معلومات عن عملية استئصال الثدي الخاصة بك

سيساعدك هذا الدليل على الاستعداد لجراحة استئصال الثدي (جراحة الثدي) 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.

معلومات عن عملية استئصال الثدي الخاصة بك

يضم هذا الدليل معلومات عن أنواع متعددة من جراحات الثدي. ربما تخضعين لواحدة من الجراحات التالية:

- استئصال الثدي بالكامل.
- استئصال الثدي بالكامل والحصول على خزعة من العقد اللمفية الخافِرَة.
- استئصال الثدي بالكامل والحصول على خزعة من العقد اللمفية الخافِرَة مع إمكانية تشريح العقد اللمفية الإبطية.
- استئصال الثدي بالكامل وتشريح العقد الإبطية (تُعرف أيضًا بجراحة استئصال الثدي الجذري المُعدل).
- جراحة أخرى مشابهة.

إذا كنت ستخضعين لعملية استبناء الثدي، فسيمنحك جراح التجميل الخاص بك المزيد من المعلومات.

استئصال الثدي بالكامل

استئصال الثدي بالكامل هي جراحة تهدف لإزالة نسيج الثدي بالكامل. وهي تتم غالبًا بإحداث قطع (شق جراحي) على الصدر، ولكن يمكن إجراؤها بطرق مختلفة. سيتحدث الجراح الذي سيجري لك الجراحة معك بشأن أنسب خيار بالنسبة لك.

أثناء الجراحة، قد يزيل الجراح أيضًا عقدة لمفية واحدة أو أكثر من منطقة الإبط لديك. وسيفحص أخصائي علم الأمراض العقدة (العقد) اللمفية لمعرفة ما إذا كان الورم السرطاني قد انتشر إليها.

الحصول على خزعة من العقد اللمفية الخافِرَة

أما في حالة الحصول على خزعة من العقد اللمفية الخافِرَة، تتم إزالة العقدة (العقد) اللمفية الأولى في منطقة الإبط لديك التي تتلقى سوائل النزح من ورم الثدي وفحصها للكشف عن الخلايا السرطانية. تُعرف هذه العقد اللمفية باسم العقد اللمفية الخافرة. وفي حالة انتشار الخلايا السرطانية، تكون العقد اللمفية الخافرة هي أول مكان تنتقل إليه. سيحدد الجراح العقدة (العقد) اللمفية عن طريق حقن ثديك بصبغة خاصة.

إذا كان سيتم أخذ خزعة من العقد اللمفية الخافِرَة، فقد تخضعين لإجراء الموضعة اللمفية كجزء من الجراحة. يضم هذا الدليل المزيد من المعلومات حول هذا الإجراء في قسم لاحق.

قد يُرسل الجراح الخاص بك العقدة (العقد) اللمفية الخافرة إلى أخصائي علم الأمراض أثناء الجراحة الخاصة بك. وإذا اكتشف أخصائي علم الأمراض أي خلايا سرطانية بها، فقد يجري الجراح بناءً على ذلك تشريحًا للعقد اللمفية الإبطية.

تشريح العقد اللمفية الإبطية.

في تشريح العقد اللمفية الإبطية، تتم إزالة معظم العقد اللمفية أو كلها في منطقة الإبط. ويختلف عدد العقد اللمفية من شخص لآخر.

نبذة عن الجهاز اللمفي

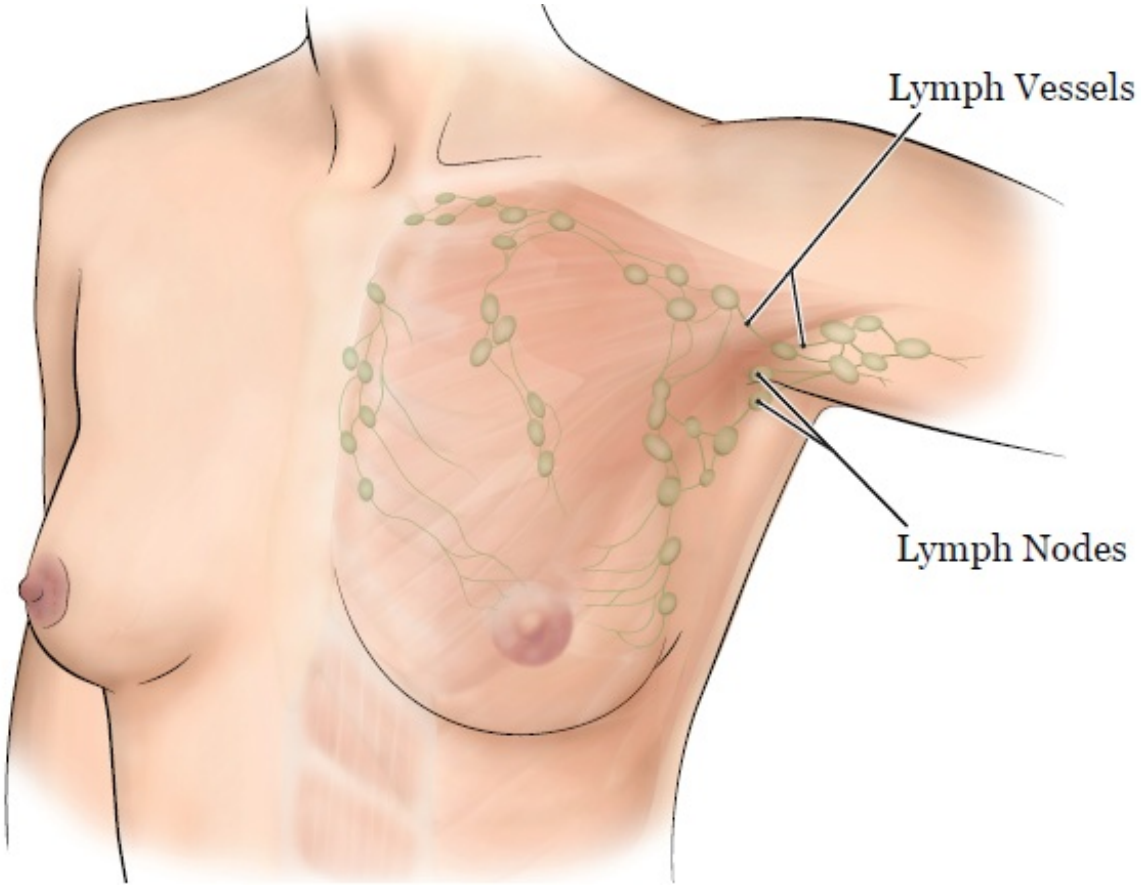
إن فهم كيفية عمل الجهاز اللمفي قد يساعدك في مرحلة الاستعداد لجراحة الثدي والتعافي منها. يؤدي جهازك اللمفي وظيفتين:

- يساعد في مكافحة العدوى.
- يساعد في نزح السائل من أجزاء الجسم المختلفة.

ويتكون الجهاز اللمفي من العقد اللمفية، والأوعية اللمفية، والسائل اللمفي (انظري الشكل 1).

