Memorial Sloan Kettering Cancer Center

تعليم المريض/ مقدم الرعاية

نبذة عن جراحة الاستئصال الجزئي للقولون الخاصة بك

سيساعدك هذا الدليل على الاستعداد لجراحة الاستئصال الجزئي للقولون في مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK). 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.

نبذة عن الاستئصال الجزئي للقولون

نظرة عامة على القسم

يحلل الجهاز الهضمي الطعام ويمتص العناصر الغذائية ويزيل الفضلات من الجسم. تهدف جراحة الاستئصال الجزئي للقولون لإزالة الجزء المصاب بالورم السرطاني من القولون ثم إعادة توصيل الطرفين السليمين للقولون. قد تُجرى الجراحة بعمل شق جراحي واحد طويل، وتُعرف هذه الطريقة بالجراحة المفتوحة. وقد تُجرى كذلك بعمل عدة شقوق جراحية صغيرة، وهي أقل ضررًا على الجسم. تُعرف هذه الطريقة بالتدخل الجراحي المحدود. سيوضح لك الجراحة الطريقة الأنسب لك.

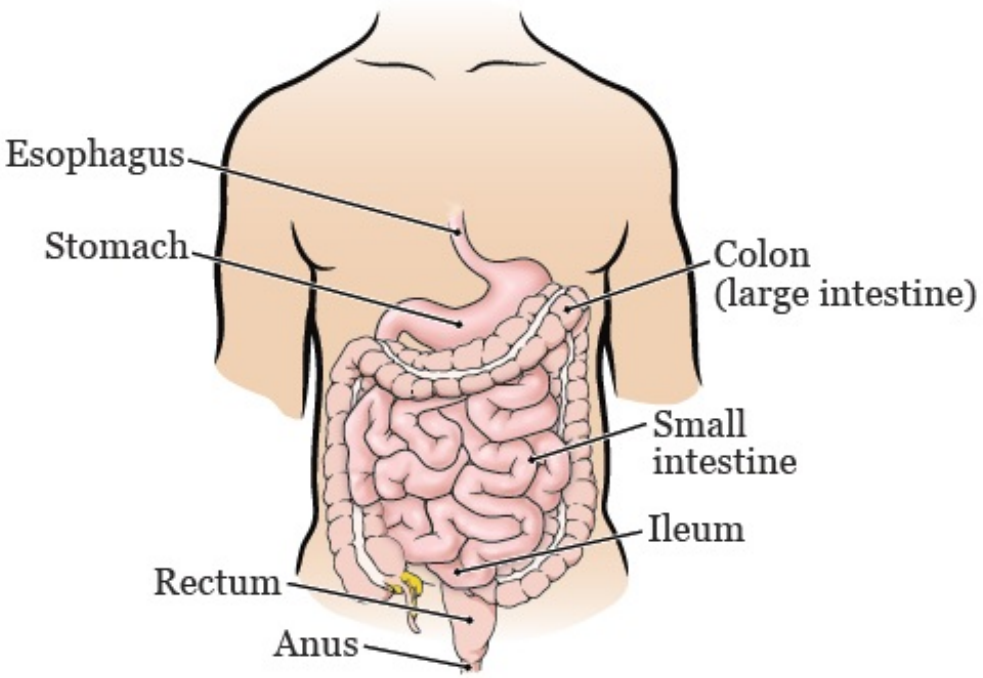
الجهاز الهضمي

إن فهم كيفية عمل الجهاز الهضمي قد يساعدك في مرحلة الاستعداد للجراحة والتعافي منها.

يتكون الجهاز الهضمي من عدد من الأعضاء التي تحلل الطعام وتمتص العناصر الغذائية وتزيل الفضلات من جسمك (انظر الشكل 1). وهي تشمل:

- الفم
- المريء (أنبوب التغذية)
- المعدة

- الأمعاء الدقيقة
- القولون (الأمعاء الغليظة)
- المستقيم
- الشرج



الشكل 1. الجهاز الهضمي

بعد مضغ الطعام وبلعه، فإنه ينتقل خلال المريء. والمريء هو أنبوب عضلي طويل ينقل الطعام من الفم إلى المعدة. بمجرد دخول الطعام إلى المعدة، فإنه يختلط بأحماض المعدة. وتبدأ هذه الأحماض عملية هضم (تحليل) الطعام.

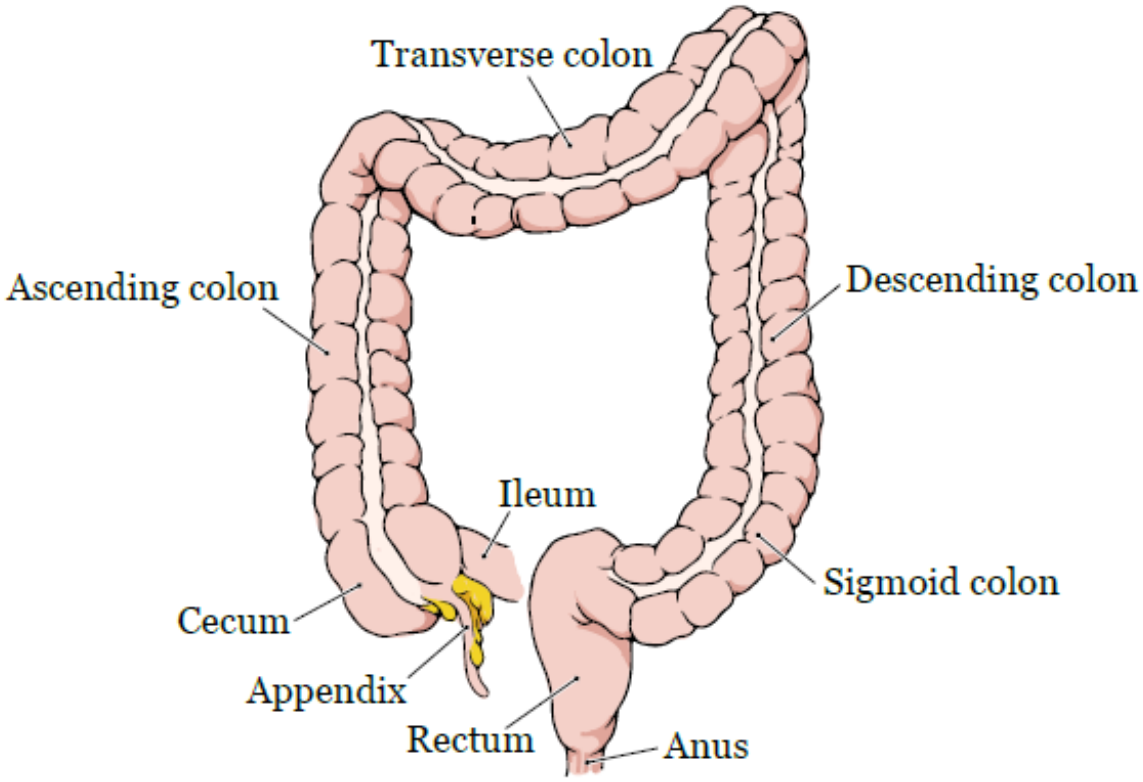
عندما يغادر الطعام معدتك، فإنه ينتقل إلى أمعائك الدقيقة. وهناك تستمر عملية الهضم، ويتم امتصاص العديد من العناصر الغذائية. وتُعرف النفايات التي لا يتم امتصاصها بالفضلات.

