التي تتلقاها على هيئة حقن.
  - الأدوية التي تستنشقها.
  - الأدوية التي تضعها على جلدك مثل اللصقات أو الكريمات.
- أتناول أي أدوية بدون وصفة طبية، وتشمل اللصقات والكريمات. يُقصد بالدواء بدون وصفة طبية ذلك الذي يمكنك شراءه بدون الحصول على وصفة طبية.
- أتناول أي مكملات غذائية، مثل الأعشاب أو الفيتامينات أو المعادن، أو أحصل على العلاجات الطبيعية أو المنزلية.
- أستخدم منظمًا لضربات القلب أو مقوم نظم القلب مزيل الرجفان القابل للزرع (AICD)، أو جهاز آخر للقلب.
- واجهت مشكلة بخصوص التخدير فيما مضى. التخدير هو دواء يجعلك تنام أثناء الجراحة أو الإجراء.
- لديّ حساسية تجاه أدوية أو مواد معينة، وتشمل اللاتكس.
- لست مستعدًا لنقل الدم.
- أتعاطى المخدرات الترفيهية، مثل المارِيجوانا.

نبذة عن شرب الكحوليات

ومن المهم التحدث مع مقدمي الرعاية الصحية بشأن كمية الكحوليات التي تتناولها. إذ يساعدنا ذلك في وضع خطة الرعاية الخاصة بك.

إذا كنت تتعاطى الكحوليات بشكل منتظم، فقد تكون معرضًا لخطر الإصابة بمشكلات أثناء الجراحة

وبعده. وهي تشمل النزيف والعدوى ومشكلات في القلب، والإقامة في المستشفى لمدة أطول.

إذا كنت تتعاطى الكحوليات بشكل منتظم وتوقفت عنه بشكل مفاجئ، فقد يسبب لك ذلك نوبات الصرع، والهذيان، والوفاة. إذا نما إلى علمنا أنك معرض لمخاطر الإصابة بهذه المشكلات، فيمكننا وصف الأدوية اللازمة لمنع حدوثها.

فيما يلي بعض الخطوات التي يمكنك اتخاذها قبل الجراحة للحيلولة دون حدوث أي مشكلات.

- تحرى الصدق مع مقدمي الرعاية الصحية بشأن كمية الكحوليات التي تتعاطاها.
- حاول التوقف عن شرب الكحوليات بمجرد تحديد موعد لإجراء الجراحة. اتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك على الفور إذا:
  - أصابك صداع.
  - شعرت بغثيان (الشعور وكأنك ستتقيأ).
  - شعر بتوتر أكثر من المعتاد (عصبية أو قلق).
  - لم تستطع النوم.

فتلك هي العلامات المبكرة لانسحاب الكحوليات ويمكن علاجها.

- أبلغ مقدم الرعاية الصحية الخاص بك إذا لم تستطع التوقف عن تعاطي الكحوليات.
- وجه لمقدم الرعاية الصحية الخاص بك أي أسئلة عن تعاطي الكحوليات والجراحة. ستتم المحافظة على خصوصية جميع معلوماتك الطبية كما هو الحال دائمًا.

نبذة عن التدخين

إذا كنت تُدخن أو تستخدم جهاز تدخين إلكتروني، فقد تواجه مشكلات في التنفس عند الخضوع للجراحة. تعتبر الأقلام المُبخّرة أو السجائر الإلكترونية من بين الأمثلة على أجهزة التدخين الإلكتروني. وقد يساعدك التوقف عن التدخين ولو لبضعة أيام قبل الجراحة على منع حدوث مشكلات التنفس أثناء الجراحة وبعدها.

إذا كنت تُدخن، فسيحيلك مقدم الرعاية الصحية إلى برنامج العلاج من تدخين التبغ (Tobacco Treatment Program). ويمكنك أيضًا الوصول إلى البرنامج من خلال الاتصال برقم 212-610-0507.

نبذة عن انقطاع التنفس أثناء النوم

انقطاع التنفس أثناء النوم هو مشكلة شائعة أثناء النوم. إذا كنت مصابًا بانقطاع التنفس أثناء النوم،

فسيتوقف التنفس لديك لفترات زمنية قصيرة أثناء النوم. والنوع الأكثر شيوعًا هو انقطاع التنفس الانسدادي أثناء النوم (OSA). وفي هذه الحالة، يحدث انسداد تام لمجرى التنفس أثناء النوم.

قد يسبب انقطاع التنفس الانسدادي أثناء النوم مشكلات خطيرة أثناء وبعد الجراحة. أخبرنا إذا كنت تعتقد أنك مصاب بانقطاع التنفس أثناء النوم. إذا كنت تستخدم جهاز تنفس، مثل جهاز ضغط المجرى الهوائي الإيجابي المستمر (CPAP)، فأحضره معك في يوم الجراحة.

استخدام MSK MyChart

MSK MyChart (mskmychart.mskcc.org) هي بوابة المرضى الخاصة بمركز MSK. ويمكنك استخدامها لإرسال واستلام الرسائل من وإلى فريق الرعاية الصحية الخاص بك، وعرض نتائج الاختبارات، والاطلاع على تواريخ وأوقات المواعيد المقررة لك، والمزيد غير ذلك. ويمكنك أيضًا دعوة مُقدم الرعاية الخاص بك لإنشاء حسابه الخاص حتى يكون بوسعه الاطلاع على المعلومات المتعلقة بالرعاية المقدمة لك.

إذا لم يكن لديك حساب على MSK MyChart، فيمكنك تسجيل الدخول في الموقع mskmychart.mskcc.org. يمكنك أيضًا أن تطلب من أحد أعضاء فريق الرعاية الصحية إرسال دعوة إليك.

إذا كنت بحاجة للمساعدة بشأن حسابك، فاتصل بمكتب دعم MSK MyChart على هاتف رقم 646-227-2593. الدعم متوفر أيام الاثنين إلى الجمعة من الساعة 9 صباحًا حتى الساعة 5 مساءً (بالتوقيت الشرقي).

نبذة عن قائمتك المرجعية لأهداف الخروج من المستشفى

بعد الجراحة، ستُركز على التعافي بالشكل الكافي الذي يتيح لك مغادرة المستشفى. سنُرسل القائمة المرجعية لأهداف الخروج من المستشفى إلى حسابك على MSK MyChart لمساعدتك في تتبع مستوى تقدمك.

يمكنك استخدام القائمة المرجعية لأهداف الخروج من المستشفى للتعرف على الأهداف التي يجب عليك تحقيقها قبل مغادرة المستشفى. يمكنك أيضًا تحديث مستوى تقدمك على مدار اليوم. وستُرسل تحديثاتك التنبيهات إلى فريق الجراحة الخاص بك بشأن مستوى تقدمك.

لمعرفة المزيد، اقرأ *Frequently Asked Questions About the Goals to Discharge Checklist* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-use-your-goals-discharge-checklist).

نبذة عن التعافي المُحسَّن بعد الجراحة

التعافي المُحسَّن بعد الجراحة هو برنامج يهدف لمساعدتك على التحسن بشكل أسرع بعد الجراحة. يكون من المهم في إطار هذا البرنامج الالتزام بعدة أمور قبل وبعد الجراحة.

قبل الجراحة، تأكد أنك مستعد من خلال:

- **قراءة هذا الدليل.** سيساعدك هذا في معرفة ما يمكن أن تتوقعه قبل الجراحة وأثنائها وبعدها. إذا كانت لديك أسئلة، فقم بتدوينها. يمكنك أن تسأل مقدم الرعاية الصحية خلال زيارتك التالية، أو تتصل بعيادته.
- **ممارسة التمارين الرياضية واتباع نظام غذائي صحي.** حيث يساعد هذا جسمك على الاستعداد للجراحة.

بعد الجراحة، عزز قدرتك على التعافي بسرعة أكبر عن طريق:

- **بدء الحركة بمجرد أن تتمكن من ذلك.** فبمجرد أن تنهض من السرير وتمشي على قدميك، ستتمكن من العودة لممارسة أنشطتك المعتادة بسرعة أكبر.
- **ممارسة تمارين الرئتين.** استخدم مقياس التنفس المحفّز أو العجلة الهوائية لمساعدة رئتيك على التمدد بالكامل. حيث يساعد ذلك في منع الإصابة بالالتهاب الرئوي (عدوى الرئة).
- **ممارسة تمارين الجسم.** سيُعلمك اختصاصيو العلاج الطبيعي والمهني بالأنشطة والتمارين التي تساعد في بناء قوتك.

اختبار قبل الجراحة

سيتم تحديد موعد لك لإجراء اختبار قبل الجراحة (PST) أو اختبار قبل الجراحة للأطفال (PPST) قبل الخضوع للجراحة. ستتم الزيارة خلال الموعد إما بحضورك أو عن طريق زيارة فيديو. ستتولى عيادة الجراح تذكيرك بتاريخ ووقت ومكان الموعد. تفضل بزيارة الموقع www.msk.org/parking للتعرف على معلومات حول إيقاف السيارة والاتجاهات لجميع مواقع مركز MSK.

يمكنك تناول الطعام وتناول أدويتك المعتادة في يوم الموعد.

من المفيد إحضار الأشياء التالية في موعد الفحص:

- قائمة بجميع الأدوية التي تتناولها، وتشمل الأدوية الموصوفة وتلك التي تُصرف بدون وصفة طبية، إلى جانب أي لصقات وكريمات.
- نتائج أي فحوصات طبية أُجريت خارج MSK خلال العام الماضي، إن كانت لديك. ومن بين الأمثلة عليها نتائج اختبار إجهاد القلب، أو تخطيط صدى القلب، أو فحص دوبلر للشرايين السباتية.

- أسماء وأرقام هواتف مقدمي الرعاية الصحية لك.

ستلتقي بموفر ممارسة متقدمة خلال موعد اختبار ما قبل الجراحة. وهو يعمل بشكل وثيق مع فريق الجراحة.

سيراجع موفر الممارسة المتقدمة سجلك الطبي والجراحي معك. وقد تخضع لفحوصات معينة لوضع خطة الرعاية المناسبة لك، مثل:

- مخطط كهربية القلب لفحص نظم قلبك.
- أشعة سينية على الصدر.
- تحاليل الدم.

قد يوصي موفر الممارسة المتقدمة بعرضك على موفري رعاية صحية آخرين. وسيقوم أيضًا بما يلي:

- التحدث معك بشأن الأدوية التي ستتناولها صباح يوم الجراحة.
- إعطاؤك تعليمات تناول الطعام والشراب قبل الجراحة الخاصة بك.

يمكنك العثور على التعليمات السابقة للإجراء الذي ستخضع له (مثل تعليمات تناول الأدوية والطعام والشراب) في حساب MSK MyChart الخاص بك:

1. سجِّل الدخول إلى حسابك على MSK MyChart. في الصفحة الرئيسية، حدد "Visits" (الزيارات).
2. انتقل إلى قسم "Past" (الماضية) أو "Past visits" (الزيارات الماضية) واعثر على موعد اختبار قبل الجراحة أو موعد اختبار قبل الجراحة للأطفال الخاص بك. حدد "View After Visit Summary" (عرض ملخص ما بعد الزيارة).
3. اقرأ قسم "Preprocedure Instructions" (التعليمات السابقة للإجراء) في ملخص ما بعد الزيارة.