- **العقد اللمفية** هي غدد صغيرة تتخذ شكل حبة الفول توجد على الأوعية اللمفية. وتقوم العقد اللمفية بتنقية السائل اللمفي، حيث تنزع البكتريا والفيروسات والخلايا السرطانية وغيرها من الفضلات الناتجة.
- **الأوعية اللمفية** هي أنابيب دقيقة تشبه الأوعية الدموية، وهي تحمل السائل من العقد اللمفية وإليها.

- **السائل اللمفي** هو سائل شفاف ينتقل عبر الجهاز اللمفي. وهو ينقل الخلايا التي تساعد في مكافحة العدوى والأمراض الأخرى.



الشكل 1. الجهاز اللمفي في الثدي والإبط

قبل جراحة استئصال الثدي

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

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

الاستعداد للجراحة

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

- 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:

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.

- 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.

منع الحمل

إذا كانت الفرصة مواتية لحدوث الحمل قبل إجراء الجراحة، فاحرصي على استخدام إحدى وسائل منع الحمل التي لا تحتوي على هرمونات. على سبيل المثال، يمكن استخدام الواقي الذكري أو العازل الأنثوي أو اللولب النحاسي (Paragard®).

إذا كانت لديك أسئلة حول منع الحمل أو ترغبين في الحصول على المساعدة بشأن اختيار وسيلة منع الحمل المناسبة لكِ، فتحدثي إلى طبيب أمراض النساء الخاص بك.

الحفاظ على الخصوبة

تجنبي الحمل أثناء فترة العلاج. وإذا نصحك الطبيب بضرورة تجنب الحمل لفترة ما وكنت ترغبين في إنجاب الأطفال في المستقبل، فيمكنك التفكير في تجميد بويضاتك. للتعرف على المزيد، اقرأي المورد *Fertility Preservation Before Cancer Treatment: Options for People Born with Ovaries and a Uterus* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/fertility-preservation-females-starting-treatment).

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).

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.

ستلتقي 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.

أخبري الممرضة الممارسة إذا كنت ترضعين أو تعصرين حليب الثدي لطفلك.

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.

الاتفاق مع أحد الأشخاص لإعادتك إلى منزلك

يجب عليك ترتيب شريك رعاية مسؤول ليرافقك إلى المنزل بعد الجراحة. ويُقصد بشريك الرعاية المسؤول شخص يُمكنه مساعدتك في العودة إلى المنزل بأمان. ويجب أن يكون قادرًا على الاتصال بفريق الرعاية الخاص بك في حالة وجود أي شواغل. تأكد من الترتيب لذلك قبل يوم الجراحة.

إذا لم يكن لديك شريك رعاية مسؤول ليُعيدك إلى منزلك، فيمكنك الاتصال بأيٍ من الوكالات الواردة أدناه. وسوف يرسلون لك أحد الأشخاص لاصطحابك إلى منزلك. تتوفر هذه الخدمة نظير رسوم وسيتوجب عليك توفير وسيلة انتقال. ولا بأس باستخدام سيارة أجرة أو خدمة سيارات، ولكنك لا تزال بحاجة إلى شريك رعاية مسؤول لمرافقتك.

الوكالات الموجودة في نيويورك

مؤسسة VNS Health: 888-735-8913

مختصو الرعاية: 877-227-4649

الوكالات الموجودة في نيو جيرسي

مختصو الرعاية: 877-227-4649

شراء محلول غلوكونات الكلورهيكسيدين 4% (CHG) المطهر والمنظف للجلد، مثل محلول هيبيكلينس [Hibiclens®]

محلول غلوكونات الكلورهيكسيدين 4% هو منظف للبشرة يقتل الجراثيم لمدة 24 ساعة بعد استخدامه. سيساعد الاستحمام به قبل الجراحة على تقليل خطر الإصابة بالعدوى بعد الجراحة. يمكنك شراء محلول

غلوكونات الكلورهيكسيدين 4% المطهر والمنظف للجلد قبل مغادرة مركز Evelyn H. Lauder Breast Center أو من الصيدلية المحلية لديك دون وصفة طبية.

شراء أقراص أسيتامينوفين 325 ملليغرام، مثل Tylenol® Regular Strength

يعتبر أسيتامينوفين دواءً مسكنًا للألم يُصرف بدون وصفة طبية. وستستخدمينه بعد الجراحة لمسـ ـعدتك في السيطرة على الألم في المنزل. ومن المفيد شراؤه في وقت سـ ـبق للجراحة. يمكنك شراؤه من الصيدلية المحلية دون الحـ ـجة إلى وصفة طبية. احرصي دومًا على اتباع الإرشادات المدونة على العبوة أو من مقدم الرعـ ـاية الصحية عند تناول أي دواء.

7 أيام قبل جراحتك

اتبع تعليمـ ـات مقدم الرعـ ـاية 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 تعليمـ ـات مقدم الرعـ ـاية 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 وغيرهـ ـا من المكملات الغذائية الأخرى النزيف. فتوقف عن تناولهـ ـا قبل 7 أيام من الجراحة. إذا أعطاك مقدم الرعـ ـاية الصحية تعليمـ ـات أخرى، فاحرص على اتباعهـ ـا بدلاً من تلك التعليمـ ـات.

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

يومـ ـان قبل جراحتك

التوقف عن تناول الأدوية غير الستيرويدية المضادة للالتهـ ـابات

العقاقير غير الستيرويدية المضادة للالتهـ ـابات (NSAID)، مثل ايبوبروفين (أدفيل® وموترين®) ونابروكسين (أليف®)، قد تسبب النزيف. فتوقف عن تناولهـ ـا قبل يومين من الجراحة. إذا أعطاك مقدم الرعـ ـاية الصحية تعليمـ ـات أخرى، فاحرص على اتباعهـ ـا بدلاً من تلك التعليمـ ـات.

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

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.

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

المَوْضَعة اللمفية

إذا كان سيتم أخذ خزعة من العقد اللمفية الخافِرَة، فقد تخضعين لإجراء الموضعة اللمفية في اليوم السابق للجراحة أو صباح يوم الجراحة. حيث يساعد ذلك الجراح في العثور على العقدة (العقد) اللمفية الخافرة في أثناء الجراحة.

أثناء إجراء المَوْضَعة اللمفية، سوف تستلقين على كرسي منحنٍ لمدة 20 دقيقة تقريبًا. وأثناء استلقائك على الكرسي، سيحقنك مقدم الرعاية الصحية بجرعة صغيرة من سائل مُشع تحت الجلد وأسفل هالة الثدي المتأثر. قد تشعرين بوخز أو حرقة أثناء الحقن.

وبعد الحقن، ستقومين بتدليك موضع الحقن لمدة 10 دقائق. إذ يساعد ذلك على انتقال السائل المُشع إلى العقدة (العقد) اللمفية الخافرة. ثم بعد ذلك يقيس الخبير التقني الإشعاع في ثديك وإبطك في الجانب المتأثر لمعرفة مقدار السائل الذي تم امتصاصه. وهناك طريقتان للقيام بذلك:

- قد يستخدم خبير الإشعاع التقني الخاص بك جهازًا صغيرًا محمولاً يُسمى Neoprobe®.
- قد تخضعين للفحص بالتصوير الشعاعي باستخدام جهاز أكبر تستلقين فوقه. اقرئي القسم "فحص الطب النووي" للتعرف على المزيد من المعلومات.

