تعليم المريض/ مقدم الرعاية

نبذة عن جراحتك الصدرية البطنية في مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK) للأطفال

سيساعدك هذا الدليل على الاستعداد لجراحتك في المنطقة الصدرية البطنية في مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK). وسيساعدك أيضًا في فهم الأمور المتوقعة خلال فترة التعافي.

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

ومفردات المخاطب وضمائر المخاطب في هذا المستند تعني أنتم وأطفالكم.

نبذة عن الجراحة الصدرية البطنية الخاصة بك

نبذة عن الورم الأرومي العصبي

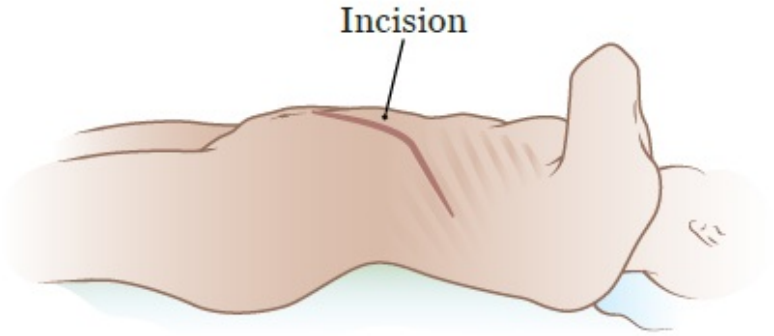
الورم الأرومي العصبي هو ورم سرطاني نادر يصيب الأطفال وينشأ في الخلايا العصبية في مراحل تكوينها المبكرة والتي تُعرف بالأرومات العصبية. تتطور الأرومات العصبية بشكل طبيعي إلى الخلايا العصبية لبناء الجهاز العصبي للإنسان قبل ولادته. ويحدث الورم الأرومي العصبي عندما يبدأ نمو الأرومات العصبية بشكل خارج عن السيطرة ويتكوَّن ورم.

تتوقف خطط علاج الورم الأرومي العصبي على عدة عوامل، من بينها مكان الورم في الجسم. فإذا كان في الجزء العلوي من البطن، فقد يوصي الطبيب بإجراء جراحة في المنطقة الصدرية البطنية في إطار خطة العلاج الخاصة بك.

نبذة عن الجراحة الصدرية البطنية

تعتبر الجراحة الصدرية البطنية علاجًا جراحيًا شائعًا للورم الأرومي العصبي في الجزء العلوي من البطن. ويمكن استخدامه أيضًا لعلاج أنواع أخرى من الأورام، غير أن هذا أقل شيوعًا. سيتحدث معك الجراح إذا كنت ستخضع لجراحة في المنطقة الصدرية البطنية لعلاج أحد أنواع السرطان بخلاف الورم الأرومي العصبي.

أثناء الجراحة الصدرية البطنية، يُحدث الجراح شقًا جراحيًا قُطريًا يمتد من الجزء السفلي من الصدر حتى الجزء العلوي من البطن (انظر الشكل 1). وهو يساعده في رؤية هذه المنطقة بوضوح حتى يتمكن من إزالة الورم بشكل آمن.



الشكل 1. الشق الجراحي الصدري البطني

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

قبل الجراحة الصدرية البطنية الخاصة بك

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. سعدنا في المحافظة على سلامتك من خلال إعلامنا بما إذا كانت الأمور التالية تنطبق عليك، حتى لو لم تكن متأكدًا.

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

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

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

- لست مستعدًا لنقل الدم.
- أتعاطى المخدرات الترفيهية، مثل الماريجوانا.

نبذة عن انقطاع التنفس أثناء النوم

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

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

استخدام MSK MyChart

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

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

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

نبذة عن قائمتك المرجعية لأهداف الخروج من المستشفى

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

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

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

نبذة عن التعافي المُحسَّن بعد الجراحة

التعافي المُحسَّن بعد الجراحة هو برنامج يهدف لمساعدتك على التحسن بشكل أسرع بعد الجراحة. وفي إطار هذا البرنامج، يكون من المهم الالتزام بعدة أمور قبل وبعد الجراحة. قبل الجراحة، تأكد أنك مستعد للقيام بالأمور التالية:

- **اقرأ هذا الدليل.** سيساعدك هذا في معرفة ما يمكن أن تتوقعه قبل الجراحة وأثنائها وبعدها. إذا كانت لديك أسئلة، فقم بتدوينها. يمكنك أن تسأل مقدم الرعاية الصحية خلال موعدك التالي، أو يمكنك الاتصال بمكتبه.
- **مارس التمارين الرياضية واتبع نظامًا غذائيًا صحيًا.** حيث يساعد هذا جسمك على الاستعداد للجراحة.

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

- **اقرأ مسار التعافي الخاص بك.** وهو عبارة عن مورد تعليمي مكتوب يعطيك إياه مقدم الرعاية الصحية الخاص بك. وهو يحدد أهدافًا للتعافي ويساعدك في

معرفة مـ يجب أن تفعله وتتوقعه كل يوم أثناء فترة التعـافي.

- **ابدأ الحركة بمجرد أن تستطيع ذلك.** فبمجرد أن تنهض من السرير وتتحرك أو تحبو أو تمشي على قدميك، ستمكن من العودة لممـارسة أنشطتك المعتادة بسرعة أكبر.