ومن المهم جدًا اتباع تعليمات ما قبل الإجراء. وإلا، فقد يتم تأجيل أو إلغاء الجراحة.

فريق تخفيف الألم والرعاية التلطيفية للأطفال (PACT)

يتكون فريق تخفيف الألم والرعاية التلطيفية للأطفال من أطباء وموفري ممارسة متقدمة. نقدم الدعم للأطفال والعائلات التي تواجه أمراض خطيرة في مركز ميموريال سلون كيترينج للأطفال (MSK Kids).

وهدف الرعاية التلطيفية هو مساعدتك أنت وعائلتك أثناء فترة العلاج. يمكن أن يساعد فريق تخفيف الألم والرعاية التلطيفية للأطفال في التغلب على المشكلات الجسدية والعقلية والاجتماعية والنفسية.

نستطيع مسـاعدتك بصرف النظر عن عمرك أو مرحلة المرض لديك. ويمكننا أيضًا مد يد العون لك سواء كنت تتلقى الرعـاية في المستشفى أو في العيادات الخارجية. الرعـاية التلطيفية مهمة ومفيدة للجميع.

يحترم فريق تخفيف الألم والرعـاية التلطيفية للأطفال اختياراتكم وقيمكم ومعتقداتكم. نوصيك أنت وأفراد عـائلتك بأخذ خطوات إيجابية لاتخاذ القرارات المتعلقة بأهدافكم وخطط الرعـاية الخاصة بكم. وسنتعـاون مع جميع أعضاء فريق الرعـاية الخاص بك. ونهدف للتأكد من حصولك أنت وأفراد عـائلتك على الدعم المطلوب لعيش أفضل حياة ممكنة.

الرعـاية الطبية التكـاملية

تسـاعدك خدمة الرعـاية الطبية والصحية التكـاملية في مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK) على الاسترخاء وتخفيف الشعور بعدم الراحة، وتعمل على تحسين صحتك وعـافيتك بوجه عـام. لدينا متخصصون مُدربون ومؤهلون في الممـارسـات الصحية التكـاملية مثل:

- العلاج بالتدليك
- العلاج بالموسيقى
- العلاج بالرقص
- اليوجا
- التأمل
- اللياقة العقلية والبدنية
- العلاج بالإبر الصينية

ستتحدث مع متخصص في الطب التكـاملي خلال زيارتك الأولى لتلقي الرعـاية الطبية والصحية التكـاملية. وسيناقش معك الخدمـات الطبية والصحية التكـاملية المتاحة في مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK). وسيتحدث معك أيضًا بشأن:

- الأنواع المختلفة لتقنيات الطب التكـاملي والشمولي.
- كيفية الاستفادة من هذه العلاجات خلال مدة إقامتك.
- كيف تسـاعدك أنت وعـائلتك قبل الجراحة وخلال فترة التعـافي.

إعداد جسمك للجراحة

يمكنك التعـافي بشكل أسرع وأسهل إذا قمت بإعداد جسمك ليكون في أفضل حـالة ممكنة قبل الجراحة. يضم هذا القسم أمثلة عن الأنشطة التي يمكنك ممـارستهـا لإعداد جسمك للجراحة.

وسيس ٔعدك فريق الرع ٔاية في اتخاذ القرار بشأن الأنشطة

مم ٔارسة تم ٔارين التنفس والسع ٔال

م ٔارس تم ٔارين أخذ أنفاس عميقة والسع ٔال قبل الجراحة. ويمكنك القيام بذلك عن طريق:

- المشي أو اللعب.
- نفخ الفقاقيع أو نفخ منديل ورقي في الهواء.
- استخدام مقياس التنفس المحفّز إذا أعط ٔاك فريق الرع ٔاية واحدًا.

أكثر من الحركة واحرص على زيادة مستوى نشاطك

ح ٔاول مم ٔارسة النشاط البدني كل يوم. ومن بين الأمثلة على ذلك المشي أو السباحة أو ركوب الدراجة. يقدم مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK) فصول مجانية عبر الإنترنت لجميع الأعم ٔار تس ٔاعدك في زيادة معدل نشاطك. اطلب من مقدم الرع ٔاية الصحية الخاص بك الحصول على مزيد من المعلوم ٔات.

م ٔارس التأمل واليقظة

يمكنك أيضًا مم ٔارسة تم ٔارين التنفس اليقظ والتأمل والحركة والتدليك وأس ٔاليب العلاج بالإبر التي تمنحك الدعم خلال فترة استعدادك للجراحة.

شاهد مقاطع الفيديو لخدمة الرع ٔاية الطبية والصحية التك ٔاملية الخاصة بنا، والتي تس ٔاعدك في العثور على الأنشطة المناسبة لإضافتها إلى أنشطتك الاعتيادية قبل الجراحة. تفضل بزيارة الموقع www.msk.org/integrative-medicine-multimedia للعثور على مقاطع الفيديو. يمكنك أيضًا زيارة الموقع www.msk.org/meditation لمشاهدة مقاطع فيديو عن التأمل الموجَّه، يقدمها خبراء متخصصون في اللياقة العقلية والبدنية.

اتباع نظام غذائي صحي

يمكنك مناقشة كيفية الاستعداد للجراحة مع أحد أخص ٔائيي التغذية السريرية بمركز ميموريال سلون كيترينج للأطفال. يمكنك تعلُّم كيفية التأكد من حصولك على أفضل تغذية ممكنة.

إذا كنت تتلقى علاجات السرطان الأخرى قبل الجراحة، فقد تتسبب في تغيير ح ٔاسة التذوق لديك وفقدان الشهية إلى جانب صعوبة في الهضم. وقد يؤدي ذلك لصعوبة تناول الكمية الكافية من الطعام، ما يؤدي بدوره إلى فقدان الوزن. يمكن أن يتعاون معك أخص ٔائي التغذية السريرية للأطفال مرضى العيادات الخارجية في مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK) لوضع خطة تس ٔاعد في مواجهة صعوبات تناول الطعام.

ومن المفيد أيضًا اتباع التوجيهات العامة التالية:

- تناول وجبات صغيرة بعدد أكبر. فيمكنك على سبيل المثال تناول نصف وجبة كل سـاعتين أو 3 سـاعات. حـاول أن تتناول 6 إلى 8 وجبات صغيرة يوميًا بدلًا من 3 وجبات كبيرة.
- ضع جدول مواعيد للوجبات واحرص على اتباعه. لا تنتظر حتى تشعر بالجوع. ضع جدول المواعيد في مكـان واضح للجميع.
- احتفظ بطعـامك المفضل في المنزل بحيث يمكنك الوصول إليه بسهولة.
- اشترِ الأطعمة ذات الحصة الواحدة والتي يمكنك تناولهـا بسهولة، مثل عصـائر الزبادي القابلة للشرب أو أصـابع الجبن.
- احرص على طهي الوجبات على دفعـات بحيث يتبقى بعضهـا لتناوله في وقت لاحق.
  - احتفظ بوجبة واحدة إضافية في ثلاجتك لليوم التالي، وليس بعد ذلك.
  - وقم بتجميد الوجبات الأخرى الإضافية. وعندمـا تكون مستعدًا لتناول الوجبة، قم بإذابتهـا في الثلاجة أو الميكروويف وليس على طـاولة المطبخ. ثم أعد تسخينهـا حتى يصدر منهـا البخار.
- أضف العديد من المجموعـات الغذائية وأنواع الطعـام إلى نظامك الغذائي مـا لم يمنعك الطبيب أو أخصـائي التغذية السريرية من ذلك.
- قد يكون الشرب أحيانًا أسهل من تناول الطعـام. حـاول الحصول على المزيد من السعرات الحرارية من المشروبات عوضًا عن السوائل الصلبة. على سبيل المثال، تناول مخفوق الحليب أو المُكملات الغذائية مثل PediaSure® أو Carnation Breakfast Essentials®.
- اجعل تجربة تناول الطعـام ممتعة وخالية من أي توتر. جرب تناول الطعـام في أوقات الوجبات العـائلية أو الوجبات الخفيفة الجمـاعية مع أفراد العـائلة.
- اعتبر أن التغذية تحظى بنفس أهمية الأدوية.

تذكر اختيار الأطعمة ذات السعرات الحرارية العـالية والغنية بالبروتين. استشر أخصـائي التغذية السريرية بمركز ميموريال سلون كيترينج (MSK) للأطفال بشأن أنسب الأطعمة بناءً على أطعمتك المفضلة أو أنمـاط تناول الوجبات الخاصة بك.

تناول مشروبًا غنيًا بالكربوهيدرات في الليلة السـابقة ليوم الجراحة أو في صباح هذا اليوم.

سيقدم لك أحد مقدمي الرعـاية الصحية زجاجة CF(Preop)® أو Ensure® قبل الجراحة لتناولهـا في الليلة السـابقة للجراحة أو في صباح هذا اليوم. وهي مشروبات غنية بالكربوهيدرات تخفف الشعور بالإجهـاد الناجم عن الصيام (الامتناع عن تناول الطعـام) قبل الجراحة. وهي تسـاعد في التئام الجروح والتعـافي بعد الجراحة بشكل أفضل.

التقي متخصصي الرعـاية الصحية الآخرين عند اللزوم.

يضم مركز MSK العديد من متخصصي الرعاية الصحية الذين يمكنهم مساعدتك قبل تلقي علاج السرطان وأثناءه وبعده.

- فيما يقدم **الاختصاصيون الاجتماعيون** المساعدة بشأن الجوانب العاطفية والاجتماعية والجسدية المرتبطة بتشخيص الإصابة بالسرطان. يقدم اختصاصيونا الاجتماعيون المشورة والمساعدة العملية. وهم يساعدون العائلات في التعامل مع مرض طفلهم ويعملون على تحسين التواصل مع أفراد العائلة والأصدقاء ومشاركة المعلومات حول الموارد المجتمعية إلى جانب المساعدة في التأقلم على العلاج الطبي.
- **اختصاصيو حياة الأطفال** هم متخصصون مُدربون خبراء في النمو والتطور البشري. إذا كنت تشعر بالقلق أو التوتر بشأن الجراحة التي ستخضع لها، فيمكنهم مساعدتك في إيجاد الطرق التي تمنحك الراحة والاسترخاء. يتميز اختصاصيو حياة الأطفال في مركز MSK بخلفيات واهتمامات عديدة في جوانب مختلفة مثل التعليم وعلم النفس والفنون الجميلة والعلاج بالفن. وتوفر مجموعة المهارات والمؤهلات الكبيرة لدينا مجتمعةً باقة متكاملة من خدمات حياة الأطفال التي تعلم على تثقيف وتمكين المرضى وعائلاتهم خلال مرحلة المرض.
- يمكن **للمستشارين والمعالجين** مقابلتك أنت وأفراد عائلتك وتقديم المشورة بشأن المشكلات العاطفية المرتبطة بالتعامل مع مرض السرطان. ويضم مركز تقديم المشورة بمركز MSK أيضًا مجموعات دعم تعقد الاجتماعات بشكل دوري.

قد يعرض مقدم الرعاية الصحية إحالتك إلى هذه الخدمات. ويمكنك أيضًا طلب الإحالة إذا كنت مهتمًا بذلك.

تحدث مع الأخصائي الاجتماعي بشأن السكن إذا لزم الأمر ذلك.

