

PATIENT & CAREGIVER EDUCATION

معلومات عن عملية استئصال الثدي الخاصة بك

سيساعدك هذا الدليل على الاستعداد لجراحة استئصال الثدي في مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK) (Memorial Sloan Kettering). وسيساعدك أيضًا في فهم الأمور المتوقعة خلال فترة التعافي.

استخدمي هذا الدليل كمصدر معلومات خلال الأيام السابقة للجراحة. اصطحبيه معك في يوم الجراحة. وسيحيلك إليه فريق الرعاية الخاص بك لمعرفة المزيد من المعلومات خلال فترة تعافيك.

نبذة عن جراحتك

يضم هذا الدليل معلومات عن أنواع متعددة من جراحات الثدي. سيتحدث معك الجراح بشأن الجراحة التي ستخضعين لها. ربما تخضعين لواحدة من الجراحات التالية:

- استئصال الثدي بالكامل
- استئصال الثدي بالكامل والحصول على خزعة من العقد اللمفية الخافرة
- استئصال الثدي بالكامل والحصول على خزعة من العقد اللمفية الخافرة 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 استئناء 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 الخافرة

أما في حالة الحصول على خزعة من العقد اللمفية الخافرة، تتم إزالة العقدة (العقد) اللمفية الأولى في منطقة الإبط لديك التي تتلقى سوائل النرح 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 الخافرة، فقد تخضعين لإجراء الموضوعة 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

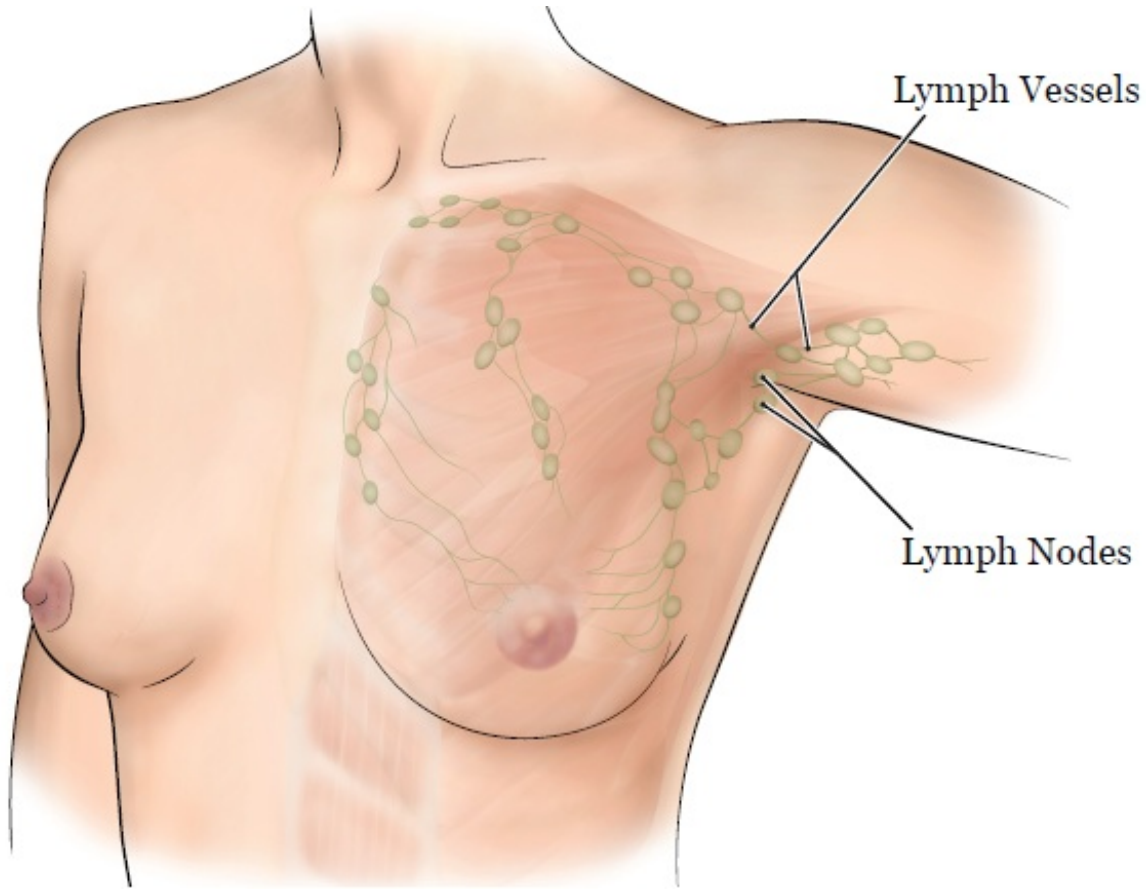
إن فهم كيفية عمل الجهاز اللمفي قد يساعدك في مرحلة الاستعداد لجراحة الثدي والتعافي منها. يؤدي جهازك اللمفي وظيفتين:

• 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 إجراء الجراحة

سُتساعدك المعلومات الواردة في هذا القسم في الاستعداد لإجراء الجراحة الخاصة بك. اقرأ هذا القسم عند تحديد موعد الجراحة الخاصة بك وارجع إليها مع اقتراب موعد إجراء الجراحة. فهو يحتوي على معلومات مهمة حول ما ينبغي عليك فعله قبل الجراحة.

أثناء قراءة هذا القسم، دوّن أي أسئلة واستفسر عنها من مقدم الرعاية الصحية.

الاستعداد للجراحة

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

ساعدنا في المحافظة على سلامتك أثناء الجراحة الخاصة بك من خلال إعلامنا بما إذا كانت العبارات التالية تنطبق عليك، حتى لو لم تكن متأكدًا.

• أتناول دواءً مُضادًا لتجلط الدم، مثل:

○ عقار أسبرين

○ عقار هيبارين

○ عقار وارفارين (®Jantoven أو ®Coumadin)

○ عقار كلوبيدوغريل (®Plavix)

○ عقار إينوكسابارين (®Lovenox)

○ عقار دايجاتران (®Pradaxa)

○ عقار أبيكسابان (®Eliquis)

○ عقار ريفاروكسيبان (®Xarelto)

وهناك عقارات أخرى، لذا احرص على إعلام مقدم الرعاية الصحية بجميع الأدوية التي تتناولها.

• أتناول أدوية بوصفة طبية (أدوية موصوفة من قبل مقدم الرعاية الصحية)، وتشمل اللصقات والكريمات.

• أتناول أدوية تُصرف بدون وصفة طبية، وتشمل اللصقات والكريمات.

• أتناول المكملات الغذائية، مثل الأعشاب أو الفيتامينات أو المعادن، أو أحصل على العلاجات الطبيعية أو المنزلية.

• أستخدم منظّمًا لضربات القلب أو مقوم نظم القلب مزيل الرجفان القابل للزرع (AICD)، أو جهاز آخر للقلب.

• أنا مصاب بانقطاع التنفس أثناء النوم.

- واجهت مشكلة في التخدير (الأدوية التي تجعلك تنام أثناء الجراحة) في الماضي.
- لديّ حساسية تجاه دواء (أدوية) أو مواد معينة، وتشمل اللاتكس.
- لست مستعدًا لنقل الدم.
- أتعاطى الكحوليات.
- أنا مُدخن أو أستخدم جهاز تدخين إلكتروني (مثل القلم المُبخَّر أو السجائر الإلكترونية أو Juul®).
- أتعاطى المخدرات الترفيهية.