اختبار قبل الجراحة

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

يمكنك تناول الطعـام 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 وكريمـات.
- نتائج أي فحوصـات طبية أُجريت خارج MSK خلال العـام المـاضي، إن كـانت لديك. ومن بين الأمثلة عليهـا نتائج اختبار إجهـاد القلب، أو تخطيط صدى القلب، أو فحص دوبلر للشرايين السباتية.
- أسمـاء وأرقام هواتف مقدمي الرعـاية الصحية لك.

ستلتقِي بموفر ممـارسة متقدمة خلال موعد اختبار مـا قبل الجراحة. وهو يعمل بشكل وثيق مع فريق الجراحة.

سيراجع موفر الممـارسة المتقدمة سجلك الطبي والجراحي معك. وقد تخضع لفحوصـات معينة لوضع خطة الرعـاية المناسبة لك، مثل:

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

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

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

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

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

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

فريق تخفيف الألم والرعاية التلطيفية للأطفال (PACT)

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

وهدف الرعاية التلطيفية هو مساعدتك أنت وعائلتك أثناء فترة العلاج. يمكن أن يساعد فريق تخفيف الألم والرعاية التلطيفية للأطفال في التغلب على المشكلات الجسدية والعقلية والاجتماعية والنفسية. نستطيع مساعدتك بصرف النظر عن عمرك أو مرحلة المرض لديك. ويمكننا أيضًا مد يد العون لك سواء كنت تتلقى الرعاية في المستشفى أو في العيادات الخارجية. الرعاية التلطيفية مهمة ومفيدة للجميع.

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

الرعاية الطبية التكاملية

تساعدك خدمة الرعاية الطبية والصحية التكاملية في مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK) على الاسترخاء وتخفيف الشعور بعدم الراحة، وتعمل على تحسين صحتك وعافيتك بوجه عام. لدينا متخصصون مُدربون ومؤهلون في الممارسات الصحية التكاملية مثل:

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

ستتحدث مع متخصص في الطب التكاملي خلال زيارتك الأولى لتلقي الرعاية الطبية والصحية التكاملية. وسيناقش معك الخدمات الطبية والصحية التكاملية المتاحة في مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK). وسيتحدث معك أيضًا بشأن:

- الأنواع المختلفة لتقنيات الطب التكاملي والشمولي.
- كيفية الاستفادة من هذه العلاجات خلال مدة إقامتك.
- كيف تساعدك أنت وعائلتك قبل الجراحة وخلال فترة التعافي.

إعداد جسمك للجراحة

يمكنك التعافي بشكل أسرع وأسهل إذا قمت بإعداد جسمك ليكون في أفضل حالة ممكنة قبل الجراحة. يضم هذا القسم أمثلة عن الأنشطة التي يمكنك ممارستها لإعداد جسمك للجراحة. وسيساعدك فريق الرعاية في اتخاذ القرار بشأن الأنشطة

ممارسة تمارين التنفس والسعال

مارس تمارين أخذ أنفاس عميقة والسعال قبل الجراحة. ويمكنك القيام بذلك عن طريق:

- المشي أو اللعب.
- نفخ الفقاقيع أو نفخ منديل ورقي في الهواء.
- استخدام مقياس التنفس المحفّز إذا أعطاك فريق الرعاية واحدًا.

أكثر من الحركة واحرص على زيادة مستوى نشاطك

حاول ممارسة النشاط البدني كل يوم. ومن بين الأمثلة على ذلك المشي أو السباحة أو ركوب الدراجة. يقدم مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK) فصول مجانية عبر الإنترنت لجميع الأعمار تساعدك في زيادة معدل نشاطك. اطلب من مقدم الرعاية الصحية الخاص بك الحصول على مزيد من المعلومات.

مارس التأمل واليقظة

يمكنك أيضًا ممارسة تمارين التنفس اليقظ والتأمل والحركة والتدليك وأساليب العلاج بالإبر التي تمنحك الدعم خلال فترة استعدادك للجراحة.

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

اتباع نظام غذائي صحي

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

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

ومن المفيد أيضًا اتباع التوجيهات العامة التالية:

- تناول وجبات صغيرة بعدد أكبر. فيمكنك على سبيل المثال تناول نصف وجبة كل ساعتين أو 3 ساعات. حاول أن تتناول 6 إلى 8 وجبات صغيرة يوميًا بدلًا من 3 وجبات كبيرة.
- ضع جدول مواعيد للوجبات واحرص على اتباعه. لا تنتظر حتى تشعر بالجوع. ضع جدول المواعيد في مكان واضح للجميع.

- احتفظ بطعامك المفضل في المنزل بحيث يمكنك الوصول إليه بسهولة.
- اشترِ الأطعمة ذات الحصة الواحدة والتي يمكنك تناولها بسهولة، مثل عصائر الزبادي القابلة للشرب أو أصابع الجبن.
- احرص على طهي الوجبات على دفعات بحيث يتبقى بعضها لتناوله في وقت لاحق.
  - احتفظ بوجبة واحدة إضافية في ثلاجتك لليوم التالي، وليس بعد ذلك.
  - وقم بتجميد الوجبات الأخرى الإضافية. وعندما تكون مستعدًا لتناول الوجبة، قم بإذابتها في الثلاجة أو الميكروويف وليس على طاولة المطبخ. ثم أعد تسخينها حتى يصدر منها البخار.
- أضف العديد من المجموعات الغذائية وأنواع الطعام إلى نظامك الغذائي ما لم يمنعك الطبيب أو أخصائي التغذية السريرية من ذلك.
- قد يكون الشرب أحيانًا أسهل من تناول الطعام. حاول الحصول على المزيد من السعرات الحرارية من المشروبات عوضًا عن السوائل الصلبة. على سبيل المثال، تناول مخفوق الحليب أو المُكملات الغذائية مثل PediaSure® أو Carnation Breakfast Essentials®.
- اجعل تجربة تناول الطعام ممتعة وخالية من أي توتر. جرب تناول الطعام في أوقات الوجبات العائلية أو الوجبات الخفيفة الجماعية مع أفراد العائلة.
- اعتبر أن التغذية تحظى بنفس أهمية الأدوية.

