تعليم المريض/ مقدم الرعاية

نبذة عن جراحة شق الصدر في مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK) للأطفال

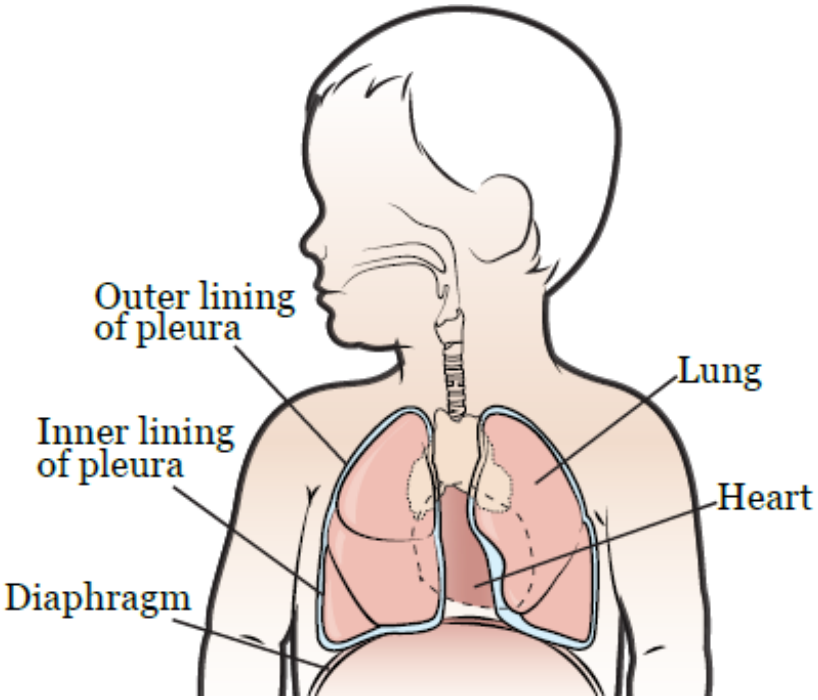
يساعدك هذا الدليل في الاستعداد لجراحة شق الصدر في مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK) للأطفال. وسيساعدك أيضًا في معرفة الأمور المتوقعة خلال فترة التعافي.

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

مفردات المخاطب وضمائر المخاطب في هذا المستند تعني أنت أو طفلك.

نبذة عن جراحة شق الصدر الخاصة بك

تشير كلمة "صدري" إلى صدرك (انظر الشكل 1). يضم صدرك القلب والرئتين.

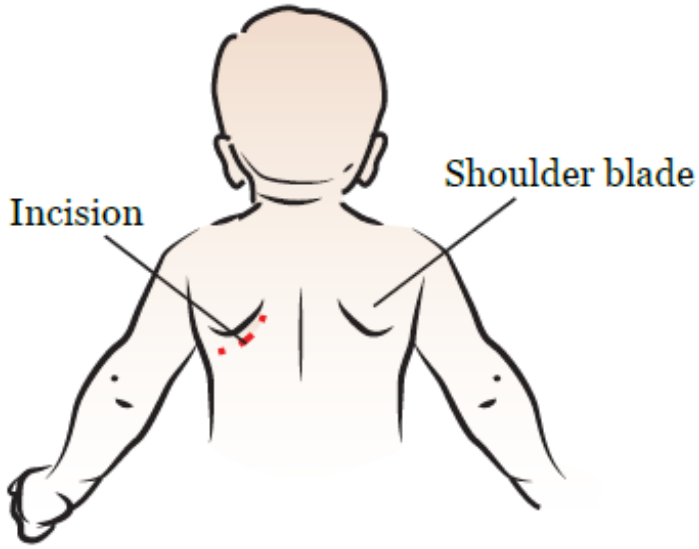


الشكل 1. صدرك

لديك رئتان، واحدة على كل جانب من صدرك. تتكون رئتاك من فصوص. وتحتوي رئتك اليسرى على فصّين فيما تحتوي رئتك اليمنى على 3 فصوص. ورئتاك محاطتان بطبقتين رقيقتين من النسيج الذي يُعرف باسم التجويف الجنبي.

بضع الصدر هو إجراء شق جراحي في صدرك. وهو يتم إذا كنت ستخضع لجراحة في إحدى رئتيك أو بالقرب منها.

خلال عملية بضع الصدر، يُحدث الجراح شقًا جراحيًا على أحد الجانبين على ظهرك أسفل عظم كتفك (انظر الشكل 2). ويعتمد الجانب الذي يُجرى عليه الشق الجراحي على الرئة التي ستخضع للجراحة.



الشكل 2. شق صدري

قبل جراحة شق الصدر

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

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

الاستعداد للجراحة

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

- أتناول أي أدوية بوصفة طبية. يُقصد بالدواء بوصفة طبية ذلك الذي يمكنك الحصول عليه فقط بوصفة طبية من مقدم الرعاية الصحية. فيما يلي بعض الأمثلة:

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

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

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

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 حسٰب على MSK MyChart، فيمكنك تسجيل الدخول في الموقع mskmychart.mskcc.org. يمكنك أيضًا أن تطلب من أحد أعضاء فريق الرعٰاية الصحية إرسٰال دعوة إليك.

إذا كنت بحٰاجة للمسٰاعدة بشأن حسٰابك، فاتصل بمكتب دعم MSK MyChart على هٰاتف رقم 646-227-2593. الدعم متوفر أيام الاثنين إلى الجمعة من السٰاعة 9 صباحًا حتى السٰاعة 5 مسٰاءًا (بالتوقيت الشرقي).

نبذة عن قائمتك المرجعية لأهداف الخروج من المستشفى

بعد الجراحة، ستُركز على التعٰافي بالشكل الكٰافي الذي يتيح لك مغادرة المستشفى. سنُرسل القائمة المرجعية لأهداف الخروج من المستشفى إلى حسٰابك على MSK MyChart لمسٰاعدتك في تتبع مستوى تقدمك.

