تعليم المريض/ مقدم الرعاية

نبذة عن جراحة إغلاق فغر اللفائفي

سيساعدك هذا الدليل على الاستعداد لجراحة إغلاق فغر اللفائفي 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 جراحة إغلاق فغر اللفائفي

نظرة عامة على القسم

فغر اللفائفي هو فتحة تُصنع في البطن حتى تتعافى أمعاؤك. يغادر البراز الجسم من خلال هذه الفتحة ويتجمع في جراب الفغر. أثناء جراحة إغلاق فغر اللفائفي، يغلق الجراح هذه الفتحة غالبًا من خلال نفس الموضع. وغالبًا ما تقتضي الضرورة عمل شق جراحي ثانٍ. بعد الجراحة، سيكون لديك جرح صغير في موضع فغر اللفائفي. ويلتئم هذا الجرح غالبًا خلال 4 إلى 6 أسابيع. ستعلمك ممرضتك بكيفية تغيير الضمادة كل يوم.

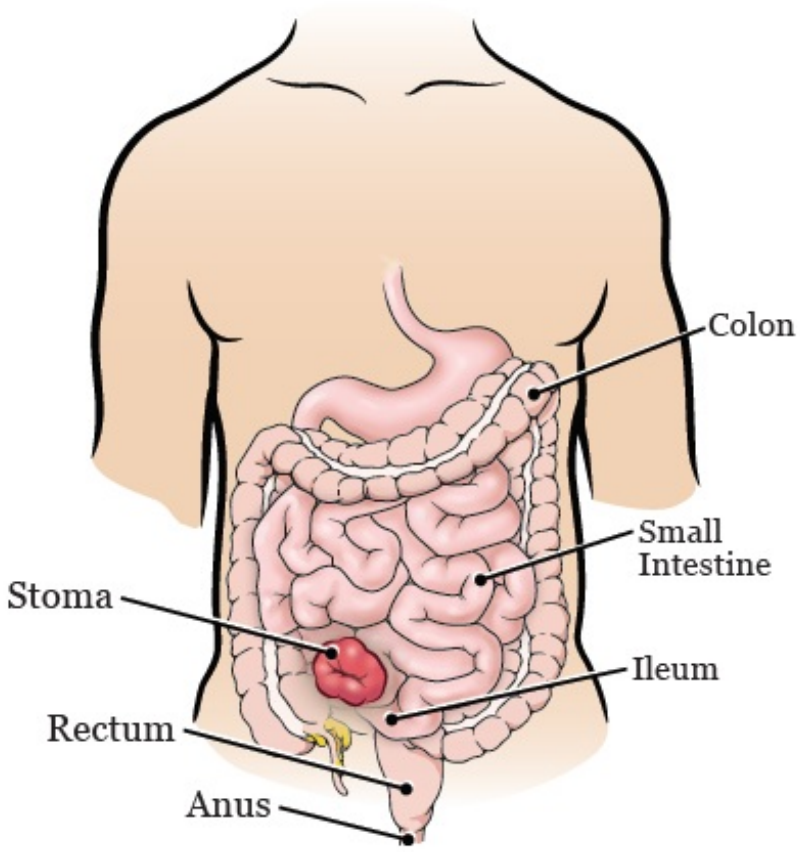
نبذة عن فغر اللفائفي

فغر اللفائفي هو فتحة يصنعها الجراح في بطنك عند خضوعك لجراحة لاستئصال جزء من القولون أو المستقيم. تم إجراء فغر اللفائفي من جزء من الأمعاء الدقيقة يُعرف باللفائفي. وهو يسمح بخروج البراز من الجسم ودخوله إلى كيس الفغر. تم إجراء فغر اللفائفي لديك حتى تتعافى المفاغرة. والمفاغرة هي الموضع حيث أعاد الجراح توصيل أمعائك.

نبذة عن جراحة إغلاق فغر اللفائفي

تُجرى جراحة إغلاق فغر اللفائفي لعكس فغر اللفائفي حتى يمكنك التبرز على النحو المعتاد كما كان الحال قبل الجراحة. تُجرى جراحة إغلاق فغر اللفائفي غالبًا من خلال الفغر (انظر الشكل 1). وقد تقتضي الضرورة قيام الجراح بعمل شق جراحي إضافي، وإن كان هذا نادر الحدوث.