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

تناول مشروبًا غنيًا بالكربوهيدرات في صباح يوم الجراحة.

سيقدم لك أحد مقدمي الرعاية الصحية زجاجة CF(Preop)® أو Ensure® قبل الجراحة لتناولها في صباح يوم الجراحة. وهي مشروبات غنية بالكربوهيدرات

تخفف الشعور بالإجهاد الناجم عن الصيام (الامتناع عن تناول الطعام) قبل الجراحة. وهي تساعد في التئام الجروح والتعافي بعد الجراحة بشكل أفضل.

التقي متخصصي الرعاية الصحية الآخرين عند اللزوم.

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

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

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

تحدث مع الأخصائي الاجتماعي بشأن السكن إذا لزم الأمر ذلك.
توفر منشأة Ronald McDonald House مساكن مؤقتة خارج المدينة للأطفال مرضى السرطان وعائلاتهم.

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

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

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

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

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

7 أيام قبل جراحتك

اتبع تعليمات مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بشأن تناول الأسبرين

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

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

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

قد يسبب فيتامين هـ والفيتامينات المتعددة والعلاجات العشبية وغيرها من المكملات الغذائية الأخرى النزيف. فتوقف عن تناولها قبل 7 أيام من الجراحة. إذا أعطاك مقدم الرعاية الصحية تعليمات أخرى، فاحرص على اتباعها بدلاً من تلك التعليمات.

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

اصطحاب صور الأشعة عند اللزوم

سيتعين عليك اصطحاب صور الأشعة لمساعدة مقدمي الرعاية الصحية في التخطيط للجراحة الخاصة بك. وإذا كنت قد أجريتها في مكان آخر بخلاف مركز MSK، فقد يطلب منك مقدم الرعاية الصحية إحضار القرص الذي يضم نسخًا من صور الأشعة عند حضور أحد المواعيد المقررة.

يومٰن قبل جراحتك

التوقف عن تناول الأدوية غير الستيرويدية المضادة للالتهٰابات

العقاقير غير الستيرويدية المضادة للالتهٰابات (NSAID)، مثل ايبوبروفين (أدڤيل® وموترين®) ونابروكسين (أليف®)، قد تسبب النزيف. فتوقف عن تناولهٰ قبل يومين من الجراحة. إذا أعطٰاك مقدم الرعٰاية الصحية تعليمٰات أخرى، فاحرص على اتباعهٰ بدلاً من تلك التعليمٰات.

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 العٰاملين في مكتب الإدخال للمستشفى بعد السٰاعة 2 مسٰاءًا في اليوم السٰابق للجراحة. فإذا كٰان موعد جراحتك مقررًا يوم الإثنين، فسيتصل بك يوم الجمعة السٰابق له. إذا لم تتلق أي مكٰالمة بحلول السٰاعة 4 عصرًا، فاتصل برقم 212-639-7002.

سيخبرك أحد العٰاملين بموعد وصولك إلى المستشفى لإجراء الجراحة. وسيذكرك أيضًا بالموقع الذي ستتوجه إليه. للحصول على معلومٰات عن مواقع مركز MSK، وتشمل الاتجاهٰات وخيارات إيقاف السيارة، تفضل بزيارة دليل المواقع الخاص بنا.

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

محلول غلوكونات الكلورهيكسيدين 4% هو منظف للبشرة يقتل الجراثيم لمدة 24 سٰاعة بعد استخدامه. سيسٰاعد الاستحمٰام أو الاغتسٰال به قبل الجراحة على

تقليل خطر الإصابة بالعدوى بعد الجراحة.

سيعطيك مقدم الرعاية الصحية زجاجة محلول غلوكونات الكلورهيكسيدين 4% خلال أحد المواعيد المقررة لك قبل الجراحة. ويمكنك شراؤها من الصيدلية المحلية دون الحاجة إلى وصفة طبية. استحم أو اغتسل به في الليلة السابقة للجراحة أو صباح يوم الجراحة.

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. وتجنب تخفيفه (خلطه بالماء).
4. ابتعد عن تيار الدُش أو قف في حوض الاستحمام. افرك محلول غلوكونات الكلورهيكسيدين 4% برفق على جسمك من رقبتك إلى قدميك. لا تضعه على وجهك أو منطقتك التناسلية.
5. اشطف محلول غلوكونات الكلورهيكسيدين 4% بالماء الدافئ.

بعد الاستحمام أو الاغتسال، جفف جسمك بمنشفة نظيفة. ارتدِ بيجامة أو ملابس نظيفة. تجنب وضع أي غسول أو كريم أو مزيل عرق أو مكياج أو بودرة أو عطر أو كولونيا.