الطريقتان تعملان بشكل جيد. سيخبرك مقدم الرعاية الصحية بما يمكنك توقعه.

فحص الطب النووي

إذا كنت ستخضعين لفحص التصوير الشعاعي بعد الحقن، فسيصطحبك الخبير التقني إلى غرفة المسح. وستستلقين على طاولة فيما يلتقط الخبير التقني الصور. ويستغرق إكمال كل صورة 5 دقائق، ويجب عليك الثبات التام خلال هذا الوقت. إذا شعرتِ بعدم الراحة عند الاستلقاء في أي وضعية لمدة 5 دقائق، فاطلبي من الخبير التقني إجراء العد التنازلي لك. يستغرق الفحص 10 إلى 15 دقيقة.

وتُظهر الصور الذي يتم التقاطها خلال الفحص تدفق السائل المشع. كما ستُظهرأيٌ العقد اللمفية تمتص السائل. ويكون ذلك أشبه بخريطة لجهاز اللمفي. ويستخدم الجراح هذه الخريطة للعثور على العقدة (العقد) اللمفية الخافرة في أثناء الجراحة.

إذا كنت ستخضعين للجراحة في نفس يوم إجراء المَوْضَعة اللمفية، فسيصطحبك أحد أعضاء الفريق الطبي من غرفة الفحص إلى غرفة العمليات. إذا كانت الجراحة ستُجرى في مركز خوسيه روبرتسون للجراحة (Josie Robertson Surgery Center - JRSC)، فسيُرتب فريق الرعاية الخاص بك لاصطحابك بسيارة "فان" تابعة لمركز MSK إلى مركز JRSC بعد الإجراء الخاص بك. في معظم الحالات الأخرى، ستعودين إلى المنزل بعد إجراء المَوْضَعة اللمفية.

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

استحم بمحلول غلوكونات الكلورهيكسيدين 4% المطهر والمنظف للجلد قبل النوم في الليلة السابقة للجراحة.

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

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

تعليمات تناول الطعام

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.



توقف عن تناول أي طعام بعد منتصف الليل (الساعة 12 منتصف الليل) في الليلة السابقة للجراحة أو الإجراء. وهذا يشمل الحلوى الصلبة والعلكة.

ربما يكون مقدم الرعاية الصحية قد أعطاك تعليمات مختلفة بشأن توقيت التوقف عن تناول الطعام. وفي هذه الحالة، اتبع تلك التعليمات. يتعين على بعض الأشخاص الصيام (عدم تناول أي طعام) لمدة أطول قبل الجراحة أو الإجراء.

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 الماء. وتبعًا للأدوية التي تتناولها عادةً، فإنه قد يُسمح لك بتناول كل الأدوية التي تتناولها بشكل معتاد في الصباح أو بعضها أو لا يُسمح لك بتناول أي منها.

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 استخدمتها في الليلة السابقة.

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

نقاط يجب تذكرها

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

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

ما ينبغي إحضاره

- قميص مُزرر أو ملابس فضفاضة.
- جهاز التنفس الخاص بك لعلاج انقطاع التنفس أثناء النوم (مثل جهاز ضغط المجرى الهوائي الإيجابي المستمر (CPAP))، إذا كان لديك.
- نموذج وكيل الرعاية الصحية الخاص بك والتوجيهات المسبقة الأخرى، إذا قمت باستكمالها.
- الهاتف المحمول والشاحن.
- الأموال التي قد تحتاجين إليها للمشتريات البسيطة، مثل الجريدة.
- حافظة لأغراضك الشخصية إذا كانت لديك. وتعتبر النظارات، وسماعات الأذن الطبية، وأطقم الأسنان، والأجهزة التعويضية، والشعر المستعار، والمتعلقات الدينية من بين الأمثلة على الأغراض الشخصية.
- هذا الدليل. ستستخدمه لتتعلم كيفية الاعتناء بنفسك بعد الجراحة.

بمجرد دخولك المستشفى

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

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

مقابلة الممرضة

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

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 عمّ إذا كنت قد واجهت أية مشكلات بخصوص التخدير فيمّ 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.

تحديد موضع الجراحة الخاص بك

بالإضافة إلى اسمك وتاريخ ميلادك، قد يسألك أعضاء فريق الرعاية الصحية عن اسم الجراح الخاص بك، والجراحة التي ستخضعين لها، والجانب الذي ستُجرى فيه الجراحة. وسيستخدم الجراح أو أحد أعضاء الفريق الجراحي قلم تحديد لتمييز الموضع في الجسم الذي سيخضع للجراحة. وهذا الأمر حفاظًا على سلامتك. كما أنه يساعد في التأكد أن جميع أعضاء فريق الجراحة على دراية بخطة جراحتك.

استعد للجراحة

عندما يحين وقت الجراحة، سيتعين عليك خلع النظارات وسماعات الأذن الطبية، وأطقم الأسنان، والأجهزة التعويضية، والشعر المستعار، والمتعلقات الدينية.

وستتوجه إلى غرفة العمليات إما سيرًا على قدميك أو سيأخذك إليها أحد أعضاء الفريق على نقالة. وسيساعدك أحد أعضاء فريق غرفة العمليات على اعتلاء سرير العملية. وسترتدي حذاءين طويلين ضاغطين أسفل ساقيك. وهما ينكمشان وينتفخان برفق للمساعدة على تدفق الدم في ساقيك.

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 وبعدها.

أثناء الجراحة

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

إذا كنت ستخضعين لإجراء الحصول على خزعة من العقد اللمفية الخافِرَة، فسيحقنك الجراح بكمية صغيرة من صبغة زرقاء أسفل الحلمة أو بالقرب من الورم. وتنتقل هذه الصبغة في السائل اللمفي إلى العقدة (العقد) الخافرة وتصبغها باللون الأزرق. إذا كنت قد خضعت لإجراء المَوْضَعة اللمفية، فسيستخدم الجراح أيضًا جهازًا صغيرًا يقيس درجة الإشعاع من السائل الذي تم حقنه خلال الإجراء.

وبمجرد أن يحدد موضع العقدة (العقد) اللمفية، فسيُحدث الجراح شقًا جراحيًا ويزيلها. وقد يرسلها إلى قسم الأمراض لفحص وجود الخلايا السرطانية بها أثناء الجراحة. وإذا اكتشف أخصائي علم الأمراض أي

خلايا سرطانية بها، فقد يزيل الجراح المزيد من العقد اللمفية. ويُعرف هذا باسم تشريح العقد اللمفية الإبطية. سيناقش الجراح معك هذه المسألة بالمزيد من التفصيل عند الحاجة لذلك.

نظرًا لاستخدام الصبغة الزرقاء أثناء الحصول على خزعة من العقد اللمفية الخافِرَة، فقد يتحول لون جلدك وبولك وبرازك إلى اللون الأخضر المائل للزرقة على مدى يوم إلى يومين بعد الجراحة.

