تعليم المريض/ مقدم الرعاية

نبذة عن جراحة الغدة الدرقية الخاصة بك

سيساعدك هذا الدليل على الاستعداد لجراحة الغدة الدرقية في مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK). وسيساعدك أيضًا في فهم الأمور المتوقعة خلال فترة التعافي.

استخدم هذا الدليل كمرجع خلال الأيام السابقة للجراحة. اصطحبه معك كل مرة عند الحضور إلى مركز MSK، بما في ذلك يوم الجراحة. وسيحيلك إليه فريق الرعاية الصحية الخاص بك خلال فترة رعايتك.

نبذة عن جراحة الغدة الدرقية الخاصة بك

نظرة عامة على القسم

توجد الغدة الدرقية في الرقبة. وهي مسؤولة عن إفراز هرمونات تؤثر على معدل نبض القلب ودرجة الحرارة والتمثيل الغذائي ووظائف أخرى. تهدف جراحة استئصال الغدة الدرقية لإزالة جزء من الغدة الدرقية أو إزالتها بالكامل. تستغرق جراحة سرطان الغدة الدرقية حوالي ساعة ونصف إلى 3 ساعات. قد يصاب البعض ببحة أو ضعف في الصوت بعد الجراحة. وتتحسن هذه الحالة غالبًا مع تعافي الحلق. سيناقش معك فريق الرعاية الصحية نوع الجراحة التي ستُجرى لك والأمور المتوقعة خلال مدة التعافي.