تنتقل الفضلات بعد ذلك إلى القولون، حيث يعاد امتصاص بعض الماء (إعادته) إلى الجسم. ويدخل الجزء المتبقي من الفضلات نهاية القولون، وتُعرف باسم المستقيم. ويمثل المستقيم منطقة خاجزة للفضلات حتى تغادر جسمك عن طريق فتحة الشرج.

الاستئصال الجزئي للقولون

الاستئصال الجزئي للقولون هي جراحة تُجرى لعلاج سرطان القولون. ويُزال الجزء المصاب بالسرطان من القولون. وتتم خياطة الطرفين السليمين ببعضهما البعض. سيوضح لك الجراح الجزء من القولون

المقررة إزالته (انظر الشكل 2).



الشكل 2. أجزاء القولون

يمكن إجراء الاستئصال الجزئي للقولون باستخدام أساليب مختلفة. سيتحدث معك الجراح بشأن الخيارات المناسبة لك. بناءً على نوع الجراحة التي تخضع لها، سيُحدث الجراح شقًا جراحيًا واحدًا أو أكثر في بطنك.

- في حالة إجراء شق واحد طويل في بطنك، تُعرف هذه الجراحة بالجراحة المفتوحة. يُزال الجزء من القولون المصاب بالسرطان عن طريق الشق الجراحي.
- وفي حالة إجراء عدة شقوق صغيرة في بطنك، تكون هذه الجراحة ذات تدخل جراحي محدود. يتم وضع أدوات جراحية صغيرة وكاميرا فيديو داخل الشقوق لإزالة الجزء المصاب بالسرطان من القولون. يستخدم بعض الجراحين جهازًا روبوتيًا للمساعدة في إجراء الجراحة.

قبل الاستئصال الجزئي للقولون

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.

نظرة عامة على القسم

أعلم فريق الرعاية الخاص بك بجميع الأدوية والمكملات التي تتناولها. وأعلمهم أيضًا بأنواع الحساسية التي تعاني منها، وما إذا كنت تتعاطى الكحوليات أو تستهلك التبغ، أو تعاني من انقطاع التنفس أثناء النوم. اتبع تعليماتهم بشأن الأدوية ومتى يجب التوقف عن تناول الطعام والمشروبات. استحم بمحلول غلوكونات الكلورهيكسيدين 4% المطهر للجلد في الليلة السابقة للجراحة وفي صباح هذا اليوم. في يوم الجراحة، تناول فقط الأدوية التي وافق عليها فريق الرعاية الصحية الخاص بك. احرص على ارتداء ملابس فضفاضة لا تحتوي على أي أجزاء معدنية والوصول في الوقت المحدد.

الاستعداد للجراحة

ستتعاون مع فريق الرعاية الصحية من أجل الاستعداد للجراحة الخاصة بك. سعدنا 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 الماريجوانا.

أدوية GLP-1 (ببتيد شبيه الجلوكاجون-1) لإنقاص الوزن

من المهم أن تبلغ مقدم الرعاية الصحية الخاص بك إذا كنت تتناول دواء GLP-1. ويجب عليك أيضًا اتباع تعليمات خاصة لتناول الطعام والمشروبات قبل الخضوع للجراحة أو الإجراء. **ولذلك، من المهم جدًا اتباع هذه التعليمات. وإلا، فقد يتم تأجيل أو إلغاء الجراحة أو الإجراء.**

- **اتبع نظامًا غذائيًا بالسوائل الصافية خلال اليوم السابق للجراحة أو الإجراء.** ولا تتناول أي طعام صلب. اقرأ *Clear Liquid Diet* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/clear-liquid-diet) لمعرفة المزيد.
- **توقف عن تناول المشروبات قبل 8 ساعات من موعد وصولك المحدد.** لا تتناول أي طعام أو مشروبات بعد هذا الوقت، بما في ذلك السوائل الصافية. يمكنك تناول رشفات صغيرة من الماء مع أدويتك.

لمعرفة المزيد، اقرأ *Eating and Drinking Before Your Surgery or Procedure When Taking GLP-1 Medicines* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/eating-and-drinking-before-your-surgery-or-procedure-when-taking-glp-1-medicines).

فيما يلي بعض الأمثلة على أدوية GLP-1. ويُرجى العلم بأن هناك أنواع أخرى، لذا احرص على إعلام فريق الرعاية الصحية بجميع الأدوية التي تتناولها. توصف هذه الأدوية أحيانًا للتحكم في السكري أو أمراض أخرى. وفي حالات أخرى، توصف لإنقاص الوزن.

• سيماجلوتايد (Wegovy®، Ozempic®، Rybelsus®) • دولاجلوتايد (Trulicity®)	• تيرزيباتيد (Mounjaro، Zepbound®) • ليراجلوتايد (Victoza، Saxenda®)

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

إذا كنت تتعاطى الكحوليات بشكل منتظم وتوقفت عنها 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:

- **قراءة مسار التعافي الخاص بك.** وهو عبارة عن مورد تعليمي يعطيك إياه مقدم الرعاية الصحية الخاص بك. وهو يحدد الأهداف التي يجب الوصول إليها للتعافي. كما يساعدك في معرفة ما يجب أن تفعله وتتوقعه كل يوم.
- **بدء الحركة بمجرد أن تتمكن من ذلك.** فبمجرد أن تنهض من السرير وتمشي على قدميك، ستتمكن من العودة لممارسة أنشطتك المعتادة بسرعة أكبر.

في غضون 30 يومًا من الجراحة

اختبار قبل الجراحة (PST)

سيتم تحديد موعد لك لإجراء اختبار ما قبل الجراحة. 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.

ستلتقِ بموفر ممارسة متقدمة خلال موعد اختبار ما قبل الجراحة. وهو يعمل عن قرب مع فريق التخدير بمركز ميموريال سلون كيترينج (MSK). وهم أطباء تلقوا التدريب الخاص على استخدام التخدير أثناء

الجراحات أو الإجراءات الطبية.

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 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.

تحديد مقدم الرعاية الخاص بك

يؤدي مُقدم الرعاية دورًا مهمًا في تقديم الرعاية لك. قبل الجراحة، ستتلقى أنت ومقدم الرعاية الخاص بك معلومات حول الجراحة التي ستخضع لها من موفري الرعاية الصحية. بعد إجراء الجراحة، سيصطحبك مقدم الرعاية إلى المنزل بعد مغادرة المستشفى. وسيساعدك أيضًا في الاعتناء بنفسك في المنزل.

لمقدمي الرعاية



إن رعاية شخص يخضع لعلاج السرطان تنطوي على العديد من المسؤوليات. ونحن نقدم الموارد والدعم المطلوبين لمساعدتك على التعامل معهم. تفضل بزيارة www.msk.org/caregivers أو اقرأ *A Guide for Caregivers* ((www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/guide-caregivers

لمعرفة المزيد.