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 ترغيبين 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 ترغيبين في إنجاب الأطفال في المستقبل، فيمكنك التفكير في تجميد بويضاتك. للحصول على المزيد من المعلومات، اقرأي المصدر

Fertility Preservation: Options for Females Starting Cancer

Treatment ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/fertility-preservation-females-starting-treatment)

[education/fertility-preservation-females-starting-treatment](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/fertility-preservation-females-starting-treatment)

نبذة عن شرب الكحوليات

قد تؤثر كمية الكحوليات التي تتناولها عليك أثناء الجراحة وبعدها. ومن المهم التحدث مع مقدمي الرعاية الصحية بشأن كمية الكحوليات التي تتناولها. إذ يساعدنا ذلك في وضع خطة الرعاية الخاصة بك.

- إذا توقفت عن شرب الكحوليات بشكل مفاجئ، فقد يسبب لك ذلك نوبات الصرع، والهذيان، والوفاة. إذا نما إلى علمنا أنك معرض لمخاطر الإصابة بهذه المضاعفات، فيمكننا وصف الأدوية اللازمة للحيلولة دون حدوثها.
- إذا كنت تتعاطى الكحوليات بشكل منتظم، فقد تكون معرضًا لخطر الإصابة بمضاعفات أخرى أثناء الجراحة وبعدها. وهي تشمل النزيف والعدوى ومشكلات في القلب، والإقامة في المستشفى لمدة أطول. 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. إذا شعرت بصداع أو غثيان (الشعور بأنك ستتقيأ) أو شعرت بقلق متزايد، أو انتابك الأرق بعد التوقف عن تعاطي الكحوليات، فأخبر مقدم الرعاية الصحية الخاص بك على الفور بذلك. 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. ستم المحافظة على سرية جميع معلوماتك الطبية كما هو الحال دائماً.

نبذة عن التدخين

إذا كنت تُدخن، فقد تواجه مشكلات في التنفس عند إجراء الجراحة. وقد يساعدك التوقف عن التدخين ولو لبضعة أيام قبل الجراحة. إذا كنت تُدخن، فسيحيلك مقدم الرعاية الصحية إلى برنامج العلاج من تدخين التبغ. ويمكنك أيضاً الوصول إلى البرنامج من خلال الاتصال برقم 1-800-610-212-0507.

نبذة عن انقطاع التنفس أثناء النوم

انقطاع التنفس أثناء النوم هو اضطراب تنفس شائع يؤدي إلى توقف التنفس لفترات زمنية قصيرة أثناء النوم. والنوع الأكثر شيوعاً 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.

يُرجى إعلامنا بما إذا كنت مصاباً بانقطاع التنفس أثناء النوم أو إذا كنت تعتقد أنك مصاب به. إذا كنت تستخدم جهاز تنفس (مثل جهاز ضغط المجرى الهوائي الإيجابي المستمر [CPAP]) للتغلب على انقطاع التنفس أثناء النوم، فأحضره معك في يوم الجراحة.

استخدام MyMSK

MyMSK (my.mskcc.org) هو حساب بوابة المرضى في مركز ميموريال سلون كيترينج [MSK]. يمكنك استخدام حساب MyMSK لإرسال واستلام الرسائل من وإلى فريق الرعاية الصحية الخاص بك، وعرض نتائج الاختبارات، والاطلاع على تواريخ وأوقات المواعيد المقررة لك، والمزيد غير ذلك. ويمكنك أيضاً دعوة مُقدم الرعاية الخاص بك لإنشاء حسابه

الخاص حتى يكون بوسعه الاطلاع على المعلومات الخاصة برعايتك.

إذا لم يكن لديك حساب MyMSK، فيمكنك زيارة my.mskcc.org أو الاتصال برقم 646-227-2593 أو الاتصال بمكتب طبيبك للحصول على معرف تسجيل للتسجيل. يمكنك أيضًا مشاهدة الفيديو الخاص بنا *How to Enroll in MyMSK: Memorial Sloan Kettering's Patient Portal* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/video/how-enroll-mymsk-patient-portal). للحصول على المساعدة، اتصل بمكتب مساعدة MyMSK عن طريق إرسال بريد إلكتروني إلى mymsk@mskcc.org أو الاتصال برقم 0593-248-800.

في غضون 30 يومًا من الجراحة
اختبار قبل الجراحة (PST)

سيتم تحديد موعد لك لإجراء اختبار ما قبل الجراحة. وسيكون التاريخ والوقت والمكان مطبوعين على إشعار اختبار قبل الجراحة الذي يمكنك الحصول عليه من عيادة الجراح الخاص بك. يمكنك تناول الطعام وتناول أدويةك المعتادة في يوم موعد اختبار قبل الجراحة.

من المفيد إحضار الأشياء التالية في موعد اختبار قبل الجراحة (PST):

- قائمة بجميع الأدوية التي تتناولها، وتشمل الأدوية الموصوفة وتلك التي تُصرف بدون وصفة طبية، إلى جانب أي لصقات وكريمات.
 - نتائج أي اختبارات أُجريت خارج MSK، مثل اختبار إجهاد القلب، أو تخطيط صدى القلب، أو فحص دوبلر للشرايين السباتية.
 - اسم (أسماء) ورقم (أرقام) هاتف مقدم (مقدمي) الرعاية الصحية لك.
- أثناء موعد اختبار قبل الجراحة، ستلتقي بممرضة ممارسة. وهي تعمل عن قرب مع فريق التخدير (مقدمي الرعاية الصحية المتخصصين المسؤولين

عن تخديرك أثناء الجراحة). ستراجع الممرضة الممارسة سجلك الطبي والجراحي معك. وقد تخضع لاختبارات، مثل مخطط كهربية القلب (EKG) لفحص نظم قلبك، وعمل أشعة سينية على الصدر، وإجراء تحاليل الدم وأي اختبارات أخرى مطلوبة للتخطيط لرعايتك. وقد توصي الممرضة الممارسة أيضًا بعرضك على مقدمي رعاية صحية آخرين.

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

وستتحدث الممرضة الممارسة معك بشأن الأدوية التي ينبغي عليك تناولها صباح يوم الجراحة.

تحديد مقدم الرعاية الخاص بك

يلعب 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 عند مغادرتك المستشفى. وسيساعدك أيضًا في الاعتناء بنفسك في المنزل.

لمقدمي الرعاية



تتوفر الموارد والدعم للمساعدة في إدارة المسؤوليات المصاحبة لتقديم الرعاية لشخص يخضع لعلاج السرطان. للاطلاع على موارد الدعم والمعلومات، تفضل بزيارة www.mskcc.org/caregivers أو اقرأ *A Guide for Caregivers* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/guide-caregivers).

استكمال نموذج وكيل الرعاية الصحية

إذا لم تكن قد استكملت بالفعل نموذج وكيل الرعاية الصحية، فإننا نوصيك باستكمالها الآن. وإذا كنت قد استكملت واحدًا بالفعل، أو كانت لديك أي توجيهات مسبقة أخرى، فأحضرها معك في الموعد التالي.

ويعد نموذج وكيل الرعاية الصحية مستندًا قانونيًا يحدد الشخص الذي تريد منه التحدث بالنيابة عنك إذا لم تتمكن من التواصل بنفسك. ويُعرف الشخص الذي تحدده بوكيل الرعاية الصحية.

تحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك إذا كنت مهتمًا باستكمال نموذج وكيل الرعاية الصحية. كما يمكنك قراءة الموارد *Advance Care Planning* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/advance-care-planning) و *How to Be a Health Care Agent* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-be-health-care-agent) للاطلاع على معلومات حول وكلاء الرعاية الصحية، والتوجيهات المسبقة الأخرى، ومهام 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 بأي من الوكالات الواردة أدناه. وسوف يرسلون لك أحد الأشخاص لاصطحابك إلى منزلك. تكون هذه الخدمة في الكثير من الأحوال مدفوعة الأجر وسيتوجب عليك توفير وسيلة انتقال لذلك. ولا بأس باستخدام سيارة أجرة أو خدمة سيارات، ولكنك لا تزال بحاجة إلى شريك رعاية مسؤول لمرافقتك.

الوكالات الموجودة في نيويورك

شركاء الرعاية: 888-735-8913

مختصو الرعاية: 877-227-4649

الوكالات الموجودة في جيرسي

مختصو الرعاية: 877-227-4649

شراء محلول غلوكونات الكلورهيكسيدين 4% (CHG) المطهر والمنظف للجلد (مثل محلول هيبكلينس [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 مسكّنًا للألم يُصرف بدون وصفة طبية. وستستخدمينه بعد الجراحة لمساعدتك في السيطرة على الألم في المنزل. ومن المفيد شراؤه في وقت سابق للجراحة. يمكنك شراؤه من الصيدلية المحلية دون الحاجة إلى وصفة طبية. احرصي دومًا على اتباع الإرشادات المدونة على العبوة أو من مقدم الرعاية الصحية عند تناول أي دواء.

7 أيام قبل جراحتك

اتبع تعليمات مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بشأن تناول الأسبرين إذا كنت تتناول الأسبرين أو دواء يحتوي على الأسبرين، فقد تحتاج إلى تغيير جرعتك أو التوقف عن تناوله 7 أيام قبل الجراحة الخاصة بك. قد

يُسبب الأسبرين نزيقًا.

اتبع تعليمات مقدم الرعاية الصحية الخاص بك. **لا تتوقف عن تناول الأسبرين إلا إذا طلب منك ذلك.** للحصول على المزيد من المعلومات، اقرأ المورد *Common Medications Containing Aspirin, Other Nonsteroidal Anti-inflammatory Drugs (NSAIDs), or Vitamin E* (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
توقف عن تناول فيتامين هـ والفيتامينات المتعددة والعلاجات العشبية والمكملات الغذائية الأخرى 7 أيام قبل الجراحة. فهذه المواد يمكن أن تسبب النزيف. للحصول على المزيد من المعلومات، اقرأ المصدر *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
توقف عن تناول الأدوية غير الستيرويدية المضادة للالتهابات (NSAIDs)، مثل إيبوبروفين (® Advil و® Motrin) ونابروكسين (® Aleve) قبل يومين من الجراحة. فهذه الأدوية يمكن أن تسبب النزيف. للحصول على المزيد من المعلومات، اقرأ المورد *Common Medications Containing Aspirin, Other Nonsteroidal Anti-inflammatory Drugs (NSAIDs), or Vitamin E* (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 العاملين في مكتب الإدخال للمستشفى بعد الساعة 2:00 صباحًا في اليوم السابق للجراحة. فإذا كان موعد جراحتك مقررًا يوم الإثنين، فسيتصل بك يوم الجمعة السابق له. إذا لم تتلق أي مكالمة بحلول الساعة 7:00 مساءً، فاتصل برقم 212-639-5014.

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

المَوْضَعَةُ اللمفية

إذا كان سيتم أخذ خزعة من العقد اللمفية الخافرة، 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 المَوْضَعَةُ اللمفية، سوف تستلقيين على كرسي منحني لمدة 20 دقيقة تقريبًا. وأثناء استلقاءك 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 محمولًا

يُسمى Neoprobe®.

- قد تخضعين للفحص بالتصوير الشعاعي باستخدام جهاز أكبر تستلقين فوقه. اقرئي القسم "فحص الطب النووي" لمعرفة مزيد 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 شعرتي 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 ستُظهرأي العقد اللمفية تمتص السائل. ويكون ذلك أشبه بخريطة لجهازك اللمفي. ويستخدم الجراح هذه الخريطة للعثور على العقدة (العقد) اللمفية الخافرة في أثناء الجراحة.

إذا كنت ستخضعين للجراحة في نفس يوم إجراء المَوْضَعَة 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 المَوْصَعَة اللمفية.

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

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

1. استخدم الشامبو المعتاد لديك لغسل شعرك. اشطف رأسك جيدًا.
2. استخدم الصابون المعتاد لديك لغسل وجهك والمنطقة التناسلية. 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 رقبته إلى قدميك. لا تضعه على وجهك أو منطقتك التناسلية.
5. عد إلى تيار الدش لشطف محلول غلوكونات الكلورهيكسيدين 4%. استخدم الماء الدافئ.
6. جفف نفسك بمنشفة نظيفة بعد الاستحمام.
7. لا تضع أي غسول أو كريم أو مزيج عرق أو مكياج أو بودرة أو عطر أو كولونيا بعد الاستحمام.

تعليمات الأكل قبل الجراحة الخاصة بك



لا تأكل أي شيء بعد منتصف الليل في الليلة السابقة لجراحتك. وهذا يشمل الحلوى الصلبة والعلكة.

صباح يوم جراحتك

تذكري ألا تتناولي أي طعام بعد منتصف الليلة السابقة للجراحة.

تعليمات الشرب قبل الجراحة الخاصة بك

يمكنك شرب ما مجموعه 12 أونصة من الماء بين منتصف الليل وحتى ساعتين قبل موعد وصولك المحدد. ولا تشرب أي مشروب آخر.



لا تشرب أي شيء قبل ساعتين من موعد وصولك المحدد. وهذا يشمل الماء.

تناول الأدوية الخاصة بك حسب التعليمات

إذا أخبرك مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بتناول بعض الأدوية في صباح يوم الجراحة، فتناول تلك الأدوية فقط مع رشفة من الماء. وتبعًا للأدوية التي تتناولها، فإنه قد يسمح لك بتناول كل الأدوية التي تتناولها عادةً في الصباح أو بعضها أو لا يسمح بأي منها.

استحم بمحلول غلوكونات الكلورهيكسيدين 4% المطهر والمنظف للجلد (مثل محلول هيبكليس [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. انزعى جميع المجوهرات، بما فى ذلك أقراط الجسم. قد تتسبب الأدوات المستخدمة أثناء الجراحة فى إصابتك بحروق إذا لامست المعدن.
- اترك مقتنياتك الثمينة فى المنزل.
- إذا كنتِ فى فترة الحيض (دورتك الشهرية)، فاستخدمى فوطه صحية وليس سداة قطنية. ستحصلين على ملابس داخلية وفوط صحية، إذا لزم الأمر.

ما ينبغي إحضاره

- قميص مُزرر أو ملابس فضفاضة.
- جهاز التنفس الخاص بك لعلاج انقطاع التنفس أثناء النوم (مثل جهاز ضغط المجرى الهوائى الإيجابى المستمر (CPAP))، إذا كان لديك.
- نموذج وكيل الرعاية الصحية الخاص بك والتوجيهات المسبقة الأخرى، إذا قمت بإكمالها.
- الهاتف المحمول والشاحن.
- الأموال التى قد تحتاجين إليها للمشتريات البسيطة (مثل الجريدة).
- حافظه للأغراض الشخصية الخاصة بك (مثل النظارات، وسماعات الأذن الطبية، وأطقم الأسنان، والأجهزة التعويضية، والشعر المستعار، والمتعلقات الدينية)، إذا كانت لديك.
- هذا الدليل. ستستخدمينه عندما تتعلمين كيفية الاعتناء بنفسك بعد الجراحة.