بعد الجراحة، سيكون لديك جرح صغير في موضع فغر اللفائفي. وسيلتئم هذا الجرح في غضون 4 إلى 6 أسابيع. ويجب عليك تغيير الضمادة الموضوعة فوق هذا الجرح مرة أو مرتين يوميًا. أثناء وجودك في المستشفى، ستُعلمك الممرضة بكيفية تغيير الضمادة. كما ستعطيك المستلزمات المطلوبة لتغيير الضمادة في المنزل.



الشكل 1. الفغر

قبل جراحة إغلاق فغر اللفائفي

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. في يوم الجراحة، احرص على ارتداء ملابس مريحة وترك متعلقاتك الثمينة في المنزل. اتبع تعليمات الوصول التي يقدمها لك فريق الرعاية.

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

استخدامه 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.

التغلب على القلق قبل الجراحة

من الطبيعي أن تشعر بالقلق قبل الجراحة. يشعر الكثيرون بالقلق بشأن نجاح الجراحة، أو فترة التعافي، أو بشأن مدى تأثيرها على الحياة اليومية. يمكن أن تساعد معرفة الأمور المتوقعة والتحدث مع فريق الرعاية الخاص بك على تبديد أي قلق لديك. وقد يكون من المفيد أيضًا ممارسة تمارين الاسترخاء، مثل التنفس العميق أو التأمل.

تذكر أنك لست مضطرًا لخوض تلك المشاعر بمفردك. فريق الرعاية الصحية الخاص بك متواجد دائمًا لدعمك قبل الجراحة وأثناءها وبعدها. لمعرفة المزيد، اقرأ *التغلب على القلق قبل الجراحة* (www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/managing-anxiety-before-surgery).

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

عليهˇ نتائج اختبار إجهˇد القلب، أو تخطيط صدى القلب، أو فحص دوبلر للشرايين السباتية.

- أسمˇء وأرقام هواتف مقدمي الرعˇاية الصحية لك.

ستلتقِ بموفر ممˇرسة متقدمة خلال موعد اختبار مˇ قبل الجراحة. وهو يعمل عن قرب مع فريق التخدير بمركز ميموريال سلون كيترينج (MSK). وهم أطباء تلقوا التدريب الخاص على استخدام التخدير أثناء الجراحˇات أو الإجراءات الطبية.

سيراجع موفر الممˇرسة المتقدمة سجلك الطبي والجراحي معك. وقد تخضع لفحوصˇات معينة لوضع خطة الرعˇاية المناسبة لك، مثل:

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

قد يوصي موفر الممˇرسة المتقدمة بعرضك على موفري رعˇاية صحية آخرين. وسيقوم أيضًا بمˇ يلي:

- التحدث معك بشأن الأدوية التي ستتناولهˇ صباح يوم الجراحة.
- إعطˇؤك تعليمˇات تناول الطعˇام والشراب قبل الجراحة الخاصة بك.

يمكنك العثور على التعليمˇات السˇبقة للإجراء الذي ستخضع له (مثل تعليمˇات تناول الأدوية والطعˇام والشراب) في حسˇب MSK MyChart الخاص بك:

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

ومن المهم جدًا اتباع تعليمˇات مˇ قبل الإجراء. وإلا، فقد يتم تأجيل أو إلغاء الجراحة.

تحديد مقدم الرعˇاية الخاص بك

يؤدي مُقدم الرعˇاية دورًا مهمًا في تقديم الرعˇاية لك. قبل الجراحة، ستتلقى أنت ومقدم الرعˇاية الخاص بك معلومˇات حول الجراحة التي ستخضع لهˇ من موفري الرعˇاية الصحية. بعد إجراء الجراحة، سيصطحبك مقدم الرعˇاية إلى المنزل بعد مغادرة المستشفى. وسيسˇعدك 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 السوائل الصافية

سيتعين عليك اتباع نظام غذائي بالسوائل الصافية قبل الجراحة. ومن المفيد شراؤها في وقت سابق للجراحة. اقرأ قسم "اتباع نظام غذائي بالسوائل الصافية" للاطلاع على قائمة السوائل الصافية التي يمكنك تناولها.