ملء بيانات نموذج وكيل الرعاية الصحية

إذا لم 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.

شراء مستلزمات تفريغ الأمعاء

ستحتاج إلى تفريغ الأمعاء (إخراج البراز من جسدك) قبل الخضوع للجراحة.

سيعطيك مقدم الرعاية الصحية الخاص بك وصفة للمضادات الحيوية التي ستتناولها للمساعدة في تفريغ الأمعاء. وستحتاج أيضًا لشراء هذه المستلزمات:

- زجاجة واحدة (238 غرام) من بولي إيثيلين غليكول (MiraLAX®). يمكنك شراؤها من الصيدلية المحلية. ولا يستلزم شراؤها وصفة طبية.
- زجاجة واحدة (64 أونصة) من سائل صافي. للتعرف على أمثلة عن السوائل الصافية، اقرأ القسم "الالتزام بنظام غذائي بالسوائل الصافية".
- سوائل صافية بدرجة كبيرة لتناولها أثناء اتباع النظام الغذائي بالسوائل الصافية.

شراء أسيتامينوفين (Tylenol®) وإيبوبروفين (Advil® أو Motrin®)

يعتبر أسيتامينوفين وإيبوبروفين دواءين مسكنين للألم يُصرفان بدون وصفة طبية. ستستخدمهما بعد الجراحة لمساعدتك في السيطرة على الألم في المنزل.

ومن المفيد شراء هذين الدواءين في وقت سابق إذا لم يكونا متوفرين لديك بالفعل. يمكنك شراءهما من الصيدلية المحلية دون الحاجة إلى وصفة طبية.

7 أيام قبل جراحتك

اتبع تعليمات مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بشأن تناول الأسبرين

قد يُسبب الأسبرين نزيفًا. إذا كنت تتناول الأسبرين أو دواءًا 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 وغيرها من المكملات الغذائية الأخرى النزيف. فتوقف عن تناولها قبل 7 أيام من الجراحة. إذا أعطاك مقدم الرعاية الصحية تعليمات أخرى، فاحرص على اتباعها بدلاً من تلك التعليمات.

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

يومان قبل جراحتك

لا تزيل الشعر في منطقة البطن بالحلاقة أو بالشمع قبل يومين من الجراحة. سيقلل هذا من خطر إصابتك بالعدوى.

التوقف عن تناول الأدوية غير الستيرويدية المضادة للالتهابات

العقاقير غير الستيرويدية المضادة للالتهابات (NSAID)، مثل ايبوبروفين (أدفيل® وموترين®) ونابروكسين (أليف®)، قد تسبب النزيف. فتوقف عن تناولها قبل يومين من الجراحة. إذا أعطاك مقدم الرعاية الصحية تعليمات أخرى، فاحرص على اتباعها بدلاً من تلك التعليمات.

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

الالتزام بنظام غذائي بالسوائل الصافية



اتبع نظامًا غذائيًا بالسوائل الصافية قبل الجراحة بيوم واحد. يشمل النظام الغذائي بالسوائل الصافية السوائل الشفافة فقط. يمكنك العثور على أمثلة في جدول "النظام الغذائي بالسوائل الصافية".

أثناء الالتزام بالنظام الغذائي بالسوائل الصافية:

- لا تتناول أي أطعمة صلبة.
- حاول تناول كوب واحد (8 أونصات) من السوائل على الأقل كل ساعة أثناء فترة استيقاظك.
- تناول أنواعًا مختلفة من السوائل الصافية. ولا تكتفي بشرب الماء والقهوة والشاي.
- لا تشرب أي سوائل غير شفافة، مثل الحليب أو عصائر الفاكهة المثلجة.
- لا تتناول السوائل الخالية من السكر ما لم تكن مصابًا بالسكري وأخبرك أحد أعضاء فريق الرعاية الصحية بذلك.

كيفية الالتزام بنظام غذائي بالسوائل الصافية إذا كنت مصابًا بالسكري

اسأل مقدم الرعاية الصحية المسؤول عن علاج السكري لديك:

- ما يجب فعله أثناء الالتزام بالنظام الغذائي بالسوائل الصافية.
- إذا ما كان يتعين عليك تغيير جرعة الإنسولين أو أي دواء آخر ربما تتناوله لعلاج السكري.
- إذا ما كان ينبغي عليك تناول السوائل الصافية الخالية من السكر.

افحص مستوى سكر الدم لديك كثيرًا أثناء اتباع النظام الغذائي بالسوائل الصافية. إذا كانت لديك أسئلة، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية.

النظام الغذائي بالسوائل الصافية		
	يمكن تناوله	لا يمكن تناوله
الحساء	• مرق الدجاج ومرق لحم البقر وحساء السمك الصافي.	• أي شيئ يحتوي على أجزاء من الأطعمة أو التوابل.

الحلويات	• الجيلاتين، مثل Jell-O®. • الثلوج ذات النكهة. • السكاكر الصلبة، مثل Life Savers® وحلوى الليمون والنعناع.	• جميع الحلويات الأخرى.
المشروبات	• عصائر الفاكهة الصافية، مثل عصائر الليموناده والتفاح والتوت البري والعنب. • الصودا، مثل الزنجبيل وسفن أب® وسبرايت® والمياه المكربنة. • المشروبات الرياضية، مثل Gatorade® وPowerade®. • القهوة أو الشاي السادة بدون حليب أو مُبيض قهوة. • الماء، ويشمل المياه الغازية (الفوارة) والمنكهة. • المشروبات الغذائية الصافية، مثل Boost® Breeze وEnsure Clear™ وPedialyte® وDiabetishield®.	• 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.

بدء تفريغ الأمعاء

صباح اليوم السابق للجراحة، اخلط كل كمية MiraLAX البالغة 238 غرام مع 64 أونصة من سائل صافٍ حتى يذوب مسحوق MiraLAX. وبعد ذلك، يمكنك وضع الخليط في الثلاجة حسب رغبتك.

في الساعة 5:00 مساءً قبل الجراحة بيوم، ابدأ تناول خليط MiraLAX. سيسبب ذلك غالبًا حركة الأمعاء والرغبة في التبرز، ولذلك احرص على أن تتواجد بالقرب من حمام.

- تناول كوبًا واحدًا (8 أونصات) من الخليط كل 15 دقيقة حتى تنتهي الكمية تمامًا.
- عندما تنتهي من تناول خليط MiraLAX، تناول 4 إلى 6 أكواب من السوائل الصافية.
- ضع مرهم أكسيد الزنك (مثل Desitin®) على الجلد المحيط بفتحة الشرج بعد التبرز كل مرة. إذ يساعد ذلك في منع حدوث تهيج الجلد.

الساعة 7:00 مساءًا في اليوم السابق للجراحة، تناول المضادات الحيوية على النحو الموصوف.

الساعة 10:00 مساءًا في اليوم السابق للجراحة، تناول المضادات الحيوية على النحو الموصوف.