بعد وصولك مباشرةً لإجراء الجراحة

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.

عندما يحين وقت تغيير الملابس لإجراء الجراحة، سترتدي سِرْبَال المستشفى، ورداء وجوارب غير قابلة للانزلاق.

مقابلة الممرضة

ستقابل الممرضة قبل الجراحة. أخبرها بجرعات أي أدوية تناولتها بعد منتصف الليل (بما في ذلك الأدوية والموصوفة وتلك التي تُصرف بدون وصفة طبية، واللصقات، والكريمات) وأوقات تناولها.

قد تُدخل الممرضة قُنِيَّة وريدية (IV) في أحد أوردة ذراعك أو يدك غالبًا. وإذا لم تدخل الممرضة قُنِيَّة 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، بما في ذلك الغثيان أو الألم.
- التحدث معك بشأن راحتك وسلامتك أثناء الجراحة الخاصة بك.
- التحدث معك بشأن نوع التخدير الذي ستتلقاه.
- الرد على أسئلتك بشأن التخدير الذي ستتلقاه.

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.

الاستعداد للجراحة

عندما يحين وقت الجراحة، سيتعين عليك نزع سماعات الأذن الطبية، وأطقم الأسنان، والأجهزة التعويضية، والشعر المستعار، والمتعلقات الدينية، إذا كانت لديك.

ستتوجهين 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 ويستخدم حذائين طويلين ضاغطين أسفل ساقيك. وهما ينكمشان وينتفخان برفق للمساعدة على تدفق الدم في ساقيك.

بمجرد أن تشعرى بالراحة، سيقوم طبيب التخدير بتخديرك عن طريق قُنِيَّة وريدية (IV) وستخلدين إلى النوم. ستحصلين أيضًا على السوائل عن طريق القُنِيَّة 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 لمساعدتك على التنفس.

إذا كنت ستخضعين لإجراء الحصول على خزعة من العقد اللمفية الخافرة، فسيحقنك الجراح بكمية صغيرة من صبغة زرقاء أسفل الحلمة أو بالقرب

من الورم. وتنتقل هذه الصبغة في السائل اللمفي إلى العقدة (العقد) اللمفية الخافرة وتصبغها باللون الأزرق. إذا كنت قد خضعت لإجراء المَوْضعة اللمفية، فسيستخدم الجراح أيضًا جهازًا صغيرًا يقيس درجة الإشعاع من السائل الذي تم حقنه خلال الإجراء.

وبمجرد أن يحدد موضع العقدة (العقد) اللمفية، فسيحدث 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. سيناقدش الجراح معك هذه المسألة بالمزيد من التفصيل عند الحاجة لذلك.

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

بعد انتهاء الجراحة، سيُغلق الجراح الشق (الشقوق) الجراحي بالغرز الجراحية أسفل الجلد. وقد يضع أيضًا Steri-Strips™ (قطع صغيرة من شريط جراحي) أو Dermabond® (مادة جراحية لاصقة) فوق الشق (الشقوق) الجراحي ويغطيه بضمادة.

ويتم غالبًا نزع أنبوب التنفس أثناء وجودك في غرفة العمليات.

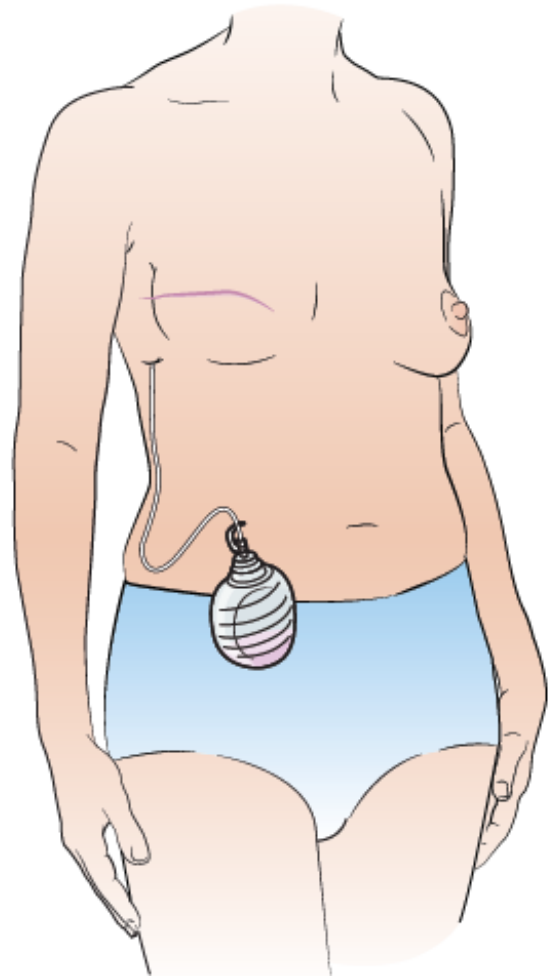
بعد الجراحة

ستوضح لك المعلومات الواردة في هذا القسم ما يمكنك توقعه بعد الجراحة، أثناء الإقامة في المستشفى وبعد مغادرتها. ستتعلم كيفية التعافي بشكل آمن من الجراحة.

أثناء قراءة هذا القسم، دوّن أي أسئلة واستفسر عنها من مقدم الرعاية الصحية.

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

عند إفاقتك بعد الجراحة، ستكون في وحدة رعاية ما بعد التخدير (PACU) أو غرفة الإنعاش. وستقوم ممرضة بمراقبة درجة حرارتك ونبضك وضغط دمك ومستويات الأكسجين لديك. قد تحصل على الأكسجين عن طريق أنبوب رفيع يستقر أسفل أنفك أو قناع يغطي أنفك وفمك. وسترتدي أيضًا حذائين طويلين ضاغطين أسفل ساقيك.



الشكل 2. جهاز نرح JP

الأنابيب وأجهزة النرح

سيتم وضع حمالة صدر جراحية حول صدرك لتغطية موضع الجراحة وجهاز نرح (Jackson-Pratt (JP واحد على الأقل (انظري الشكل 2) متصل بحمالة الصدر. سيساعد جهاز نرح JP على نرح 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) النرح.

السيطرة على الألم

ستشعر ببعض الألم بعد الجراحة. وللتغلب على ذلك:

- ستتناولين دواءً مُسكّنًا للألم عن طريق القنينة الوريدية (IV).

• وبمجرد أن تصبحي قادرة على تناول الطعام المعتاد، ستتلقين الدواء المُسكن للألم عن طريق الفم (البلع).

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

ستحصلين على دواء مُسكن للألم قبل مغادرة المستشفى. تحدثي مع أحد مقدمي الرعاية الصحية حول الأعراض الجانبية المحتملة ومتى تبدئين التحول إلى استخدام الأدوية المُسكنة للألم التي تُصرف بدون وصفة طبية.

الحركة والمشى

تساعدك الحركة والمشى في تخفيف مخاطر حدوث الجلطات الدموية والالتهاب الرئوي (عدوى الرئة). كما تساعدك في إخراج الريح وتسهيل حركة الأمعاء (التبرز) مرة أخرى. وسيساعدك أحد أعضاء فريق الرعاية على الحركة.

اقرأ المورد (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/call-dont-fall) للتعرف على معلومات حول ما يمكنك فعله للمحافظة على سلامتك وتجنب السقوط أثناء تواجدك في المستشفى.