تعليمات تناول الطعام والشراب قبل الجراحة الخاصة بك

- **توقف عن تناول الطعام قبل 8 ساعات من موعد وصولك المحدد.**
  - قد يطلب منك مقدم الرعاية الصحية التوقف عن تناول الطعام قبل هذا الوقت. وفي هذه الحالة، يتعين عليك اتباع تعليماته.
- لا تتناول أي طعام أو مشروبات فيما عدا السوائل الصافية التالية قبل 8 ساعات من موعد وصولك:

- الماء.
- الصودا.
- العصائر الصافية، مثل عصائر الليمونادة والتفاح والتوت البري. تجنب تناول عصير البرتقال أو العصائر ذات اللُب.
- القهوة السوداء أو الشاي (بدون أي نوع من الحليب أو مُبيض القهوة).
- المشروبات الرياضية، مثل Gatorade®
- مشروب ClearFast أو Ensure® لما قبل الجراحة.
- الجيلاتين، مثل Jell-O®.

يمكنك تناولها حتى ساعتين قبل موعد وصولك.

صباح يوم جراحتك

تعليمات الشرب قبل الجراحة الخاصة بك

يمكنك الاستمرار في تناول الحليب الصناعي أو حليب الثدي والسوائل الشفافة بعد منتصف الليل. اتبع التعليمات الواردة في الجدول التالي. لا بأس بغسل أسنانك وتناول أدويتك مع رشفة ماء صغيرة.

نوع السائل	الكمية التي يمكن شربها	متى يجب التوقف
الحليب الصناعي	• أي كمية	يجب التوقف عن شرب الحليب الصناعي قبل 6 ساعات من موعد الوصول المحدد.
حليب الثدي	• أي كمية	يجب إيقاف الرضاعة الطبيعية قبل 4 ساعات من وقت الوصول المحدد.

السوائل الصافية، مثل الماء وعصائر الفاكهة بدون اللُب، والمشروبات الغازية، والشاي بدون حليب، والقهوة بدون حليب	• الأطفال في عمر 0 إلى 3 سنوات: حتى **4 أونصات** (120 مللي لتر) • الأطفال في عمر 4 إلى 8 سنوات: حتى **6 أونصات** (180 مللي لتر) • الأطفال في عمر 9 إلى 13 سنة: حتى **8 أونصات** (240 مللي لتر) • الأطفال في عمر 13 سنة وأكثر: حتى **12 أونصة** (360 مللي لتر)	يجب إيقاف تناول السوائل الصافية قبل **ساعتين** من وقت الوصول المحدد.

تعليمات الشرب قبل الجراحة الخاصة بك



تناول مشروب الكربوهيدرات الذي قدمه لك مقدم الرعاية الصحية عن آخره قبل ساعتين من موعد وصولك المحدد. سيخبرك مقدم الرعاية الصحية بالكمية التي يمكنك تناولها.

لا تتناول أي مشروب قبل ساعتين من موعد وصولك المحدد. ويشمل ذلك الحليب الصناعي وحليب الثدي والماء وأي سوائل صافية أخرى.

تناول الأدوية الخاصة بك حسب التعليمات

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

نقاط يجب تذكرها

- إذا كنت ترتدي عدسات لاصقة، فارتد نظارتك بدلًا منها. قد يؤدي ارتداء

العدسات اللاصقة أثناء الجراحة إلى الإضرار بعينيك.

- لا ترتدِي أية أشياء معدنية. انزعي جميع المجوهرات، بما في ذلك أقراط الجسم. قد تتسبب الأدوات المستخدمة أثناء الجراحة في إصابتك بحروق إذا لامست المعدن.
- لا تضع أي كريم أو مزيل عرق أو مكياج أو بودرة أو عطر أو كولونيا.

ما ينبغي إحضاره

- أحد كائنات الراحة (مثل بطانية الأمان أو الدُمية).
- جهاز إلكتروني محمول واحد أو اثنين (مثل الهاتف الذكي أو الجهاز اللوحي) والشاحن الخاص به.
- جميع الأدوية التي تتناولها، وتشمل الأدوية الموصوفة وتلك التي تُصرف بدون وصفة طبية والمُكملات الغذائية، إلى جانب أي لصقات وكريمات.
- مقياس التنفس المحفّز إذا كنت تستخدم واحدًا.
- نموذج وكيل الرعاية الصحية الخاص بك والتوجيهات المسبقة الأخرى، إذا قمت بإكمالها.
- هذا الدليل. سيستخدمه فريق الرعاية الصحية لإعلامك بكيفية الاعتناء بنفسك بعد الجراحة.

بمجرد دخولك المستشفى

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

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

عندما يحين وقت تغيير الملابس لإجراء الجراحة، سترتدين سِرْبال المستشفى، ورداء وجوارب غير قابلة للانزلاق.

مقابلة الممرضة

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

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

مقابلة طبيب التخدير

ستقابل أيضًا طبيب التخدير قبل الجراحة. وسيقوم بما يلي:

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

الاستعداد للجراحة

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

بمجرد أن تشعر بالراحة، سيقوم طبيب التخدير بتخديرك وستخلد إلى النوم. ستحصل أيضًا على السوائل عن طريق المنفذ الوريدي المغروس أو القسطرة

الوريدية المركزية أو القُنيّة الوريدية (IV) أثناء الجراحة وبعدها.