يمكنك استخدام القائمة المرجعية لأهداف الخروج من المستشفى للتعرف على الأهداف التي يجب عليك تحقيقهٰا قبل مغادرة المستشفى. يمكنك أيضًا تحديث مستوى تقدمك على مدار اليوم. وستُرسل تحديثاتك التنبيهٰات 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 التعٰافي المُحسَّن بعد الجراحة

التعٰافي المُحسَّن بعد الجراحة هو برنامج يهدف لمسٰاعدتك على التحسن بشكل أسرع بعد الجراحة. يكون من المهم في إطٰار هذا البرنامج الالتزام بعدة أمور قبل وبعد الجراحة.

قبل الجراحة، تأكد أنك مستعد من خلٰال:

- **قراءة هذا الدليل.** سيسٰاعدك هذا في معرفة مٰا يمكن أن تتوقعه قبل الجراحة وأثنائهٰا وبعدهٰا. إذا كٰانت لديك أسئلة، فقم بتدوينهٰا. يمكنك أن تسأل مقدم الرعٰاية الصحية خلٰال زيارتك التالية، أو تتصل بعيادته.
- **ممٰارسة التمٰارين الرياضية واتباع نظام غذائي صحي.** حيث يسٰاعد هذا جسمك على الاستعداد للجراحة.

بعد الجراحة، عزز قدرتك على التعٰافي بسرعة أكبر عن طريق:

- **قراءة مسٰار التعٰافي الخاص بك.** وهو عبارة عن مورد تعليمي يعطيك إياه مقدم الرعٰاية الصحية

الخاص بك. وهو يحدد الأهداف التي يجب الوصول إليها للتعافي. كما يساعدك في معرفة ما يجب أن تفعله وتتوقعه كل يوم.

- **بدء الحركة بمجرد أن تتمكن من ذلك.** فبمجرد أن تنهض من السرير وتتحرك أو تحبو أو تمشي على قدميك، ستتمكن من العودة لممارسة 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. ستتولى عيادة الجراح تذكيرك بتاريخ ووقت ومكان الموعد. تفضل بزيارة الموقع www.msk.org/parking للتعرف على معلومات حول إيقاف السيارة والاتجاهات لجميع مواقع مركز MSK.

يمكنك تناول الطعام وتناول أدويتك المعتادة في يوم الموعد.

من المفيد إحضار الأشياء التالية في موعد الفحص:

- قائمة بجميع الأدوية التي تتناولها، وتشمل الأدوية الموصوفة وتلك التي تُصرف بدون وصفة طبية، إلى جانب أي لصقات وكريمات.
- نتائج أي فحوصات طبية أُجريت خارج MSK خلال العام الماضي، إن كانت لديك. ومن بين الأمثلة عليها نتائج اختبار إجهاد القلب، أو تخطيط صدى القلب، أو فحص دوبلر للشرايين السباتية.
- أسماء وأرقام هواتف مقدمي الرعاية الصحية لك.

ستلتقي بموفر ممارسة متقدمة خلال موعد اختبار ما قبل الجراحة. وهو يعمل بشكل وثيق مع فريق الجراحة.

سيراجع موفر الممارسة المتقدمة سجلك الطبي والجراحي معك. وقد تخضع لفحوصات معينة لوضع خطة الرعاية المناسبة لك، مثل:

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

قد يوصي موفر الممارسة المتقدمة بعرضك على موفري رعاية صحية آخرين. وسيتحدث معك أيضًا بشأن الأدوية التي ستتناولها صباح يوم الجراحة.

نبذة عن فريق تخفيف الألم والرعاية التلطيفية للأطفال (PACT)

يتكون فريق تخفيف الألم والرعاية التلطيفية للأطفال من الأطباء والممرضات الممارسات الذين يقدمون 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. نحن نساعدكم في التغلب على المشكلات الجسدية والعقلية والاجتماعية والنفسية. والرعاية التلطيفية مهمة ومفيدة للجميع على اختلاف أعمارهم ومراحل مرضهم، وتحصل عليها إذا كنت مقيمًا في المستشفى أو إذا كنت أحد مرضى العيادات الخارجية.

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.

نبذة عن الخدمات الطبية التكاملية

توفر الخدمات الطبية التكاملية في مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK) المساعدة لتخفيف الشعور بعدم الراحة والاسترخاء، 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

خلال زيارتك الأولى لتلقي الرعاية الطبية التكاملية، سيتحدث إليك أحد المتخصصين في الطب التكاملي حول خدمات الطب التكاملي 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 تسعدك 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 تسـاعد في مواجهة صعوبات تناول الطعـام.

ومن المفيد أيضًا اتباع التوجيهـات العـامة التالية:

- تناول وجبات صغيرة بعدد أكبر. فيمكنك على سبيل المثال تناول نصف وجبة كل سـاعتين أو 3 سـاعـات. حـاول 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 مكـان واضح للجميع.
- احتفظ بطعـامك المفضل في المنزل بحيث يمكنك الوصول إليه بسهولة.
- اشترِ الأطعمة ذات الحصة الواحدة والتي يمكنك تناولهـا بسهولة، مثل عصـائر الزبادي القابلة للشرب أو أصـابع الجبن.
- احرص على طهي الوجبات على دفعـات بحيث يتبقى بعضهـا لتناوله في وقت لاحق.
  - احتفظ بوجبة واحدة إضافية في ثلاجتك لليوم التالي، وليس بعد ذلك.
  - وقم بتجميد الوجبات الأخرى الإضافية. وعندمـا تكون مستعدًا لتناول الوجبة، قم بإذابتهـا في الثلاجة أو الميكروويف وليس على طـاولة المطبخ. ثم أعد تسخينهـا حتى يصدر منهـا البخار.
- أضف العديد من المجموعـات الغذائية وأنواع الطعـام إلى نظامك الغذائي مـا لم يمنعك الطبيب أو أخصـائي التغذية السريرية من ذلك.
- قد يكون الشرب أحيانًا أسهل من تناول الطعـام. حـاول 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 الطعـام ممتعة وخالية من أي توتر. جرب تناول الطعـام في أوقات الوجبات العـائلية أو الوجبات الخفيفة الجمـاعية مع أفراد العـائلة.
- اعتبر أن التغذية تحظى بنفس أهمية الأدوية.