ممارسة تمارين الرثتين

يجدر بك ممارسة تمارين الرثتين حتى تتمدداً بالكامل. حيث يساعد ذلك في منع الإصابة بالالتهاب الرئوي.

- استخدم مقياس التنفس المحفّز 10 مرات كل ساعة أثناء الاستيقاظ. للحصول على المزيد من المعلومات، اقرأ المصدر كيفية استخدام مقياس التنفس المحفّز (www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer).
- مارسي 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.

تعلم كيفية الاعتناء بالأنابيب وأجهزة النرح

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

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

لمزيد من المعلومات، اقرأ العناية بجهاز نرح جاكسون برات (www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/caring-your-jackson-pratt-drain).

التخطيط لخروجك 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 أن تغادري المستشفى، ألقى نظرة على الشق (الشقوق) الجراحي مع أحد مقدمي الرعاية الصحية. حيث إن ذلك يساعدك على ملاحظة أي تغييرات لاحقًا.

قبل المغادرة، سيُدون مقدم الرعاية الصحية الخاص بك أوامر الخروج من المستشفى والوصفات الطبية. 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 المصدر [What You Can Do to Avoid Falling]

(www.mskecc.org/ar/cancer-care/patient-education/what-you-can-do-avoid-falling) لمعرفة ما ينبغي عليك فعله للمحافظة على سلامتك وعدم 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 في مواصلة توفير الرعاية لك، سترسل إليك بعض الأسئلة إلى حساب MyMSK الخاص بك كل يوم لمدة 10 أيام بعد أن تغادر المستشفى. وتُعرف هذه الأسئلة بنموذج تتبع التعافي.

أكمل نموذج تتبع التعافي كل يوم قبل منتصف الليل (12:00 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 أو نطلب منك الاتصال بعيادة الجراح الخاص بك. يمكنك دومًا الاتصال بعيادة الجراح إذا كانت لديك أي أسئلة. للحصول على المزيد من المعلومات، اقرأ المورد *About Your 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 الإرشادات التالية للمساعدة في السيطرة على الألم في المنزل.

- تناول الأدوية الخاصة بك حسب التوجيهات وعند اللزوم.
- اتصل بمقدم الرعاية الصحية إذا لم يؤدي 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. وقد تؤدي الكحوليات إلى تفاقم الشعور بالدوار.
- خلال فترة التئام الشق الجراحي، سيقبل شعورك بالألم ومن ثم تحتاج إلى قدر أقل من الأدوية المُسكنة للألم. يساعد مُسكن الألم المتاح دون

وصفة طبية مثل أسيتامينوفين (®Tylenol) أو إيبوبروفين (®Advil) أو (®Motrin) في تخفيف الشعور بالألم والانزعاج.

- اتبع تعليمات مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بشأن التوقف عن تناول الأدوية المُسكنة للألم الموصوفة.
- لا تتناول جرعة أكبر من تلك المقررة على الملصق الخاص بأي دواء أو حسب إرشادات مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.
- اقرأ الملصقات على جميع الأدوية التي تتناولها، لا سيما إن 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 بدون التحدث إلى أحد أعضاء فريق الرعاية الصحية.
- يجب أن يساعدك الدواء المُسكن للألم في استئناف أنشطتك المعتادة. تناول الجرعة الكافية من الدواء لأداء أنشطتك وتمارينك الرياضية بشكل مريح. من الطبيعي أن يزيد الشعور بالألم قليلاً مع زيادة النشاط البدني.
- سجّل 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.

منع حدوث الإمساك والسيطرة عليه
تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية بشأن كيفية منع حدوث الإمساك

والسيطرة عليه. ويمكنك أيضًا اتباع التوجيهات الواردة أدناه.

- حاول التبرز في نفس الوقت كل يوم. وسيعتاد الجسم على التبرز في ذلك الوقت. وإذا شعرت بالحاجة للتبرز في وقت آخر، فلا تحبسي البراز.
- حاولي التبرز بعد 5 إلى 15 دقيقة من تناول الوجبات. ويُفضل محاولة التبرز بعد الإفطار. حيث تكون منعكسات القولون في أقوى حالاتها في هذا الوقت.
- مارسي التمارين، حسب استطاعتك. ويعد المشي أحد التمارين الممتازة.
- تناولي 8 إلى 10 أكواب (8 أونصات) (لتران) من السوائل يوميًا حسب استطاعتك. اختاري السوائل مثل الماء والعصائر (مثل عصير البرقوق المجفف) والمرق والآيس كريم المخفوق. تجنب السوائل المحتوية على الكافيين (مثل القهوة والصودا). وذلك لأن هذه المشروبات تطرد السوائل خارج الجسم.
- أكثرني تدريجيًا من الألياف في نظامك الغذائي لتصل إلى 25 إلى 35 جرام يوميًا. تحتوي الفواكه والخضروات غير المُقشرة، والحبوب الكاملة، والبقوليات على الألياف. إذا كانت قد أُجريت لك فغرة أو خضعت مؤخرًا لجراحة في الأمعاء، فناقش ذلك مع مقدم الرعاية الصحية قبل إجراء أي تغييرات على نظامك الغذائي.
- تتوفر الأدوية التي تُصرف مع أو بدون وصفة طبية لعلاج الإمساك. ناقش تلك المسألة مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك قبل تناول أي أدوية لعلاج الإمساك، لا سيما إن كانت قد أُجريت لك فغرة أو خضعت لجراحة في الأمعاء. اتبعي التعليمات الواردة على الملصق أو التي يوفرها لك مقدم الرعاية الصحية. فيما يلي بعض الأمثلة على أدوية

الإمساك التي تُصرف بدون وصفة طبية:

○ دوكيوسات الصوديوم (كولاس®). وهو مُلين للبراز وله أعراض جانبية بسيطة. يمكنك استخدامه لمنع حدوث الإمساك. ولكن تجنبي 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 تعانين بالفعل من الإمساك.

○ السنامكي (Senokot®). هذا هو مُسهِّل منبه قد يسبب التقلصات. ويُفضل تناوله قبل النوم مباشرةً. تناوله فقط إذا كنت تعانين بالفعل من الإمساك.

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

إذا لم تتبرزي خلال مدة يومين، فاتصلي بمقدم الرعاية الصحية.

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 المُسخَّنة أو كمادات الثلج) مباشرةً على موضع الجراحة.

خلال فترة التماثل 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.

العناية بالشق الجراحي

سيتم إغلاق الشقوق الجراحية بالغرز 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 الصدر 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:

- احمرار الجلد المحيط بالشق الجراحي بشدة.
- احمرار الجلد المحيط بالشق 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. اختاري السوائل الخالية من الكحوليات أو الكافيين. حاولي شرب 8 إلى 10 أكواب (8 أونصات) من السوائل يوميًا.

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

الاستحمام

إذا كنت قد خضعت لعملية استئناء 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) النرح أثناء الاستحمام.

عندما تكونين مستعدة للاستحمام، اخلي حمالة الصدر الجراحية وأي ضمادات شاش تغطي الشق (الشقوق) الجراحي. وإذا كانت هناك Steri-Strips على الشق (الشقوق)، فتجنبي إزالتها.

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

بعد الاستحمام، جففي الشق (الشقوق) الجراحي بمنشفة نظيفة. أعيدي ارتداء حمالة الصدر الجراحية ووصلي أجهزة النرح 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، فواصل ارتداؤها حتى تتم إزالة أجهزة النرح. وبعد ذلك، ناقشي مقدم الرعاية الصحية بشأن ما يمكنك ارتدائه. ستوفر حمالة الصدر الجراحية الدعم، وتمنحك الشعور بالراحة، إلى جانب تثبيت أجهزة النرح في مكانها. يتعين عليك ارتداء حمالة الصدر خلال النوم وخلعها فقط قبل الاستحمام.