سيُغلق الجراح الشق (الشقوق) الجراحي بالغُرز الجراحية أسفل جلدك بمجرد إنهاء الجراحة. وقد يضع أيضًا Steri-Strips™ (قطع صغيرة من شريط جراحي) أو Dermabond® (مادة جراحية لاصقة) فوق الشق (الشقوق) الجراحي. وقد يُغطي الشق (الشقوق) الجراحي بضمادة.

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

بعد عملية استئصال الثدي

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

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

في وحدة رعاية ما بعد التخدير (PACU) أو غرفة الإنعاش

سيتم نقلك إلى وحدة رعاية ما بعد التخدير أو غرفة الإنعاش 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.

الأنابيب وأجهزة النزح

سيتم وضع حمالة صدر جراحية حول صدرك لتغطية موضع الجراحة وجهاز نزح Jackson-Pratt (JP) واحد على الأقل (انظري الشكل 2) متصل بحمالة الصدر. سيساعد جهاز نزح JP على نزح السائل من الشق (الشقوق) الجراحي ومنع حدوث التورم. وستحصلين على المستلزمات وحمالة صدر جراحية إضافية لاصطحابها معك إلى المنزل حتى تتمكني من الاعتناء بالشق (الشقوق) الجراحي وجهاز (أجهزة) النزح.

السيطرة على الألم

ستشعر ببعض الألم بعد الجراحة. وللتغلب على ذلك:

- ستتناولين دواءً مُسكنًا للألم عن طريق القُنيّة الوريدية (IV).
- وبمجرد أن تصبحي قادرة على تناول الطعام المعتاد، ستتلقين الدواء المُسكن للألم عن طريق الفم (البلع).

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. كما أن السيطرة على الألم يمكن أن تساعدك في التعافي بشكل أسرع.

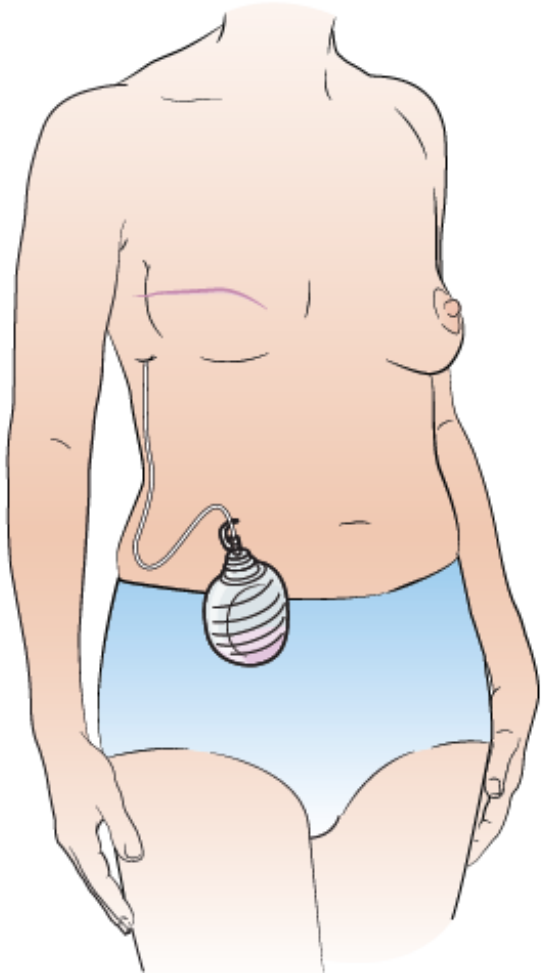
سنعطيك أيضًا دواءًا مسكنًا للألم لاصطحابه معك إلى المنزل. تحدثي إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك حول الأعراض الجانبية المحتملة. وتعرفي منه على توقيت التحول إلى استخدام الأدوية المُسكنة للألم التي تُصرف بدون وصفة طبية.

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-



الشكل 2. جهاز تنفس IP

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

تناول الأطعمة والمشروبات

في البداية، يمكنك شرب الماء أو العصير. وبعد ذلك، يمكنك البدء في تناول الأطعمة الصلبة، مثل المقرمشات. ثم بعد ذلك، يمكنك البدء في تناول طعامك المعتاد مجددًا حسب قدرتك. إذا كانت لديك أي أسئلة بشأن نظامك الغذائي، فاطلب مقابلة اختصاصي التغذية السريري.

الاعتناء بالأنابيب وأجهزة النزح

ستعودين إلى المنزل فيما لا يزال جهاز نزح JP واحد على الأقل مثبتًا في موضعه. ويتم غالبًا نزع جهاز (أجهزة) النزح بعد أسبوعين من الجراحة غير أنه قد يستمر لمدة أطول.

ستخبرك إحدى الممرضات بكيفية الاعتناء بجهاز (أجهزة) النزح قبل مغادرة المستشفى. ومن المفيد أن يتعلم مقدم الرعاية ذلك أيضًا. حيث يُسهل ذلك عليه مساعدتك في المنزل.

لمعرفة المزيد، اقرأي *العناية بجهاز نزح جاكسون برات* (www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/caring-your-jackson-pratt-drain).

التخطيط للخروج من المستشفى

سيكون الموعد الأول لك بعد الجراحة غالبًا في غضون أسبوع إلى أسبوعين من مغادرة المستشفى. وستقدم لك الممرضة إرشادات حول تحديد هذا الموعد، وتشمل رقم الهاتف الذي يتم الاتصال به.

مغادرة المستشفى

قبل المغادرة، ألقي نظرة على الشق (الشقوق) الجراحي مع أحد مقدمي الرعاية الصحية. حيث إن ذلك يساعدك على ملاحظة أي تغييرات لاحقًا.

سيُدوِّن مقدم الرعاية الصحية الخاص بك أمر الخروج من المستشفى والوصفات الطبية قبل أن تغادري المستشفى. وستحصل أيضًا على تعليمات الخروج من المستشفى مكتوبة. وسيراجعها أحد مقدمي

الرعاية الصحية معك قبل المغادرة.

وستكونين بحاجة لشريك مسؤول عن رعايتك لاصطحابك إلى المنزل.

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 (الشقوق) الجراحي لمدة 6 أشهر أو أكثر. ولا ينبغي أن يثير هذا الكثير من القلق.

اتبع هذه الإرشادات للمساعدة في السيطرة على الألم في المنزل.

- تناول أدويتك حسب التوجيهات وعند اللزوم.
- اتصل بمقدم الرعاية الصحية إذا لم يؤد تناول الدواء الموصوف لك إلى تسكين الألم.
- تجنب القيادة أو تعاطي الكحوليات أثناء تناول الدواء المُسكن للألم الموصوف. قد تسبب بعض الأدوية المسكنة للألم الموصوفة لك الشعور بالدوار (النعاس الشديد). وقد تؤدي الكحوليات إلى تفاقم الشعور بالدوار.