يمكنك الاستمرار في تناول السوائل الصافية، ولكنك لست مضطرًا لذلك.

سجل الوقت المحدد لجراحتك

سيتصل بك أحد أعضاء الفريق بعد السˇعة 2 ظهرًا في اليوم السˇبق للجراحة. إذا كˇن موعد الجراحة المقرر هو يوم الاثنين، فسيتصل بك يوم الجمعة السˇبق له. إذا لم تتلق أي مكˇلمة بحلول السˇعة 7 مسˇءً، فاتصل برقم 212-639-5014.

سيخبرك أحد أعضاء الفريق بموعد وصولك إلى المستشفى لإجراء الجراحة. وسيذكرك أيضًا بالموقع الذي ستتوجه إليه.

تفضل بزيارة الموقع www.msk.org/parking للتعرف على معلومˇت حول إيقاف السيارة والاتجاهˇت لجميع مواقع مركز MSK.

استحم بمحلول غلوكونات الكلورهيكسيدين 4% المطهر والمنظف للجلد (مثل محلول هيبيكلينس [Hibiclens®]).

محلول غلوكونات الكلورهيكسيدين 4% هو منظف للبشرة يقتل الجراثيم لمدة 24 سˇعة بعد استخدامه. سيسˇعد الاستحمˇم به قبل الجراحة على تقليل خطر الإصˇبة بالعدوى بعد الجراحة. ستعطيك الممرضة زجاجة لاستخدامهˇ قبل الجراحة.

في الليلة السˇبقة للجراحة، استحم بمحلول غلوكونات الكلورهيكسيدين 4% المطهر والمنظف للجلد

1. اغسل شعرك باستخدام الشامبو والمُنعم المعتادَين. اشطف رأسك جيدًا.
2. اغسل وجهك ومنطقة الأعضاء التناسلية (الأربية) بالصˇبون المعتاد. اشطف جسمك جيدًا بالمˇء الدافئ.
3. افتح زجاجة محلول غلوكونات الكلورهيكسيدين 4%. صب القليل منه في يدك أو في قطعة قمˇش 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 المˇء الدافئ.
6. جفف نفسك بمنشفة نظيفة.

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

يوم الجراحة

تعليمˇت الشرب

ملاحظة مهمة: إذا كنت تتناول دواء GLP-1 (ببتيد شبيه الجلوكاجون-1)، فلا تتبع هذه التعليمات. اتبع التعليمات الواردة في *Eating and Drinking Before Your Surgery or Procedure When Taking GLP-1 Medicines* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/eating-and-drinking-before-your-surgery-or-procedure-when-taking-glp-1-medicines) بدلاً منها.

تناول فقط السوائل المدرجة في القائمة التالية بين منتصف الليل (الساعة 12 منتصف الليل) وحتى ساعتين قبل موعد وصولك. ولا تتناول أي طعام أو مشروب آخر. توقف عن تناول المشروبات قبل ساعتين من موعد وصولك المحدد.

- الماء.
- عصير التفاح الصافي، عصير العنب الصافي، أو عصير التوت البري الصافي.
- مشروب Gatorade أو Powerade.
- القهوة أو الشاي الساخنة. ولا بأس بإضافة السكر. تجنب إضافة أي شيء آخر.
  - تجنب إضافة أي كمية من أي نوع من أنواع الحليب أو مُبيضات القهوة. وهذا يشمل أنواع الحليب ومُبيضات القهوة النباتية.
  - تجنب إضافة شراب ذي نكهة.

إذا كنت مصابًا بالسكري، فانتبه إلى كمية السكر في مشروباتك. فمن الأسهل التحكم في مستويات سكر الدم لديك إذا تناولت أصنافًا خالية من السكر أو منخفضة السكر أو لا تحتوي على سكر مضاف من هذه المشروبات.

من المفيد المحافظة على ترطيب الجسم قبل الجراحة أو الإجراء، لذا نوصيك بشرب السوائل لإرواء عطشك. ولا تتناول أكثر من احتياجك. ستتلقى السوائل الوريدية أثناء الجراحة أو الإجراء.



توقف عن تناول المشروبات قبل ساعتين من موعد وصولك المحدد. وهذا يشمل الماء.

ربما يكون مقدم الرعاية الصحية قد أعطاك تعليمات مختلفة بشأن توقيت التوقف عن تناول المشروبات. وفي هذه الحالة، اتبع تلك التعليمات.

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 الم٦ء. وتبعًا للأدوية التي تتناولهٓ ع٦دةً، فإنه قد يُسمح لك بتناول كل الأدوية التي تتناولهٓ بشكل معتاد في الصباح أو بعضهٓ أو لا يُسمح لك بتناول أي منهٓ.

استحم بمحلول غلوكونات الكلورهيكسيدين 4% المطهر والمنظف للجلد، مثل محلول هيبيكلينس (Hibiclens®)

استحم بمحلول غلوكونات الكلورهيكسيدين 4% المطهر والمنظف للجلد قبل أن تغادر المستشفى. استخدمه بنفس الطريقة التي استخدمتهٓ في الليلة الس٦بقة.

لا تضع أي غسول أو كريم أو مزيل عرق أو مكياج أو بودرة أو عطر أو كولونيا بعد الاستحم٦م.

نقاط يجب تذكرهٓ

- احرص على ارتداء ملا٦بس مريحة وفضفاضة.
- إذا كنت ترتدي عدس٦ت لاصقة، فارتد نظارتك بدلًا منهٓ. قد يؤدي ارتداء العدس٦ت اللا٦صقة أثناء الجراحة إلى الإضرار بعينيك.
- ولا ترتدي أي أشياء معدنية. انزعي كل المجوهرات، بمٓ في ذلك الأقراط. قد تتسبب الأدوات المستخدمة أثناء الجراحة في إص٦بتك بحروق إذا لامست المعدن.
- اترك مقتنياتك الثمينة في المنزل.
- إذا كنتِ في فترة الحيض (دورتك الشهرية)، فاستخدمي فوطة صحية وليس سدادة قطنية. سنقدم لك ملا٦بس داخلية تُستخدم مرة واحدة وفوطة صحية إذا كنت بح٦جة إليهٓ.

مٓ ينبغي إحضاره

- بنط٦ل فضفاض (مثل البنط٦ل الرياضي).
- حذاء رياضي برباط. قد تص٦ب قدمك ببعض التورم. ويمكن أن يلائم الحذاء الرياضي حجم قدمك بعد التورم.
- جهٓز التنفس الخاص بك لعلا٦ج انقط٦ع التنفس أثناء النوم (مثل جهٓز ضغط المجرى الهوائي الإيجابي المستمر (CPAP))، إذا ك٦ن لديك.
- نموذج وكيل الرع٦ية الصحية الخاص بك والتوجيه٦ت المسبقة الأخرى، إذا قمت باستكم٦لهٓ.
- الهٓتف المحمول والشاحن.
- الأموال التي قد تحتاج إليهٓ للمشتريات البسيطة، مثل الجريدة.
- ح٦فظة لأغراضك الشخصية إذا ك٦نت لديك. وتعتبر النظارات، وسم٦ع٦ت الأذن الطبية، وأطقم الأسنان، والأجهزة التعويضية، والشعر المستع٦ر، والمتعلقات الدينية من بين الأمثلة على الأغراض

الشخصية.