أثناء فترة التعافي بعد الجراحة أو خوض المراحل المختلفة لعملية استئناء 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.

يمكنك الحصول على صدرية الثدي من Breast Boutique في مركز Evelyn H. Lauder Breast Center. يوجد Breast Boutique في شارع East 66th Street 300، في جادة Second Avenue. للوصول إلى المتجر، اتصل برقم 5330-888-646.

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 الاصطناعي

يُستخدم الثدي الاصطناعي لمدة أطول من جراب النايلون اللين. إذا كنت مهتمة باستخدام ثدي اصطناعي، فناقشي مقدم الرعاية الصحية في ذلك. وإذا لم تكوني قد خضعت لعملية استئناء الثدي، فيمكنك غالبًا البدء في استخدام الثدي الاصطناعي بعد مرور 4 إلى 6 أسابيع على الجراحة.

وقد يقدم لك طبيبك وصفة خاصة بالثدي الاصطناعي خلال موعد المتابعة. استعلمي من شركة التأمين الخاصة بك عن الخيارات المتاحة لك فيما يتعلق بالثدي الاصطناعي.

هناك العديد من أنواع الثدي الاصطناعي. وهي تُباع في متاجر استئصال الثدي والملابس الداخلية، كما أن المتجر المتواجد في مركز Evelyn H. Lauder Breast Center يوفر المجموعة الكاملة. وسيساعدك المُنسق في العثور على أفضل ثدي اصطناعي مناسب لك. إذا كنت تفضلين التسوق في مكان أقرب إلى منزلك، فاتصلي ببرنامج Reach to Recovery في الجمعية الأمريكية للسرطان (American Cancer Society) بالاتصال على رقم (800-227-2345-800) (ACS-2345) للحصول على قائمة بالمتاجر المتواجدة في منطقتك.

النشاط البدني والتمارين

إذا كنت قد خضعت لعملية استئناء 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.

سيقدم لك أحد أعضاء فريق الرعاية الصحية تعليمات مكتوبة بشأن التمارين والحركات التي يجب عليك ممارستها خلال فترة تعافي الشق (الشقوق) الجراحي. ويمكنك أيضًا العثور على قائمة بالتمارين في المورد .

قد يؤدي النسيج الندبي الذي يتكون حول موضع الجراحة إلى تقييد نطاق حركة ذراعك وكتفك. إذا كنت قد خضعت لعملية الاستئناء، 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 تشعري بإجهاد أكبر بعد الجراحة. وتختلف مدة التعافي من شخص لآخر. احرصي على زيادة أنشطتك كل يوم بقدر ما تستطيعين. احرصي 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 تسمحى لزوجك برؤية الشق (الشقوق) بعد الجراحة مباشرةً. فمن شأن ذلك تبديد أي قلق قد يساوركما. أعلمى زوجك بالأمور المريحة وغير المريحة بالنسبة لك. وتجنبى الضغط على موضع الجراحة خلال الأسابيع الأولى من الجراحة. حاولى وضع وسادة أو منشفة صغيرة فوق موضع الجراحة. وإذا كانت لديك أي أسئلة، فتحدثى 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 أو لتحديد موعد، اتصلى برقم 5076-888-646.

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

- الواقيات الذكرية
- العازل الأنثوي
- اللولب النحاسي. إذا كنت مهتمة بهذه الوسيلة، فتحدثى 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. تجنبني القيادة أثناء تناول الدواء المُسكن للألم الموصوف. فقد تجعلك هذه الأدوية تشعرين بالنعاس وفي هذه الحالة لن يمكنك القيادة بشكل آمن. ويمكنك ركوب السيارة دون قيادتها في أي وقت بعد مغادرة المستشفى.

بالإضافة إلى ذلك، تجنبني القيادة حتى:

- إزالة جهاز (أجهزة) النرح.
- 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 إلى مقدم الرعاية الصحية بشأن عملك ومتى يمكنك الرجوع إلى العمل بأمان. إذا كانت وظيفتك تتضمن الكثير من الحركة أو رفع الأشياء الثقيلة، فقد تضطرين إلى التوقف عن العمل لمدة أطول مما إذا كانت وظيفتك مكتبية.

نبذة عن الودعة اللمفية

قد تؤدي إزالة العقد اللمفية أحيانًا إلى صعوبة حدوث النرح 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).

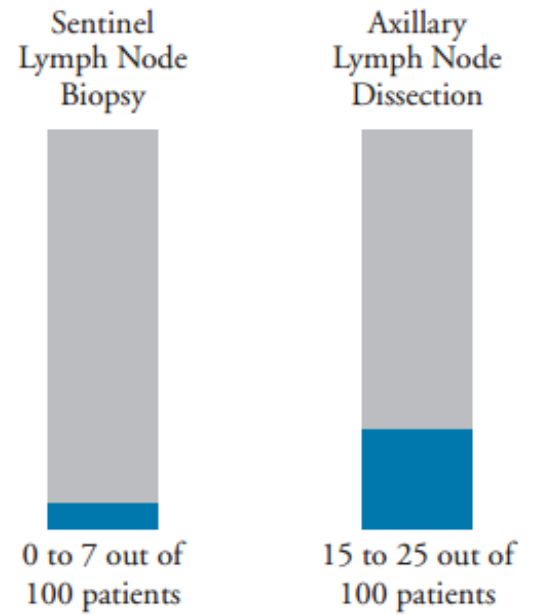
ولا تحدث الوذمة اللمفية لدى أغلب المرضى، ولكنها تحدث لدى البعض. ومن الجدير بالذكر أنه يصعب معرفة نسبة خطر حدوث الوذمة اللمفية لدى كل شخص للأسباب التالية:

- عدم وجود اختبار قياسي لتشخيص الوذمة اللمفية.
- قد تؤثر إزالة أو جرح 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.

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

أثناء الحصول على خزعة من العقد اللمفية الخافرة، تتم إزالة عقدة لمفية واحدة أو عدة عقد من منطقة الإبط وإخضعها للفحص للكشف عن الخلايا السرطانية. وتتنخفض 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 الخافرة.

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 الخافرة. قد تتكون الوذمة اللمفية لدى 15 إلى 25 من كل 100 شخص تقريباً 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.

● الشكل 3. نسبة خطر حدوث الوذمة اللمفية المحافضة 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.

○ عند استئناف 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.

- حاولي 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 الخافرة:

- فلا بأس باستخدام ذراعك المتأثر لسحب الدم وتلقي الحقن وتركيب القُنِيَّات 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:

- اقرأ المورد *Hand and Arm Guidelines After Your Axillary Lymph Node Dissection* (www.mskecc.org/cancer-care/patient-education/hand-and-arm-care-after-removal-axillary-lymph-nodes) للحصول على المزيد من المعلومات 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 تتناكب 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 وThديك 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 أي علامات على الوذمة اللمفية أو لم تكوني متأكدة، فاتصلي بمقدم الرعاية الصحية.