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

تناول مشروبًا غنيًا بالكربوهيدرات في صباح يوم الجراحة.

سيقدم لك أحد مقدمي الرعـاية الصحية زجاجة CF(Preop)® أو Ensure® قبل الجراحة لتناولهـا في صباح يوم الجراحة. وهي مشروبات غنية بالكربوهيدرات تخفف الشعور بالإجهـاد 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.

أبلغنا إذا أصبت بأي مرض

إذا أُصبت بأي مرض قبل الجراحة، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية الذي حدد موعد الجراحة. وتشمل هذه الأمراض الحمى أو نزلات البرد أو التهاب الحلق أو الإنفلوانزا.

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 اتباعه 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 أجريته 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.

يومان قبل جراحتك

التوقف عن تناول الأدوية غير الستيرويدية المضادة للالتهابات

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

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

يوم واحد قبل جراحتك

سجل الوقت المحدد لجراحتك

سيتصل بك أحد أعضاء الفريق بعد الساعة 2 ظهرًا في اليوم السابق للجراحة. إذا كان موعد الجراحة المقرر هو يوم الاثنين، فسيتصل بك يوم الجمعة السابق له. إذا لم تتلق أي مكالمات بحلول الساعة 4 مساءً، فاتصل بهاتف رقم 212-639-7002.

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

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

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 ساعة بعد استخدامه.

سيسعد الاستحمام أو الاغتسال 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 شراؤه من الصيدلية المحلية دون الحاجة إلى وصفة طبية. استحم أو اغتسل به في الليلة السابقة للجراحة أو في صباح يوم الجراحة.

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

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

تعليمات تناول الطعام

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



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

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

صباح يوم جراحتك

تعليمات الشرب

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	توقف عن شرب الحليب الصناعي قبل 6 **ساعات** من موعد وصولك 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 موعد الوصول.



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



توقف عن تناول المشروبات 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.

لا تتناول أي أدوية قبل الجراحة بساعتين على الأقل.

نقاط يجب تذكرها

- إذا كنت ترتدي عدسات لاصقة، فارتد نظارتك بدلًا منها. قد يؤدي ارتداء العدسات اللاصقة أثناء الجراحة إلى الإضرار بعينيك.
- ولا ترتدي أي أشياء معدنية. انزعي كل المجوهرات، بما في ذلك الأقراط. قد تتسبب الأدوات المستخدمة أثناء الجراحة في إصابتك بحروق إذا لامست المعدن.
- لا تضع أي كريم أو مزيل عرق أو مكياج أو بودرة أو عطر أو كولونيا.

ما ينبغي إحضاره

- أحد الأغراض التي تُشعرك بالراحة، مثل بطانية أو دُمية محشوة.
- جهاز إلكتروني محمول واحد أو اثنين، مثل الهاتف الذكي أو الجهاز اللوحي، والشواحن الخاصة بهما.
- 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 باستكمالها.
- هذا الدليل. ستستخدمه لتتعلم كيفية الاعتناء بنفسك بعد الجراحة.

بمجرد دخولك المستشفى

عند وصولك إلى المستشفى، استقل المصعد B إلى الطابق السادس (مركز رعاية ما قبل الجراحة) أو الطابق التاسع (مركز الرعاية الإسعافية للأطفال). قم بتسجيل الوصول على المكتب الموجود في غرفة الانتظار.

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

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

معلومات لمقدمي الرعاية وأفراد العائلة والأصدقاء



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

مقابلة الممرضة

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

إذا كان لديك منفذ وريدي مغروس أو قسطرة وريدية مركزية، فستتولى ممرضتك توصيلها. أو 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.

ربما يتحدث معك طبيبك أو طبيب التخدير أيضًا بشأن الأدوية التي ستتلقاها لتخفيف شعورك بالألم ومنحك الشعور بالراحة بعد الجراحة. وهناك العديد من الطرق المختلفة لتلقي هذه الأدوية.

- **قسطرة الحيز فوق الجافية:** قد يحصل البعض على الدواء المسكن للألم عن طريق قسطرة الحيز فوق الجافية (أنبوب رفيع ومرن في العمود الفقري). ويتم إعطاء هذا الدواء في الحيز الموجود خارج الحبل الشوكي.

- **قسطرة العصب المحيطي (تخدير العصب):** قد يحصل بعض الأشخاص على الدواء المُسكن للألم عن طريق قسطرة العصب المحيطي، وتُعرف هذه العملية أيضًا بتخدير العصب. وسيتم حقن الدواء في الأعصاب المسؤولة عن الإحساس في الجزء الذي ستُجرى به الجراحة.
- **الدواء المُسكن للألم الوريدي:** يتلقى البعض الأدوية المسكنة للألم في الوريد عن طريق قُنيّة وريدية (IV).
- **الدواء المُسكن للألم الفموي:** قد يحصل بعض الأشخاص على الدواء المُسكن للألم عن طريق الفم (البلع).

ستحصل على دواء واحد أو أكثر من هذه الأدوية بعد الجراحة.

استعد للجراحة

وعندما يحين وقت الجراحة، ستتوجه إلى غرفة العمليات إما سيرًا على قدميك أو سيأخذك إليها أحد أعضاء الفريق على نقالة. قد يُحمَل الأطفال الرُضع والصغار إلى غرفة العمليات. ويستطيع أحد الوالدين أو الوصي اصطحابك إلى داخل غرفة العمليات. ويمكنه البقاء معك حتى تصبح تحت تأثير المُخدر وتغيب عن الوعي.