توفر منشأة Ronald McDonald House مساكن مؤقتة خارج المدينة للأطفال مرضى السرطان وعائلاتهم.

ويجري مركز MSK أيضًا الترتيبات مع العديد من الفنادق والمنشآت السكنية المحلية التي قد تقدم لك تخفيضات خاصة. وبوسع الاختصاصي الاجتماعي مناقشة الخيارات المتاحة لك ومساعدتك في إجراء الحجوزات. كما يمكنك الاتصال برقم 212-639-8315 للتحدث مع منسق خدمات الأطفال المرضى.

استكمال بيانات نموذج وكيل الرعاية الصحية عند اللزوم

إذا كنت في عمر 18 عامًا أو أكثر ولم تكن قد استكملت بالفعل بيانات نموذج وكيل الرعاية الصحية، فإننا نوصيك بذلك الآن. وإذا كنت قد استكملت واحدًا بالفعل، أو كانت لديك أي توجيهات مسبقة أخرى، فأحضرها معك في الموعد التالي.

نموذج وكيل الرعاية الصحية هو مستند قانوني. وهو يحدد الشخص الذي تريد منه التحدث بالنيابة عنك إذا لم تتمكن من التواصل بنفسك. ويُعرف هذا الشخص بوكيل الرعاية الصحية.

- للاطلاع على معلومات حول وكلاء الرعاية الصحية والتوجيهات الأخرى المسبقة، اقرأ *Advance Care Planning for People With Cancer and Their Loved Ones* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/advance-care-planning).
- للاطلاع على معلومات حول الاضطلاع بدور وكيل الرعاية الصحية، اقرأ *How to Be a Health Care Agent* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-be-health-care-agent).

تحدث مع أحد أعضاء فريق الرعاية الصحية الخاص بك إذا كانت لديك أسئلة حول ملء بيانات نموذج وكيل الرعاية الصحية.

احصل على مستلزمات تفريغ الأمعاء عند اللزوم

سيخبرك مقدم الرعاية الصحية عما إذا كان يجب عليك تفريغ أمعائك قبل الجراحة. وفي هذه الحالة، ستحتاج إلى المستلزمات التالية:

- مسحوق بولي إيثيلين غليكول (MiraLAX®).
- السوائل الصافية غير الحمراء أو البرتقالية أو القرمزية

احرص على تناول القدر الكافي من السوائل الصافية أثناء اتباع نظام غذائي بالسوائل الصافية.

سيعطيك مقدم الرعاية الصحية الخاص بك أيضًا وصفة للأدوية التالية. تأكد من الحصول عليها قبل بدء تفريغ الأمعاء.

- ميترونيدازول
- نيوميسين

7 أيام قبل جراحتك

اتبع تعليمات مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بشأن تناول الأسبرين

قد يُسبب الأسبرين نزيفًا. إذا كنت تتناول الأسبرين أو دواءً يحتوي على الأسبرين، فقد تحتاج إلى تغيير جرعتك أو التوقف عن تناوله 7 أيام قبل الجراحة الخاصة بك. اتبع تعليمات مقدم الرعاية الصحية الخاص بك. **لا تتوقف عن تناول الأسبرين إلا إذا طُلب منك ذلك.**

لمعرفة المزيد، اقرأ *How To Check if a Medicine or Supplement Has Aspirin, Other*

NSAIDs, Vitamin E, or Fish Oil (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids).

توقف عن تناول فيتامين هـ والفيتامينات المتعددة والعلاجات العشبية والمكملات الغذائية الأخرى

قد يسبب فيتامين هـ والفيتامينات المتعددة والعلاجات العشبية وغيرهˇ من المكملات الغذائية الأخرى النزيف. فتوقف عن تناولهˇ قبل 7 أيام من الجراحة. إذا أعطاك مقدم الرعˇاية الصحية تعليمˇات أخرى، فاحرص على اتباعهˇ بدلاً من تلك التعليمˇات.

لمعرفة المزيد، اقرأ *Herbal Remedies and Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/herbal-remedies-and-treatment).

اصطحˇاب صور الأشعة عند اللزوم

سيتعين عليك اصطحˇاب صور الأشعة لمسˇاعدة مقدمي الرعˇاية الصحية في التخطيط للجراحة الخاصة بك. وإذا كنت قد أجريتهˇ في مكˇان آخر بخلاف مركز MSK، فقد يطلب منك مقدم الرعˇاية الصحية إحضار القرص الذي يضم نسخًا من صور الأشعة عند حضور أحد المواعيد المقررة.

يومˇان قبل جراحتك

التوقف عن تناول الأدوية غير الستيرويدية المضادة للالتهˇابات

العقاقير غير الستيرويدية المضادة للالتهˇابات (NSAID)، مثل ايبوبروفين (أدڤيل® وموترين®) ونابروكسين (أليڤ®)، قد تسبب النزيف. فتوقف عن تناولهˇ قبل يومين من الجراحة. إذا أعطاك مقدم الرعˇاية الصحية تعليمˇات أخرى، فاحرص على اتباعهˇ بدلاً من تلك التعليمˇات.

لمعرفة المزيد، اقرأ *How To Check if a Medicine or Supplement Has Aspirin, Other NSAIDs, Vitamin E, or Fish Oil* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids).

يوم واحد قبل جراحتك

قم بتحضير خليط MiraLAX إذا كنت ستجري تفريغًا للأمعˇاء

اخلط MiraLAX بأحد السوائل الصˇافية في صباح اليوم السˇابق للجراحة. سيحدد لك فريق الرعˇاية الصحية مقدار مسحوق MiraLAX والسˇائل الواجب استخدامهمˇ.

قلِّب الخليط حتى يذوب مسحوق MiraLAX. وبمجرد ذوبان MiraLAX، يمكنك وضع الخليط في

الثلاجة.

ابدأ اتباع نظام غذائي بالسوائل الصافية في وقت الظهيرة (الساعة 12 ظهرًا) إذا كنت ستقوم بتفريغ أمعائك

ابدأ اتباع نظام غذائي بالسوائل الصافية في وقت الظهيرة (الساعة 12 ظهرًا) في اليوم السابق للجراحة.

يشمل النظام الغذائي بالسوائل الصافية السوائل الشفافة فقط. يمكنك العثور على أمثلة في جدول "النظام الغذائي بالسوائل الصافية". تجنب السوائل الصافية الحمراء أو البرتقالية أو القرمزية.

أثناء الالتزام بالنظام الغذائي بالسوائل الصافية:

- لا تتناول أي أطعمة صلبة.
- تناول أنواعًا مختلفة من السوائل الصافية. ولا تكتفي بشرب الماء والقهوة والشاي. حيث إن ذلك يساعد في حصولك على السعرات الحرارية الكافية كما أنه جزء مهم من عملية تفريغ الأمعاء.
- لا تتناول أي سوائل غير شفافة، مثل الحليب أو عصائر الفاكهة المثلجة.
- لا تتناول السوائل الخالية من السكر ما لم تكن مصابًا بالسكري وسمح لك مقدم الرعاية الصحية بذلك.

النظام الغذائي بالسوائل الصافية

	يمكن تناوله	لا يمكن تناوله
الحساء	• مرق الدجاج أو مرق لحم البقر أو حساء السمك الصافي.	• أي شيئ يحتوي على أجزاء من الأطعمة أو التوابل.
الحلويات	• الجيلاتين، مثل Jell-O®. • الثلج ذو النكهة. • السكاكر الصلبة، مثل Life Savers® وحلوى الليمون والنعناع.	• أي سوائل حمراء أو برتقالية أو قرمزية. • جميع الحلويات الأخرى.

المشروبات	• عصائر الفاكهة الصافية، مثل عصائر الليموناده والتفاح والتوت البري الأبيض والعنب الأبيض. • الصودا، مثل الزنجبيل وسفن أب® وسبرايت® والمياه المكربنة. • المشروبات الرياضية، مثل Gatorade® وPowerade®. • القهوة بدون حليب أو مُبيض قهوة. • الشاي بدون حليب أو مُبيض قهوة. • الماء، ويشمل المياه الغازية (الفوارة) والمنكهة. • المشروبات الغذائية الصافية، مثل Boost® Breeze وEnsure Clear™ وPedialyte® وDiabetishield®.	• أي سوائل حمراء أو برتقالية أو قرمزية • العصائر ذات اللُب. • النكتار. • عصائر الفاكهة المُثلجة أو المشروبات المخفوقة. • الحليب والكريمة وأي منتجات ألبان أخرى. • حليب المكسرات والحليب النباتي ومُبيضات القهوة غير الألبان، وغيرها من بدائل منتجات الألبان الأخرى. • المشروبات الكحولية.

ابدأ تناول خليط MiraLAX السابعة 2 ظهرًا إذا كنت ستجري تفريغًا لأمعائك

ابدأ تناول خليط MiraLAX السابعة 2 ظهرًا في اليوم السابق للجراحة.

اشرب خليط MiraLAX خلال السائل الثلاث أو الأربع التالية. احرص على إنهاء الكمية بين الساعة 5 مساءً و6 مساءً.

سيسبب MiraLAX حركة الأمعاء بشكل متكرر. فاحرص على التواجد بالقرب من حمام بمجرد البدء في تناول الخليط.

قد تؤدي كثرة التبرز لتهيُّج الشرج. ويساعدك وضع جيل سائل/فازلين (Vaseline®) أو مرهم A&D® على الجلد المحيط بفتحة الشرج كل مرة بعد التبرز في تجنب هذه المشكلة.

سجل الوقت المحدد لجراحتك

سيتصل بك أحد العاملين في مكتب الإدخال للمستشفى بعد الساعة 2 مساءً في اليوم السابق للجراحة. فإذا كان موعد جراحتك مقررًا يوم الإثنين، فسيتصل بك يوم الجمعة السابق له. إذا لم تتلق أي مكالمة بحلول الساعة 4 عصرًا، فاتصل برقم 212-639-7002.

سيخبرك أحد العاملين بموعد وصولك إلى المستشفى لإجراء الجراحة. وسيذكرك أيضًا بالموقع الذي ستتوجه إليه. تفضل بزيارة www.msk.org/locations للحصول على معلومات عن مواقع مركز MSK وتشمل الاتجاهات وأماكن إيقاف السيارات.

تناول نيوميسين وميترونيدازول السعة 6 مساءًا و10 مساءًا إذا كنت ستجري تفريغًا لأمعائك

تناول جرعة واحدة من نيوميسين وجرعة واحدة من ميترونيدازول السعة 6 مساءًا في الليلة السابقة للجراحة.

تناول جرعة أخرى من نيوميسين وجرعة أخرى من ميترونيدازول السعة 10 مساءًا في الليلة السابقة للجراحة.

استحم أو اغتسل بمحلول غلوكونات الكلورهيكسيدين 4% المطهر والمنظف للجلد، مثل محلول هيبيكلينس [Hibiclens]

محلول غلوكونات الكلورهيكسيدين 4% هو منظف للبشرة يقتل الجراثيم لمدة 24 ساعة بعد استخدامه. سيساعد الاستحمام به قبل الجراحة على تقليل خطر الإصابة بالعدوى بعد الجراحة. سنقدم لك الزجاجة خلال موعد اختبار ما قبل الجراحة. ويمكنك شراؤها من الصيدلية المحلية دون الحاجة إلى وصفة طبية.