تلبية احتياجاتك العاطفية

بعد إجراء جراحة للتعافي من مرض خطير، قد تتناكب مشاعر مستجدة ومزعجة. يقول الكثيرون أنهم شعروا بالرغبة في البكاء والحزن والقلق والتوتر والعصبية والغضب 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. يمكن لموفري الرعاية الصحية طمأنتك ودعمك وتوجيهك في هذا الصدد. ومن الجيد في كل الأحوال إخبارنا بمشاعرك ومشاعر أفراد عائلتك وأصدقائك. تتوفر العديد من الموارد لك ولأفراد عائلتك. سواءً كنت في المستشفى أو في المنزل،

فنحن على أتم الاستعداد لمساعدتك أنت وأفراد عائلتك وأصدقائك
للتعامل مع الجوانب العاطفية بخصوص مرضك.

متى يجب الاتصال بمقدم الرعاية الصحية
اتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك إذا تعرضت إلى:

- الإصابة بحمى وارتفاع درجة حرارتك إلى 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) الجراحي.
- كانت لديك أية أسئلة أو شواغل.

معلومات الاتصال

يمكنك الاتصال بمكتب مقدم الرعاية الصحية أيام الاثنين إلى الجمعة من
الساعة 9:00 صباحًا حتى الساعة 5:00 مساءً.

أما بعد الساعة 5:00 مساءً أو خلال عطلات نهاية الأسبوع والعطلات
الرسمية، فيمكنك الاتصال برقم 2000-639-212 وطلب التحدث إلى

مناوب مقدم الرعاية الصحية.

خدمات الدعم

يضم هذا القسم قائمة بخدمات الدعم التي من شأنها مساعدتك في الاستعداد للجراحة الخاصة بك والتعافي بشكل آمن.

أثناء قراءة هذا القسم، دوّن أي أسئلة واستفسر عنها من مقدم الرعاية الصحية.

خدمات دعم مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK) للحصول على مزيد من المعلومات عبر الإنترنت، تفضل بزيارة القسم www.mskcc.org بالموقع (أنواع السرطان) Cancer Types

مكتب الإدخال للمستشفى

212-639-7606

اتصل بهذا الرقم إذا كانت لديك أسئلة متعلقة بإدخالك للمستشفى، بما في ذلك 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.

Bobst International Center

888-675-7722

يرحب مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK) بالمرضى من جميع أنحاء العالم. إذا كنت مريضًا دوليًا، فاطلب المساعدة في إجراء الترتيبات اللازمة لرعايتك.

مركز تقديم المشورة (Counseling Center)

646-888-0200

يستفيد الكثير من الأشخاص من المشورة. ونحن نقدم خدمات المشورة للأفراد والأزواج والأسر والمجموعات، كما نقدم الأدوية لمساعدتك إذا شعرت بالقلق أو الاكتئاب. لتحديد موعد، اطلب من مقدم الرعاية الصحية إحالتك أو اتصل بالرقم الوارد أعلاه.

برنامج الطب الجنسي للإناث وصحة المرأة (Female Sexual

Medicine and Women's Health Program)

646-888-5076

قد يكون للسرطان وعلاجات السرطان تأثير على صحتك الجنسية. فيما يمكن أن يساعدك برنامج الطب الجنسي للإناث وصحة المرأة (Female Sexual Medicine and Women's Health Program) إذا كنت تواجهين تحديات مرتبطة بالصحة الجنسية المصاحبة للسرطان، مثل انقطاع الطمث المبكر ومشكلات الخصوبة. اتصل للحصول على المزيد من المعلومات أو لتحديد موعد. يمكننا مساعدتك في اتخاذ الإجراءات المناسبة والتعامل مع أي مشكلات متعلقة بالصحة الجنسية قبل أو أثناء أو بعد العلاج.

برنامج مخزن الطعام (Food Pantry)

646-888-8055

يوفر برنامج مخزن الطعام للمحتاجين خلال تلقيهم علاج السرطان. للحصول على المزيد من المعلومات، تحدث إلى مقدم الرعاية

الصحة أو اتصل بالرقم الوارد أعلاه.

خدمات طبية متكاملة

0800-888-646

تقدم خدمة الطب التكاملية العديد من الخدمات المكتملة للرعاية الطبية التقليدية (والتي تتوافق معها)، وتشمل العلاج بالموسيقى، والعلاجات العقلية/البدنية والعلاج بالرقص والحركة واليوغا والعلاج باللمس.

برنامج الطب الجنسي والإنجابي للذكور (Male Sexual and Reproductive Medicine Program)

646-888-6024

قد يكون للسرطان وعلاجات السرطان تأثير على صحتك الجنسية. ويساعدك برنامج الطب الجنسي والإنجابي للذكور (Male Sexual and Reproductive Medicine Program) إذا كنت تواجه تحديات خاصة بالصحة الجنسية المصاحبة للسرطان، مثل ضعف الانتصاب. اتصل للحصول على المزيد من المعلومات أو لتحديد موعد. يمكننا مساعدتك في اتخاذ الإجراءات المناسبة والتعامل مع أي مشكلات متعلقة بالصحة الجنسية قبل أو أثناء أو بعد العلاج.

مكتبة ميموريال سلون كيترينج (MSK)

library.mskcc.org

212-639-7439

يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني للمكتبة أو التحدث إلى الفريق المرجعي بالمكتبة للعثور على المزيد من المعلومات عن نوع السرطان المحدد الذي أصابك. كما يمكنك زيارة LibGuides على الموقع الإلكتروني لمكتبة MSK وعنوانه libguides.mskcc.org.

موقع تثقيف المريض ومتعهدي الرعاية (Patient and)

(Caregiver Education

www.mskcc.org/pe

تفضل بزيارة موقع تثقيف المريض ومقدم الرعاية الإلكتروني للبحث في مكتبتنا الافتراضية. وهناك، يُمكنك العثور على موارد تعليمية مكتوبة ومقاطع فيديو وبرامج عبر الإنترنت.

برنامج دعم الأقران للمرضى ومتعهدي الرعاية (Patient and Caregiver Peer Support Program)

212-639-5007

قد تشعر بالراحة عند التحدث إلى شخص خضع لعلاج مماثل لذلك الذي تخضع له. يمكنك التحدث إلى مريض أو متعهد رعاية سابق في MSK عن طريق برنامج دعم الأقران للمرضى ومتعهدي الرعاية (Patient and Caregiver Peer Support Program) الذي نوفره. وستكون جميع هذه المحادثات سرية. وقد تتم عن طريق مقابلة شخصية أو عبر الهاتف.

فواتير المريض

646-227-3378

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

مكتب تمثيل المريض

212-639-7202

اتصل 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

212-639-6892

يمكنك طلب تمريض خاص أو مرافقين. اتصل لمزيد من المعلومات.

برنامج موارد الحياة بعد السرطان (RLAC)

646-888-8106

لا تنتهي الرعاية التي نقدمها في مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK) بانتهاء العلاج الفعلي. يُعد برنامج موارد للحياة بعد السرطان (RLAC) مخصصًا للمرضى وعائلاتهم الذين أنهوا العلاج. يوفر هذا البرنامج العديد من الخدمات، والتي تتضمن الندوات وورش العمل ومجموعات الدعم وتقديم المشورة بشأن الحياة بعد العلاج والمساعدة في التعامل مع مشكلات التأمين والتوظيف.

إدارة الخدمة الاجتماعية (Social Work)

212-639-7020

يساعد الأخصائيون الاجتماعيون المرضى والأسر 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، إلى جانب الموارد المالية إن كنت مؤهلاً للحصول عليها.

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 أن يطلب الدعم الروحي، بغض النظر عن انتمائه الديني الرسمي. 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، فيرجى الاتصال برقم 212-639-2000. اطلب التحدث إلى رجل الدين المناوب.