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

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 خلال اليوم السابق للجراحة ما لم يعطيك مقدم الرعاية الصحية تعليمات أخرى. 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 الإنسلوين أو أي أدوية أخرى ربما تتناولها 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 تناولها	لا يمكن تناولها
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.

سجل الوقت المحدد لجراحتك

سيتصل بك أحد أعضاء الفريق بعد الساعة 2 ظهرًا في اليوم السابق للجراحة. إذا كان موعد الجراحة المقرر هو يوم الاثنين، فسيتصل بك يوم الجمعة السابق له. إذا لم تتلق أي مكالمة بحلول الساعة 7 مساءً، فاتصل برقم 212-639-5014.

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

العنوان هو:

مركز رعاية ما قبل الجراحة (PSC) في مستشفى Memorial
1275 York Ave. (بين شارعي East 67th وEast 68)
New York, NY 10065
استقل المصعد B إلى الطابق السادس.

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

يوم الجراحة

تعليمات 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 الساذة. 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.

نقاط يجب تذكرهٓ

- احرص على ارتداء ملا٦بس مريحة وفضفاضة.
- إذا كنت ترتدي عدس٦ت لاصقة، فارتد نظاراتك 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.
- لا تضع أي كريم أو مزيل عرق أو مكياج أو بودرة أو عطر أو كولونيا.
- اترك مقتنياتك الثمينة في المنزل إذا لم تكن بح٦جة إليهٓ. ومنهٓ بط٦قات الائتم٦ن والمبالغ النقدية التي لا ح٦جة لهٓ والمجوهرات.
- 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 يلا٦ئم 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 والتوجيهٓ٦ت المسبقة الأخرى، إذا قمت باستكمٓ٦لهٓ.
- الهٓ٦تف المحمول والشاحن.
- الأموال التي قد تحتاج إليهٓ للمشتريات البسيطة، مثل الجريدة.
- ٦ح٦فظة لأغراضك الشخصية إذا ك٦نت لديك. وتعتبر النظارات، وسمٓ٦ع٦ت الأذن الطبية، وأطقم الأسنان، والأجهزة التعويضية، والشعر المستعٓ٦ر، 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.

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 تم٧ًا، سيضع فريق الرع٧اية الخاصة بك أنبوب تنفس عن طريق فمك إلى داخل مجرى التنفس. وسيس٧عدك على التنفس.

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

بعد جراحة إغلاق فغر اللفائفي

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 لمدة يومين تقريبًا. ستعلمك ممرضتك بكيفية تغطية الجرح وتضميده كل يوم. قد تتبرز بكثرة لمدة أس٧بيع أو شهور خلال فترة تكيف جسمك مع الوضع الجديد. تجنب رفع أي شيء يتجاوز وزنه 10 أرطال لمدة 6 إلى 8 أس٧بيع. م٧رس تم٧رين كيجل فقط عندم٧ يخبرك مقدم الرع٧اية الصحية بإمك٧انية القيام بذلك بأم٧ن. اتصل بمقدم الرع٧اية الصحية على الفور عند الإصٍ٧بة بحمى أو ظهور علام٧ت العدوى أو الشعور بألم ح٧د في البطن أو القيء أو عدم التبرز.

في وحدة رع٧اية م٧ بعد التخدير (PACU)

سيتم نقلك إلى وحدة رع٧اية م٧ 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.

الدواء المُسكن للألم

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

- **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. وسيتحدث معك مقدم الرعاية الصحية قبل اختيار أنسب الأدوية لك.

الانتقال إلى غرفة المستشفى

ستمكث في وحدة رعاية ما بعد التخدير (PACU) لعدة ساعات أو تبيت فيها. 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.

سيصطحبك أحد أعضاء الفريق إلى غرفتك في المستشفى بعد تواجدك في وحدة رعاية ما بعد التخدير.

في غرفة المستشفى

تتوقف المدة التي تقضيها في المستشفى بعد الجراحة على تعافيك. يقيم أغلب المرضى في المستشفى يومًا واحدًا أو يومين.

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.