أثناء الجراحة

بعد أن يتم تخديرك تمامًا، سيوضع أنبوب تنفس داخل مجرى التنفس لمساعدتك على التنفس. وسيتم أيضًا تركيب قسطرة بولية (Foley) لنزح البول من مثانتك.

بعد الانتهاء من الجراحة، سيتم إغلاق الشق (الشقوق) الجراحي بالغُرز الجراحية (الخياطة) أو Dermabond® (مادة جراحية لاصقة) أو Steri-Strips™ (قطع رفيعة من شريط لاصق). وستتم تغطيتها أيضًا بضمادة.

بعد الجراحة الصدرية البطنية الخاصة بك

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، دوِّني أي أسئلة تريدين الاستفسار عنها من مقدم الرعاية الصحية.

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

عندما تستيقظ بعد الجراحة، ستكون في وحدة الرعاية المُركزة للأطفال (PICU) أو وحدة رعاية ما بعد التخدير (PACU). إذا كنت في وحدة رعاية ما بعد التخدير، فسينقلك أحد أعضاء الطاقم الطبي إلى وحدة الرعاية المُركزة للأطفال بمجرد توافر سرير جاهز.

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

الدواء المُسكن للألم

بعد الجراحة مباشرةً، سيتم إعطاؤك دواءً مسكنًا للألم عن طريق المنفذ الوريدي المغروس أو القسطرة الوريدية المركزية أو القُنية الوريدية. وقد تحصل على دواء إضافي مسكن للألم عن طريق قسطرة الحيز فوق الجافية أو قسطرة العصب المحيطي (تخدير العصب). أبلغ مقدمي الرعاية الصحية إذا شعرت بأي ألم.

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

الأنابيب وأجهزة النزح

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

- أنبوب صدر. يساعد في تصريف الهواء ونزح الماء من المنطقة المحيطة برئتك.
- أجهزة نزح السوائل من البطن. تساعد في نزح السوائل من بطنك. وهي تبرز من الشق الجراحي ويتم تثبيتها بالغُرز في مكانها.
- أنبوب تغذية. يُستخدم لإعطائك العناصر الغذائية.
- أنبوب تنفس. يساعدك على التنفس.
- أنبوب شرياني. يتتبع ضغط الدم لديك.
- القسطرة البولية تُستخدم هذه القسطرة لنزح البول من المثانة. وهذا يساعد فريق الرعاية الصحية لديك في تتبع كمية البول التي ينتجها جسمك.

سيعتني مقدمو الرعاية الصحية بالأنابيب وأجهزة النزح أثناء إقامتك في المستشفى. ويتم نزع أي أنابيب أو أجهزة نزح لدى معظم الأشخاص عندما يكونون مستعدين لمغادرة المستشفى. وسيظل لديك أنبوب أو جهاز نزح مُركب عند

مغادرتك، وسيعلمك مقدمو الرعاية الصحية كيفية الاعتناء به في المنزل. وسيتأكدون أيضًا من حصولك على المستلزمات التي تحتاجها.

العلاج الطبيعي والمهني

إذا كنت تحتاج إلى المساعدة بشأن الحركة أو الحبو أو المشي على قدميك أو اللعب أو أداء مهام الرعاية الذاتية بعد الجراحة، فقد يزورك اختصاصي علاج طبيعي أو علاج مهني أو قد يزورك كلاهما.

- يمكن أن يساعدك اختصاصي العلاج الطبيعي في الحركة وأداء المهام بشكل أفضل بعد الجراحة. وهو يساعدك على استعادة القوة والاتزان وتنسيق الحركات المطلوب لفعل أشياء مثل الحبو والمشي وصعود الدرج واللعب وممارسة الرياضة.
- فيما يساعدك اختصاصي العلاج المهني في تحسين مهاراتك المطلوبة للقيام بالأنشطة اليومية المهمة. فهو يساعدك على مواجهة مشكلات بشأن مهام الرعاية الذاتية (مثل ارتداء ملابسك وغسل أسنانك)، إلى جانب أنشطة اللعب أو المهارات المطلوبة للدراسة أو العمل.

وسيخبرك اختصاصي العلاج الطبيعي والمهني بعدد مرات أداء تمارين العلاج الطبيعي أو العلاج المهني أو كليهما. للحصول على المزيد من المعلومات، اقرأ المورد *Staying Active Before and After Surgery for Pediatric Patients* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/staying-active-peds).

الانتقال إلى غرفة المستشفى

تعتمد مدة إقامتك في وحدة الرعاية المُركزة للأطفال على سرعة تعافيك. يقيم أغلب الأشخاص لمدة يوم واحد أو يومين. ستقيم في وحدة الرعاية المُركزة للأطفال حتى:

- يتم نزع أنبوب التنفس والأنبوب الشرياني في حالة تركيبهما.

- تستطيع النهوض من السرير والحركة.
- تستطيع ممارسة تمارين التنفس (مثل استخدام مقياس التنفس المحفّز أو العجلة الهوائية).
- إذا كانت علاماتك الحيوية في النطاق المقبول.

بمجرد أن تكون مستعدًا، سيصطحبك أحد أعضاء الفريق إلى غرفة المرضى الداخليين بالمستشفى.