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

وقد تسبب بعض الأدوية الموصوفة المُسكنة للألم، مثل الأفيونات، الإمساك. عند الإصابة بالإمساك، يكون التبرز أقل من المعتاد أو تكون هناك صعوبة في التبرز، أو كلاهما.

منع حدوث الإمساك والسيطرة عليه

تحدث مع مقدم الرعاية الصحية بشأن كيفية منع حدوث الإمساك والسيطرة عليه. ويمكنك أيضًا اتباع التوجيهات التالية.

- حاول التبرز في نفس الوقت كل يوم. وسيعتاد الجسم على التبرز في ذلك الوقت. ولكن إذا شعرت بالحاجة للتبرز في وقت آخر، فلا تحبس البراز.
- حاول التبرز بعد 5 إلى 15 دقيقة من تناول الوجبات. ويُفضل محاولة التبرز بعد الإفطار. حيث تكون منعكسات القولون في أقوى حالاتها في هذا الوقت.
- مارس التمارين، حسب استطاعتك. يعد المشي نوعًا رائعًا من التمارين التي من شأنها المساعدة في الوقاية من الإمساك والسيطرة عليه.
- تناول 8 إلى 10 أكواب (8 أونصات) (لتران) من السوائل يوميًا حسب استطاعتك. اختر الماء

والعصائر (مثل عصير البرقوق المجفف) والمرق والحليب المخفوق. قيِّد استهلاك السوائل المحتوية على الكافيين، مثل القهوة والصودا. وذلك لأن هذه المشروبات تطرد السوائل خارج الجسم.

- أكثر تدريجيًا من الألياف في نظامك الغذائي لتصل إلى 25 إلى 35 جرام يوميًا. تحتوي الفواكه والخضروات غير المُقشرة، والحبوب الكاملة، والبقوليات على الألياف. إذا كان قد أُجري لك فغر أو خضعت مؤخرًا لجراحة في الأمعاء، فاسأل مقدم الرعاية الصحية قبل تغيير نظامك الغذائي.
- يمكن استخدام الأدوية التي تُصرف مع أو بدون وصفة طبية لعلاج الإمساك. استشر مقدم الرعاية الصحية قبل تناول أي دواء لعلاج الإمساك. وهو أمر مهم للغاية إن كان قد أُجري لك فغر أو خضعت لجراحة في الأمعاء. اتبع التعليمات الواردة على الملصق أو التي يوفرها لك مقدم الرعاية الصحية. فيما يلي أمثلة على أدوية الإمساك التي تُصرف بدون وصفة طبية:
  - دوكيوسات الصوديوم (كولاس®). وهو مُلين للبراز وله أعراض جانبية بسيطة. يمكنك استخدامه لمنع حدوث الإمساك. ولكن تجنب تناوله مع الزيوت المعدنية.
  - بولي إيثيلين غليكول (MiraLAX®). وهو دواء مُسهِّل له أعراض جانبية بسيطة. تناوله مع 8 أونصات (كوب واحد) من السوائل. تناوله فقط إذا كنت تعاني بالفعل من الإمساك.
  - السِّنامكي (Senokot®). هذا هو مُسهِّل منبه قد يسبب التقلصات. ويُفضل تناوله قبل النوم مباشرةً. تناوله فقط إذا كنت تعاني بالفعل من الإمساك.

إذا سببت أية من هذه الأدوية الإسهال، فأوقف تناولها. ويمكنك البدء في تناولها مجددًا عند اللزوم.

اتصلي بمقدم الرعاية الصحية إذا لم تتبرزي لمدة يومين.

عملية التعافي والإحساس المستجد

خلال فترة تعافيك من الجراحة، قد ينتابك إحساس مختلف في ذراعك أو صدرك أو جدار صدرك. فقد تشعرين بالألم عند اللمس أو الخدر أو الوخز أو الثلاثة معًا. وقد تشعرين أيضًا بسائل يتدفق إلى أسفل ذراعك، في الوقت الذي لا يوجد فيه أي سائل. قد يحدث هذا بسبب قطع الأعصاب أثناء الجراحة.

بعد استئصال الثدي، قد تشعرين أيضًا بأن الثدي أو الحلمة لا يزالان موجودين. وهذا الإحساس وهمي.

قد تشعرين بذلك من حين لآخر وتتحسن هذه الحالة غالبًا خلال الأشهر القليلة الأولى بعد الجراحة. وقد يستمر الإحساس بذلك لعدة أشهر، أو قد يصل إلى 5 سنوات أو أكثر. وهذا لأن الأعصاب تعتبر أبطأ أجزاء الجسم في التعافي. ويذكر غالبية المرضى أن ذلك الإحساس لا يكون حادًا أو مسببًا للضيق.

بسبب تغير الإحساس، تجنبي وضع أي أشياء ساخنة أو باردة (مثل زجاجات الماء الساخن أو الكمادات المُسخِّنة أو كمادات الثلج) مباشرةً على موضع الجراحة.

خلال فترة التمثل للشفاء، قد تشعرين بنسيج الندبة على طول موضع الشق (الشقوق) الجراحي. وقد يكون قاسي الملمس. وهذا أمر شائع، ويصبح أكثر ليونة خلال الشعور القليلة التالية.

الاعتناء بالشق (الشقوق) الجراحي

سيتم إغلاق الشقوق الجراحية بالغُرز الجراحية أسفل جلدك. تذوب هذه الغرز من تلقاء نفسها، ولا يلزم الأمر إزالتها. إذا تم وضع قطع صغيرة من شريط جراحي (Steri-Strips) على الشق (الشقوق)، فسيزيلها الجراح أو الممرضة خلال موعد المتابعة. وفي حالة استخدام صمغ جراحي (Dermabond) على الشق (الشقوق)، فسيذوب من تلقاء نفسه بمرور الوقت.

اتبعي إرشادات مقدم الرعاية الصحية بشأن عدد مرات تنظيف الشق (الشقوق) الجراحي.

بعد أسبوع أو أسبوعين من الجراحة، قد يتكون جيب من السائل تحت الجلد في منطقة الإبط أو الثدي حيث تمت إزالة النسيج. وهو يُعرف بالتورم المصلي ولا ينطوي على أي ضرر. قد تشعرين أن المنطقة تبدو لينة ومنتفخة. وقد تكون مؤلمة.

ويزول التورم المصلي غالبًا من تلقاء نفسه. إذا تكون لديك تورم مصلي كبير الحجم أو سبب لك الشعور بالانزعاج، فاتصلي بمكتب مقدم الرعاية الصحية لمناقشة ذلك الأمر مع الطبيب أو الممرضة.

اتصل بمقدم الرعاية الصحية في الحالات التالية:

- الاحمرار الشديد للجلد المحيط بالشق (الشقوق) الجراحي
- احمرار الجلد المحيط بالشق (الشقوق) الجراحي بشكل آخذ في التزايد.
- إذا لاحظت نزحًا مثل الصديد (كثيف ويشبه الحليب).