وسيساعدك أحد أعضاء فريق غرفة العمليات على اعتلاء سرير العملية. سوف تستلقي على جانبك على سرير العمليات الجراحية. وسترتدي حذاءين طويلين ضاغطين أسفل ساقيك. وهما ينكمشان وينتفخان برفق للمساعدة على تدفق الدم في ساقيك.

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، سيضع فريق الرعاية الخاصة بك أنبوب تنفس عن طريق فمك إلى داخل مجرى التنفس. وسيساعدك على التنفس. وسيُركِّب لك أيضًا قسطرة بولية (Foley) في المثانة، وذلك لنزح البول أثناء الجراحة.

بعد ذلك يُحدث الجراح الشقوق التالية:

- شق على ظهرك أسفل أحد لوحي كتفيك. وسيتيح هذا الشق للجراح الوصول إلى رئتك.
- شق واحد أو شقين صغيرين على الجزء الأمامي من صدرك، على نفس الجانب حيث تم إحداث الشق على ظهرك. وهنا يُدخل الجراح أنبوب (أنابيب) الصدر لإزالة أي دم وسوائل وهواء حول رئتك بعد الجراحة.

سيُغلق الجراح الشقوق بالدبابيس أو الغُرز الجراحية بمجرد إنهاء الجراحة. وقد يضع أيضًا Steri-Strips™ (قطع صغيرة من شريط جراحي) أو Dermabond® (مادة جراحية لاصقة) فوق الشقوق الجراحية. وسيغطي الشقوق الجراحية بضمادة.

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

القسطرة الوريدية المركزية

يتم أيضًا تركيب قسطرة وريدية مركزية مؤقتة لبعض الأشخاص خلال الجراحة. القسطرة الوريدية المركزية هي أنبوب مرن وطويل يتم إدخاله في وريد كبير تحت عظمة الترقوة لديك. ويُسهل تركيب القسطرة الوريدية المركزية عليك الحصول على السوائل والأدوية كما يغنيك عن وخز إبر المحاقن مرات عديدة.

يمكنك معرفة المزيد من المعلومات عن القسطرات الوريدية المركزية بقراءة *حول القسطرة الوريدية المركزية للمرضى من الأطفال* (www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/about-your-central-venous-catheter-peds).

بعد جراحة شق الصدر

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

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

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

سيتم نقلك إلى وحدة الرعاية المركزة للأطفال أو وحدة رعاية ما بعد التخدير عند إفاقتك بعد الجراحة. إذا كنت في وحدة رعاية ما بعد التخدير، فسينقلك أحد أعضاء الطاقم الطبي إلى وحدة المرضى الداخليين بمجرد توافر سرير جاهز.

وستقوم ممرضة بمراقبة العلامات الحيوية لديك (درجة حرارتك ونبضك وضغط دمك) ومستويات الأكسجين لديك. وربما يظل أنبوب التنفس مُركبًا لديك. وإلا، فسوف تحصل على الأكسجين عن طريق أنبوب يستقر أسفل أنفك أو قناع يغطي أنفك وفمك.

الدواء المُسكن للألم

يتلقى أغلب المرضى الأدوية المُسكنة للألم عن طريق قسطرة الحيز فوق الجافية بعد الجراحة مباشرةً. وقد يتلقى البعض دواءًا إضافيًا مسكنًا للألم عن طريق قسطرة العصب المحيطي (تخدير العصب). إذا

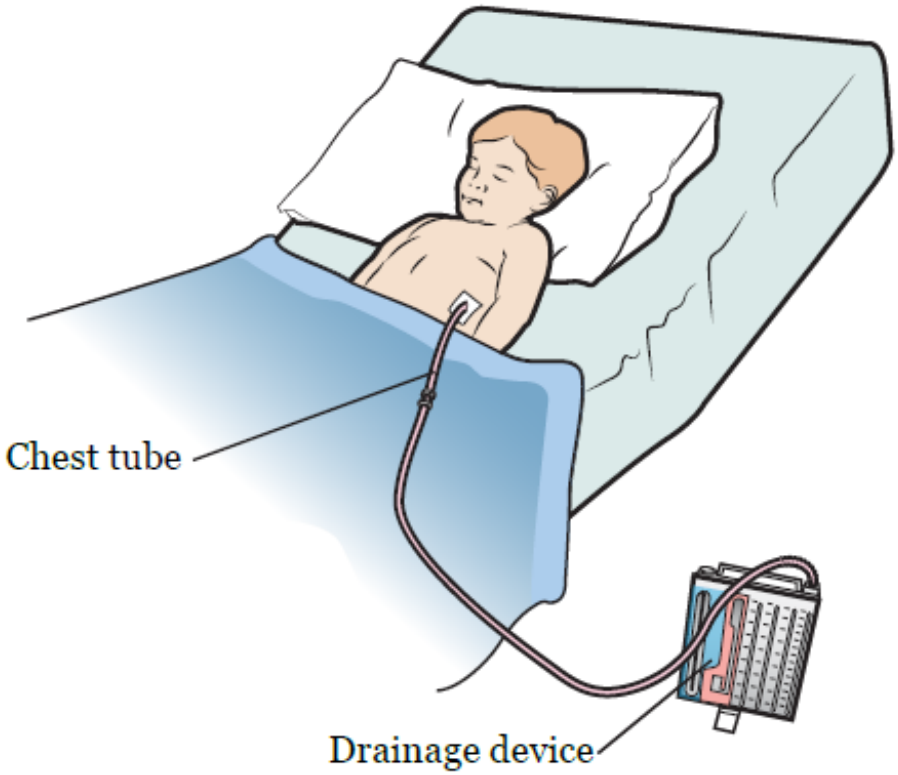
كان لديك منفذ وريدي مغروس أو قسطرة وريدية مركزية أو قُنيّة وريدية، فقد تتلقى الدواء الإضافي المُسكن للألم عن طريقه. أبلغ مقدمي الرعاية الصحية إذا شعرت بأي ألم.