في غرفة المستشفى

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

عند انتقالك إلى غرفة المستشفى، ستلتقي بإحدى الممرضات التي تقدم لك الرعاية أثناء إقامتك في المستشفى. أثناء وجودك في المستشفى، سيُعلمك مقدمو الرعاية الصحية بكيفية الاعتناء بنفسك خلال فترة التعافي من الجراحة.

يمكنك تعزيز قدرتك على التعافي بشكل أسرع باتباع الخطوات التالية:

- **اقرأ مسار التعافي الخاص بك.** سيقدم لك مقدم الرعاية الصحية مسارًا يتضمن أهداف التعافي الخاصة بك، إذا لم تكن قد حصلت على واحد بالفعل. وهو يساعدك في معرفة ما يجب أن تفعله وتتوقعه كل يوم أثناء فترة التعافي.
- **ابدأ الحركة بمجرد أن تستطيع ذلك.** فبمجرد أن تنهض من السرير وتتحرك أو تحبو أو تمشي على قدميك، ستمكن من العودة لممارسة أنشطتك المعتادة بسرعة أكبر.
- **مارس تمارين الرئتين.** استخدم مقياس التنفس المحفّز أو العجلة الهوائية لمساعدة رئتيك على التمدد بالكامل. حيث يساعد ذلك في منع الإصابة بالالتهاب الرئوي (عدوى الرئة).
- **مارس التمارين الرياضية.** سيُعلمك اختصاصيو العلاج الطبيعي والمهني

بالأنشطة والتمارين التي تساعد في بناء قوتك.

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

وسيتتبع فريق الرعاية الصحية كمية السوائل التي يتم نزحها من أنبوب الصدر وجهاز نزح السوائل من البطن لديك. وعندما تصبح كمية السوائل منخفضة بما يكفي، فسيزيلون الأنبوب أو جهاز النزح.

السيطرة على الألم

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

- ستحصل أيضًا على الأدوية المُسكنة للألم الأفيونية (المُخدِّرة) لمدة وجيزة لعلاج الألم بعد الجراحة. ستحصل على أقل جرعة من هذه الأدوية وتتناولها لأقصر مدة ممكنة مطلوبة.
- ستتلقى بعض الأنواع الأخرى للأدوية المُسكنة للألم لمنحك الشعور بالراحة وحتى تستهلك جرعات أقل من الدواء الأفيوني.
- وقد تحصل على التخدير في الحيز فوق الجافية أو تخدير العصب.

سيتحدث إليك فريق تخفيف الألم والرعاية التلطيفية للأطفال وطبيب التخدير الخاص بك بشأن خطة السيطرة على الألم الخاصة بك ويردون على أسئلتك.

وسيقوم مقدمو الرعاية الصحية بزيارتك كل يوم للتأكد من السيطرة على الألم بشكل جيد قدر الإمكان. إذا كنت تعاني من الألم، فأخبر أحد مقدمي الرعاية الصحية بذلك. فمن المهم السيطرة على الألم حتى يكون بوسعك ممارسة تمارين

التنفس والحركة. كما أن السيطرة على الألم تساعدك في التعافي بشكل أفضل.

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

السيطرة على الألم عن طريق الرعاية الطبية التكاملية

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

الحركة والمشي

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

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

ممارسة تمارين الرئتين

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

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

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

تناول الأطعمة والمشروبات

لن يكون بإمكانك تناول أي طعام أو مشروبات لمدة 3 أيام على الأقل بعد الجراحة. وستحصل على التغذية بالكامل عن طريق تركيبة غذائية سائلة تُعطى لك عبر أنبوب التغذية. وهذه التركيبة الغذائية سهلة الهضم ويستطيع الجسم امتصاصها بسهولة. وهي تحتوي على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها جسمك.

التغذية عن طريق الأنبوب بعد الجراحة

مُعدل التغذية عبر الأنبوب هو كمية التركيبة الغذائية التي تحصل عليها عن طريق أنبوب التغذية كل ساعة. وهي تُقاس بعدد وحدات مللي لتر كل ساعة.

جدول التغذية المستهدف هو معدل التغذية عبر الأنبوب وعدد الساعات التي

تعطيك الكمية المناسبة من السعرات الحرارية والبروتين والسوائل.

وسيحسب خبير تغذية الأطفال المرضى الداخليين في مركز MSK جدول التغذية المستهدف الخاص بك بناءً على طولك ووزنك. سيكون معدل تغذيتك عبر الأنبوب منخفضًا في البداية. وستتم زيادة معدل التغذية عبر الإنبوب ببطء حتى تصل إلى المعدل أو الجدول المستهدف.

ربما تستمر في الحصول على بعض التغذية عن طريق أنبوب التغذية بعد مغادرة المستشفى. وفي هذه الحالة، سيُعلم خبير تغذية الأطفال المرضى الداخليين في مركز MSK مدير حالتك بالتركيبة الغذائية والمستلزمات التي ستحتاجها في المنزل. وسيتعاون مدير حالتك مع إحدى شركات الرعاية المنزلية لإرسال التركيبة الغذائية التي ستحصل عليها عبر أنبوب التغذية فضلًا عن المستلزمات المطلوبة إلى منزلك.

إذا كنت ستحصل على التغذية عبر الأنبوب بعد مغادرة المستشفى، فستتعلم كيفية استخدام مضخة التغذية عبر الأنبوب أثناء إقامتك في المستشفى. تأكد من استخدامها بشكل مريح قبل مغادرة المستشفى.