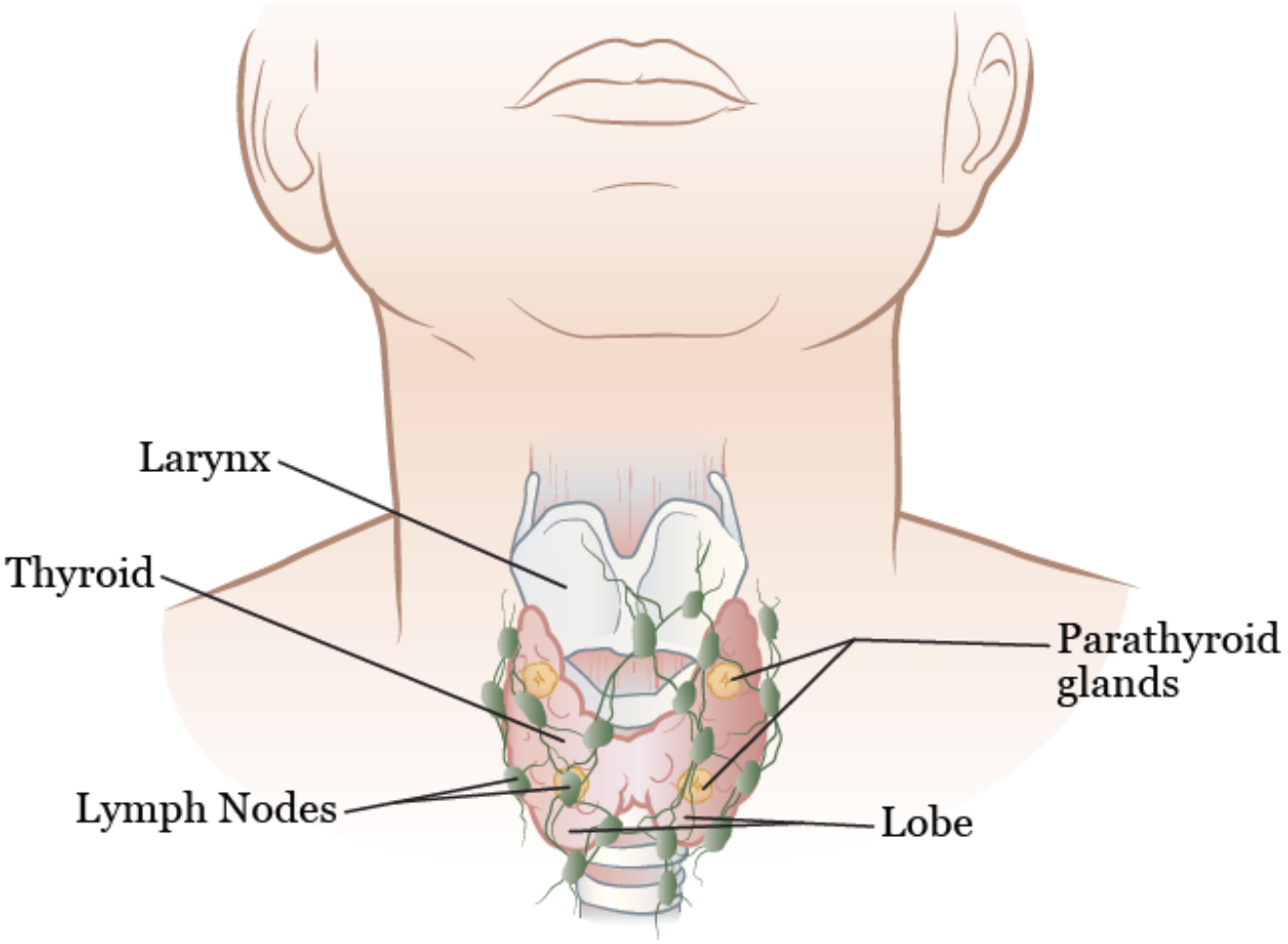
نبذة عن الغدة الدرقية

الغدة الدرقية هي غدة صغيرة على شكل فراشة توجد أسفل الجزء الأمامي من العنق (انظر الشكل 1). وهي مسؤولة عن إفراز الهرمونات التي تتحكم في تحويل الأكسجين والسعرات الحرارية إلى طاقة في الجسم. تتكون الغدة الدرقية من فص أيسر وفص أيمن. ويُعرف الجزء حيث يتلاقى الفصّان باسم البرزخ.

تتكون **الغدد الجار درقية** من 4 غدد صغيرة توجد خلف الغدة الدرقية. وهي تفرز هرمون يساعد في التحكم في مستوى الكالسيوم في الدم.

العقد اللمفية هي غدد صغيرة ذات شكل بيضاوي أو دائري تنتشر في سائر أجزاء الجسم. وهي أحد أجزاء

الجهاز المناعي. ووظيفته إنتاج وتخزين الخلايا التي تكافح العدوى. وهي تعمل أيضًا على ترشيح البكتريا والفيروسات والخلايا السرطانية، وغيره من نواتج العمليات الأخرى من السائل اللمفاوي.



الشكل 1. الغدة الدرقية

استئصال الغدة الدرقية

تُجرى جراحة الغدة الدرقية عن طريق إحداث شق جراحي في قاعدة الجزء الأمامي من العنق. وهي تستغرق مدة تتراوح بين ساعتين و3 ساعات.

سيفحص الجراح الغدة الدرقية بالكامل ويزيل الأجزاء المصابة بالسرطان. وسيتفقد كذلك العقد اللمفية المجاورة للغدة الدرقية. وسيزيل أي عقد لمفية تحتوي أو ربما تحتوي على خلايا سرطانية.

- تعتبر الجراحة **استئصالاً جزئيًا** للغدة الدرقية إذا تم استئصال **نصف الغدة** (فص واحد).
- ويعتبر استئصال الغدة بالكامل **استئصالاً كليًا**.

سيتحدث معك الجراح قبل الجراحة لإعلامك بالأمور التي يمكنك توقعها.

إصابات الأعصاب

يوجد عصبان قريبان للغاية من الغدة الدرقية. وهما يساعدان في عمل الحنجرة (صندوق الصوت). وهذان العصبان هما العصب الحنجري الراجع والعصب الحنجري العلوي. وقد يتأثران أثناء جراحة الغدة الدرقية.

- يمتد **العصب الحنجري الراجع** خلف الغدة الدرقية إلى صندوق الصوت. ربما يكون الورم قريبًا من هذا العصب، أو يتضرر العصب أثناء الجراحة. وفي هذه الحالة، قد تتضرر أحبالك الصوتية (الحبلان النسيجيان الموجودان بداخل صندوق الصوت ويساعدنك على التحدث). وقد يؤدي هذا إلى إصابتك ببحة في الصوت. وهذا أمر شائع بعد جراحة الغدة الدرقية ولسوف يزول غالبًا من تلقاء نفسه بمرور الوقت.
- يساعدك **العصب الحنجري العلوي** على رفع صوتك واستخدام طبقة صوت أعلى. وإذا تعرض هذا العصب للضعف أو الإصابة، فقد يؤثر على طبقة الصوت ونبرته. ونتيجة لذلك سيكون من الصعب عليك رفع صوتك أو الغناء.