إذا لم يكن بالإمكان تلقي الدواء المُسكن للألم عن طريق قسطرة الحيز فوق الجافية، فسيتم تركيب مضخة لتخفيف الألم لديك تُسمى جهاز التحكم الذاتي بمُسكن الألم (PCA). ويتيح لك هذا الجهاز الحصول على الدواء المُسكن للألم بنفسك عند الحاجة إليه. لمعرفة المزيد من المعلومات، اقرأ *جهاز التحكم الذاتي بمُسكن الألم (PCA)* (www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/patient-controlled-analgesia-pca).

الأنابيب والأجهزة

وسيتم أيضًا توصيل أنابيب وأجهزة أخرى بجسدك لمساعدتك على التعافي.

- سيتم تركيب أنبوب أو أنبوبي صدر لديك للمساعدة على نزح الدم والسوائل والهواء من الحيز المحيط برئتك. وسيتم توجيه أنابيب الصدر من موضع الجراحة إلى جهاز النزح (انظر الشكل 3).



الشكل 3. أنبوب الصدر وجهاز النزح

- سترتدي حذاءين طويلين ضاغطين أسفل ساقيك للمساعدة في تدفق الدم. وسيتم نزعهما عندما تصبح قادرًا على المشي.
- قد يتم تركيب قسطرة بولية (Foley) في مثانتك لتتبع كمية البول التي ينتجها جسمك.

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

الانتقال إلى غرفة المستشفى

ستظل في وحدة الرعاية المُركزة للأطفال (PICU) أو وحدة رعاية ما بعد التخدير (PACU) حتى تفيق تمامًا ولا تشعر بأي ألم وحتى تستقر العلامات الحيوية لديك. بمجرد أن تكون مستعدًا، سيتم اصطحابك إلى وحدة رعاية المرضى الداخليين. وهناك، سترشدك الممرضة لكيفية التعافي من الجراحة.

في غرفة المستشفى

تتوقف المدة التي تقضيها في المستشفى بعد الجراحة على تعافيك. سيخبرك فريق الرعاية بما يمكنك توقعه. في غرفة المستشفى، ستتولى إحدى الممرضات تقديم الرعاية لك أثناء إقامتك. ستساعدك الممرضة في النهوض من السرير والجلوس على مقعد بعد انتقالك إلى هذه الغرفة.

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

- **قراءة مسار التعافي الخاص بك.** سنقدم لك مسارًا يتضمن أهداف التعافي الخاصة بك، إذا لم تكن قد حصلت على واحد بالفعل. وهو يساعدك في معرفة ما يجب أن تفعله وتتوقعه كل يوم أثناء فترة التعافي.
- **بدء الحركة بمجرد أن تتمكن من ذلك.** فبمجرد أن تنهض من السرير وتتحرك أو تحبو أو تمشي على قدميك، ستتمكن من العودة لممارسة أنشطتك المعتادة بسرعة أكبر.
- **ممارسة تمارين الرئتين.** استخدم مقياس التنفس المحفّز لمساعدة رئتيك على التمدد بالكامل.

حيث يسعد ذلك في منع الإصابة بالالتهاب الرئوي (عدوى الرئة).

- **ممارسة تمارين الجسم.** 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).

صور الأشعة بعد الجراحة

ستخضع للتصوير بالأشعة السينية على صدرك للتعرف على حالة رئتيك فيما يكون أنبوب الصدر مثبتًا في مكانه. وبعد تعافي رئتيك، سيُزال أنبوب الصدر. وسيُغطَّى هذا الجزء بضمادة. احتفظ بالضمادة لمدة 48 ساعة (يومين) على الأقل بعد إزالة أنبوب الصدر، ما لم تقدم لك ممرضتك تعليمات أخرى.

السيطرة على الألم

ستشعر ببعض الألم بعد الجراحة. سنسألك عما إذا كنت تشعر بالألم وسنقدم لك الأدوية عند اللزوم. أخبر أحد مقدمي الرعاية الصحية إذا لم يتم تسكين الألم. فمن المهم السيطرة على الألم حتى يكون بوسعك السعال والتنفس بعمق واستخدام مقياس التنفس المحفّز والنهوض من السرير والمشي. كما أن السيطرة على الألم يمكن أن تساعدك في التعافي بشكل أسرع.

وستحصل على وصفة طبية لدواء مُسكن ألم قبل مغادرة المستشفى. تحدث إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك حول الأعراض الجانبية المحتملة. وتعرف منه على توقيت التحول إلى استخدام الأدوية المُسكنة للألم التي تُصرف بدون وصفة طبية.

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.

يمكنك الحركة من خلال المشى إلى الحوض أو المرحاض أو المشي في أرجاء الوحدة. حاول المشي كل ساعتين إن أمكن ذلك. 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.

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

للتعرف على معلومات حول ما يمكنك فعله للمحافظة على سلامتك وتجنب السقوط أثناء تواجدك في المستشفى، اقرأ *انتبه! تجنب السقوط! للمرضى الأطفال* (www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/call-dont-fall-peds).

ممارسة تمارين الرئتين

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

- استخدم مقياس التنفس المحفّز 10 مرات كل ساعة أثناء الاستيقاظ. اقرأ *كيفية استخدم مقياس التنفس المحفّز* (www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer) لمعرفة المزيد.
- ويمكن للأطفال الأصغر سنًا نفخ الفقاقيع أو استخدام العجلة الهوائية بدلاً من مقياس التنفس المُحفَّز.
- مارس تمارين السعال والتنفس العميق كل ساعة إلى ساعتين وأنت مستيقظ. وسيعلمك أحد أعضاء فريق الرعاية بكيفية ممارستها. من الأفضل ممارسة تلك التمارين مباشرةً بعد تناول الدواء المُسكن للألم.

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

ستتمكن من تناول الطعام بعد الجراحة. وتجدر بك معرفة أن الالتزام بنظام غذائي متوازن يحتوي على قدر كبير من البروتين يساعد على التئام الجرح بعد الجراحة. ويجب أن يضم نظامك الغذائي مصدر

بروتين صحيًا في كل وجبة، إلى جانب الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة.