استحم أو اغتسل بمحلول غلوكونات الكلورهيكسيدين 4% في الليلة السابقة للجراحة أو صباح يوم الجراحة.

1. اغسل شعرك باستخدام الشامبو والمُنعم المعتادَين. اشطف رأسك جيدًا.
2. اغسل وجهك ومنطقة الأعضاء التناسلية (الأربية) بالصابون المعتاد. اشطف جسمك جيدًا بالماء الدافئ.
3. افتح زجاجة محلول غلوكونات الكلورهيكسيدين 4%. صب القليل منه في يدك أو في قطعة قماش نظيفة.
4. ابتعد عن تيار الدش. افرك محلول غلوكونات الكلورهيكسيدين 4% برفق على جسمك من رقبتك إلى قدميك. تجنب وضعه على وجهك أو منطقتك التناسلية.
5. عد إلى تيار الدش لشطف محلول غلوكونات الكلورهيكسيدين 4% . استخدم الماء الدافئ.
6. جفف نفسك بمنشفة نظيفة.

لا تضع أي غسول أو كريم أو مزيل عرق أو مكياج أو بودرة أو عطر أو كولونيا بعد الاستحمام.

تناول مشروب الكربوهيدرات الذي قدمه لك مقدم الرعاية الصحية في الليلة السابقة ليوم الجراحة أو في صباح هذا اليوم. سيحدد لك مقدم الرعاية الصحية مقدار الجرعة التي ينبغي عليك تناولها والتوقيت المناسب لتناولها.

صباح يوم جراحتك

يمكنك الاستمرار في شرب السوائل الصافية بين منتصف الليل (الساعة 12 منتصف الليل) وحتى ساعتين قبل موعد وصولك المحدد. ويعتمد مقدار السائل الذي يمكنك تناوله على عمرك. اتبع التعليمات الواردة أدناه.

- **الأعمار 0 إلى 3 سنوات:** يمكنك تناول كمية **تصل إلى 4 أونصات** (120 ملليلتر) من السوائل الصافية خلال الفترة بين منتصف الليل وحتى ساعتين قبل موعد وصولك المحدد.
- **الأعمار 4 إلى 8 سنوات:** يمكنك تناول كمية **تصل إلى 6 أونصات** (180 ملليلتر) من السوائل الصافية خلال الفترة بين منتصف الليل وحتى ساعتين قبل موعد وصولك المحدد.
- **الأعمار 9 إلى 12 سنة:** يمكنك تناول كمية **تصل إلى 8 أونصات** (240 ملليلتر) من السوائل الصافية خلال الفترة بين منتصف الليل وحتى ساعتين قبل موعد وصولك المحدد.
- **الأعمار 13 سنة وأكثر:** يمكنك تناول كمية **تصل إلى 12 أونصة** (360 ملليلتر) من السوائل الصافية خلال الفترة بين منتصف الليل وحتى ساعتين قبل موعد وصولك المحدد.



لا تشرب أي شيء قبل ساعتين من موعد وصولك المحدد. ويشمل ذلك الماء وأي سوائل صافية أخرى.

تناول الأدوية الخاصة بك حسب التعليمات

سيخبرك أحد أعضاء فريق الرعاية الصحية الخاص بك بالأدوية التي ستتناولها صباح يوم الجراحة. فتناول تلك الأدوية فقط مع رشفة من الماء. وتبعًا للأدوية التي تتناولها عادةً، فإنه قد يُسمح لك بتناول كل الأدوية التي تتناولها بشكل معتاد في الصباح أو بعضها أو لا يُسمح لك بتناول أي منها.

نقاط يجب تذكرها

- إذا كنت ترتدي عدسات لاصقة، فارتد نظارتك بدلًا منها. قد يؤدي ارتداء العدسات اللاصقة أثناء الجراحة إلى الإضرار بعينيك.
- ولا ترتدي أي أشياء معدنية. انزعي كل المجوهرات، بما في ذلك الأقراط. قد تتسبب الأدوات المستخدمة أثناء الجراحة في إصابتك بحروق إذا لامست المعدن.
- لا تضع أي كريم أو مزيل عرق أو مكياج أو بودرة أو عطر أو كولونيا.
- اترك مقتنياتك الثمينة في المنزل.

- إذا كنتِ في فترة الحيض (دورتك الشهرية)، فاستخدمي فوطة صحية وليس سدادة قطنية. سنقدم لك ملابس داخلية تُستخدم مرة واحدة وفوطة صحية إذا كنت بحاجة إليها.

ما ينبغي إحضاره

- أحد الأغراض التي تُشعرك بالراحة، مثل بطانية أو دمية محشوة.
- جهاز إلكتروني محمول واحد أو اثنين، مثل الهاتف الذكي أو الجهاز اللوحي. ولا تنسَ اصطحاب الشواحن الخاصة بهذه الأجهزة.
- جميع الأدوية التي تتناولها، وتشمل الأدوية الموصوفة وتلك التي تُصرف بدون وصفة طبية والمُكملات الغذائية، إلى جانب أي لصقات وكريمات.
- مقياس التنفس المحفّز إذا كنت تستخدم واحدًا.
- نموذج وكيل الرعاية الصحية الخاص بك والتوجيهات المسبقة الأخرى، إذا قمت باستكمالها.
- هذا الدليل. ستستخدمه لتتعلم كيفية الاعتناء بنفسك بعد الجراحة.

بمجرد دخولك المستشفى

عندما تتوجه إلى المستشفى، استقل المصعد B إلى الطابق السادس. قم بتسجيل الوصول على المكتب الموجود في غرفة الانتظار بمركز رعاية ما قبل الجراحة (PSC).

سيطلب منك العديد من أعضاء فريق الرعاية الصحية ذكر اسمك وتاريخ ميلادك وتهجي حروفهما. وهذا الأمر حفاظًا على سلامتك. فقد يكون هناك أشخاص لهم أسماء مماثلة سيخضعون للجراحة في نفس اليوم.

سنقدم لك سِرْبال مستشفى ورداء وجوارب مانعة للانزلاق لارتدائها عندما يحين وقت تبديل الملابس استعدادًا للجراحة.

مقابلة الممرضة

ستقابل الممرضة قبل الجراحة. أخبرها بجرعة أي أدوية تناولتها بعد منتصف الليل (الساعة 12 منتصف الليل) والوقت الذي تناولتها فيه. واحرص على ذكر الأدوية الموصوفة وتلك التي تُصرف بدون وصفة طبية، إلى جانب أي لصقات وكريمات.

إذا كان لديك منفذ وريدي مغروس أو قسطرة وريدية مركزية، فستتولى الممرضة توصيله. وإلا، فسيقوم طبيب التخدير بتركيب قُنيّة وريدية (IV) في أحد أوردتك داخل غرفة العمليات. وهو طبيب تلقى التدريب الخاص على التخدير أثناء الجراحة.

مقابلة طبيب التخدير

ستقابل أيضًا طبيب التخدير قبل الجراحة. وسيقوم بما يلي:

- مراجعة سجلك الطبي معك.
- سؤالك عما إذا كنت قد واجهت أية مشكلات بخصوص التخدير فيما مضى. وهذا يشمل الغثيان (الشعور بالرغبة في القيء) أو الألم.
- التحدث معك بشأن راحتك وسلامتك أثناء الجراحة الخاصة بك.
- التحدث معك بشأن نوع التخدير الذي ستتلقاه.
- الرد على أسئلتك بشأن التخدير.

قد يتحدث معك فريق الرعاية الصحية بشأن تركيب قسطرة الحيز فوق الجافية أو قسطرة العصب المحيطي (تخدير العصب) أثناء الجراحة. وهي عبارة عن أنابيب رفيعة ومرنة تحمل الدواء بهدف تخدير مجموعة من الأعصاب لمنع الشعور بالألم. وهي طريقة أخرى للسيطرة على الألم بعد الجراحة.

استعد للجراحة

وعندما يحين وقت الجراحة، ستتوجه إلى غرفة العمليات إما سيرًا على قدميك أو سيأخذك إليها أحد أعضاء الفريق على نقالة. وسيساعدك أحد أعضاء فريق غرفة العمليات على اعتلاء سرير العملية.

بمجرد أن تشعر بالراحة، سيقوم طبيب التخدير بتخديرك وستخلد إلى النوم. ستحصل أيضًا على السوائل عن طريق المنفذ الوريدي المغروس أو القسطرة الوريدية المركزية أو القُنيّة الوريدية (IV) أثناء الجراحة وبعدها.

أثناء الجراحة

بعد أن يتم تخديرك تمامًا، سيضع فريق الجراحة الخاصة بك أنبوب تنفس عن طريق فمك إلى داخل مجرى التنفس. وسيساعدك على التنفس.

بعد انتهاء الجراحة، سيقوم فريق الجراحة بإغلاق الشقوق الجراحية لديك. وسيستخدم الغُرز الجراحية (الخياطة) أو Dermabond (مادة جراحية لاصقة) أو Steri-strips (شريط لاصق)، أو الدبابيس. سيخبرك فريق الرعاية بما يمكنك توقعه.

بعد جراحة البطن لمرضى أورام الخلايا الصغيرة المستديرة الصلدة

يساعدك هذا القسم في معرفة ما يمكن أن تتوقعه بعد الجراحة. ستتعلم كيفية التعافي بشكل آمن من

الجراحة في المستشفى وفي المنزل.

أثناء قراءة هذا القسم، دوِّني أي أسئلة تريدين الاستفسار عنها من مقدم الرعاية الصحية.

في وحدة الرعاية المُركزة للأطفال (PICU) أو وحدة الرعاية المركزة (ICU) أو وحدة رعاية ما بعد التخدير (PACU)

سيتم نقلك إلى وحدة الرعاية المركزة للأطفال أو وحدة الرعاية المركزة أو وحدة رعاية ما بعد التخدير عند إفاقتك بعد الجراحة. قبل الجراحة، سيناقش معك فريق الرعاية الصحية ما يمكنك توقعه بعد إفاقتك.

وستراقب ممرضة درجة حرارتك ونبضك وضغط دمك ومستويات الأكسجين لديك. وربما يظل أنبوب التنفس مُركبًا لديك. وإلا، فقد تحصل على الأكسجين عن طريق أنبوب رفيع يستقر أسفل أنفك أو قناع يغطي أنفك وفمك.

الدواء المُسكن للألم

بعد الجراحة مباشرةً، سيتم إعطاؤك دواءً مسكنًا للألم عن طريق المنفذ الوريدي المغروس أو القسطرة الوريدية المركزية أو القُنية الوريدية. قد تتلقى أيضًا الأدوية المسكنة للألم عن طريق قسطرة الحيز فوق الجافية أو تخدير الأعصاب. أبلغ مقدمي الرعاية الصحية إذا شعرت بأي ألم.

سيكون بوسعك التحكم في الدواء المُسكن للألم باستخدام زر يُسمى جهاز التحكم الذاتي بمُسكن الألم (PCA). اقرأ *جهاز التحكم الذاتي بمُسكن الألم (PCA)* (www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/patient-controlled-analgesia-pca) لمعرفة المزيد.

الأنابيب وأجهزة النزح

سيتم تركيب واحد أو أكثر من هذه الأنابيب وأجهزة النزح لك بعد الجراحة. سيخبرك فريق الرعاية بما يمكنك توقعه.