قبل الخضوع لجراحة الغدة الدرقية، سيتحقق مقدم الرعاية الصحية الخاص بك من سلامة أحبالك الصوتية. ربما تعمل بشكل سليم، غير أن الورم يكون كبيرًا أو قريبًا من العصب الحنجري الراجع أو العلوي. وفي هذه الحالة، ستزداد مخاطر إصابة العصب أثناء الجراحة. وهذه الحالة نادرة الحدوث، غير أنها قد تؤدي إلى وجود مشكلات في الأحبال الصوتية بعد الجراحة.

قد يتغير صوتك بعد الجراحة ولا يرجع إلى طبيعته. وفي هذه الحالة، ربما يتعين عليك الخضوع لإجراء لفحص الحلق لديك.

هناك بعض الطرق لتحسين حالة صوتك إذا تضررت أعصابك. ومن بين هذه الطرق الجراحة أو حقن الأحبال الصوتية. وقد تحتاج كذلك لفحصك على يد طبيب حنجرة. سيتحدث معك مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بشأن هذه الخيارات.

قد تؤدي إصابة العصب إلى صعوبة التنفس في حالات نادرة. في هذه الحالة، اتصلي بمقدم الرعاية الصحية. وإذا لم تتمكن من الاتصال به في التو، فتوجه إلى أقرب غرفة طوارئ.

نقص كالسيوم الدم

بعد الخضوع للجراحة، قد تصاب بخلل مؤقت في وظائف الغدة الجار درقية. وهذا يعني أن الغدد الجار درقية قد لا تنتج الكم الكافي من الهرمون للمحافظة على مستوى الكالسيوم المناسب في الدم. وهذا أمر مؤقت (يستمر لمدة قصيرة). ولكنه قد يسبب نقص كالسيوم الدم، حيث تكون كمية الكالسيوم في الدم أقل مما ينبغي.

وقد يسبب نقص كالسيوم الدم الشعور بالخدر والوخز في يديك وقدميك وفي المنطقة المحيطة بالفم. اتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك على الفور إذا ظهرت عليك أيةٍ من هذه الأعراض. فربما يشكل انخفاض مستويات الكالسيوم في الدم بدرجة كبيرة ضررًا كبيرًا لك.

سيفحص مقدمو الرعاية الصحية مستوى الكالسيوم في الدم لديك بعد الجراحة. وإذا كنت مصابًا بنقص كالسيوم الدم، فسيصفون لك الأدوية للتغلب على ذلك. اقرأ قسمي "السيطرة على نقص كالسيوم الدم" و"تناول مكملات الكالسيوم" للتعرف على المزيد من المعلومات.

قبل جراحة الغدة الدرقية 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.

نظرة عامة على القسم

أعلم فريق الرعاية الخاص بك بجميع الأدوية والمكملات التي تتناولها. وأعلمهم أيضًا بأنواع الحساسية التي تعاني منها، وما إذا كنت تتعاطى الكحوليات أو تستهلك التبغ، أو تعاني من انقطاع التنفس أثناء النوم. اتبع تعليماتهم بشأن الأدوية ومتى يجب التوقف عن تناول الطعام والمشروبات. اصطحب معك هذا الدليل، وملابس مريحة وجهاز ضغط المجرى الهوائي الإيجابي المستمر (CPAP) أو أي جهاز آخر خاص بانقطاع التنفس أثناء النوم إذا كنت تستخدمه. استعن بمتعهد رعاية لاصطحابك إلى منزلك بعد الإقامة في المستشفى.

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:
  - الأدوية التي تتناولها عن طريق الفم.
  - الأدوية التي تتلقاها على هيئة حقن.

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

أدوية GLP-1 (ببتيد شبيه الجلوكاجون-1) لإنقاص الوزن

من المهم أن تبلغ مقدم الرعاية الصحية الخاص بك إذا كنت تتناول دواء GLP-1. ويجب عليك أيضًا اتباع تعليمات خاصة لتناول الطعام والمشروبات قبل الخضوع للجراحة أو الإجراء. **ولذلك، من المهم جدًا اتباع هذه التعليمات. وإلا، فقد يتم تأجيل أو إلغاء الجراحة أو الإجراء.**

- **اتبع نظامًا غذائيًا بالسوائل الصافية خلال اليوم السابق للجراحة أو الإجراء.** ولا تتناول أي طعام صلب. اقرأ *Clear Liquid Diet* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/clear-liquid-diet) لمعرفة المزيد.
- **توقف عن تناول المشروبات قبل 8 ساعات من موعد وصولك المحدد.** لا تتناول أي طعام أو مشروبات بعد هذا الوقت، بما في ذلك السوائل الصافية. يمكنك تناول رشفات صغيرة من الماء مع أدويتك.