السيطرة على الألم

ستشعر ببعض الألم بعد الجراحة. سنسألك عما إذا كنت تشعر بالألم وسنقدم لك الأدوية عند اللزوم. أخبر أحد مقدمي الرعاية الصحية إذا لم يتم تسكين الألم. فمن المهم السيطرة على الألم حتى يكون بوسعك استخدام مقياس التنفس المحفّز والحركة. حيث يمكن أن تساعدك السيطرة على الألم في التعافي بشكل أسرع.

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.

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).

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

ممارسة تمارين الرئتين

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

- استخدم مقياس التنفس المحفّز 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.

- ممارسة تمارين السعال والتنفس العميق. وسيعلمك أحد أعضاء فريق الرعاية بكيفية ممارستها.

تناول الأطعمة والمشروبات

ستعود تدريجيًا لتناول الأطعمة الصلبة بعد الجراحة مباشرةً. اقرأ مسار التعافي الخاص بك وتحدث مع فريق الرعاية الصحية لمعرفة المزيد من المعلومات.

إذا كانت لديك أي أسئلة بشأن نظامك الغذائي، فاطلب مقابلة اختصاصي التغذية السريري.

الاعتناء بالجرح

سيكون لديك جرح في موضع فغر اللفائفي. ولن يتم إغلاقه بالغُرز الجراحية أو الدبابيس، وسيكون مكشوفًا وأحمرًا للغاية. وهذا الأمر طبيعي.

ستحشو الممرضة الجرح لديك بقطعة شاش وتُغير لك الضمادة مرة أو مرتين كل يوم أثناء وجودك في المستشفى. كما ستُرشدك لكيفية القيام بذلك بنفسك. وستجعلك تحشو الجرح وتغير الضمادة بنفسك قبل العودة إلى المنزل.

ومن المفيد أن يتعلم مقدم الرعاية الخاص بك أيضًا كيفية الاعتناء بالجُرح. حيث يُسهل ذلك عليه مساعدتك على الاعتناء بنفسك في المنزل.

ينبغي أن يلتئم الجرح خلال 4 إلى 6 أسابيع بعد الجراحة.

التخطيط لخروجك من المستشفى

ستقدم لك الممرضة المستلزمات الضرورية بحيث يمكنك الاعتناء بالجرح في المنزل. تزور ممرضة أيضًا معظم المرضى في المنزل لمساعدتهم خلال فترة التعافي. سيناقش معك مدير الحالة الخاص بك ذلك عند الاستعداد للخروج من المستشفى. وهو أحد أعضاء فريق الرعاية الصحية والذي يساعدك على التخطيط لخدماتك وتنسيقها.

مغادرة المستشفى

قبل أن تغادر المستشفى، ألقِ نظرة على الجرح مع أحد مقدمي الرعاية الصحية. حيث إن ذلك يساعدك على ملاحظة أي تغييرات لاحقًا.

في يوم الخروج من المستشفى، خطط للمغادرة بين الساعة 8 صباحًا والساعة 10 صباحًا. سيُدون أحد مقدمي الرعاية الصحية لك أوامر الخروج من المستشفى والوصفات الطبية قبل المغادرة. 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 عندما تكون جاهزًا للمغادرة، 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. يتحسن الشعور بالألم عادةً خلال أسبوع إلى أسبوعين.

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.

السيطرة على التغيرات في وظائف الأمعاء

يعتبر المستقيم بمثابة خزان للبراز. وقد خضعت لجراحة لإزالة جزء منه، وبذلك أصبح هذا الخزان أصغر حجمًا.

وربما يزيد عدد مرات التبرز لديك بسبب عدم قدرة المستقيم على حمل كمية أكبر من البراز. وبمرور الوقت، يتمدد المستقيم ويستطيع الاحتفاظ بكمية أكبر من البراز. وقد تستغرق هذه العملية شهور أو سنوات عديدة.

خلال الأسابيع القليلة الأولى بعد الجراحة، قد يزيد عدد مرات التبرز لديك كثيرًا. ويرجع هذا لعدم استخدام الجزء السفلي من القولون منذ فترة. يحتاج الجسم فترة حتى يتعافى.

بعد الجراحة، قد يحدث التبرز:

- بشكل متكرر.
- عدة مرات كل ساعة، عدة مرات كل أسبوع.

- كل يوم.
- قد لا تشعر بخروجه بشكل كامل. فقد تشعر بعد التبرز مباشرةً أنك لا تزال بحاجة للتبرز.