- جهاز واحد أو اثنين **لنزح سوائل البطن**. وهي عبارة عن أنابيب مرنة تخرج من الشق الجراحي وترتبط بكيس لتجميع النزح. وهي تجمع السائل من البطن.
- **أنبوب أنفي معدي**. وهو أنبوب رفيع ومرن يمر عبر الأنف إلى داخل المعدة. ويساعد في تصريف الهواء ونزح الماء من معدتك.
- **أنبوب تنفس**. وهو أنبوب رفيع ومرن يمر عبر فمك إلى داخل مجرى التنفس لديك. وسيساعدك على التنفس.
- **أنبوب شرياني**. وهو أنبوب رفيع ومرن يمر إلى داخل أحد الشرايين (الأوعية الدموية) لديك. وهو يتتبع ضغط الدم لديك.

- **قسطرة بولية (قسطرة Foley)**. وهو أنبوب رفيع ومرن يتم تركيبه عن طريق الإحليل إلى داخل المثانة. وهو ينقل البول من المثانة إلى كيس جمع البول. وهذا يسـاعد فريق الرعـاية الصحية لديك في تتبع كمية البول التي ينتجهـا جسمك.

سيعتني مقدمو الرعـاية الصحية بالأنابيب وأجهزة النزح أثناء إقامتك في المستشفى. سيتتبع فريق الرعـاية الخاص بك كمية السوائل التي يتم نزحهـا من جهـاز نزح السوائل من البطن لديك. وعندمـا تصبح كمية السوائل منخفضة بمـا يكفي، فسيزيلون الجهـاز.

ويتم نزع أي أنابيب أو أجهزة نزح لدى معظم الأشخاص عندمـا يكونون مستعدين لمغادرة المستشفى. وسيظل لديك أنبوب أو جهـاز نزح مُركب عند مغادرتك، وسيعلمك مقدمو الرعـاية الصحية كيفية الاعتناء به في المنزل. وسيتأكدون أيضًا من حصولك على المستلزمـات التي تحتاجهـا.

العلاج الطبيعي والمهني

يحتاج بعض الأشخاص المسـاعدة بشأن الحركة أو المشي أو أداء الأنشطة المعتادة أو مهـام الرعـاية الذاتية بعد الجراحة. إذا كنت تحتاج لذلك، فقد يزورك اختصـاصي علاج طبيعي أو مهني أو كلاهمـا.

- يمكن أن يسـاعدك **اختصـاصي العلاج الطبيعي** في الحركة وأداء المهـام بشكل أفضل بعد الجراحة. وهو يسـاعدك على استعـادة القوة والاتزان وتنسيق الحركـات المطلوب لفعل أشياء مثل الحبو والمشي وصعود الدرج واللعب وممـارسة الرياضة.
- فيمـا يسـاعدك **اختصـاصي العلاج المهني** في تحسين مهـاراتك المطلوبة للقيام بالأنشطة اليومية المهمة. فهو يسـاعدك على مواجهة مشكلات بشأن مهـام الرعـاية الذاتية (مثل ارتداء ملابسك وغسل أسنانك)، إلى جانب أنشطة اللعب أو المهـارات المطلوبة للدراسة أو العمل.

وسيخبرك اختصـاصي العلاج الطبيعي والمهني بعدد مرات أداء تمـارين العلاج الطبيعي أو العلاج المهني أو كليهمـا. لمعرفة المزيد، اقرأ *Staying Active Before and After Surgery for Pediatric Patients* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/staying-active-peds).

الانتقال إلى غرفة المستشفى

يقيم أغلب المرضى في وحدة الرعـاية المركزة للأطفال أو وحدة الرعـاية المركزة أو وحدة رعـاية مـا بعد التخدير لمدة يوم واحد أو يومين. ستستمر إقامتك حتى:

- يتم نزع أنبوب التنفس والأنبوب الشرياني في حـالة تركيبهمـا.
- تستطيع النهوض من السرير والحركة.
- تستطيع ممـارسة تمـارين التنفس، مثل استخدام مقياس التنفس المحفّز أو العجلة الهوائية.

- إذا كانت علاماتك الحيوية في النطاق المقبول.

بمجرد أن تكون مستعدًا، سيصطحبك أحد أعضاء الفريق إلى غرفتك بالمستشفى.

في غرفة المستشفى

تتوقف المدة التي تقضيها في المستشفى بعد الجراحة على تعافيك وعلى خطة العلاج الخاصة بك. سيخبرك فريق الرعاية بما يمكنك توقعه.

أثناء وجودك في المستشفى، سيُعلمك فريق الرعاية الصحية بكيفية الاعتناء بنفسك خلال فترة التعافي من الجراحة. وربما تلتقي بأخصائي خدمة اجتماعية وأخصائي حياة الأطفال وأخصائي تغذية سريرية وأعضاء آخرين بفريق الرعاية الصحية الخاص بك. وهم يتعاونون مع بعضهم البعض ومعك لمساعدتك على التعافي.

يمكنك أيضًا تعزيز قدرتك على التعافي بسرعة أكبر عن طريق:

- **بدء الحركة بمجرد أن تتمكن من ذلك.** فبمجرد أن تنهض من السرير وتمشي على قدميك، ستتمكن من العودة لممارسة أنشطتك المعتادة بسرعة أكبر.
- **ممارسة تمارين الرئتين.** استخدم مقياس التنفس المحفّز أو العجلة الهوائية لمساعدة رئتيك على التمدد بالكامل. حيث يساعد ذلك في منع الإصابة بالالتهاب الرئوي (عدوى الرئة).
- **ممارسة تمارين الجسم.** سيُعلمك اختصاصيو العلاج الطبيعي والمهني بالأنشطة والتمارين التي تساعد في بناء قوتك.

يمكنك استخدام القائمة المرجعية لأهداف الخروج من المستشفى على حساب MyMSK لتتبع مستوى تقدمك خلال مدة التعافي. اقرأ *Frequently Asked Questions About the Goals to Discharge Checklist* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-use-your-goals-discharge-checklist) للتعرف على المزيد.

السيطرة على الألم

ستشعر ببعض الألم بعد الجراحة. وسيضع مقدمو الرعاية الصحية خطة للسيطرة على الألم لمنحك أكبر قدر ممكن من الراحة.

- ستحصل أيضًا على الأدوية المُسكنة للألم الأفيونية (المُخدِّرة) لمدة وجيزة لعلاج الألم بعد الجراحة. ستحصل على أقل جرعة من هذه الأدوية وتتناولها لأقصر مدة ممكنة مطلوبة.
- ستتلقى بعض الأنواع الأخرى للأدوية المُسكنة للألم لمنحك الشعور بالراحة وحتى تستهلك جرعات

أقل من الدواء (الأدوية) الأفيوني.

- وقد تتلقى الدواء المُسكن للألم أيضًا عن طريق الحيز فوق الجافية أو تخدير الأعصاب.

سيتحدث إليك فريق تخفيف الألم والرعاية التلطيفية للأطفال (إذا كنت دون 18 سنة) أو فريق تخفيف الألم عن طريق التخدير (إذا كنت في عمر 18 سنة أو أكثر) وطبيب التخدير الخاص بك بشأن خطة السيطرة على الألم الخاصة بك ويردون على أسئلتك.

سيزورك مقدمو الرعاية الصحية كل يوم. وسيسألونك عن شعورك بالألم للتأكد من السيطرة على الألم بشكل جيد قدر الإمكان. إذا كنت تعاني من الألم، فأخبر أحد مقدمي الرعاية الصحية بذلك. فمن المهم السيطرة على الألم حتى يكون بوسعك ممارسة تمارين التنفس والحركة. كما أن السيطرة على الألم تساعدك في التعافي بشكل أفضل.

ستحصل على وصفة طبية للأدوية الفموية المُسكنة للألم (التي يتم بلعها) قبل مغادرة المستشفى. تحدث إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك حول الأعراض الجانبية المحتملة ومتى تبدأ التحول إلى استخدام الأدوية المُسكنة للألم التي تُصرف بدون وصفة طبية. اصطحب الدواء الموصوف المُسكن للألم خلال زيارة المتابعة في العيادة.

السيطرة على الألم عن طريق الرعاية الطبية التكاملية

بوسع اختصاصيو الرعاية الطبية التكاملية تقديم الدعم لك إذا كنت تشعر بالألم بعد الجراحة. يمكننا مساعدتك في ممارسة التأمل واليقظة عن طريق تمارين التنفس والحركة القائمة على اليقظة واستخدام أساليب التخيل الموجه. وقد يوفر التدليك والعلاج بالموسيقى بعض الراحة لك. يمكن اتباع الأساليب المرحة عن طريق الرقص لتحسين حالتك المزاجية وتشتيت انتباهك عن الألم.

إذا كنت مهتمًا بالسيطرة على الألم من خلال الرعاية الطبية التكاملية، فاسأل أحد أعضاء فريق الرعاية عن مستشار الرعاية الطبية التكاملية.

الحركة والمشي

تساعدك الحركة والمشي في تخفيف مخاطر حدوث الجلطات الدموية والالتهاب الرئوي. كما تساعدك في إخراج الريح وتسهيل حركة الأمعاء (التبرز) مرة أخرى. يجب أن تتبرز قبل خروجك من المستشفى.

يمكنك الحركة من خلال المشى إلى الحوض أو المرحاض أو المشي في أرجاء الوحدة. ستساعدك الممرضة أو أخصائي العلاج الطبيعي أو أخصائي العلاج المهني على الحركة عند اللزوم. تتوفر أيضًا أنواع العلاج بالحركة القائمة على اليقظة، مثل العلاج بالرقص وممارسة رياضة تاي تشي واليوجا. إذا كنت مهتمًا بالعلاج بالحركة القائمة على اليقظة، فاسأل أحد أعضاء فريق الرعاية عن مستشار الرعاية الطبية التكاملية.

اقرأ المورد *Frequently Asked Questions About Walking After Your Surgery* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/frequently-asked-questions-about-walking-after-your-surgery) لمعرفة المزيد من المعلومات بشأن فوائد المشي بعد الجراحة للتعافي.

ممارسة تمارين الرئتين

يجدر بك ممارسة تمارين الرئتين حتى تتمددا بالكامل. حيث يساعد ذلك في منع الإصابة بالالتهاب الرئوي.

- استخدم مقياس التنفس المحفّز أو العجلة الهوائية 10 مرات كل ساعة أثناء الاستيقاظ. اقرأ *كيفية استخدم مقياس التنفس المحفّز* (www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer) لمعرفة المزيد.
- مارس تمارين السعال والتنفس العميق. وسيعلمك أحد أعضاء فريق الرعاية بكيفية ممارستها. من الأفضل ممارسة تلك التمارين مباشرةً بعد تناول الدواء المُسكن للألم. ومن المفيد وضع وسادة على الشق الجراحي أثناء ممارسة التمارين.

يمكن لأحد مقدمي الرعاية الطبية التكاملية بمركز ميموريال سلون كيترينج (MSK) مساعدتك أيضًا في ممارسة تمارين الرئتين من خلال توجيهك لأساليب التنفس أو التأمل.