لمعرفة المزيد، اقرأ *Eating and Drinking Before Your Surgery or Procedure When Taking GLP-1 Medicines* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/eating-and-drinking-before-your-surgery-or-procedure-when-taking-glp-1-medicines).

فيما يلي بعض الأمثلة على أدوية GLP-1. ويُرجى العلم بأن هناك أنواع أخرى، لذا احرص على إعلام فريق

الرعاية الصحية بجميع الأدوية التي تتناولها. توصف هذه الأدوية أحيانًا للتحكم في السكري أو أمراض أخرى. وفي حالات أخرى، توصف لإنقاص الوزن.

• سيماجلوتايد (Wegovy®، Ozempic®، Rybelsus®) • دولاجلوتايد (Trulicity®)	• تيرزيباتيد (Mounjaro، Zepbound®) • ليراجلوتايد (Victoza، Saxenda®)

نبذة عن شرب الكحوليات

ومن المهم التحدث مع مقدمي الرعاية الصحية بشأن كمية الكحوليات التي تتناولها. إذ يساعدنا ذلك في وضع خطة الرعاية الخاصة بك.

إذا كنت تتعاطى الكحوليات بشكل منتظم، فقد تكون معرضًا لخطر الإصابة بمشكلات أثناء الجراحة وبعدها. وهي تشمل النزيف والعدوى ومشكلات في القلب، والإقامة في المستشفى لمدة أطول.

إذا كنت تتعاطى الكحوليات بشكل منتظم وتوقفت عنها بشكل مفاجئ، فقد يسبب لك ذلك نوبات الصرع، والهذيان، والوفاة. إذا نما إلى علمنا أنك معرض لمخاطر الإصابة بهذه المشكلات، فيمكننا وصف الأدوية اللازمة لمنع حدوثها.

فيما يلي بعض الخطوات التي يمكنك اتخاذها قبل الجراحة للحيلولة دون حدوث أي مشكلات.

- تحرى الصدق مع مقدمي الرعاية الصحية بشأن كمية الكحوليات التي تتعاطاها.
- حاول التوقف عن شرب الكحوليات بمجرد تحديد موعد لإجراء الجراحة. اتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك على الفور إذا:
  - أصابك صداع.
  - شعرت بغثيان (الشعور وكأنك ستتقيأ).
  - شعر بتوتر أكثر من المعتاد (عصبية أو قلق).
  - لم تستطع النوم.

فتلك هي العلامات المبكرة لانسحاب الكحوليات ويمكن علاجها.

- أبلغ مقدم الرعاية الصحية الخاص بك إذا لم تستطع التوقف عن تعاطي الكحوليات.
- وجه لمقدم الرعاية الصحية الخاص بك أي أسئلة عن تعاطي الكحوليات والجراحة. ستتم المحافظة على خصوصية جميع معلوماتك الطبية كما هو الحال دائمًا.

نبذة عن التدخين

إذا كنت تُدخن أو تستخدم جهاز تدخين إلكتروني، فقد تواجه مشكلات في التنفس عند الخضوع للجراحة. تعتبر الأقلام المُبخّرة أو السجائر الإلكترونية من بين الأمثلة على أجهزة التدخين الإلكتروني. وقد يساعدك التوقف عن التدخين ولو لبضعة أيام قبل الجراحة على منع حدوث مشكلات التنفس أثناء الجراحة وبعدها.

إذا كنت تُدخن، فسيحيلك مقدم الرعاية الصحية إلى برنامج العلاج من تدخين التبغ (Tobacco Treatment Program). ويمكنك أيضًا الوصول إلى البرنامج من خلال الاتصال برقم 212-610-0507.

نبذة عن انقطاع التنفس أثناء النوم

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

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

استخدام MSK MyChart

MSK MyChart (mskmychart.mskcc.org) هي بوابة المرضى الخاصة بمركز MSK. ويمكنك 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).

في غضون 30 يومًا من الجراحة

اختبار قبل الجراحة (PST)

سيتم تحديد موعد لك لإجراء اختبار ما قبل الجراحة. ستتم الزيارة خلال الموعد إما بحضورك أو عن طريق زيارة فيديو. ستتولى عيادة الجراح تذكيرك بتاريخ ووقت ومكان الموعد. تفضل بزيارة الموقع www.msk.org/parking للتعرف على معلومات حول إيقاف السيارة والاتجاهات لجميع مواقع مركز MSK.