لمعرفة المزيد، اقرأ *Helping Your Child Eat During Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/helping-your-child-eat-during-treatment).

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

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.

سيُدون مقدم الرعاية الصحية الخاص بك أمر الخروج من المستشفى والوصفات الطبية. وستحصل أيضًا على تعليمات الخروج من المستشفى مكتوبة. وسيراجعها أحد مقدمي الرعاية الصحية معك قبل المغادرة.

في المنزل

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

إكمال نموذج تتبع التعافي

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

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

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

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

السيطرة على الألم

يعاني المرضى من الألم أو عدم الراحة لفترات زمنية مختلفة. قد يستمر شعورك ببعض الألم بعد عودتك إلى المنزل وسيزول غالبًا بتناول الدواء المُسكن للألم. وقد يشعر البعض بالألم أو الشد أو ألم العضلات حول الشق الجراحي لمدة 6 أشهر أو أكثر. ولا ينبغي أن يثير هذا الكثير من القلق.

اتبع هذه الإرشادات للمساعدة في السيطرة على الألم في المنزل.

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

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

منع حدوث الإمساك والسيطرة عليه

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

التوجيهات التالية.

- حاول التبرز في نفس الوقت كل يوم. وسيعتاد الجسم على التبرز في ذلك الوقت. ولكن إذا شعرت بالحاجة للتبرز في وقت آخر، فلا تحبس البراز.
- حاول التبرز بعد 5 إلى 15 دقيقة من تناول الوجبات. ويُفضل محاولة التبرز بعد الإفطار. حيث تكون منعكسات القولون في أقوى حالاتها في هذا الوقت.
- مارس التمارين، حسب استطاعتك. يعد المشي نوعًا رائعًا من التمارين التي من شأنها المساعدة في الوقاية من الإمساك والسيطرة عليه.
- تناول 8 إلى 10 أكواب (8 أونصات) (لتران) من السوائل يوميًا حسب استطاعتك. اختر الماء والعصائر (مثل عصير البرقوق المجفف) والمرق 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 لتصل إلى 25 إلى 35 جرام يوميًا. تحتوي الفواكه والخضروات غير المُقشرة، والحبوب الكاملة، والبقوليات على الألياف. إذا كان قد أُجري لك فغر أو خضعت مؤخرًا لجراحة في الأمعاء، فاسأل مقدم الرعاية الصحية قبل تغيير نظامك الغذائي.
- إذا كنت تشعر بالانتفاخ، فتجنب الأطعمة التي تسبب الغازات. وهي تشمل البقوليات والبروكلي والبصل والكرنب والقرنبيط.
- يمكن استخدام الأدوية التي تُصرف مع أو بدون وصفة طبية لعلاج الإمساك. استشر مقدم الرعاية الصحية قبل تناول أي أدوية لعلاج الإمساك. وهو أمر مهم للغاية إن كان قد أُجري لك فغر أو خضعت لجراحة في الأمعاء. اتبع التعليمات الواردة على الملصق أو التي يوفرها لك مقدم الرعاية الصحية. فيما يلي أمثلة على أدوية الإمساك التي تُصرف بدون وصفة طبية:
  - دوكيوسات الصوديوم (كولاس®). وهو مُلين للبراز وله أعراض جانبية بسيطة. يمكنك استخدامه لمنع حدوث الإمساك. ولكن تجنب تناوله مع الزيوت المعدنية. تناول ____ كبسولات من دوكيوسات الصوديوم 3 مرات يوميًا.
  - السِّنامكي (Senokot®). هذا هو مُسهِّل منبه قد يسبب التقلصات. تناول قرصين من السنامكي قبل النوم. تناوله فقط إذا كنت تعاني بالفعل من الإمساك.

استمر في تناول هذه الأدوية حتى تتوقف عن تناول الدواء المُسكن للألم الموصوف.

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

العناية بالشق الجراحي

سيكون لديك شق جراحي رئيسي على ظهرك وشق أو اثنين أصغر لأنبوب الصدر على صدرك. قد تشعر ببعض الخدر أسفل موضع الشقوق وفوقها. وذلك لأنه قد تمت المباعدة بين الضلوع وتأثرت بعض

الأعصاب بذلك.

الشق الجراحي الرئيسي

- عندما تكون مستعدًا لمغادرة المستشفى، فسيكون الشق الجراحي لديك قد بدأ في الالتئام.
- ستتم تغطية الشق الجراحي بصمغ (Dermabon®) أو شريط ورقي (Steri-Strips) يسقط أو يتقشر من تلقاء نفسه.
- في حالة نزح أي سائل من الشق الجراحي لديك، قم بتدوين كميته ولونه واتصل بطبيبك.

شق (شقوق) أنبوب الصدر الأصغر حجمًا

- ستوضع ضمادة لتغطية شق (شقوق) أنبوب الصدر.
- احتفظ بالضمادة فوق الشق (الشقوق) الجراحي لمدة 48 ساعة بعد إزالة أنبوب الصدر، ما لم تتعرض للبلل. وفي حالة تعرضها للبلل، قم بتغييرها على الفور.
- قد يتم نزح سائل رقيق أصفر أو وردي اللون من هذه المنطقة. وهذا الأمر طبيعي. ضع ضمادة (مثل Band-Aid®) أو ضمادة شاش جافة على المنطقة. قم بتغيير الضمادة حسب الحاجة.

اتصل بعيادة مقدم الرعاية الصحية الخاص بك في الحالات التالية:

- احمرار الجلد المحيط بالشق الجراحي بشدة أو بشكل آخذ في التزايد.
- الشعور بدفء الجلد المحيط بالشق الجراحي أكثر مما هو معتاد.
- بدء تورم الموضع المحيط بالشق الجراحي أو زيادة تورمه.
- إذا لاحظت نزحًا مثل الصديد (كثيف ويشبه الحليب).
- انبعاث رائحة كريهة من الشق الجراحي.