تناول الأطعمة والمشروبات

سيحدد لك فريق الجراحة الوقت حيث يمكنك البدء في تناول الطعام والمشروبات. ويكون غالبًا بعد بضعة أيام من الجراحة. ستبدأ أولًا بشرب السوائل فقط. وبعد ذلك، تبدأ تدريجيًا في تناول الأطعمة الصلبة عندما تستعيد قدرتك على تناول كمية أكبر منها.

بعد أن تبدأ في تناول كمية أكبر من الأطعمة الصلبة، سيلتقي بك خبير تغذية الأطفال المرضى الداخليين في مركز MSK. وسيناقش معك الأطعمة التي يمكنك إضافتها إلى نظامك الغذائي بعد الجراحة. ومن الأفضل اختيار الأطعمة الغنية بالبروتين حتى يحصل الجسم على العناصر الغذائية المطلوبة للتعافي بعد الجراحة بشكل أفضل.

السيطرة على التغييرات في وظائف الأمعاء

يصاب بعض الأشخاص بالإسهال (براز رخو أو مائي) أثناء إقامتهم في المستشفى بعد الجراحة. وسيساعدك فريق الرعاية الصحية في السيطرة عليه.

الاستحمام

اغسل وجهك وأسنانك وقم بتغيير ملابسك كل يوم. اطلب المساعدة من أحد مقدمي الرعاية الصحية

عند اللزوم.

سيكون بإمكانك الاستحمام بمساعدة شخص آخر بعد مرور 48 ساعة (يومين) من نزع آخر أنبوب أو جهاز نزح.

الخضوع للعلاج الكيماوي

إذا كنت ستتلقى العلاج الكيماوي في إطار برنامج علاج السرطان، فقد تتلقى هذا العلاج أثناء إقامتك في المستشفى. سيناقش معك فريق الرعاية الصحية ما يمكنك توقعه.

إذا كان فريق الرعاية الأقرب إلى منزلك يدير برنامج خضوعك للعلاج الكيماوي، فسيتعاون معهم فريق الرعاية الخاص بك في مركز MSK للتخطيط للعلاج الذي تتلقاه وإدارته.

مغادرة المستشفى

عندما تكون مستعدًا لمغادرة المستشفى، فسيكون الشق الجراحي لديك قد بدأ في الالتئام. قبل المغادرة، ألق نظرة على الشق الجراحي مع متعهد الرعاية وأحد مقدمي الرعاية الصحية. حيث إن ذلك يساعدك على ملاحظة أي تغييرات لاحقًا.

قبل مغادرة المستشفى، سيُدون أحد مقدمي الرعاية الصحية الخاص بك أوامر الخروج من المستشفى والوصفات الطبية. وستحصل أيضًا على تعليمات الخروج من المستشفى مكتوبة. وسيراجع أحد مقدمي الرعاية الصحية هذه التعليمات معك قبل المغادرة.

في المنزل

إكمال نموذج تتبع التعافي

نود الاطمئنان على وضعك بعد مغادرتك المستشفى. وحتى تساعدنا على توفير الرعاية لك، سنُرسل إليك بعض الأسئلة إلى حساب MSK MyChart الخاص بك. وسنرسل هذه الأسئلة كل يوم لمدة 10 أيام بعد الجراحة. وتُعرف هذه الأسئلة بنموذج تتبع التعافي.

أكمل نموذج تتبع التعافي كل يوم قبل منتصف الليل (12 صباحًا). علمًا بأن ذلك يستغرق فقط دقيقتين أو 3 دقائق. ستساعدنا الإجابات عن هذه الأسئلة في التعرف على مشاعرك والوقوف على احتياجاتك.

بناءً على إجاباتك، ربما نتواصل معك لإفادتنا بمزيد من المعلومات. وأحيانًا قد نطلب منك الاتصال بعيادة الجراح الخاص بك. يمكنك دومًا الاتصال بمكتب الجراح إذا كانت لديك أي أسئلة.

لمعرفة المزيد، اقرأ *Common Questions About MSK's Recovery Tracker*

((www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/mymsk-recovery-tracker.

السيطرة على الألم

يعاني المرضى من الألم أو عدم الراحة لفترات زمنية مختلفة. قد يستمر شعورك ببعض الألم بعد عودتك إلى المنزل وسيزول غالبًا بتناول الدواء المُسكن للألم. وقد يشعر البعض بالألم أو الشد أو ألم العضلات حول الشق الجراحي لمدة شهر أو شهرين. ولا ينبغي أن يثير هذا الكثير من القلق.

اتبع هذه الإرشادات للمساعدة في السيطرة على الألم في المنزل.

- تناول أدويتك حسب التوجيهات وعند اللزوم.
- اتصل بمقدم الرعاية الصحية إذا لم يؤد تناول الدواء الموصوف لك إلى تسكين الألم.
- تجنب القيادة أو تعاطي الكحوليات أثناء تناول الدواء المُسكن للألم الموصوف. قد تسبب بعض الأدوية المسكنة للألم الموصوفة لك الشعور بالدوار (النعاس الشديد). وقد تؤدي الكحوليات إلى تفاقم الشعور بالدوار.
- سيقل شعورك بالألم ومن ثم تحتاج إلى جرعة أقل من الدواء المُسكن للألم خلال فترة التئام الشقوق الجراحية. يساعد مُسكن الألم المتاح دون وصفة طبية في تخفيف الشعور بالألم والانزعاج. ويعتبر أسيتامينوفين (Tylenol®) وإيبوبروفين (Advil أو Motrin) من بين الأمثلة على مسكنات الألم التي تُصرف بدون وصفة طبية.
  - اتبع تعليمات مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بشأن التوقف عن تناول الدواء المُسكن للألم الموصوف.
  - لا تفرط في تناول أي دواء. اتبع التعليمات الواردة على الملصق أو التي يوفرها لك مقدم الرعاية الصحية.
  - اقرأ مُلصق المعلومات الموجود على الأدوية التي تتناولها. وهذا مهم للغاية إذا كنت تتناول دواء أسيتامينوفين. يُعد دواء أسيتامينوفين مكونًا أساسيًا في العديد من الأدوية التي تُصرف بدون وصفة طبية وكذلك الأدوية التي تُصرف بوصفة طبية. فتناول الكثير منه يُمكن أن يُسبب ضررًا بالكبد. لا تتناول أكثر من دواء واحد يحتوي على أسيتامينوفين دون استشارة أحد أعضاء فريق الرعاية الصحية.
- يجب أن يساعدك الدواء المُسكن للألم في العودة لممارسة أنشطتك المعتادة. تناول الجرعة الكافية لأداء أنشطتك وتمارينك الرياضية بشكل مريح. قد تشعر بألم زائد مع زيادة النشاط البدني.
- سجِّل أوقات تناول الدواء المُسكن للألم. ويظهر أفضل تأثير له بعد 30 إلى 45 دقيقة من تناوله. ويكون تناوله في بداية شعورك بالألم أفضل من الانتظار حتى يتفاقم الألم.

وقد تسبب بعض الأدوية الموصوفة المُسكنة للألم، مثل الأفيونات، الإمسـاك. عند الإصـابة بالإمسـاك، يكون التبرز أقل من المعتاد أو تكون هناك صعوبة في التبرز، أو كلاهما.

منع حدوث الإمسـاك والسيطرة عليه

تحدث مع مقدم الرعـاية الصحية بشأن كيفية منع حدوث الإمسـاك والسيطرة عليه. ويمكنك أيضًا اتباع التوجيهـات التالية.

- حـاول التبرز في نفس الوقت كل يوم. وسيعتاد الجسم على التبرز في ذلك الوقت. ولكن إذا شعرت بالحـاجة للتبرز في وقت آخر، فلا تحبس البراز.
- حـاول التبرز بعد 5 إلى 15 دقيقة من تناول الوجبات. ويُفضل محـاولة التبرز بعد الإفطـار. حيث تكون منعكسـات القولون في أقوى حـالاتها في هذا الوقت.
- ابذل النشاط البدني قدر استطـاعتك.
- ناقش مع خبير التغذية السريري الخاص بك مقدار السوائل التي ينبغي عليك تناولها كل يوم. احرص على تناول أكبر قدر ممكن من السوائل كل يوم.
  - اختر السوائل مثل المـاء والعصـائر (مثل عصير البرقوق المجفف أو العنب أو الكمثرى) والمرق والآيس كريم المخفوق.
  - تجنب السوائل المحتوية على الكـافيين (مثل القهوة والصودا). وذلك لأن هذه المشروبات تطرد السوائل خارج الجسم.
- أضف المزيد من الألياف تدريجيًا إلى نظامك الغذائي. تحدث مع خبير التغذية السريري بشأن مقدار الألياف التي يمكنك تناولها كل يوم. ربما يكون قد أُجري لك فغر أو خضعت مؤخرًا لجراحة في الأمعـاء. في هذه الحـالة، تحقق من ذلك مع مقدم الرعـاية الصحية الخاص بك قبل إجراء أي تغييرات على نظامك الغذائي.فيما يلي بعض الأطعمة الغنية بالألياف:
  - خبز النخالة أو مقرمشات أو وجبات القمح الكـامل الأخرى.
  - الحبوب الكـاملة والخبز.
  - الخضراوات والفواكه غير المُقشرة.
  - السلطة الخضراء.
  - المشمش والتين والزبيب المجفف.
- يمكن استخدام الأدوية التي تُصرف مع أو بدون وصفة طبية لعلاج الإمسـاك. استشر مقدم الرعـاية الصحية قبل تناول أي أدوية لعلاج الإمسـاك. وهو أمر مهم للغاية إن كـان قد أُجري لك فغر أو خضعت لجراحة في الأمعـاء.

العناية بالشق الجراحي

إذا تم نزع جهاز النزح قبل مغادرتك المستشفى مباشرةً، فقد توضع ضمادة فوق هذا الموضع. ويمكنك نزعها بعد مرور 24 ساعة إلى 48 ساعة (يوم إلى يومين). اتبع تعليمات مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.

اتصل بعيادة مقدم الرعاية الصحية الخاص بك في الحالات التالية:

- احمرار الجلد المحيط بالشق الجراحي بشدة.
- احمرار الجلد المحيط بالشق الجراحي بشكل آخذ في التزايد.
- إذا لاحظت نزحًا مثل الصديد (كثيف ويشبه الحليب).
- انبعاث رائحة كريهة من الشق الجراحي.

الاستحمام أو الاغتسال

يمكنك اتباع نظامك المعتاد في الاستحمام ما لم تكن قد غادرت المستشفى ولا يزال جهاز نزح مُركبًا لديك. إذا كان لديك جهاز نزح، فتجنب الاستحمام حتى ينزعه فريق الرعاية الصحية.

تجنب وضع الشق الجراحي تحت الماء (مثل حوض الاستحمام أو حمام السباحة) لمدة 14 يومًا بعد الجراحة.

تناول الأطعمة والمشروبات

سيساعدك أحد أخصائيي التغذية السريرية في مركز MSK للأطفال على إدارة نظامك الغذائي والتغذية بعد مغادرة المستشفى. وسيناقش معك الأطعمة التي يتضمنها نظامك الغذائي لمساعدتك على التعافي بعد الجراحة، أو اكتساب الوزن، أو كليهما. وإذا كنت تحصل على التغذية عبر أنبوب في المنزل، فسيناقش معك جدول ومُعدل التغذية عبر الأنبوب.