يمكنك تناول الطعام وتناول أدويتك المعتادة في يوم الموعد.

من المفيد إحضار الأشياء التالية في موعد الفحص:

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

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

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

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

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

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

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

1. سجِّل الدخول إلى حسابك على MSK MyChart. في الصفحة الرئيسية، حدد "Visits" (الزيارات).

2. انتقل إلى قسم "Past" (الماضية) أو "Past visits" (الزيارات الماضية) واعثر على موعد اختبار قبل الجراحة الخاص بك. حدد "View After Visit Summary" (عرض ملخص ما بعد الزيارة).
3. اقرأ قسم "Preprocedure Instructions" (التعليمات السابقة للإجراء) في ملخص ما بعد الزيارة.

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

تحديد مقدم الرعاية الخاص بك

يؤدي مُقدم الرعاية دورًا مهمًا في تقديم الرعاية لك. قبل الجراحة، ستتلقى أنت ومقدم الرعاية الخاص بك معلومات حول الجراحة التي ستخضع لها من موفري الرعاية الصحية. بعد إجراء الجراحة، سيصطحبك مقدم الرعاية إلى المنزل بعد مغادرة المستشفى. وسيساعدك أيضًا في الاعتناء بنفسك في المنزل.

لمقدمي الرعاية



إن رعاية شخص يخضع لعلاج السرطان تنطوي على العديد من المسؤوليات. ونحن نقدم الموارد والدعم المطلوبين لمساعدتك على التعامل معهم. تفضل بزيارة www.msk.org/caregivers أو اقرأ *A Guide for Caregivers* ((www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/guide-caregivers لمعرفة المزيد.

ملء بيانات نموذج وكيل الرعاية الصحية

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

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

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

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

وكيل الرعاية الصحية.

ممارس تمارين التنفس والسعال

ممارس تمارين أخذ أنفاس عميقة والسعال قبل الجراحة. سيوفر لك مقدم الرعاية الصحية مقياس التنفس المحفّز لمساعدتك على تمدد رئتيك. للحصول على المزيد من المعلومات، اقرأي المصدر *كيفية استخدم مقياس التنفس المحفّز* (www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer). وإذا كانت لديك أي أسئلة، فاسأل ممرضتك أو معالج التنفس الخاص بك.

ممارسة النشاط البدني

تساعدك ممارسة النشاط البدني في الوصول إلى أفضل حالة جسدية قبل الجراحة. كما تجعلك تتعافى بشكل أسرع وأسهل.

حاول ممارسة النشاط البدني كل يوم. ويعتبر أي نشاط يؤدي لتسارع نبض القلب، مثل المشي أو السباحة أو ركوب الدراجة، خيارًا جيدًا. وإذا كان الجو باردًا خارج المنزل، فيمكنك استخدام الدرج في المنزل أو الذهاب إلى مركز تجاري أو مركز تسوق.

اتباع نظام غذائي صحي

احرص على اتباع نظام غذائي متوازن وصحي قبل الجراحة. إذا كنت بحاجة للمساعدة بشأن نظامك الغذائي، فتحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك لترتيب مقابلة مع خبير تغذية سريري.

7 أيام قبل جراحتك

اتبع تعليمات مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بشأن تناول الأسبرين

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

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

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

قد يسبب فيتامين هـ والفيتامينات المتعددة والعلاجات العشبية وغيرها من المكملات الغذائية

الأخرى النزيف. فتوقف عن تناولها قبل 7 أيام من الجراحة. إذا أعطاك مقدم الرعاية الصحية تعليمات أخرى، فاحرص على اتباعها بدلاً من تلك التعليمات.

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

يومان قبل جراحتك

التوقف عن تناول الأدوية غير الستيرويدية المضادة للالتهابات

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

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

يوم واحد قبل جراحتك

سجل الوقت المحدد لجراحتك

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

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

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

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

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

تناول فقط السوائل المدرجة في القائمة التالية بين منتصف الليل (الساعة 12 منتصف الليل) وحتى ساعتين قبل موعد وصولك. ولا تتناول أي طعام أو مشروب آخر. توقف عن تناول المشروبات قبل ساعتين من موعد وصولك المحدد.