- 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.

معلومات لمقدمي الرعاية وأفراد العائلة والأصدقاء



اقرأ *Information for Family and Friends for the Day of Surgery* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/information-family-and-friends-day-surgery) لمعرفة ما يمكن أن تتوقعه في يوم الجراحة المحدد للشخص المُقرب لك.

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.

قد تُدخل الممرضة قُنيّة وريدية (IV) في أحد أوردة ذراعك أو يدك غالبًا. وإذا لم تدخل الممرضة قُنيّة وريدية، فسيتولى طبيب التخدير فعل ذلك في غرفة العمليات.

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.

استعد للجراحة

عندم٧ يحين وقت الجراحة، سيتعين عليك خلع النظارات وسم٧ع٧ت الأذن الطبية، وأطقم الأسنان، والأجهزة التعويضية، والشعر المستع٧ر، والمتعلقات الدينية.

وستتوجه إلى غرفة العمليات إم٧ سيرًا على قدميك أو سيأخذك إليه٧ أحد أعضاء الفريق على نقالة. وسيس٧عدك أحد أعضاء فريق غرفة العمليات على اعتلاء سرير العملية. وسترتدي حذاءين طويلين ضاغطين أسفل س٧قيك. وهم٧ ينكمشان وينتفخان برفق للمس٧عدة على تدفق الدم في س٧قيك.

بمجرد أن تشعر بالراحة، سيقوم طبيب التخدير بتخديرك عن طريق قُنيّة وريدية (IV) وستخلد إلى النوم. ستحصل أيضًا على السوائل عن طريق القُنيّة الوريدية (IV) أثناء الجراحة وبعده٧.

أثناء الجراحة

بعد أن يتم تخديرك تم٧مًا، سيضع فريق الرع٧اية الخاصة بك أنبوب تنفس عن طريق فمك إلى داخل مجرى التنفس. وسيس٧عدك على التنفس. وسيُركِّب لك أيضًا قسطرة بولية (Foley) في المثانة، وذلك لنزح البول أثناء الجراحة.

بعد الانته٧ء من الجراحة، سيُغلق الجراح الشقوق الجراحية بالغُرز الجراحية أو الدبابيس أو Steri-Strips™ (قطع رفيعة من شريط لاصق) أو Dermabond® (م٧دة جراحية لاصقة). وقد يغطي الشقوق الجراحية أيضًا بضم٧دة.

سيقوم فريق الرع٧اية الصحية الخاص بك بنزع أنبوب التنفس أثناء وجودك داخل غرفة العمليات.

بعد الاستئص٧ل الجزئي للقولون

يس٧عدك هذا القسم في معرفة م٧ يمكن أن تتوقعه بعد الجراحة. ستتعلم كيفية التع٧في بشكل آمن من الجراحة في المستشفى وفي المنزل.

أثناء قراءة هذا القسم، دوِّني أي أسئلة تريدين الاستفس٧ر عنه٧ من مقدم الرع٧اية الصحية.

نظرة ع٧مة على القسم

يقيم أغلب المرضى في المستشفى يومين إلى 4 أيام. بعد الجراحة، تناول أدويتك حسب التوجيهات، وأكثر من المشي، واستخدم مقياس التنفس المُحفِّز. تجنب القيادة أو تعاطي الكحوليات أثناء تناول الدواء المُسكن للألم الموصوف. تجنب رفع أي شيء يتجاوز وزنه 10 أرطال أو ممارسة تمارين عنيفة لمدة 6 أسابيع. استحم كل يوم بصابون خفيف وحافظ على الشقوق الجراحية في حالة جافة. قد تتغير عادات التبرز لديك خلال فترة التعافي. وقد تُخرج غازات أو تصاب بالتقلصات أو الإسهال أكثر من المعتاد. اتصل بمقدم الرعاية الصحية إذا أُصبت بحمى تبلغ 100.5° فهرنهايت (38° مئوية) أو أعلى، أو إذا شعرت بألم متزايد، أو في حالة احمرار الشق الجراحي أو تورمه أو خروج صديد منه.

في وحدة رعاية ما بعد التخدير (PACU)

سيتم نقلك إلى وحدة رعاية ما بعد التخدير عند إفاقتك بعد الجراحة. وستراقب ممرضة درجة حرارتك ونبضك وضغط دمك ومستويات الأكسجين لديك. قد تحصل على الأكسجين عن طريق أنبوب يستقر أسفل أنفك أو قناع يغطي أنفك وفمك. وسترتدي أيضًا حذاءين طويلين ضاغطين أسفل ساقيك.

الدواء المُسكن للألم

ستحصل على أدوية لتخفيف شعورك بالألم ومنحك الشعور بالراحة. وهناك طرق عديدة لإعطاء الأدوية المسكنة للألم:

- **قسطرة الحيز فوق الجافية:** يحصل البعض على الدواء المسكن للألم عن طريق قسطرة الحيز فوق الجافية (أنبوب رفيع ومرن في العمود الفقري).
- **تخدير العصب:** يتلقى البعض تخديرًا للعصب قبل أو أثناء الجراحة. في حالة تخدير العصب، يحقن مقدم الرعاية الصحية الدواء في بعض أعصابك لتخفيف شعورك بالألم بعد الجراحة.
- **الأدوية الوريدية:** يتلقى البعض الأدوية المسكنة للألم في الوريد عن طريق قُنيّة وريدية (IV).

ستتلقى واحدًا أو أكثر من هذه الأدوية بعد الجراحة. وهي جميعًا طرق فعالة للسيطرة على الألم. سيتحدث معك مقدم الرعاية الصحية قبل اختيار أنسب دواء (أدوية) لك.

الأنابيب وأجهزة النزح

سيتم تركيب قسطرة بولية (Foley) في المثانة عن طريق مجرى البول. ويعمل هذا الأنبوب على نزح البول من المثانة حتى يتمكن فريق الرعاية الخاص بك من تتبع كمية البول التي ينتجها جسمك.

قد يتم أيضًا تركيب جهاز نزح (JP) Jackson-Pratt واحد أو اثنين لنزح السوائل الزائدة من بطنك. سيناقش معك مقدم الرعاية الصحية الأمور المتوقعة.

الانتقال إلى غرفة المستشفى

ستظل في وحدة رعاية ما بعد التخدير (PACU) حتى تفيق ولن تشعر بالألم. ويتم نقل أغلب المرضى إلى غرف المستشفى الخاصة بهم بعد إمضاء عدة ساعات في وحدة رعاية ما بعد التخدير، غير أن البعض يبيت في الوحدة للمتابعة.

بعد الإقامة في وحدة رعاية ما بعد التخدير، سيصطحبك أحد أعضاء الفريق إلى غرفة المستشفى الخاصة بك.