اتصل بمقدم الرعاية الصحية إذا لم ترجع شهيتك إلى طبيعتها بعد بضعة أيام أو إذا أُصبت بالقيء.

النشاط البدني والتمارين

يمكنك معاودة ممارسة أغلب أنشطتك المعتادة بمجرد رجوعك إلى المنزل. تجنب ممارسة الرياضات الجماعية التي تتضمن الاحتكاك والأعمال المنزلية الشاقة لمدة 6 أسابيع تقريبًا بعد الجراحة. فهذه هي المدة التي يستغرقها التئام الشق الجراحي.

العودة إلى المدرسة أو العمل

يمكنك العودة إلى المدرسة أو العمل بمجرد شعورك بأنك مستعد لذلك.

السفر

لا يحتاج أغلب الأشخاص لاتباع أي إرشادات خاصة بشأن السفر. ولا بأس بالسفر بالطائرة.

موعد المتابعة

قد تُرتب عيادة الجراح موعد المتابعة الخاص بك قبل مغادرتك المستشفى. أو قد يتم الاتصال بك لتحديد هذا الموعد بعد رجوعك إلى المنزل. يمكن تحديد موعد المتابعة إما بشكل شخصي أو عبر التطبيب عن بُعد.

متى يجب الاتصال بمقدم الرعاية الصحية

اتصل بمقدم الرعاية الصحية في الحالات التالية:

- عندما يبدو الشق الجراحي أحمر اللون.
- عندما يزداد الاحمرار حول موضع الشق الجراحي.
- نزح سائل من الشق الجراحي.
- بدء تورم الموضع المحيط بالشق الجراحي.
- تفاقم حالة التورم حول موضع الشق الجراحي.
- إذا شعرت بفقدان الشهية (عدم الرغبة في تناول الطعام).
- القيء
- كانت لديك أية أسئلة أو شواغل.

معلومات الاتصال

إذا كانت لديك أسئلة أو شواغل، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك. سيرد عليك أحد أعضاء فريق الرعاية الصحية الخاص بك أيام الاثنين إلى الجمعة من الساعة 9 صباحًا حتى الساعة 5 مساءًا. وبخلاف هذه الأوقات، يمكنك ترك رسالة أو التحدث مع أحد مقدمي الرعاية الآخرين في مركز MSK. يتواجد دومًا طبيب مُناوب أو ممرضة مُناوبة.

إذا لم تكن متأكدًا بشأن كيفية الوصول إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك، فاتصل بهاتف رقم 212-639-2000.

خدمات الدعم

يضم هذا القسم قائمة بخدمات الدعم. ومن شأن هذه الخدمات مساعدتك في الاستعداد للجراحة

والتعافي بعده.

أثناء قراءة هذا القسم، دوِّني أي أسئلة تريدين الاستفسار عنه من مقدم الرعاية الصحية.

خدمات دعم مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK)

مكتب الإدخال للمستشفى
212-639-7606
اتصل بهذا الرقم إذا كانت لديك أسئلة متعلقة بإدخالك للمستشفى، مثل طلب غرفة خاصة.

التخدير
212-639-6840
اتصل بهذا الرقم إذا كانت لديك أسئلة متعلقة بالتخدير.

غرفة المتبرعين بالدم (Blood Donor Room)
212-639-7643
اتصل بهذا الرقم للحصول على معلومات إذا كنت مهتمًا بالتبرع بالدم أو الصفائح الدموية.

مركز بوبست الدولي (Bobst International Center)
www.msk.org/international
888-675-7722
نرحب بالمرضى من جميع أنحاء العالم ونقدم العديد من الخدمات لمساعدتهم. إذا كنت مريضًا دوليًا، فاطلب المساعدة في إجراء الترتيبات اللازمة لرعايتك.

مركز المشورة
www.msk.org/counseling
646-888-0200
يستفيد الكثير من الأشخاص من المشورة. يقدم مركز تقديم المشورة لدينا الاستشارات للأفراد والأزواج والعائلات والمجموعات. ويمكننا أيضًا وصف الأدوية لمساعدتك حال شعور بالقلق أو الاكتئاب. اطلب من أحد أعضاء فريق الرعاية الخاص بك إحالتك أو اتصل بالرقم الوارد أعلاه لتحديد موعد.

برنامج مخزن الطعام (Food Pantry)
646-888-8055
نوفر الطعام للمحتاجين خلال تلقيهم علاج السرطان. تحدث مع أحد أعضاء فريق الرعاية الصحية الخاص بك أو اتصل بالرقم الوارد أعلاه للتعرف على مزيد من المعلومات.

خدمة الرعاية الطبية والصحية التكاملية (Integrative Medicine and Wellness Service)

www.msk.org/integrativemedicine

توفر خدمة الرعاية الطبية والصحية التكاملية لدينا العديد من الخدمات المُكملة (والتي تتماشى مع) للرعاية الطبية التقليدية على سبيل المثال، نوفر العلاج بالموسيقى، والعلاج العقلي/البدني، والعلاج بالرقص والحركة، واليوجا، والعلاج باللمس. اتصل برقم 646-449-1010 لتحديد موعد لتلقي هذه الخدمات.

يمكنك أيضًا حجز استشارة مع أحد مقدمي الرعاية الطبية والصحية في قسم خدمات الرعاية الطبية والصحية التكاملية. وسيتعاونون معك لوضع خطة تساعدك في اتباع أسلوب حياة صحي والسيطرة على الأعراض الجانبية. اتصل بهاتف رقم 646-608-8550 لتحديد موعد للاستشارة.

مكتبة ميموريال سلون كيترينج

library.mskcc.org

يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني للمكتبة أو البريد الإلكتروني asklibrarian@mskcc.org للتحدث إلى موظفي إعداد المراجع بالمكتبة. فيمكنهم مساعدتك في العثور على المزيد من المعلومات عن نوع محدد من السرطان. يمكنك أيضًا زيارة دليل موارد تثقيف المرضى في الموقع الإلكتروني للمكتبة.

خدمات التغذية

www.msk.org/nutrition

212-639-7312

تقدم خدمات التغذية الاستشارات الغذائية من خلال أحد خبراء التغذية السريرية لدينا. سيناقش معك أخصائي التغذية السريرية عاداتك الغذائية. وسيقدم لك المشورة بشأن ما يجب عليك تناوله أثناء العلاج وبعده. اطلب من أحد أعضاء فريق الرعاية الخاص بك إحالتك أو اتصل بالرقم الوارد أعلاه لتحديد موعد.

موقع تثقيف المرضى والتثقيف المجتمعي (Patient and Community Education)

www.msk.org/pe

تفضل بزيارة موقع تثقيف المريض والتثقيف المجتمعي الإلكتروني للبحث عن موارد تعليمية ومقاطع فيديو وبرامج إلكترونية.

فواتير المرضى

646-227-3378

اتصل بهذا الرقم إذا كانت لديك أسئلة حول التفويض المسبق مع شركة التأمين الخاصة بك. وهذا ما يسمى أيضًا بالموافقة المسبقة.

مكتب تمثيل المرضى

212-639-7202

اتصل بهذا الرقم إذا كانت لديك أسئلة حول نموذج وكيل الرعاية الصحية أو إذا كانت لديك مخاوف بشأن رعايتك.

منسق التمريض خلال الفترة المحيطة بالجراحة
212-639-5935
اتصل بهذا الرقم إذا كانت لديك أي أسئلة متعلقة بإصدار ميموريال سلون كيترينج (MSK) أي معلومات أثناء خضوعك للجراحة.

مكتب التمريض الخاص المناوب والمرافقين
646-357-9272
يمكنك طلب طاقم تمريض خاص أو مرافقين لتقديم الرعاية لك في المستشفى والمنزل. اتصل للتعرف على المزيد.

خدمات إعادة التأهيل
www.msk.org/rehabilitation
قد يؤدي السرطان أو علاجات السرطان إلى شعورك بالضعف الجسدي أو التيبُّس أو الضيق. وبعضها قد يسبب الإصابة بوذمة لمفية (تورم). يمكن أن يساعدك أطباؤنا الفيزيائيون (اختصاصيو الطب التأهيلي) وأخصائيو العلاج الوظيفي والطبيعي لدينا في العودة لأداء أنشطتك المعتادة.

- يتولى **اختصاصيو الطب التأهيلي** تشخيص وعلاج المشكلات التي تؤثر على كيفية الحركة وأداء الأنشطة. وبإمكانهم تصميم برنامج علاج إعادة التأهيل الخاص بك وتنسيق مواعيد الجلسات معك، إما في مركز MSK أو في مكان آخر قريب من منزلك. اتصل بقسم طب إعادة التأهيل (الطب الفيزيائي) على رقم 646-888-1929 للتعرف على مزيد من المعلومات.
- ويمكن أن يساعدك **أخصائي العلاج الوظيفي** إذا كنت تواجه مشكلات متعلقة بأداء الأنشطة اليومية المعتادة. فيمكنه على سبيل المثال التوصية باستخدام أدوات معينة من شأنها تسهيل أداء الأنشطة اليومية. ويمكن أن يُعلِّمك **أخصائي العلاج الطبيعي** تمارين من شأنها مساعدتك في زيادة قوة جسمك ومرونته. اتصل بخدمة علاج إعادة التأهيل على رقم 646-888-1900 للتعرف على مزيد من المعلومات.

برنامج موارد للحياة بعد السرطان (Resources for Life After Cancer - RLAC)
646-888-8106
لا تنتهي الرعاية التي نقدمها في مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK) بانتهاء العلاج الذي تتلقاه. يُعد برنامج موارد للحياة بعد السرطان (RLAC) مخصصًا للمرضى الذين أنهوا العلاج وعائلاتهم.

يقدم هذا البرنامج العديد من الخدمات. حيث نوفر الندوات وورش العمل ومجموعات الدعم وتقديم

المشورة بشأن الحياة بعد العلاج. نستطيع أيضًا المساعدة في حل مشكلات التأمين والوظيفة.

برامج الصحة الجنسية
قد يكون للسرطان وعلاجات السرطان تأثير على صحتك الجنسية أو خصوبتك أو كلاهما. وتساعدك برامج الصحة الجنسية التي يقدمها مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK) قبل أو أثناء أو بعد العلاج.

- ويمكن أن يساعدكِ برنامج الطب الجنسي للإناث وصحة المرأة (Female Sexual Medicine & Women's Health Program) في علاج مشكلات الصحة الجنسية المصاحبة للسرطان مثل انقطاع الطمث المبكر أو مشكلات الخصوبة. اطلب من أحد أعضاء فريق الرعاية الصحية بمركز ميموريال سلون كيترينج إحالتك إلى هذا البرنامج أو اتصل برقم 646-888-5076 للتعرف على مزيد من المعلومات.
- ويساعدك برنامج الطب الجنسي والإنجابي للذكور (Male Sexual and Reproductive Medicine Program) في علاج مشكلات الصحة الجنسية مثل ضعف الانتصاب. اطلب من أحد أعضاء فريق الرعاية الصحية إحالتك إلى البرنامج أو اتصل برقم 646-888-6024 للتعرف على مزيد من المعلومات.

إدارة الخدمة الاجتماعية (Social Work)
www.msk.org/socialwork
212-639-7020
يساعد الأخصائيون الاجتماعيون المرضى والأُسر والأصدقاء في التعامل مع المشكلات الشائعة لمرضى السرطان. وهم يقدمون المشورة الفردية ومجموعات الدعم خلال فترة العلاج. ويمكنهم مساعدتك في التواصل مع الأطفال وأفراد الأسرة الآخرين.