- الماء.
- عصير التفاح الصافي، عصير العنب الصافي، أو عصير التوت البري الصافي.
- مشروب Gatorade أو Powerade.
- القهوة أو الشاي الساخنة. ولا بأس بإضافة السكر. تجنب إضافة أي شيء آخر.
  - تجنب إضافة أي كمية من أي نوع من أنواع الحليب أو مُبيضات القهوة. وهذا يشمل أنواع

الحليب ومُبيضات القهوة النباتية.

- تجنب إضافة شراب ذي نكهة.

إذا كنت مصابًا بالسكري، فانتبه إلى كمية السكر في مشروباتك. فمن الأسهل التحكم في مستويات سكر الدم لديك إذا تناولت أصنافًا خالية من السكر أو منخفضة السكر أو لا تحتوي على سكر مضاف من هذه المشروبات.

من المفيد المحافظة على ترطيب الجسم قبل الجراحة أو الإجراء، لذا نوصيك بشرب السوائل لإرواء عطشك. ولا تتناول أكثر من احتياجك. ستتلقى السوائل الوريدية أثناء الجراحة أو الإجراء.



توقف عن تناول المشروبات قبل ساعتين من موعد وصولك المحدد. وهذا يشمل الماء.

ربما يكون مقدم الرعاية الصحية قد أعطاك تعليمات مختلفة بشأن توقيت التوقف عن تناول المشروبات. وفي هذه الحالة، اتبع تلك التعليمات.

تناول الأدوية الخاصة بك حسب التعليمات

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

نقاط يجب تذكرها

- احرص على ارتداء ملابس مريحة وفضفاضة.
- لا تضع أي كريم أو مزيل عرق أو مكياج أو بودرة أو عطر أو كولونيا.
- أزيلي طلاء الأظافر وغلاف الأظافر.
- 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 جميع المجوهرات، بما في ذلك أقراط الجسم. قد تتسبب الأدوات المستخدمة أثناء الجراحة في إصابتك بحروق إذا لامست المعدن.
- اترك مقتنياتك الثمينة في المنزل.
- إذا كنتِ في فترة الحيض (دورتك الشهرية)، فاستخدمي فوطة صحية وليس سدادة قطنية. ستحصلين على ملابس داخلية وفوط صحية، إذا لزم الأمر.

مـ ينبغي إحضاره

- جهـز التنفس الخاص بك لعلاج انقطاع التنفس أثناء النوم (مثل جهـز ضغط المجرى الهوائي الإيجابي المستمر (CPAP))، إذا كـن لديك.
- مقياس التنفس المحفّز.
- نموذج وكيل الرعـية الصحية الخاص بك والتوجيهـت المسبقة الأخرى، إذا قمت بإكمـلهـ.
- الهـتف المحمول والشاحن.
- حـفظة للأغراض الشخصية الخاصة بك (مثل النظارات، وسمـعـت الأذن الطبية، وأطقم الأسنان، والأجهزة التعويضية، والشعر المستعـر، والمتعلقات الدينية)، إذا كـنت لديك.
- هذا الدليل. سيستخدمه فريق الرعـية الصحية لإعلامك بكيفية الاعتناء بنفسك بعد الجراحة.

بمجرد دخولك المستشفى

سيطلب منك العديد من أعضاء فريق الرعـية الصحية ذكر اسمك وتاريخ ميلادك وتهجي حروفهمـ. وهذا الأمر حفاظًا على سلامتك. فقد يكون هناك أشخاص لهم أسمـاء ممـثلة سيخضعون للجراحة في نفس اليوم.

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

مقابلة الممرضة

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

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 بمـ يلي:

- مراجعة سجلك الطبي معك.
- سؤالك عمـ إذا كنت قد واجهت أية مشكلات بخصوص التخدير فيمـ 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

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

ستتوجهين إلى غرفة العمليات إما سيرًا على قدميك أو سيتم أخذك إليها على نقالة. وسيساعدك أحد أعضاء فريق غرفة العمليات على اعتلاء سرير العملية ويستخدم حذائين طويلين ضاغطين أسفل ساقيك. وهما ينكمشان وينتفخان برفق للمساعدة على تدفق الدم في ساقيك.

بمجرد أن تشعر بالراحة، سيقوم طبيب التخدير بتخديرك عن طريق قُنيّة وريدية (IV) وستخلد إلى النوم. ستحصل أيضًا على السوائل عن طريق القُنيّة الوريدية (IV) أثناء الجراحة وبعدها.