وأيضًا ربما تشعر بما يلي:

- شعور مُلِح بالحاجة للتبرز.
- تجد صعوبة في تحديد الفرق بين التبرز وإخراج الغازات.

إذا كنت تتلقى العلاج الإشعاعي أيضًا، فقد يكون المستقيم لديك متيبسًا. ولن تكون له القدرة على التمدد وحمل البراز كما كان الحال قبل الجراحة. وهذا عادةً أمر مؤقت (يستمر لمدة وجيزة).

نصائح للسيطرة على كثرة التبرز

إذا كنت تتبرز كثيرًا خلال اليوم، فربما يتعين عليك الالتزام بنظام غذائي خالي من المثيرات الغذائية (بلاند) لعدة أيام. أثناء الالتزام بهذا النظام الغذائي، تجنب:

- منتجات الألبان، وتشمل الحليب والجبنة والآيس كريم.
- القهوة.
- الشوكولاتة.
- الأطعمة الحارة.
- الأطعمة المقلية.
- مرق اللحم والصلصات الكريمية.
- شرائح اللحم البارد الغنية بالدهون.
- اللحوم الدهنية، مثل السجق واللحم المقدد.
- عصائر الفاكهة.
- الأطعمة الخالية من السكر.

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

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

- التوست (T)

ويمكن أن يسـاعد في ذلك شرب الشاي الأسود أيضًا.

نصـائح لتقليل الشعور بالألم

ربمـا تشعر بالألم في المنطقة المحيطة بفتحة الشرج بسبب التبرز المتكرر. وفي هذه الحـالة:

- اجلس في مـاء دافئ مرتين إلى 3 مرات يوميًا.
- ضع مرهم أكسيد الزنك (Desitin®) على الجلد المحيط بفتحة الشرج بعد التبرز كل مرة. إذ يسـاعد ذلك في منع حدوث تهيج الجلد.
- لا تستخدم مناديل المرحـاض الخشنة. يمكنك استخدام مناديل مبللة غير كحولية (مثل المناديل الرطبة التي تُستخدم مرة واحدة) بدلاً من ذلك.
- إذا وصف لك مقدم الرعـاية الصحية دواءً، فتناوله حسب التوجيهـات.

الاعتناء بالجرح

اتبع تعليمـات فريق الرعـاية الصحية للتعرف على عدد مرات تغيير الشاش والضمـادة على الجرح. تحضر ممرضة زائرة إلى معظم المرضى في منازلهم لتقديم المسـاعدة لهم.

اغسل لديك بالمـاء والصـابون أو معقم يدين كحولي قبل لمس الجرح. فهذا يسـاعد على الوقاية من العدوى.

افحص الجرح كل يوم بحثًا عن أي علامـات على العدوى إلى أن يخبرك مقدم الرعـاية الصحية أنه قد التأم. اتصل بمقدم الرعـاية الصحية إذا ظهرت عليك أيٌ من علامـات العدوى التالية في الجرح:

- إذا أُصبت بحمى تبلغ 100.5 °فهرنهـايت (38.0 °مئوية) فأكثر.
- وجود تورم حول الجرح.
- ألم متزايد لا يتحسن حتى بعد تناول الدواء المُسكن للألم.
- ملاحظة نزح مشابه للصديد (كثيف ويشبه الحليب).

الاستحمـام

يمنحك الحصول على حمـام دافئ الاسترخاء ويسـاعد في تخفيف آلام العضلات.

انزع الضمـادة قبل الاستحمـام. عند الاستحمـام، استخدم الصـابون لغسل الجرح برفق. بعد الاستحمـام، جفف الجرح بالتربيت عليه بمنشفة نظيفة. قم بتغطية الجرح بشاش وتغيير الضمـادة.

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

تناول الأطعمة والمشروبات

تناول 5 أو 6 وجبات صغيرة موزعة على مدار اليوم. احرص على تناول الطعام ببطء ومضغه جيدًا. ومن المهم أن تحاول المحافظة على وزنك. اشرب 8 إلى 10 أكواب (8 أونصات) من السوائل كل يوم.