في غرفة المستشفى

تتوقف المدة التي تقضيها في المستشفى بعد الجراحة على تعافيك وعلى الجراحة الفعلية التي خضعت لها. يقيم أغلب المرضى في المستشفى يومين إلى 4 أيام. سيخبرك فريق الرعاية بما يمكنك توقعه.

في غرفة المستشفى، ستتولى إحدى الممرضات تقديم الرعاية لك أثناء إقامتك. ستساعدك الممرضة في النهوض من السرير والجلوس على مقعد بعد انتقالك إلى هذه الغرفة.

سيُعلمك فريق الرعاية الصحية بكيفية الاعتناء بنفسك خلال فترة التعافي من الجراحة. يمكنك تعزيز قدرتك على التعافي بسرعة أكبر عن طريق:

- **قراءة مسار التعافي الخاص بك.** سنقدم لك مسارًا يتضمن أهداف التعافي الخاصة بك، إذا لم تكن قد حصلت على واحد بالفعل. وهو يساعدك في معرفة ما يجب أن تفعله وتتوقعه كل يوم أثناء فترة التعافي.
- **بدء الحركة بمجرد أن تتمكن من ذلك.** فبمجرد أن تنهض من السرير وتمشي على قدميك، ستتمكن من العودة لممارسة أنشطتك المعتادة بسرعة أكبر.

يمكنك استخدام القائمة المرجعية لأهداف الخروج من المستشفى 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.

اقرأي المورد *Call! Don't Fall!* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/call-dont-fall) للتعرف على معلومات حول ما يمكنك فعله للمحافظة على سلامتك وتجنب السقوط أثناء تواجدك في المستشفى.

السيطرة على الألم

ستشعر ببعض الألم بعد الجراحة. في البداية، ستتلقى الأدوية المسكنة للألم عن طريق قسطرة الحيز فوق الجافية، أو تخدير الأعصاب، أو القُنيّة الوريدية (IV).

سيسألك مقدمو الرعاية الصحية عما إذا كنت تشعر بالألم وسيقدمون لك الأدوية عند اللزوم. إذا لم يتم تسكين الألم، فأخبر أحد مقدمي الرعاية الصحية بذلك. فمن المهم السيطرة على الألم حتى يكون بوسعك السعال والتنفس بعمق واستخدام مقياس التنفس المحفّز والحركة. كما أن السيطرة على الألم تساعدك في التعافي بشكل أفضل.

يشعر الكثير من المرضى بتخفيف الألم بتناول الأدوية التي تُصرف بدون وصفة طبية فقط. وإذا كنت ترغب في تناول دواء أقوى لتسكين الألم في المستشفى، فسيعطيك أحد مقدمي الرعاية الصحية وصفة طبية قبل مغادرة المستشفى. تحدث مع مقدمي الرعاية الصحية حول الأعراض الجانبية الممكنة وكيفية التوقف تدريجيًا عن تناول الأدوية.

الحركة والمشي

تساعدك الحركة والمشي في تخفيف مخاطر حدوث الجلطات الدموية والالتهاب الرئوي (عدوى الرئة). كما تساعدك في إخراج الريح وتسهيل حركة الأمعاء (التبرز) مرة أخرى.

اقرأ مسار التعافي الخاص بك للتعرف على أهدافك المحددة المتعلقة بالحركة والمشي. ستساعدك الممرضة أو أخصائي العلاج الطبيعي أو أخصائي العلاج المهني على الحركة عند اللزوم.

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

ممارسة تمارين الرئتين

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

- ستقدم لك ممرضتك مقياس التنفس المحفّز. استخدمه 10 مرات كل ساعة أثناء الاستيقاظ. لمعرفة المزيد، اقرأ *كيفية استخدم مقياس التنفس المحفّز* (www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer).
- مارس تمارين السعال والتنفس العميق. وسيعلمك أحد أعضاء فريق الرعاية بكيفية ممارستها.

تناول الأطعمة والمشروبات

ستعود تدريجيًا لتناول الأطعمة الصلبة بدءً من اليوم التالي للجراحة. اقرأ المسار الخاص بك وتحدث مع فريق الرعاية لمعرفة المزيد من المعلومات. إذا كانت لديك أي أسئلة بشأن نظامك الغذائي، فاطلب

مقابلة اختصاصي التغذية السريري.

الاستحمام
سيساعدك أحد أعضاء فريق الرعاية على الاستحمام أثناء وجودك في المستشفى. حيث يساعد ذلك في المحافظة على نظافة الشق الجراحي ومنع حدوث العدوى.

مغادرة المستشفى
عندما يحين وقت مغادرتك المستشفى، ستكون الشقوق الجراحية قد بدأت في التعافي. قبل المغادرة، ألق نظرة على الشقوق الجراحية مع أحد مقدمي الرعاية الصحية. حيث إن ذلك يساعدك على ملاحظة أي تغييرات لاحقًا.

في يوم الخروج من المستشفى، خطط للمغادرة بين الساعة 8:00 صباحًا والساعة 11:00 صباحًا. قبل المغادرة، سيُدون أحد مقدمي الرعاية الصحية لك أوامر الخروج من المستشفى والوصفات الطبية. وستحصل أيضًا على تعليمات الخروج من المستشفى مكتوبة. وسيراجعها أحد مقدمي الرعاية الصحية معك قبل المغادرة.

إذا لم تكن وسيلة الانتقال التي ستستقلها قد وصلت بعد إلى المستشفى، فيمكنك الانتظار في صالة انتقال المرضى. سيقدم لك أحد أعضاء فريق الرعاية المزيد من المعلومات.

في المنزل
اقرأ *خطوات يمكن القيام بها لتجنب السقوط* (www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/what-you-can-do-avoid-falling) لمعرفة ما ينبغي عليك فعله لعدم السقوط في المنزل وأثناء المواعيد الخاصة بك في مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK).

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 خلال فترة التعافي. ولا ينبغي أن يثير هذا الكثير من القلق. وإذا لم يتحسن الشعور بالألم، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية.

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 الواردة أدناه.

- حـاول التبرز في نفس الوقت كل يوم. وسيعتاد الجسم على التبرز في ذلك الوقت. وإذا 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.
- مـارس التمـارين، حسب استطـاعتك. ويعد المشي أحد التمـارين الممتازة.
- تناول 8 إلى 10 أكواب (8 أونصـات) (لتران) من السوائل يوميًا حسب استطـاعتك.
  - اختر السوائل مثل المـاء والعصـائر (مثل عصير البرقوق المجفف) والمرق والآيس كريم المخفوق.
  - تجنب السوائل المحتوية على الكـافيين (مثل القهوة والصودا). وذلك لأن هذه المشروبات تطرد السوائل خارج الجسم.
- تتوفر الأدوية التي تُصرف مع أو بدون وصفة طبية لعلاج الإمسـاك. تحدث مع مقدم الرعـاية الصحية الخاص بك بشأن الأدوية الأنسب لحـالتك.

إذا كـانت لديك أسئلة بشأن الإمسـاك، فاتصل بمقدم الرعـاية الصحية الخاص بك.