أثناء الجراحة

بعد أن يتم تخديرك تمامًا، سيوضع لك أنبوب تنفس عن طريق فمك إلى داخل مجرى التنفس لمساعدتك على التنفس. بعد انتهاء الجراحة، سيتم إغلاق الشق بالغرز الجراحية. وقد يتم أيضًا وضع Steri-Strips™ (قطع صغيرة من شريط جراحي) أو Dermabond® (مادة جراحية لاصقة) فوق الشقوق الجراحية. ويتم غالبًا نزع أنبوب التنفس أثناء وجودك في غرفة العمليات.

بعد جراحة الغدة الدرقية الخاصة بك

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.

نظرة عامة على القسم

سيعمل فريق الرعاية الصحية على تخفيف شعورك بالألم ويرشدك لكيفية الاعتناء بالشق الجراحي. احرص على المشي كل يوم وتناول أدويتك حسب التوجيهات. تجنب رفع أي شيء يتجاوز وزنه 10 أرطال لمدة أسبوعين على الأقل. تجنب إمالة رأسك للخلف أو استخدام الأوزان الثقيلة التي تستهدف تمرين الجزء العلوي من الجسم. إذا تم استئصال الغدة الدرقية بالكامل، فستحتاج لدواء لتعويض هرمون الغدة الدرقية كل يوم مدى الحياة. تناول الكالسيوم فقط إذا وصفه لك مقدم الرعاية الصحية. اتصل بمقدم الرعاية الصحية على الفور إذا شعرت بصعوبة في التنفس، أو خدر أو وخز حول الفم أو أطراف الأصابع، أو أُصبت بحمى تبلغ 100.5° فهرنهايت (38° مئوية) أو أعلى، أو في حالة احمرار الشق الجراحي أو تورمه أو نزح سائل منه.

في وحدة رعاية ما بعد التخدير (PACU)

سيتم نقلك إلى وحدة رعاية ما بعد التخدير عند إفاقتك بعد الجراحة. وستراقب ممرضة درجة حرارتك ونبضك وضغط دمك ومستويات الأكسجين لديك. قد تحصل على الأكسجين عن طريق أنبوب يستقر أسفل أنفك أو قناع يغطي أنفك وفمك. وسترتدي أيضًا حذاءين طويلين ضاغطين أسفل ساقيك.

الانتقال إلى غرفة المستشفى

ستمكث في وحدة رعاية ما بعد التخدير (PACU) لعدة ساعات. وتتوقف مدة بقائك بها على نوع الجراحة التي خضعت لها. سيصطحبك أحد أعضاء الفريق إلى غرفتك في المستشفى بعد تواجدك في وحدة رعاية ما بعد التخدير.

في غرفة المستشفى

تتوقف المدة التي تقضيها في المستشفى بعد الجراحة على تعافيك. ويقضي أغلب الأشخاص ليلة واحدة في المستشفى.

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.

السيطرة على الألم

ستشعر ببعض الألم بعد الجراحة. في البداية، ستتناول دواءك المسكن للألم عن طريق القُنيّة الوريدية. وعندما تصبح قادرًا على بلع السوائل، ستتلقى الدواء المُسكن للألم عن طريق الفم (البلع).

سنسألك عما إذا كنت تشعر بالألم وسنقدم لك الأدوية عند اللزوم. أخبر أحد مقدمي الرعاية الصحية إذا

لم يتم تسكين الألم. فمن المهم السيطرة على الألم حتى يكون بوسعك استخدام مقياس التنفس المحفّز والحركة. حيث يمكن أن تسٰعدك السيطرة على الألم في التعٰافي بشكل أسرع.

وستحصل على وصفة طبية لدواء مُسكن ألم خفيف قبل مغادرة المستشفى. ربمٰا تحتاج أيضًا لتناول أسيتامينوفين (تايلينول®) بالقوة الإضافية بدلاً من ذلك. تحدث إلى مقدم الرعٰاية الصحية الخاص بك حول الأعراض الجانبية المحتملة ومتى ينبغي عليك التحول إلى استخدام الأدوية المُسكنة للألم التي تُصرف بدون وصفة طبية.

الحركة والمشي

تسٰعدك الحركة والمشي في تخفيف مخاطر حدوث الجلطٰات الدموية والالتهٰاب الرئوي (عدوى الرئة). كمٰا تسٰعدك في إخراج الريح وتسهيل حركة الأمعٰاء (التبرز) مرة أخرى. ستسٰعدك الممرضة أو أخصٰائي العلاج الطبيعي أو أخصٰائي العلاج المهني على الحركة عند اللزوم.