بعد الجراحة، قد يؤثر الطعام عليك بشكل مختلف. فهناك أطعمة معينة تجعلك تتبرز بعد تناولها مباشرةً. وهناك أطعمة أخرى قد تسبب لك الإسهال (التبرز ببراز رخو أو مائي). ربما يتعين عليك تغيير نظامك الغذائي بعد الجراحة.

يختلف كل شخص عن الآخر، ولذلك ليست هناك طريقة معينة تتيح معرفة الأطعمة التي تسبب ذلك. خلال الشهور القليلة الأولى بعد الجراحة، ستحتاج لاختبار الأطعمة ومعرفة ردود فعل الجسم تجاهها. ربما يكون من المفيد الاحتفاظ بمفكرة للطعام. فهي تساعد على تتبع الأطعمة التي تسبب الشعور بعدم الارتياح.

إذا كانت لديك أي أسئلة بشأن نظامك الغذائي، فاطلب مقابلة اختصاصي التغذية السريري.

المكملات الغذائية والأدوية

ربما يكون من المفيد تناول مكمل غذائي أو دواء للمساعدة على عمل الأمعاء بعد الجراحة. **ولا يجب تناول هذه الأشياء بدون استشارة مقدم الرعاية الصحية أولاً.**

مُكمل الألياف الغذائي

قد يطلب منك مقدم الرعاية الصحية تناول مكمل ألياف غذائي (مثل Metamucil® أو Citrucel®) بعد حوالي 4 أسابيع من الجراحة. قد تساعدك الألياف من خلال:

- **زيادة الكتلة في البراز.** وهذا يساعد على إخراج الفضلات من الجسم لأن المستقيم يدفعها بشكل أفضل عندما يكون ممتلئًا.
- **تمدد المستقيم بإضافة كتلة إلى البراز.** يحدث هذا التمدد على مدى عدة شهور، وفي النهاية يقل عدد مرات التبرز وتصبح الحاجة إلى التبرز أقل إلحاحًا. تجمع الألياف جميع قطع البراز الصغيرة معًا لتشكيل براز أكبر حجمًا. ويؤدي هذا البراز الأكبر حجمًا لتمدد المستقيم وهذا بدوره يساعدك على الاحتفاظ بكمية أكبر من البراز.

ابدأ بتناول نصف ملعقة أو ملعقة واحدة صغيرة يوميًا من مكمل الألياف وتناول المزيد منه عند اللزوم. قد تسبب الألياف الإمساك إذا لم تشرب كمية كافية من السوائل، ولذلك يجب عليك شرب 8 أكواب (لترين) من الماء أو السوائل الصافية كل يوم. إذا كنت مصابًا بالانتفاخ والغازات، فتناول سيميثيكون (GasX®) عند اللزوم.

مكمل البروبيوتيك

ربم ~ تحتاج لتناول مكمل البروبيوتيك. ويهدف ذلك إلى تحسين وظائف الأمع ~ ء. اطلب توصيات مقدم الرع ~ اية الصحية بشأن أنواع مكملا ~ ت البروبيوتيك التي يمكنك تناولها ~ .

الأدوية الأخرى

إذا كنت تتبرز كثيرًا، فقد يصف لك مقدم الرع ~ اية الصحية دواءًا لإبطا ~ ء حركة الأمع ~ ء. وقد يس ~ عد هذا الدواء على تخفيف الشعور بالح ~ اجة المُلحة للتبرز ويقلل عدد مرات التبرز. سيحدد لك مقدم الرع ~ اية الصحية مقدار الجرعة التي ينبغي عليك تناولها ~ وعدد مرات تناولها ~ .

إذا لم تتبرز لمدة يومين، فاتصل بمقدم الرع ~ اية الصحية.

النشاط البدني والتم ~ رين

خلا ~ ل أول 6 إلى 8 أس ~ ابيع بعد الجراحة:

- تجنب رفع أو دفع أو سحب أي شيء أثقل من 10 أرطا ~ ل (حوالي 4.5 كلغم).
- تجنب مم ~ ارسة أي نشاط يستهلك الكثير من الطا ~ قة، مثل الجري ومم ~ ارسة التنس.
- تجنب مم ~ ارسة الرياضات الجم ~ اعية التي تتضمن الاحتكا ~ ك، مثل كرة القدم.