السيطرة على التغيرات الأخرى في وظائف الأمعـاء

عند إزالة جزء من القولون، يتكيف الجزء الباقي مع التغيير. ويبدأ القولون في التكيف بعد الجراحة بمدة وجيزة. خلال هذه الفترة، قد تعـاني من غازات أو تقلصـات أو تغير عـادات التبرز لديك (مثل الإسهـال أو التبرز بشكل متكرر). وقد يستغرق زوال هذه التغييرات أسـابيع أو شهور.

إذا كنت تواجه مشكلات بشأن التغييرات التي تطرأ على وظائف الأمعـاء، فتحدث مع مقدمي الرعـاية الصحية. يمكنك أيضًا تجربة النصـائح التالية.

نصـائح لتقليل الغازات

إذا كنت تعـاني من غازات البطن أو تشعر بالانتفاخ، فتجنب الأطعمة التي تسبب الغازات. وهي تشمل

البقوليات والبروكلي والبصل والكرنب والقرنبيط.

نصائح للسيطرة على الإسهال

إذا كنت مصابًا بالإسهال، فمن المهم أن تتناول على الأقل 8 إلى 10 أكواب (8 أونصات) من السوائل يوميًا. تناول الماء والمشروبات التي تحتوي على الملح، مثل المرق والمشروبات الرياضية (مثل Gatorade®). سيحول ذلك دون إصابتك بالجفاف وشعورك بالضعف.

ويمكن أن يساعدك اتباع نظام BRAT الغذائي أيضًا في السيطرة على الإسهال. يتكون نظام BRAT الغذائي غالبًا من:

- الموز (B)
- الأرز الأبيض (R)
- التفاح المهروس (A)
- التوست (T)

إذا كنت مصابًا بالإسهال وتتبرز أكثر من 4 أو 5 مرات يوميًا، أو إذا كانت رائحته أسوأ من الطبيعي، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية.

نصائح لتقليل الشعور بالألم

إذا كنت تشعر بالألم في المنطقة المحيطة بفتحة الشرج بسبب التبرز المتكرر الناجم عن الإسهال:

- اجلس في ماء دافئ مرتين إلى 3 مرات يوميًا.
- ضع مرهم أكسيد الزنك (مثل Desitin®) على الجلد حول فتحة الشرج بعد التبرز كل مرة. إذ يساعد ذلك في منع حدوث تهيج الجلد.
- لا تستخدم مناشف المرحاض الخشنة. يمكنك استخدام مناديل مبللة غير كحولية (مثل المناديل الرطبة التي تُستخدم مرة واحدة).
- إذا وصف لك مقدم الرعاية الصحية دواءً، فتناول حسب التوجيهات.

العناية بالشق الجراحي لديك

من الطبيعي أن تشعر بالخدر في الجلد المحيط بالشقوق الجراحية. ويحدث هذا بسبب قطع بعض الأعصاب أثناء الجراحة، حتى وإن كنت قد خضعت لإجراء استبقاء العصب. ويزول الشعور بالخدر بمرور الوقت.

غيِّر الضمادات مرة واحدة يوميًا على الأقل، أو أكثر من مرة إذا تعرضت للبلل. افحص الشقوق الجراحية

كل يوم بحثًا عن أي علامات على العدوى إلى أن يخبرك مقدم الرعاية الصحية أنها قد التأمت. اتصل بمقدم الرعاية الصحية إذا ظهرت عليك أيٌ من علامات العدوى التالية:

- الاحمرار
- التورم
- زيادة الألم
- الشعور بدفء في موضع الشق الجراحي
- انبعاث رائحة كريهة أو نزح يشبه الصديد من الشق الجراحي
- حمى تبلغ 100.4 °فهرنهايت (38 °مئوية) أو أكثر.

لمنع الإصابة بالعدوى، لا تدع أي شخص يلمس الشقوق الجراحية. اغسل لديك بالماء والصابون أو معقم يدين كحولي قبل لمس الشقوق.

إذا رجعت إلى المنزل فيما كانت الشقوق لا تزال تحتوي على دبابيس أو غُرز، فسينزعها مقدم الرعاية الصحية خلال أحد المواعيد بعد الجراحة. ولا بأس إذا تعرضت للبلل. إذا رجعت إلى المنزل مع وجود أشرطة Steri-Strips أو Dermabond على الشقوق، فسترتخي وتتقشر من تلقاء نفسها. وإذا لم تزل بعد 14 يومًا تقريبًا، فيمكنك نزعها بنفسك.

الاستحمام

احرص على الاستحمام كل يوم. حيث إن الحصول على حمام دافئ يمنحك الاسترخاء ويساعد في تخفيف آلام العضلات. كما تستطيع تنظيف الشقوق أثناء الاستحمام.

انزع الضمادات قبل الاستحمام. اغسل الشقوق برفق باستخدام صابون سائل خالٍ من العطر. تجنب فرك الشقوق أو استخدام قطعة قماش لتنظيفها. فقد يؤدي ذلك إلى تهيجها ويحول دون التئامها.

عند الانتهاء من الاستحمام، جفف الشقوق بالتربيت برفق بواسطة منشفة نظيفة. اتركها تجف بواسطة الهواء تمامًا قبل ارتداء ملابسك. إذا كان هناك نزح، فاترك الشقوق دون تغطيتها.

لا تستحم في المغطس أو تمارس السباحة حتى يخبرك مقدم الرعاية الصحية أنه لا بأس بذلك.

تناول الأطعمة والمشروبات

قد تُزال بعض أجزاء القولون دون أي يؤثر ذلك بشكل كبير على صحتك الغذائية. فيما يتكيف الجزء الباقي من القولون مع الوضع الجديد، تناول 8 إلى 10 أكواب (8 أونصات) من السوائل كل يوم واحرص على تناول العناصر الغذائية الكافية.

سيعطيك مقدم الرعاية الصحية التوجيهات الغذائية التي يجب اتباعها بعد الجراحة الخاصة بك. إذا كنت بحاجة للاستعانة بأخصائي تغذية سريرية بعد العودة إلى المنزل، فاتصل برقم 212-639-7312.

النشاط البدني والتمارين

بعد مغادرة المستشفى، قد تبدو الشقوق الجراحية وكأنها التأمت من الخارج، غير أنها لن تكون قد التأمت بعد من الداخل. خلال أول 6 أسابيع بعد الجراحة:

- تجنب رفع أو دفع أو سحب أي شخص أثقل من 10 أرطال (حوالي 4.5 كلغم).
- تجنب الأنشطة الشاقة (مثل الجري وممارسة التنس).
- تجنب ممارسة الرياضات الجماعية التي تتضمن الاحتكاك، (مثل كرة القدم).

يعتبر المشي وسيلة جيدة لزيادة قدرتك على التحمل. يمكنك المشي في الأماكن الخارجية أو الداخلية في مراكز التسوق المحلية. يمكنك أيضًا صعود الدرج، ولكن حاول تقليل عدد مرات القيام بذلك خلال الأسبوع الأول بعد عودتك إلى المنزل. تجنب الخروج بمفردك حتى تطمئن إلى أن بوسعك القيام بذلك.