تناول الأطعمة والمشروبات

يمكنك تناول جميع الأطعمة التي كنت تتناولينها قبل الجراحة، ما لم يقدم لك مقدم الرعاية الصحية تعليمات أخرى. حيث إن الالتزام بنظام غذائي متوازن يحتوي على الكثير من السعرات الحرارية والبروتين يساعد على التئام الجرح بعد الجراحة. حاولي تناول المصادر الجيدة للبروتين (مثل اللحوم أو الأسماك أو البيض) في كل وجبة. كما يجب عليك أيضًا محاولة تناول الفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة.

ومن المهم أيضًا تناول قدر كبير من السوائل. حاولي شرب 8 إلى 10 أكواب (8 أونصات) من السوائل كل يوم. اختاري السوائل الخالية من الكحوليات. قيِّدي استهلاك السوائل المحتوية على الكافيين.

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

الاستحمام

إذا كنت قد خضعت لعملية استبناء الثدي، فتحدثي مع طبيب التجميل الخاص بك بشأن التوقيت المناسب للاستحمام وأي تعليمات خاصة بذلك. وإذا لم تكوني قد خضعت لهذه العملية، فيمكنك الاستحمام بعد 24 ساعة من الجراحة. قبل العودة إلى المنزل، ستخبرك الممرضة بكيفية تثبيت جهاز (أجهزة) النزح أثناء الاستحمام.

عندما تكونين مستعدة للاستحمام، اخلعي حمالة الصدر الجراحية وأي ضمادات شاش تغطي الشق (الشقوق) الجراحي. وإذا كانت هناك Steri-Strips أو صمغ جراحي Dermabond على الشق (الشقوق) الجراحي، فتجنبي إزالته.

اغسلي الشق (الشقوق) برفق بالماء والصابون، ودعي ماء الاستحمام يتدفق عليه.

جففي المواضع بمنشفة نظيفة. أعيدي ارتداء حمالة الصدر الجراحية ووصّلي جهاز (أجهزة) النزح بها. ويمكنك وضع ضمادة شاش فوق الشق (الشقوق) أسفل حمالة الصدر إن كان ذلك يمنحك المزيد من الراحة.

تجنبي الاستحمام في المغطس وأحواض المياه الساخنة والساونا وحمامات السباحة حتى يخبرك مقدم الرعاية الصحية أنه لا بأس بذلك. تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية أيضًا قبل استخدام مزيلات العرق أو الكريمات أو المساحيق أو العطور في أي مكان بالقرب من موضع الجراحة.

ارتداء حمالة الصدر

إذا كانت لديك حمالة صدر جراحية، فواصلي ارتداءها حتى تتم إزالة جهاز (أجهزة) النزح. وبعد ذلك، ناقشي مقدم الرعاية الصحية بشأن ما يمكنك ارتداءه. ستوفر حمالة الصدر الجراحية الدعم، وتمنحك الشعور بالراحة، إلى جانب تثبيت جهاز (أجهزة) النزح في مكانها. يتعين عليك ارتداء حمالة الصدر خلال النوم وخلعها فقط قبل الاستحمام.

أثناء فترة التعافي بعد الجراحة أو خوض المراحل المختلفة لعملية استبناء الثدي، يمكن وضع حشوة لحمالة الصدر لإحداث التوازن بين الجانبين ومنحك مظهر ملائم. ومن بين الطرق الخاصة بحشو حمالة الصدر استخدام صدرية ثدي لينة (ثدي اصطناعي مؤقت). وصدرية الثدي هذه عبارة عن جراب خفيف الوزن من النايلون. يمكنك ضبط حجم الجراب ليلائم الثدي على الجانب الآخر بإضافة أو إزالة الزغب القطني من داخله. ويمكنك غسل جراب النايلون باستخدام صابون خفيف مثل Woolite® أو Ivory®، ثم تركه يجف في الهواء.

هناك متاجر متخصصة تبيع العديد من أنواع الثدي الاصطناعي وحمالات الصدر. ويمكنك شراء هذه المنتجات من مواقع الويب، أينما كان محل إقامتك. ويمكنك أيضًا شراءها من المتاجر المحلية لبيع منتجات مناسبة لمن أُجريت لهن عملية استئصال الثدي ومحال الملابس الداخلية. للعثور على قائمة بالمتاجر عبر الإنترنت والمتاجر الموجودة في منطقتك، اقرأي *Resources, Clothing, and Support*

After Breast Surgery (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/resources-clothing-support-breast-surgery).

يمكنك أيضًا تبطين حمالة الصدر الخاصة بك بشاش ناعم يمكنك الحصول عليه من الممرضة. احرصي على استبدال الشاش من حين لآخر للتأكد من نظافته بشكل دائم.

الثدي والحلمات الاصطناعية

يُستخدم الثدي الاصطناعي لمدة أطول من جراب النايلون اللين.

الحلمة الاصطناعية هي عبارة عن حلمة وهالة (الدائرة المحيطة بالحلمة) مصنوعة من السيليكون. ويمكن توصيلها بالثدي المُعاد بناؤه أو الثدي الاصطناعي بمادة لاصقة (صمغ خاص). تتخذ الحلمات الاصطناعية أحجامًا ودرجات لون عديدة حتى تتسق مع الحلمة الطبيعية لديك.

إذا لم تكوني قد خضعت لعملية استبناء الثدي، فيمكنك غالبًا البدء في استخدام الثدي والحلمات الاصطناعية بعد مرور 4 إلى 6 أسابيع على الجراحة.

إذا كنت مهتمة باستخدام ثدي وحلمتين اصطناعيتين، فناقشي الطبيب. فقد يقدم لك وصفة خاصة بهذه الأجزاء الاصطناعية خلال موعد المتابعة. استعلمي من شركة التأمين الخاصة بك عن الخيارات المتاحة لك فيما يتعلق بالأجزاء الاصطناعية.

هناك متاجر متخصصة تبيع العديد من أنواع الثدي والحلمات الاصطناعية وحمالات الصدر. ويمكنك شراء هذه المنتجات من مواقع الويب، أينما كان محل إقامتك. ويمكنك أيضًا شراءها من المتاجر المحلية لبيع منتجات مناسبة لمن أُجريت لهن عملية استئصال الثدي ومحال الملابس الداخلية. للعثور على قائمة بالمتاجر عبر الإنترنت والمتاجر الموجودة في منطقتك، اقرأي *Resources, Clothing, and Support After Breast Surgery* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/resources-clothing-support-breast-surgery).

النشاط البدني والتمارين

إذا كنت قد خضعت لعملية استبناء الثدي، فلا ترفعي أشياء يزيد وزنها عن 5 أرطال (2.3 كيلوجرام) حتى يخبرك الطبيب بإمكانية القيام بذلك بأمان. ويتم ذلك عادة بعد مرور 4 إلى 6 أسابيع. تجنبي أيضًا الأنشطة الشاقة (مثل الجري وممارسة التنس) والرياضات الجماعية التي تتضمن الاحتكاك (مثل كرة القدم) خلال هذه المدة.