المساعدة على تعافي رئتك

اتبع هذه الإرشادات لمساعدة رئتك على التعافي في المنزل.

- واصل ممارسة التمارين الرياضية أو المشي لمدة 30 دقيقة على الأقل كل يوم. حيث يمنحك ذلك الشعور بالقوة والتحسن، ويساعد على تعافي رئتك. واصل أيضًا استخدام مقياس التنفس المحفّز أو الممارسة أو العجلة الهوائية وممارس تمارين السعال والتنفس العميق في المنزل.
- وتناول السوائل حتى يكون المخاط لديك رقيقًا ويسهل طرده بالسعال. اسأل طبيبك عن كمية السوائل التي يتعين عليك تناولها كل يوم. بالنسبة لمعظم الأشخاص، تكون هذه الكمية 8 أكواب (8

أونصة) من الماء أو السوائل الأخرى على الأقل كل يوم.

- استخدم جهاز ترطيب في غرفة نومك خلال شهور الشتاء. واتبع تعليمات تنظيف الجهاز. وقم أيضًا بتغيير الماء بين الحين والآخر.
- احرص على عدم الإصابة بأي أمراض. وتجنب الاتصال الوثيق بالأشخاص المصابين بالزكام أو التهاب الحلق أو الإنفلوانزا. وإذا مرضت، فاتصل بطبيبك أو ممرضتك.

الاستحمام

يمكنك الاستحمام بعد 48 ساعة من إزالة أنبوب الصدر. يمنحك الحصول على حمام دافئ الاسترخاء ويساعد في تخفيف آلام العضلات.

عند الاستحمام، استخدم الصابون لغسل الشقوق الجراحية برفق. ثم جفف مناطق الشقوق بالتربيت عليها بمنشفة نظيفة واتركها دون تغطية (ما لم يكن هناك نزح). اتصل بطبيبك إذا لاحظت أي احمرار أو نزح من الشق الجراحي.

خلال أول أسبوعين (14 يومًا) بعد الجراحة، تجنب غمر الشقوق في الماء (مثل حوض الاستحمام أو السباحة).

النشاط البدني والتمارين

قد يبدو الشق الجراحي وكأنه قد التأم من الخارج عند مغادرة المستشفى. غير أنه لن يكون قد التأم بعد من الداخل.

لا يتعين على معظم الأشخاص رفع أي شيء أثقل من 10 أرطال (4.5 كلغم) لمدة 4 إلى 6 أسابيع على الأقل بعد الجراحة. ولكن يتوقف هذا على نوع الجراحة التي خضعت لها. اسأل طبيبك عن المدة التي يجب عليك تجنب رفع الأشياء الثقيلة خلالها.

تجنب ممارسة أي رياضات حتى يخبرك الطبيب بإمكانية القيام بذلك بأمان. وعند البدء مجددًا، تذكر أنك ستستغرق بعض الوقت للرجوع إلى مستوى نشاطك السابق. ابدأ ببطء ثم زِد نشاطك تدريجيًا عندما تشعر بتحسن.

من المهم بالنسبة لك أن تعود لممارسة أنشطتك المعتادة بعد الجراحة. قم بتوزيعها على مدار اليوم. ويعد المشي وصعود الدرج من بين التمارين الممتازة. احرص على زيادة المسافة التي تقطعها سيرًا على قدميك تدريجيًا. اصعد الدرج ببطء، واسترح أو توقف عند اللزوم.

يعطيك جسدك مؤشرات ممتازة تخبرك أنك قد بذلك جهدًا أكثر مما ينبغي. عند زيادة نشاطك البدني، انتبه إلى شعورك. فقد تشعر بقدر كبير من النشاط والحيوية في الصباح أو خلال فترة الظهيرة. اجعل مواعيد أنشطتك خلال الأوقات التي تتمتع فيها بقدر أكبر من النشاط خلال اليوم.

من الطبيعي أن تشعر بإجهاد أكبر من المعتاد بعد الجراحة. وتختلف مدة التعافي من شخص لآخر. احرص على زيادة نشاطك اليوم تلو الآخر بقدر ما تستطيع. احرص على الموازنة بين فترات النشاط وفترات الراحة. وتعتبر الراحة جزءً مهمًا من عملية التعافي.

العودة إلى المدرسة

يمكنك العودة إلى المدرسة بمجرد شعورك بأنك مستعد لذلك.

السفر

تجنب السفر بالطائرة حتى تناقش تلك المسألة مع طبيبك خلال الموعد الأول بعد الجراحة.

التحكم في مشاعرك

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

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

موعد المتابعة

قد تُرتب عيادة الجراح موعد المتابعة الخاص بك قبل مغادرتك المستشفى. أو قد يتم الاتصال بك لتحديد هذا الموعد بعد رجوعك إلى المنزل.

سيتم موعد المتابعة الخاص بك بالحضور الشخصي. وفي بعض الحالات، قد يتم عن طريق التطبيب عن بُعد. وخلال هذا الموعد، سيناقش معك طبيبك نتائج تحليل شرائح الأنسجة بالتفصيل ويفحص مستوى تعافيك.

متى يجب الاتصال بمقدم الرعاية الصحية

اتصل بمقدم الرعاية الصحية في الحالات التالية:

- الإصابة بحمي تبلغ درجة الحرارة فيها 100.4 فهرنهايت (38 مئوية) أو أعلى.
- إصابتك بضيق تنفس مستجد أو متفاقم.
- شعورك بألم لا يتحسن بتناول الدواء.
- احمرار الجلد المحيط بالشق الجراحي بشدة أو بشكل آخذ في التزايد.
- الشعور بدفء الجلد المحيط بالشق الجراحي أكثر مما هو معتاد.
- بدء تورم الموضع المحيط بالشق الجراحي أو زيادة تورمه.
- إذا لاحظت نزحًا مثل الصديد (كثيف ويشبه الحليب).
- انبعاث رائحة كريهة من الشق الجراحي.
- عدم التبرز لمدة 3 أيام أو أكثر.
- ظهور أي أعراض جديدة.
- كانت لديك أية أسئلة أو شواغل.