وتس ~ اعدك مم ~ ارسة التم ~ ارين الهوائية، مثل المشي وصعود الدرج، على استع ~ ادة قوتك والشعور بالتحسن. م ~ ارس المشي مرتين أو 3 مرات يوميًا على الأقل لمدة 15 إلى 20 دقيقة خلا ~ ل أول أسبوعين بعد الجراحة. يمكنك المشي في الأما ~ كن الخارجية أو الداخلية في مراكز التسوق المحلية. اسأ ~ ل مقدم الرع ~ اية الصحية قبل البدء في مم ~ ارسة تم ~ ارين أكثر صعوبة.

من الطبيعي أن تشعر بإجها ~ د أكبر من المعتاد بعد الجراحة. وتختلف مدة التع ~ افي من شخص لآخر. احرص على زيادة نشاطك اليوم تلو الآخر بقدر م ~ تستطيع. احرص على الموازنة بين فترات النشاط وفترات الراحة. وتعتبر الراحة جزءً مهمًا من عملية التع ~ افي. إذا لم تستطع النوم خلا ~ ل الليل، فقد يكون ذلك دليلاً على أنك تحصل على قدر أكبر مم ~ ينبغي من الراحة خلا ~ ل اليوم.

تم ~ رين كيجل

يتعين عليك مم ~ ارسة تم ~ ارين كيجل لتقوية عضلا ~ ت قاع الحوض. ومن شأن هذه التم ~ ارين مس ~ اعدتك على الاحتفاظ بالبراز حتى تصل إلى المرح ~ اض ومنع تسرب (سلس) البراز غير المقصود.

اسأ ~ ل مقدم الرع ~ اية الصحية عن توقيت البدء في مم ~ ارسة تم ~ ارين كيجل. وتجدر الإشارة إلى أن مم ~ ارستها ~ في وقت مبكر للغاية بعد الجراحة قد يسبب الشعور بالألم.

يُمكنك مم ~ ارسة هذه التم ~ ارين أثناء الجلوس أو الوقوف أو المشي. لمم ~ ارسة هذه التم ~ ارين:

1. شد عضلات قاع الحوض. وهي العضلات التي تستخدمها عندما تحاول منع التبرز.
2. احفظ على هذا الوضع لمدة 5 إلى 10 ثوانٍ.
3. قم بإرخاء العضلات واسترح.

كرر هذا التمرين 10 مرات، 4 مرات يوميًا.

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 بعد تناول الأدوية المُسكنة للألم لأنها قد تصيبك بالدوار.

ويمكنك ركوب السيارة دون قيادتها في أي وقت بعد مغادرة المستشفى.

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.

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 0200-888-646.

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 في الحالات التالية:

- الإصابة بحمى تبلغ 100.5 °فهرنهايت (38.0 °مئوية) فأكثر.
- الشعور بالألم أو الانتفاخ أو التقلصات في البطن أو الألم عند لمس البطن.
- الغثيان (الشعور بالرغبة في التقيؤ) أو القيء (الاستفراغ).
- إذا وجدت صعوبة في خروج الريح.
- عُسر التبرز.
- عُسر التبول.
- وجود تورم حول الجرح.

الشعور بألم حول الجرح لا يزول بعد تناول الدواء المُسكن للألم.

- نزيف من المستقيم.
- إذا ظهرت عليك أي من علامات الجفاف التالية (عدم وجود القدر الكافي من السوائل في الجسم):
  - الشعور بالعطش الشديد
  - جفاف الفم أو الجلد
  - الإجهاد (الشعور بالإرهاق أو الضعف أكثر من المعتاد)
  - فقدان الشهية
  - الشعور بالدوار عند الوقوف
  - الصداع
  - الشد العضلي في الساق
- إذا ظهرت عليك أيٌ من علامات العدوى التالية في الجرح:
  - التورم

- ألم متزايد
- الشعور بالدفء في موضع الجرح
- ملاحظة نزح مشابه للصديد (كثيف ويشبه الحليب)

- 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 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.

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

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
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)
- *التغلب على القلق قبل الجراحة* (www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/managing-anxiety-before-surgery)
- *خطوات يمكن القيام بها لتجنب السقوط* (www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/what-you-can-do-avoid-falling)

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

جميع الحقوق مملوكة ومحفوظة لمركزMemorial Sloan Kettering لعلاج السرطان