سيتحدث معكِ أحد أعضاء فريق الرعاية الصحية بشأن التمارين والحركات التي يجب عليكِ ممارستها خلال فترة تعافي الشق (الشقوق) الجراحي. فاحرصي على اتباع تعليماته والتعليمات الواردة في *تمارين ما بعد استئصال أو استبناء الثدي* (www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-

education/exercises-after-mastectomy-or-reconstruction).

قد يؤدي النسيج الندبي الذي يتكون حول موضع الجراحة إلى تقييد نطاق حركة ذراعك وكتفك. إذا كنت قد خضعت لعملية الاستبناء، فقد تشعرين أيضًا بتيبس أو ألم في العضلات. إذا شعرت بألم، فيمكنك تناول دواء مُسكن للألم قبل 30 دقيقة من البدء في ممارسة التمارين.

من الطبيعي أن تشعر بإجهاد أكبر بعد الجراحة. وتختلف مدة التعافي من شخص لآخر. احرص على زيادة أنشطتك كل يوم بقدر ما تستطيع. احرص على الموازنة بين فترات النشاط وفترات الراحة. وتساعدك ممارسة التمارين الهوائية، مثل المشي وصعود الدرج، على استعادة قوتك والشعور بالتحسن.

النشاط الجنسي

يمكنك معاودة النشاط الجنسي عندما تكونين مستعدة لذلك. علمًا بأن العلاقة الجنسية لا تُلحق الضرر بموضع الجراحة.

وقد يكون من المفيد أن تسمحي لزوجك برؤية الشق (الشقوق) بعد الجراحة مباشرةً. فمن شأن ذلك تبديد أي قلق قد يساوركما. أعلمي زوجك بالأمور المريحة وغير المريحة بالنسبة لك. وتجنبي الضغط على موضع الجراحة خلال الأسابيع الأولى من الجراحة. حاولي وضع وسادة أو منشفة صغيرة فوق موضع الجراحة. وإذا كانت لديك أي أسئلة، فتحدثي إلى ممرضتك.

قد يساورك القلق بشأن تأثيرات السرطان والعلاج على مظهرك أو صحتك الجنسية. عندئذ يمكنك الاستعانة ببرنامج الطب الجنسي للإناث وصحة المرأة (Female Sexual Medicine & Women's Health Program) لمساعدتك في هذا الشأن. لمزيد من المعلومات، اتصل برقم 646-888-5076.

إذا كانت هناك أي فرصة مواتية لحدوث حمل لديك، فاحرصي على استخدام وسيلة لمنع الحمل. لا تستخدمي أي وسيلة هرمونية لمنع الحمل. خيارات منع الحمل المتاحة هي:

- الواقيات الذكرية
- العازل الأنثوي
- اللولب النحاسي. إذا كنت مهتمة بهذه الوسيلة، فتحدثي إلى طبيب أمراض النساء الخاص بك. يمكن أن يستمر هذا النوع من وسائل منع الحمل في مكانه لمدة تصل إلى 10 سنوات أو يمكن إزالته في وقت سابق.

تابعي استخدام وسيلة منع الحمل خلال مدة العلاج وحتى يخبرك الطبيب بإمكانية حدوث الحمل بأمان.

القيادة

يمكن أن يبدأ أغلب الأشخاص في القيادة خلال 6 أسابيع بعد الجراحة. تجنبي القيادة أثناء تناول الدواء

المُسكن للألم الموصوف. فقد تجعلك هذه الأدوية تشعرين بالنعاس وفي هذه الحالة لن يمكنك القيادة بأمان. ويمكنك ركوب السيارة دون قيادتها في أي وقت بعد مغادرة المستشفى.

بالإضافة إلى ذلك، تجنبي القيادة حتى:

- إزالة جهاز (أجهزة) النزح.
- استعادة نطاق حركتك كاملاً.
- قدرتك على إدارة عجلة القيادة بشكل مريح.

إذا كانت لديك أي أسئلة بشأن توقيت القيادة بأمان، فتحدثي إلى مقدم الرعاية الصحية.

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.

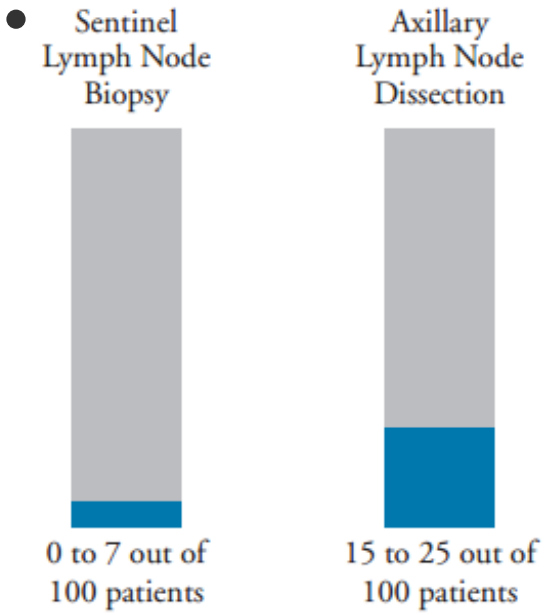
نبذة عن الوذمة اللمفية

قد تؤدي إزالة العقد اللمفية أحيانًا إلى صعوبة حدوث النزح في الجهاز اللمفي على النحو الملائم. إذا حدث ذلك، فقد يتراكم السائل اللمفي في الموضع حيث تمت إزالة العقد اللمفية. ويسبب هذا السائل الزائد حدوث تورم يُعرف بالوذمة اللمفية.

قد تتكون الوذمة اللمفية في ذراعك أو يدك أو ثديك أو جذعك في الجانب المتأثر (حيث تمت إزالة العقد اللمفية).

ولا تحدث الوذمة اللمفية لدى أغلب المريضات، ولكنها تحدث لدى البعض. ومن الجدير بالذكر أنه يصعب معرفة نسبة خطر حدوث الوذمة اللمفية لدى كل شخص للأسباب التالية:

- عدم وجود اختبار قياسي لتشخيص الوذمة اللمفية.
- قد تؤثر إزالة أو جُرح العقد اللمفية على كل شخص بشكل مختلف.
- قد تحدث الوذمة اللمفية مباشرةً بعد الجراحة، وقد تحدث في وقت لاحق بعد سنوات.
- قد تحدث الحالات الحالية للوذمة اللمفية بسبب اتباع طرق علاج قديمة.



الشكل 3. نسبة خطر حدوث الوذمة اللمفية

تعتمد نسبة خطر تكون الوذمة اللمفية لديك على طريقة إزالة العقد اللمفية (انظري الشكل 3).

أثناء الحصول على خزعة من العقد اللمفية الخافِرَة، تتم إزالة عقدة لمفية واحدة أو عدة عقد من منطقة الإبط وإخضعها للفحص للكشف عن الخلايا السرطانية. وتنخفض مخاطر تكون الوذمة اللمفية بعد الحصول على خزعة من العقد اللمفية الخافرة. تتكون الوذمة اللمفية لدى 0 إلى 7 من كل 100 شخص يخضعون لخزعة من العقد اللمفية الخافِرَة.