برنامج العلاج من تدخين التبغ (Tobacco Treatment Program)

212-610-0507

إذا رغبت في الإقلاع عن التدخين، فإن مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK) لديه متخصصون يمكنهم المساعدة. اتصل للحصول على معلومات.

موقع البرامج الافتراضية (Virtual Programs)

www.mskcc.org/vp

يوفر موقع البرامج الافتراضية الخاص بمركز ميموريال سلون كيترينج (MSK) موارد التعليم والدعم عبر الإنترنت للمرضى ومتعهدى الرعاية، حتى عندما يتعذر عليك الحضور شخصيًا إلى مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK). من خلال الجلسات التفاعلية المباشرة، يُمكنك التعرف على تشخيصك، وما يُمكن توقعه أثناء العلاج، وكيفية الاستعداد للمراحل المختلفة لرعاية مرضى السرطان. هذه الجلسات سرية ومجانية ويعمل على إدارتها طاقم طبي متخصص. إذا كنت مهتمًا بالانضمام إلى أحد البرامج الافتراضية، فتفضل بزيارة موقعنا عبر الرابط www.mskcc.org/vp لمزيد من المعلومات.

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.

جمعية السرطان الأمريكية (American Cancer Society)

www.cancer.org

800-ACS-2345 (800-227-2345)

تقدم الجمعية معلومات وخدمات متنوعة، ومنها خدمة هوب لودج (Hope Lodge)، والتي توفر مكانًا مجانيًا يسكن فيه المرضى ومتعهدي رعايتهم أثناء علاج السرطان.

منظمة السرطان وفرص العمل (Cancer and Careers)

www.cancerandcareers.org

مصدر للتثقيف والأدوات والفعاليات الخاصة بالموظفين المصابين بالسرطان.

منظمة رعاية السرطان (CancerCare)

www.cancer.org

800-813-4673

275 جادة Seventh Avenue (بين شارعي West 25th و 26th)

New York, NY 10001

تقدم المشورة ومجموعات الدعم وورش العمل التثقيفية والمنشورات
والمساعدة المالية.

**جمعية دعم مرضى السرطان (Cancer Support
Community)**

www.cancersupportcommunity.org

تقدم الدعم والتعليم للأشخاص المصابين بالسرطان.

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.

Gilda's Club

www.gildasclubnyc.org

212-647-9700

مكان يقدم الدعم الاجتماعي والعاطفي للرجال والنساء والأطفال
المصابين بالسرطان عن طريق التواصل وورش العمل والمحاضرات

والأنشطة الاجتماعية.

Good Days

www.mygooddays.org

877-968-7233

يقدم المساعدة المالية لسداد الرسوم المشتركة خلال فترة العلاج. ويجب أن يكون المرضى مضمولين بالتأمين الطبي، ويستوفون المعايير المتعلقة بالدخل، وأن توصف لهم الأدوية التي تمثل جزءًا من مجموعة Good Days العلاجية.

Healthwell Foundation مؤسسة

www.healthwellfoundation.org

800-675-8416

توفر المساعدة المالية لسداد المدفوعات المشتركة وأقساط الرعاية الصحية المبالغ 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 وأسرتهم.

LGBT Cancer Project

[/http://lgbtcancer.com](http://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/we-can-help/fertility-services

855-744-7777

تقدم المعلومات والدعم في المسائل الإيجابية لمرضى السرطان والناجين ممن تنطوي علاجاتهم الطبية على مخاطر مرتبطة بالعقم.

برنامج 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

800-4-CANCER (800-422-6237)

شبكة الخدمات القانونية الوطنية للسرطان (National

Cancer Legal Services Network

www.nclsn.org

برنامج يوفر الدعم القانوني المجاني لمرضى السرطان.

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.needy meds.org

تسرد برامج مساعدة المرضى بشأن الأدوية ذات الأسماء العامة والأسماء التجارية.

NYRx

www.nyrxplan.com

يوفر مزايا الوصفات الطبية للموظفين المؤهلين والمتقاعدين من موظفي القطاع العام في ولاية نيويورك.

**الشراكة من أجل المساعدة في الوصفات الدوائية
(Partnership for Prescription Assistance)**

www.pparx.org

888-477-2669

تساعد في تأهيل المرضى الذين لا يحظون بتغطية تكفل لهم الحصول على الأدوية الموصوفة للحصول على الأدوية المجانية ومنخفضة التكلفة.

مؤسسة Patient Access Network Foundation

www.panfoundation.org

866-316-7263

تقدم المساعدة بشأن المدفوعات المشتركة للمرضى المشمولين بالتغطية التأمينية.

مؤسسة دعم المرضى (Patient Advocate Foundation)

www.patientadvocate.org

800-532-5274

توفر الحصول على الرعاية والمساعدة المالية والمساعدة بشأن التأمين والمساعدة بشأن الاحتفاظ بالوظيفة فضلاً عن الوصول إلى دليل الموارد الوطني لذوي التأمين الصحي المنخفض.

RxHope

www.rxhope.com

877-267-0517

توفر المساعدة للأشخاص بهدف الحصول على الأدوية التي يجدون صعوبة في تدبير تكلفتها.

خدمات دعم مرضى سرطان الثدي

SHARE

www.sharecancersupport.org

866-891-2392

توفر معلومات الدعم للناجين من سرطان الثدي وسرطان الثدي الانتشاري وسرطان المبيض في مانهاتن وكوينز وبروكلين وستاتن آيلاند.

Susan G. Komen for the Cure

www.komen.org

توفر المعلومات وخدمات الدعم للمصابين بسرطان الثدي.

مؤسسة سرطان الثدي الثلاثي السلبي (Triple Negative)

(Breast Cancer Foundation)

www.tnbcfoundation.org

توفر المعلومات لمساعدة الأشخاص على فهم سرطان الثدي الثلاثي السلبي.

الموارد التعليمية

يحتوي هذا القسم على الموارد التعليمية المذكورة في هذا الدليل. ستساعدك هذه الموارد في الاستعداد للجراحة والتعافي بشكل آمن بعد الجراحة.

أثناء قراءة هذه الموارد، دوّن أي أسئلة واستفسر عنها من مقدم الرعاية الصحية.

A Guide for Caregivers (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/guide-caregivers) •

About Your Recovery Tracker (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/mymsk-recovery-tracker) •

Advance Care Planning (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 نزع جاكسون برات (www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/caring-your-jackson-pratt-drain) •

Common Medications Containing Aspirin, Other Nonsteroidal Anti-inflammatory Drugs (NSAIDs), or Vitamin E (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids) •

Fertility Preservation: Options for Females Starting Cancer Treatment (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/fertility-preservation) •

([education/fertility-preservation-females-starting-treatment](#)

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 Enroll in MyMSK: Memorial Sloan Kettering's Patient •

Portal ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/video/how-enroll-mym-sk-patient-portal](#))

كيفية استخدام مقياس التنفس المحفّز ([www.mskcc.org/ar/cancer-](#) •

[care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer](#))

What You Can Do to Avoid Falling •

([www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/what-you-can-do-avoid-falling](#))

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

If you have any questions, contact a member of your healthcare team directly. If you're a patient at MSK and you need to reach a provider after 5:00 PM, during the weekend, .or on a holiday, call 212-639-2000

For more resources, visit www.mskcc.org/pe to search our .virtual library

About Your Mastectomy - Last updated on January 8, 2022
All rights owned and reserved by Memorial Sloan Kettering Cancer Center