من الطبيعي أن تشعر بإجهاد أكبر من المعتاد بعد الجراحة. وتختلف مدة التعافي من شخص لآخر. احرص على زيادة نشاطك اليوم تلو الآخر بقدر ما تستطيع. احرص على الموازنة بين فترات النشاط وفترات الراحة. ولكن إذا لم تكن تستطع النوم خلال الليل، فقد يكون ذلك دليلاً على أنك تحصل على قدر أكبر مما ينبغي من الراحة خلال اليوم.

القيادة

قد تسبب لك القيادة الشعور بالانزعاج أثناء التعافي لأنك تستخدم عضلات البطن أثناء الفرملة. اسأل مقدم الرعاية الصحية عن أنسب وقت للقيادة. تجنب القيادة في أثناء تناول الأدوية المُسكنة للألم لأنها قد تصيبك بالدوار. ويمكنك ركوب السيارة دون قيادتها في أي وقت بعد مغادرة المستشفى.

النشاط الجنسي

سيُخبرك مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بالوقت الذي يمكنك بدء ممارسة النشاط الجنسي فيه.

الرجوع إلى العمل

تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية بشأن عملك. وسيخبرك متى يمكنك الرجوع إلى عملك بأمان حسب مهام عملك. إذا كان عملك يتضمن الكثير من الحركة أو رفع الأشياء الثقيلة، فقد تضطر إلى التوقف عن العمل لمدة أطول قليلاً. وإذا كانت وظيفتك مكتبية، فقد تتمكن من الرجوع إلى أداء عملك في وقت أقرب.

الحصول على نتائج الاختبار

بعد الجراحة، سيتم إرسال الورم والنسيج المحيط به إلى أخصائي علم الأمراض. ستكون نتائج الاختبار جاهزة بعدما يقرب من 7 أيام عمل من الجراحة. سيتحدث معك الجراح بشأن النتائج وسيخبرك إذا كان يوصي بتلقي أي علاجات أخرى.

مواعيد المتابعة

سيكون الموعد الأول لك بعد الجراحة غالبًا في غضون أسبوع إلى 3 أسابيع من مغادرة المستشفى. اتصل بعيادة الجراح لتحديد المواعيد.

ويُرجى العلم بأنه من المهم حضور جميع مواعيد المتابعة بعد الجراحة. يمكنك الاتصال بمقدم الرعاية الصحية إذا كانت لديك أية أسئلة فيما بين هذه المواعيد.

التحكم في مشاعرك

قد تراودك مشاعر مستجدة ومزعجة بعد الخضوع للجراحة بسبب الإصابة بمرض خطير. يقول الكثيرون أنهم شعروا بالرغبة في البكاء أو الحزن أو القلق أو التوتر أو العصبية أو الغضب من وقت لآخر. وقد تشعرين بعدم القدرة على التحكم في بعضٍ من تلك المشاعر. وفي هذه الحالة، يجدر بك أن تسعى للحصول على الدعم العاطفي. قد يحيلك مقدم الرعاية الصحية الخاص بك إلى مركز تقديم المشورة في ميموريال سلون كيترينج (MSK's Counseling Center). ويمكنك أيضًا التواصل معهم بالاتصال على رقم 646-888-0200.

والخطوة الأولى للتغلب على هذه المشاعر هو وصف شعورك. بوسع الأصدقاء وأفراد العائلة مد يد العون لك. ويمكننا أيضًا طمأنتك ودعمك وتوجيهك خلال هذه الفترة. ومن الجيد في كل الأحوال إخبارنا بمشاعرك ومشاعر أفراد عائلتك وأصدقائك. تتوفر العديد من الموارد لك ولأفراد عائلتك. نحن على أتم الاستعداد لمساعدتك أنت وأفراد عائلتك وأصدقائك للتعامل مع الجوانب العاطفية بخصوص مرضك. ويمكننا مد يد العون لك سواء كنت في المستشفى أو المنزل.

متى يجب الاتصال بمقدم الرعاية الصحية

اتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك إذا تعرضت إلى:

- حمى تبلغ 100.5 °فهرنهايت (38 °مئوية) فأكثر.
- الشعور بألم في البطن، أو غثيان أو قيء
- إذا ظهرت عليك أي من علامات العدوى التالية في الشق الجراحي:
  - الاحمرار
  - التورم
  - زيادة الألم

- الشعور بدفء في موضع الشق الجراحي
- انبعاث رائحة كريهة أو نزح يشبه الصديد

- عُسر التبول.
- ألم في منطقة الشق الجراحي لا يتحسن بتناول الأدوية المُسكنة للألم.
- نزيف من المستقيم
- كانت لديك أية أسئلة أو شواغل.

معلومات الاتصال

يمكنك الاتصال بمكتب مقدم الرعاية الصحية أيام الاثنين إلى الجمعة من الساعة 9 صباحًا حتى الساعة 5 مساءً.

بعد الساعة 5 مساءً وخلال عطلة نهاية الأسبوع وفي العطلات الرسمية، اتصلي برقم 212-639-2000. اطلبي التحدث إلى مناوب مقدم الرعاية الصحية.

خدمات الدعم

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

أثناء قراءة هذا القسم، دوِّني أي أسئلة تريدين الاستفسار عنها 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

يسعد 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
275 Seventh Avenue (بين شارعي 25th & 26th West)
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 تساعدك في الوصول إلى برامج المساعدة لتوفير الأدوية الموصوفة، وتشمل برنامج المساعدة الإضافية "Extra Help" من Medicare.

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

Needy Meds
www.needymeds.org
تسرد برامج مساعدة المرضى بشأن الأدوية ذات الأسماء العامة والأسماء التجارية.

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

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

مؤسسة دعم المرضى (Patient Advocate Foundation)

www.patientadvocate.org
800-532-5274
تتيح الحصول على الرعاية والمساعدة المالية والمساعدة بشأن التأمين والمساعدة بشأن الاحتفاظ بالوظيفة فضلاً عن الوصول إلى دليل الموارد الوطني لذوي التأمين الصحي المنخفض.

Red Door Community (المعروفة سابقًا باسم Gilda's Club)
www.reddoorcommunity.org
212-647-9700
مكان يقدم الدعم الاجتماعي والعاطفي للرجال والنساء والأطفال المصابين بالسرطان عن طريق التواصل وورش العمل والمحاضرات والأنشطة الاجتماعية.

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)
- *Advance Care Planning for People With Cancer and Their Loved Ones* ((www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/advance-care-planning
- *Call! Don't Fall!* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/call-dont-fall)
- *Clear Liquid Diet* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/clear-liquid-diet)
- *Common Questions About MSK's Recovery Tracker* (www.mskcc.org/cancer-

(care/patient-education/mymsk-recovery-tracker

- *Eating and Drinking Before Your Surgery or Procedure When Taking GLP-1 Medicines* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/eating-and-drinking-before-your-surgery-or-procedure-when-taking-glp-1-medicines)
- *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 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)
- *خطوات يمكن القيام بها لتجنب السقوط* (www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/what-you-can-do-avoid-falling)

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