كما يمكن للاختصاصيين الاجتماعيين لدينا إحالتك إلى الوكالات والبرامج المجتمعية. إذا كنت تواجه مشكلات في دفع الفواتير، فيمكنهم أيضًا تقديم معلومات عن الموارد المالية. اتصل بالرقم الوارد أعلاه للتعرف على المزيد.

الرعاية الروحانية
212-639-5982
يتوفر رجال الدين للاستماع، والمساعدة في دعم أفراد الأسرة، والصلاة. والتواصل مع رجال الدين أو المجموعات الدينية المجتمعية، أو ليكونوا رفقاء باعثين على الاطمئنان والحضور الروحاني. يمكن لأي شخص طلب الدعم الروحي. فليس من الضروري أن يكون لك انتماء ديني أو تعتنق دينًا معينًا.

توجد دار العبادة بمركز ميموريال سلون كيترينج (MSK) بالقرب من الردهة الرئيسية بمستشفى Memorial Hospital. وهي مفتوحة 24 ساعة يوميًا. إذا كانت لديك حالة طوارئ، فيُرجى الاتصال

برقم 212-639-2000. اطلب التحدث إلى رجل الدين المناوب.

برنامج العلاج من تدخين التبغ (Tobacco Treatment Program)
www.msk.org/tobacco
212-610-0507
إذا كنت ترغب في الإقلاع عن التدخين، فلدينا في مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK) متخصصون يمكنهم مساعدتك في ذلك. اتصل للتعرف على المزيد.

موقع البرامج الافتراضية (Virtual Programs)
www.mskcc.org/vp
نوفر الموارد التثقيفية والدعم عبر الإنترنت للمرضى ومتعهدي الرعاية. وهي جلسات عبر الإنترنت يمكنك التحدث أو الاستماع خلالها. يُمكنك التعرف على تشخيصك، وما يُمكن توقعه أثناء العلاج، وكيفية الاستعداد لرعاية مرضى السرطان.

هذه الجلسات سرية ومجانية ويعمل على إدارتها خبراء متخصصون. تفضل بزيارة موقعنا على الإنترنت للتعرف على مزيد من المعلومات حول موقع البرامج الافتراضية أو للتسجيل.

خدمات الدعم الخارجية

Access-A-Ride
web.mta.info/nyct/paratran/guide.htm
877-337-2017
في مدينة نيويورك، توفر هيئة نقل متروبوليتان (MTA) رحلات مشتركة وخدمة التوصيل من الباب إلى الباب لذوي الإعاقات الذين لا يستطيعون ركوب الحافلات العامة أو مترو الأنفاق.

Air Charity Network
www.aircharitynetwork.org
877-621-7177
توفر خدمة الانتقال إلى مراكز العلاج.

الجمعية الأمريكية للسرطان (American Cancer Society)
www.cancer.org
(ACS-2345 (800-227-2345-800
تقدم معلومات وخدمات متنوعة، ومنها خدمة هوب لودج (Hope Lodge)، والتي توفر مكانًا مجانيًا يقيم فيه المرضى ومتعهدي رعايتهم أثناء علاج السرطان.

السرطان وفرص العمل (Cancer and Careers)
www.cancerandcareers
org.646-929-8032
مصدر للتثقيف والأدوات والفعاليات الخاصة بالموظفين المصابين بالسرطان.

Cancer*Care*
www.cancercare.org
800-813-4673
Seventh Avenue 275 (بين شارعي West 25th & 26th)
New York, NY 10001
تقدم المشورة ومجموعات الدعم وورش العمل والمنشورات والمساعدة المالية.

مجتمع دعم مرضى السرطان (Cancer Support Community)
www.cancersupportcommunity.org
يقدم الدعم والمعلومات التثقيفية لمرضى السرطان وذويهم.

شبكة عمل مقدمي الرعاية (Caregiver Action Network)
www.caregiveraction.org
800-896-3650
توفر التثقيف والدعم لمقدمي الرعاية لأحبائهم المصابين بأمراض مزمنة أو إعاقات.

Corporate Angel Network
www.corpangelnetwork.org
866-328-1313
توفر الانتقال المجاني إلى مراكز العلاج في جميع أنحاء الدولة باستخدام المقاعد الفارغة على متن طائرات الأعمال.

Good Days
www.mygooddays.org
877-968-7233
تقدم المساعدة المالية لسداد الرسوم المشتركة خلال فترة العلاج. ويجب أن يكون المرضى مشمولين بالتأمين الطبي، ويستوفون المعايير المتعلقة بالدخل، وأن توصف لهم أدوية تمثل جزءًا من مجموعة Good Days العلاجية.

HealthWell Foundation

www.healthwellfoundation.org
800-675-8416
توفر المساعدة المالية لسداد المدفوعات المشتركة وأقساط الرعاية الصحية والمبالغ المقتطعة لأدوية وعلاجات معينة.

Joe's House
www.joeshouse.org
877-563-7468
تقدم قائمة بأماكن الإقامة الموجودة على مقربة من مراكز العلاج للمصابين بالسرطان وأسرهم.

LGBT Cancer Project
www.lgbtcancer.com
يوفر الدعم والمناصرة لمجتمع المصابين بانحرافات جنسية، بما في ذلك مجموعات الدعم عبر الإنترنت وقاعدة بيانات تضم التجارب السريرية المناسبة لهذه الحالات.

LIVESTRONG Fertility
www.livestrong.org/fertility
855-744-7777
تقدم المعلومات والدعم في المسائل الإنجابية لمرضى السرطان والناجين ممن تنطوي علاجاتهم الطبية على مخاطر مرتبطة بالعقم.

Look Good Feel Better Program
www.lookgoodfeelbetter.org
(LOOK (800-395-5665-800-395
يوفر هذا البرنامج ورش العمل لتعلم الأشياء التي يمكنك القيام بها لمساعدتك في اكتساب شعور أفضل بشأن مظهرك. للحصول على المزيد من المعلومات أو للتسجيل في إحدى ورش العمل، اتصل بالرقم الوارد أعلاه أو توجه لزيارة موقع البرنامج.

المعهد الوطني للسرطان (National Cancer Institute)
www.cancer.gov
(CANCER (800-422-6237-800-4

المجلس الوطني المعني بكبار السن (NCOA)
www.benefitscheckup.org
يقدم المعلومات والموارد للبالغين الأكبر سنًا. يقدم BenefitsCheckUp®، وهي أداة مجانية عبر

الإنترنت تسـاعدك في الوصول إلى برامج المسـاعدة لتوفير الأدوية الموصوفة، وتشمل برنامج المسـاعدة الإضافية "Extra Help" من Medicare.

الشبكة الوطنية للمصـابين بالسرطـان ذوي الانحرافات الجنسية (National LGBT Cancer Network)
www.cancer-network.org
توفر التثقيف والتدريب والدعم للناجين من السرطـان ذوي الانحرافات الجنسية وهؤلاء المعرضين لمخاطره.

Needy Meds
www.needymeds.org
تسرد برامج مسـاعدة المرضى بشأن الأدوية ذات الأسـماء العـامة والأسـماء التجارية.

NYRx
www.health.ny.gov/health_care/medicaid/program/pharmacy.htm
توفر مزايا الوصفات الطبية للموظفين والمتقاعدين المؤهلين من موظفي القطـاع العـام في ولاية نيويورك.

Patient Access Network (PAN) Foundation
www.panfoundation.org
866-316-7263
توفر المسـاعدة بشأن المدفوعـات المشتركة للمرضى المشمولين بالتغطية التأمينية.

مؤسسة دعم المرضى (Patient Advocate Foundation)
www.patientadvocate.org
800-532-5274
تتيح الحصول على الرعـاية والمسـاعدة المـالية والمسـاعدة بشأن التأمين والمسـاعدة بشأن الاحتفاظ بالوظيفة فضلاً عن الوصول إلى دليل الموارد الوطني لذوي التأمين الصحي المنخفض.

Red Door Community (المعروفة سـابقًا باسم Gilda's Club)
www.reddoorcommunity.org
212-647-9700
مكـان يقدم الدعم الاجتمـاعي والعـاطفي للرجال والنسـاء والأطفال المصـابين بالسرطـان عن طريق التواصل وورش العمل والمحـاضرات والأنشطة الاجتمـاعية.

RxHope
www.rxhope.com

877-267-0517
توفر المساعدة للأشخاص بهدف الحصول على الأدوية التي يجدون صعوبة في تدبير تكلفتها.

Triage Cancer
www.triagecancer.org
برنامج يوفر المعلومات والموارد القانونية والطبية والمالية لمرضى السرطان ومقدمي الرعاية.

الموارد التعليمية

يعرض هذا القسم الموارد التعليمية المذكورة في هذا الدليل. ستساعدك هذه الموارد في الاستعداد للجراحة والتعافي بعد الجراحة.

أثناء قراءة هذه الموارد، دوِّن أي أسئلة للاستفسار عنها من مقدم الرعاية الصحية.

- *A Guide for Caregivers* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/guide-caregivers)
- *Common Questions About MSK's Recovery Tracker* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/mymsk-recovery-tracker)
- *Advance Care Planning for People With Cancer and Their Loved Ones* ((www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/advance-care-planning
- *Frequently Asked Questions About the Goals to Discharge Checklist* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-use-your-goals-discharge-checklist)
- *Frequently Asked Questions About Walking After Your Surgery* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/frequently-asked-questions-about-walking-after-your-surgery)
- *Herbal Remedies and Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/herbal-remedies-and-treatment)
- *How to Be a Health Care Agent* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-be-health-care-agent)
- *How To Check if a Medicine or Supplement Has Aspirin, Other NSAIDs, Vitamin E, or Fish Oil* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/common-

medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids)

- *كيفية تفريغ الأمعاء قبل الجراحة في مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK) للأطفال* (www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/how-to-do-bowel-prep-before-surgery-msk-kids)
- *كيفية استخدم مقياس التنفس المحفّز* (www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer)
- *Information for Family and Friends for the Day of Surgery* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/information-family-and-friends-day-surgery)
- *جهاز التحكم الذاتي بمُسكن الألم (PCA)* (www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/patient-controlled-analgesia-pca)
- *Staying Active Before and After Surgery for Pediatric Patients* ((www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/staying-active-peds

إذا كانت لديك أسئلة أو شواغل، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك. سيرد عليك أحد أعضاء فريق الرعاية الصحية الخاص بك أيام الاثنين إلى الجمعة من الساعة 9 صباحًا حتى الساعة 5 مساءً وبخلاف هذه الأوقات، يمكنك ترك رسالة أو التحدث مع أحد مقدمي الرعاية الآخرين في مركز MSK. يتواجد دومًا طبيب مُناوب أو ممرضة مُناوبة. إذا لم تكن متأكدًا بشأن كيفية الوصول إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك، فاتصل بهاتف رقم 212-639-2000.

لمزيد من الموارد، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني www.mskcc.org/pe للبحث في مكتبتنا الإلكترونية.

جميع الحقوق مملوكة ومحفوظة لمركزMemorial Sloan Kettering لعلاج السرطان

Memorial Sloan Kettering Cancer Center