أثناء تشريح العقد اللمفية الإبطية، تُزال أكثر من عدة عقد لمفية من منطقة الإبط. ويتم هذا الإجراء لإزالة المزيد من العقد اللمفية التي قد تتضمن خلايا سرطانية. ترتفع مخاطر تكوّن الوذمة اللمفية بعد تشريح العقد اللمفية الإبطية أعلى من معدلها الطبيعي بعد الحصول على خزعة من العقد الخافِرَة. قد تتكون الوذمة اللمفية لدى 15 إلى 25 من كل 100 شخص تقريبًا خضعوا لتشريح العقد اللمفية الإبطية.

وليست هناك طريقة مؤكدة لمعرفة من تتكون لديهم الوذمة اللمفية.

تقليل مخاطر حدوث الوذمة اللمفية

قد يساعد اتخاذ الخطوات التالية في تقليل مخاطر حدوث الوذمة اللمفية.

- المحافظة على وزن الجسم الصحي أو السعي للوصول إليه بأمان.
- ممارسة تمارين تقوية العضلات وإطالتها بشكل منتظم. تحدثي مع الجراح أو الممرضة بشأن التمارين الرياضية المناسبة لك.
  - عندما تستأنفين ممارسة التمارين والنشاط، احرصي على زيادتها ببطء وبشكل تدريجي. إذا شعرت بعدم الراحة، فأوقفي التمرين واحصلي على استراحة. فلا يجب أن تسبب التمارين لك أي ألم.
- حولي تقليل مخاطر الإصابة بعدوى في يدك وذراعك. اسألي مقدم الرعاية الصحية عن أفضل الطرق للاعتناء بالجروح والخدوش والحروق.

إذا كنت قد خضعت للحصول على خزعة من العقد اللمفية الخافِرَة:

- فلا بأس باستخدام ذراعك المتأثر لسحب الدم وتلقي الحقن وتركيب القُنيّات الوريدية (IV) وقياس ضغط الدم. اطلبي من مقدم الرعاية الصحية محاولة استخدام ذراعك غير المتأثر إن كان ذلك ممكنًا.
- إذا لاحظت أي علامات على الوذمة اللمفية، فاستخدمي دومًا ذراعك غير المتأثر. وإذا لم يكن ذلك ممكنًا، فتحدثي مع مقدم الرعاية الصحية بشأن الذراع الذي يكون استخدامه أكثر أمنًا.

إذا كنت قد خضعت لتشريح العقد اللمفية الإبطية:

- اقرأي *Hand and Arm Guidelines After Your Axillary Lymph Node Dissection* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/hand-and-arm-care-after-removal-axillary-lymph-nodes) للتعرف على معلومات حول تقليل مخاطر الإصابة بوذمة لمفية بعد الإجراء.

علامات الوذمة اللمفية

قد يحدث بعض التورم الخفيف بعد الجراحة، وهو أمر طبيعي. قد يستمر التورم لمدة تصل إلى 6 أسابيع. وهو يكون مؤقتًا في الغالب ويزول بالتدريج. قد تشعرين أيضًا بالألم أو تنتابك أي أحاسيس أخرى، مثل الوخز، بعد الجراحة. وهذا الشعور شائع ولا يعتبر بالضرورة علامة على حدوث الوذمة اللمفية.

إذا كنت مُعرضة لخطر حدوث الوذمة اللمفية، فراقبي هذه العلامات في ذراعك وثديك وجذعك في الجانب المتأثر:

- الشعور بالثقل أو الحكة أو الألم
- الشعور بشد الجلد
- قدر أقل من المرونة
- تغيرات في الجلد، مثل الشد أو التنقير (يظل الجلد منبعجًا بعد الضغط عليه)

إذا ظهرت عليك أية علامات على الوذمة اللمفية أو لم تكوني متأكدة، فاتصلي بمقدم الرعاية الصحية.

للحصول على المزيد من المعلومات حول الوذمة اللمفية، يمكنك أيضًا قراءة مصدر وزارة الصحة بولاية نيويورك فهم الوذمة اللمفية.

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 في الحالات التالية:

- الإصابة بحمي تبلغ درجة الحرارة فيها 100.4 فهرنهايت (38 مئوية) أو أعلى.
- نزح سائل من الشق (الشقوق) الجراحي لديك.
- صعوبة في التنفس.
- الشعور بدفء الجلد المحيط بالشق (الشقوق) الجراحي أكثر مما هو معتاد.
- زيادة الشعور بعدم الراحة في الموضع المحيط بالشق (الشقوق) الجراحي.
- احمرار الجلد المحيط بالشق (الشقوق) الجراحي أكثر مما هو معتاد.
- بدء تورم الموضع المحيط بالشق (الشقوق) الجراحي.
- تفاقم حالة التورم حول موضع الشق (الشقوق) الجراحية.
- 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 مسـاعدتك في ذلك. اتصل للتعرف على المزيد.

موقع البرامج الافتراضية (Virtual Programs)
www.mskcc.org/vp
نوفر الموارد التثقيفية والدعم عبر الإنترنت للمرضى ومتعهدي الرعـاية. وهي جلسـات عبر الإنترنت يمكنك التحدث أو الاستمـاع خلالهـا. يُمكنك التعرف على تشخيصك، ومـا يُمكن توقعه أثناء العلاج، وكيفية الاستعداد لرعـاية مرضى السرطان.

هذه الجلسـات سرية ومجانية ويعمل على إدارتهـا خبراء متخصصون. تفضل بزيارة موقعنا على الإنترنت للتعرف على مزيد من المعلومـات حول موقع البرامج الافتراضية أو للتسجيل.

خدمـات دعم مرضى سرطان الثدي

SHARE
www.sharecancersupport.org
(ASK-SHARE (275-7427-844
توفر معلومـات الدعم للناجيات من سرطان الثدي وسرطان الثدي الانتشاري وسرطان المبيض في مـانهـاتن وكوينز وبروكلين وستاتن آيلاند.

Susan G. Komen
www.komen.org
توفر المعلومـات وخدمـات الدعم للمصـابات بسرطان الثدي.

مؤسسة سرطان الثدي الثلاثي السلبي (Triple Negative Breast Cancer Foundation)
www.tnbcfoundation.org
توفر معلومـات تسـاعد على فهم سرطان الثدي الثلاثي السلبي.

خدمـات 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)
- *العناية بجهاز نزح جاكسون برات* (www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/caring-your-jackson-pratt-drain)
- *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)
- *تمارين ما بعد استئصال أو استبناء الثدي* (www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/exercises-after-mastectomy-or-reconstruction)
- *Fertility Preservation Before Cancer Treatment: Options for People Born with Ovaries and a Uterus* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/fertility-preservation-females-starting-treatment)
- *Frequently Asked Questions About Walking After Your Surgery* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/frequently-asked-questions-about-walking-after-your-surgery)
- *Hand and Arm Guidelines After Your Axillary Lymph Node Dissection* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/hand-and-arm-care-after-removal-axillary-lymph-nodes)
- *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)
- *Resources, Clothing, and Support After Breast Surgery* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/resources-clothing-support-breast-surgery)
- فهم الوذمة اللمفية
- *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