معلومات الاتصال

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

خدمات الدعم

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

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

خدمات دعم مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK)

مكتب الإدخال للمستشفى
212-639-7606
اتصل بهذا الرقم إذا كانت لديك أسئلة متعلقة بإدخالك للمستشفى، مثل طلب غرفة خاصة.

التخدير

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

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

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

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

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

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

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

مكتبة ميموريال سلون كيترينج
library.mskcc.org
يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني للمكتبة أو البريد الإلكتروني asklibrarian@mskcc.org للتحدث إلى موظفي إعداد المراجع بالمكتبة. فيمكنهم مسـاعدتك في العثور على المزيد من المعلومـات عن نوع محدد من السرطان. يمكنك أيضًا زيارة دليل موارد تثقيف المرضى في الموقع الإلكتروني للمكتبة.

خدمـات التغذية
www.msk.org/nutrition
212-639-7312
تقدم خدمـات التغذية الاستشارات الغذائية من خلال أحد خبراء التغذية السريرية لدينا. سيناقش معك أخصـائي التغذية السريرية عـاداتك الغذائية. وسيقدم لك المشورة بشأن مـا يجب عليك تناوله أثناء العلاج وبعده. اطلب من أحد أعضاء فريق الرعـاية الخاص بك إحـالتك 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 كـانت لديك أسئلة حول التفويض المسبق مع شركة التأمين الخاصة بك. وهذا مـا يسمى أيضًا بالموافقة المسبقة.

مكتب تمثيل المرضى
212-639-7202
اتصل بهذا الرقم إذا كـانت لديك أسئلة حول نموذج وكيل الرعـاية الصحية أو إذا كـانت لديك مخاوف بشأن رعـايتك.

منسق التمريض خلال الفترة المحيطة بالجراحة
212-639-5935
اتصل بهذا الرقم إذا كـانت لديك أي أسئلة متعلقة بإصدار ميموريال سلون كيترينج (MSK) أي معلومـات أثناء خضوعك للجراحة.

مكتب التمريض الخاص المناوب والمرافقين
646-357-9272
يمكنك طلب طـاقم تمريض خاص أو مرافقين لتقديم الرعـاية لك في المستشفى والمنزل. اتصل

للتعرف على المزيد.

خدمات إعادة التأهيل
www.msk.org/rehabilitation
قد يؤدي السرطان أو علاجات السرطان إلى شعورك بالضعف الجسدي أو التيبُّس أو الضيق. وبعضها قد يسبب الإصابة بوذمة لمفية (تورم). يمكن أن يساعدك أطباؤنا الفيزيائيون (اختصاصيو الطب التأهيلي) وأخصائيو العلاج الوظيفي والطبيعي لدينا في العودة لأداء أنشطتك المعتادة.

- يتولى **اختصاصيو الطب التأهيلي** تشخيص وعلاج المشكلات التي تؤثر على كيفية الحركة وأداء الأنشطة. وبإمكانهم تصميم برنامج علاج إعادة التأهيل الخاص بك وتنسيق مواعيد الجلسات معك، إما في مركز MSK أو في مكان آخر قريب من منزلك. اتصل بقسم طب إعادة التأهيل (الطب الفيزيائي) على رقم 646-888-1929 للتعرف على مزيد من المعلومات.
- ويمكن أن يساعدك **أخصائي العلاج الوظيفي** إذا كنت تواجه مشكلات متعلقة بأداء الأنشطة اليومية المعتادة. فيمكنه على سبيل المثال التوصية باستخدام أدوات معينة من شأنها تسهيل أداء الأنشطة اليومية. ويمكن أن يُعلِّمك **أخصائي العلاج الطبيعي** تمارين من شأنها مساعدتك في زيادة قوة جسمك ومرونته. اتصل بخدمة علاج إعادة التأهيل على رقم 646-888-1900 للتعرف على مزيد من المعلومات.

برنامج موارد للحياة بعد السرطان (Resources for Life After Cancer - RLAC)
646-888-8106
لا تنتهي الرعاية التي نقدمها في مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK) بانتهاء العلاج الذي تتلقاه. يُعد برنامج موارد للحياة بعد السرطان (RLAC) مخصصًا للمرضى 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
Seventh Avenue 275 (بين شارعي West 25th & 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.

- *حول القسطرة الوريدية المركزية للمرضى من الأطفال* (www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/about-your-central-venous-catheter-peds)
- *Advance Care Planning for People With Cancer and Their Loved Ones* ((www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/advance-care-planning
- *انتبه! تجنب السقوط! للمرضى الأطفال* (www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/call-dont-fall-peds)
- *Common Questions About MSK's Recovery Tracker* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/mymsk-recovery-tracker)
- *Frequently Asked Questions About the Goals to Discharge Checklist* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-use-your-goals-discharge-checklist)
- *Frequently Asked Questions About Walking After Your Surgery* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/frequently-asked-questions-about-walking-after-your-surgery)
- *Helping Your Child Eat During Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/helping-your-child-eat-during-treatment)
- *Herbal Remedies and Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/herbal-remedies-and-treatment)
- *How To Be a Health Care Agent* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-be-health-care-agent)
- *How To Check if a Medicine or Supplement Has Aspirin, Other NSAIDs, Vitamin*

E, or Fish Oil (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids)

- *كيفية استخدم مقياس التنفس المحفّز* (www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer)
- *Information for Family and Friends for the Day of Surgery* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/information-family-and-friends-day-surgery)
- *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
- *خطوات يمكن القيام بها لتجنب السقوط* (www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/what-you-can-do-avoid-falling)

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

جميع الحقوق مملوكة ومحفوظة لمركزMemorial Sloan Kettering لعلاج السرطان

Memorial Sloan Kettering Cancer Center