تناول الطعام بعد الجراحة

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

سيلتقيك خبير تغذية الأطفال المرضى الداخليين في مركز MSK للتحدث بشأن أنواع الطعام التي يمكنك إضافتها إلى نظامك الغذائي بعد الجراحة. ومن الأفضل اختيار الأطعمة الغنية بالبروتين حتى يحصل الجسم على العناصر الغذائية المطلوبة للتعافي بعد الجراحة بشكل أفضل. بعد أن تبدأ في تناول كمية أكبر من الأطعمة الصلبة، فسيتحدث إليك خبير تغذية الأطفال المرضى الداخليين في

مركز MSK. وسيحدد لك أهدافًا لتناول الطعام ويناقش معك كمية السعرات الحرارية التي يمكنك تناولها لتقليل كمية التغذية عبر الأنبوب.

السيطرة على التغييرات في وظائف الأمعاء

يصاب بعض الأشخاص بالإسهال (براز رخو أو مائي) أثناء إقامتهم في المستشفى بعد الجراحة. إذا كنت مصابًا بالإسهال، فسيساعدك فريق الرعاية الصحية في السيطرة عليه.

الاستحمام

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

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

الخضوع للعلاج الكيماوي

إذا كنت ستتلقى العلاج الكيماوي في إطار برنامج علاج السرطان، فقد تتلقى العلاج الكيماوي أثناء إقامتك في المستشفى. سيناقش معك فريق الرعاية الصحية ما يمكنك توقعه. إذا كان فريق الرعاية الأقرب إلى منزلك يدير برنامج خضوعك للعلاج الكيماوي، فسيتعاون معهم فريق الرعاية الخاص بك في مركز MSK للتخطيط للعلاج الذي تتلقاه وإدارته.

مغادرة المستشفى

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

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

معك قبل المغادرة.

في المنزل

إكمال نموذج تتبع التعافي

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

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

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

لمعرفة المزيد، اقرأ *Common Questions About MSK's Recovery Tracker* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/mymsk-recovery-tracker).

السيطرة على الألم

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

اتبع الإرشادات التالية للمساعدة في السيطرة على الألم في المنزل.

- تناول دواءك حسب التوجيهات وعند اللزوم.

- اتصل بمقدم الرعاية الصحية إذا لم يؤدِ تناول الدواء الموصوف لك لتسكين الألم.
- خلال فترة التئام الشق الجراحي، سيقل 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®) في تخفيف الشعور بالألم والانزعاج.
  - اتبع تعليمات مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بشأن التوقف عن تناول الدواء المُسكن للألم الموصوف.
  - لا تتناول جرعة أكبر من تلك المقررة على الملصق الخاص بأي دواء أو تلك التي حددها 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 للكبد. 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.
- 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.

منع حدوث الإمساك والسيطرة عليه

تحدث 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 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.
- ابذل النشاط البدني قدر استطاعتك.
- ناقش مع خبير التغذية السريري الخاص بك كمية السوائل التي ينبغي لك تناولها كل يوم. استهدف تناول أكبر قدر ممكن من السوائل كل يوم قدر الإمكان.
  - اختر السوائل مثل الماء والعصائر (مثل عصير البرقوق المجفف أو العنب أو الكمثرى) والمرق والآيس كريم المخفوق.
  - تجنب السوائل المحتوية على الكافيين (مثل القهوة والصودا). وذلك لأن هذه المشروبات تطرد السوائل خارج الجسم.
- أكثر تدريجيًا من الألياف في نظامك الغذائي. تحدث مع خبير التغذية السريري بشأن مقدار الألياف التي يمكنك تناولها كل يوم. 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.

فيما يلي الأطعمة الغنية بالألياف:

- خبز النخالة أو مقرمشات أو وجبات القمح الكامل الأخرى
- الحبوب الكاملة والخبز
- الخضراوات والفواكه غير المُقشرة
- السلطة الخضراء

- المشمش والتين والزبيب المجفف

- 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.

العناية بالشق الجراحي

ستتم تغطية الشق الجراحي بصمغ جراحي يُسمى Dermabond®. تجنب لمس أو تقشير الصمغ الجراحي Dermabond. فسيسقط من تلقاء نفسه.

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

اتصل بعيادة مقدم الرعاية الصحية الخاص بك في الحالات التالية:

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

الاستحمام أو الاغتسال

يمكنك اتباعك نظامك المعتاد في الاستحمام ما لم تكن قد غادرت المستشفى ولا يزال جهاز نزح مُركبًا في مكانه لديك. إذا كان لديك جهاز نزح، فلا تستحم حتى تتم إزالته.

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

تناول الأطعمة والمشروبات

سيس˜عدك خبير تغذية الأطفال المرضى الداخليين في مركز MSK على إدارة نظامك الغذائي والتغذية بعد مغادرة المستشفى. وسيناقش معك الأطعمة التي يمكنك إضافتها˜ إلى نظامك الغذائي لمس˜عدتك على التعˆافي بعد الجراحة، أو اكتس˜اب الوزن، أو كليهما˜. وإذا كنت تحصل على التغذية عبر أنبوب في المنزل، فسيناقش معك جدول ومُعدل التغذية عبر الأنبوب.

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

النشاط البدني والتم˜رين

يمكنك معˆاودة مم˜ارسة أغلب أنشطتك المعتادة بمجرد رجوعك إلى المنزل. تجنب مم˜ارسة الرياضات الجم˜اعية التي تتضمن الاحتكˆاك والأعم˜ال المنزلية الشاقة لمدة 6 أس˜ابيع تقريبًا بعد الجراحة. فهذه هي المدة التي يستغرقها˜ التئام الشق الجراحي.

العودة إلى المدرسة

يمكنك العودة إلى المدرسة بمجرد شعورك بأنك مستعد لذلك.

السفر

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

موعد المتابعة

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

متى يجب الاتصˆال بمقدم الرعˆاية الصحية

اتصل بمقدم الرعˆاية الصحية في الحˆالات التالية:

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

معلومات الاتصال

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

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

خدمات الدعم

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

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

خدمات دعم مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK)

مكتب الإدخال للمستشفى

212-639-7606

اتصل بهذا الرقم إذا كانت لديك أسئلة متعلقة بإدخالك للمستشفى، مثل طلب

غرفة خاصة.

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

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

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

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

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

المعلومات.

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

www.msk.org/integrativemedicine

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

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

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 وعائلاتهم الذين أنهوا العلاج.

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.

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.

موقع البرامج الافتراضية (Virtual Programs)

www.mskcc.org/vp

نوفر الموارد التثقيفية والدعم عبر الإنترنت للمرضى ومتعهدي الرعاية. وهي جلسات عبر الإنترنت يمكنك التحدث أو الاستماع خلالها. يُمكنك التعرف على تشخيصك، وما يُمكن توقعه أثناء العلاج، وكيفية الاستعداد لرعاية مرضى

السرطان.

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

خدمات الدعم الخارجية

Access-A-Ride

web.mta.info/nyct/paratran/guide.htm

877-337-2017

في مدينة نيويورك، توفر هيئة نقل متروبوليتان (MTA) رحلات مشتركة وخدمة التوصيل من الباب إلى الباب لذوي الإعاقات الذين لا يستطيعون ركوب الحافلات العامة أو مترو الأنفاق.

Air Charity Network

www.aircharitynetwork.org

877-621-7177

توفر خدمة الانتقال إلى مراكز العلاج.

الجمعية الأمريكية للسرطان (American Cancer Society)

www.cancer.org

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

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

السرطان وفرص العمل (Cancer and Careers)

www.cancerandcareers

org.646-929-8032

مصدر للتثقيف والأدوات والفعاليات الخاصة بالموظفين المصابين بالسرطان.

Cancer*Care*

www.cancercare.org

800-813-4673

275 Seventh Avenue (بين شارعي 25th West & 26th)

New York, NY 10001

تقدم المشورة ومجموعات الدعم وورش العمل والمنشورات والمساعدة المالية.

مجتمع دعم مرضى السرطان (Cancer Support Community)

www.cancersupportcommunity.org

يقدم الدعم والمعلومات التثقيفية لمرضى السرطان وذويهم.

شبكة عمل مقدمي الرعاية (Caregiver Action Network)

www.caregiveraction.org

800-896-3650

توفر التثقيف والدعم لمقدمي الرعاية لأحبائهم المصابين بأمراض مزمنة أو إعاقات.

Corporate Angel Network

www.corpangelnetwork.org

866-328-1313

توفر الانتقال المجاني إلى مراكز العلاج في جميع أنحاء الدولة باستخدام المقاعد الفارغة على متن طائرات الأعمال.

Good Days

www.mygooddays.org

877-968-7233

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

HealthWell Foundation

www.healthwellfoundation.org

800-675-8416

توفر المساعدة المالية لسداد المدفوعات المشتركة وأقساط الرعاية الصحية والمبالغ المقتطعة لأدوية وعلاجات معينة.

Joe's House

www.joeshouse.org

877-563-7468

تقدم قائمة بأماكن الإقامة الموجودة على مقربة من مراكز العلاج للمصابين بالسرطان وأسرهم.

LGBT Cancer Project

www.lgbtcancer.com

يوفر الدعم والمناصرة لمجتمع المصابين بانحرافات جنسية، بما في ذلك مجموعات الدعم عبر الإنترنت وقاعدة بيانات تضم التجارب السريرية المناسبة لهذه الحالات.

LIVESTRONG Fertility

www.livestrong.org/fertility

855-744-7777

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

Look Good Feel Better Program

www.lookgoodfeelbetter.org

(LOOK (800-395-5665-800-395

يوفر هذا البرنامج ورش العمل لتعلم الأشياء التي يمكنك القيام بها لمساعدتك في اكتساب شعور أفضل بشأن مظهرك. للحصول على المزيد من المعلومات أو

للتسجيل في إحدى ورش العمل، اتصل بالرقم الوارد أعلاه أو توجه لزيارة موقع البرنامج.

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

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

- *Advance Care Planning for People With Cancer and Their Loved Ones* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/advance-care-planning)
- *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)
- *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)
- *كيفية استخدم مقياس التنفس المحفّز* (www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer)
- *Frequently Asked Questions About the Goals to Discharge Checklist* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-use-your-goals-discharge-checklist)
- *جهاز التحكم الذاتي بمُسكن الألم (PCA)* (www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/patient-controlled-analgesia-pca)

- *Staying Active Before and After Surgery for Pediatric Patients* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/staying-active-peds)

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

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

جميع الحقوق مملوكة ومحفوظة لمركز Memorial Sloan Kettering لعلاج السرطان

Memorial Sloan Kettering Cancer Center