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

ممٰارسة تمٰارين الرئتين

يجدر بك ممٰارسة تمٰارين الرئتين حتى تتمددا بالكٰامل. حيث يسٰعد ذلك في منع الإصٰابة بالالتهٰاب الرئوي.

- استخدم مقياس التنفس المحفّز 10 مرات كل سٰاعة أثناء الاستيقاظ. فسيسٰعد رئتيك على التمدد، مٰا يمنع إصٰابتك بالالتهٰاب الرئوي. للحصول على المزيد من المعلومٰات، اقرأي المصدر *كيفية استخدم مقياس التنفس المحفّز* (www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer).
- مٰارس تمٰارين السعٰال والتنفس العميق. وسيعلمك أحد أعضاء فريق الرعٰاية بكيفية ممٰارستهٰا.

تناول الأطعمة والمشروبات

يمكنك البدء في تناول رقائق الثلج والسوائل بعد مرور عدة سٰاعٰات على الجراحة. من الطبيعي الشعور بعدم الارتياح أثناء البلع. وستعود تدريجيًا إلى نظامك الغذائي المعتاد. ولن تقتضي الضرورة التزامك بقيود غذائية معينة بعد الليلة الأولى.

السيطرة على نقص كٰالسيوم الدم

سيفحص مقدمو الرعٰاية الصحية مستوى الكٰالسيوم في الدم لديك بعد الجراحة ويقدمون لك أحد مكملات الكٰالسيوم الغذائية عند اللزوم. قد تحتاج لتناول هذا المُكمل الغذائي لبضعة أسٰابيع حتى تعود

الغدد الجار درقية لأداء وظائفها المعتادة.

أخبر أحد مقدمي الرعاية الصحية إذا شعرت بخدر ووخز في يديك وقدميك والمنطقة المحيطة بفمك. وهذه علامات على انخفاض مستوى الكالسيوم في الدم.

مغادرة المستشفى

ستعلمك ممرضتك بكيفية الاعتناء بالشق الجراحي قبل مغادرتك المستشفى. وستتضمن الأوراق التي تحصل عليها عند مغادرة المستشفى التعليمات المكتوبة.

قبل المغادرة، ألق نظرة على الشق الجراحي مع مقدم الرعاية الصحية. حيث إن ذلك يساعدك على ملاحظة أي تغييرات لاحقًا.

توجد لدى أغلب الأشخاص أشرطة Steri-Strips تغطي الشقوق الجراحية لديهم عند مغادرة المستشفى. احتفظ بها في موضعها حتى يحين موعد أول فحص بعد الجراحة. وسيفحصها مقدم الرعاية الصحية أثناء هذه الزيارة. إذا كان قد تم إغلاق الشق الجراحي بالغرز لديك، فستُزال أيضًا خلال الزيارة.

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 تشعر ببعض الألم أو عدم الارتياح بعد عودتك إلى المنزل. ولا ينبغي أن يثير هذا الكثير من القلق.

اتبع هذه الإرشادات للمساعدة في السيطرة على الألم في المنزل.

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

هناك بعض الأدوية الموصوفة المُسكنة للألم (مثل الأفيونات) التي يمكن أن تسبب الإمساك.

الاستحمام

يمكنك الاستحمام بعد 24 ساعة (يوم واحد) من إزالة جهاز النزح الجراحي. وإذا لم يكن لديك جهاز نزح مركب، فيمكنك الاستحمام بعد 48 ساعة من الجراحة.

تجنب إمالة رأسك للخلف (مثلما إذا كنت تنظر إلى السقف) خلال الاستحمام لمدة 4 أسابيع بعد الجراحة. دع الماء يتدفق على الشق الجراحي. جفف موضع الشق الجراحي بالتربيت عليه برفق باستخدام منشفة عادية أو منشفة استحمام نظيفة.

اتصل بمقدم الخدمة الخاص بك إذا لاحظت أي احمرار أو نزح من الشق الجراحي.

تجنب الاستحمام في المغطس حتى تناقش مقدم الرعاية الصحية في ذلك خلال أول موعد بعد الجراحة.

العناية بالشق الجراحي

يتوقف موضع الشق الجراحي على نوع الجراحة التي خضعت لها. إذا رجعت إلى المنزل مع وجود أشرطة Steri-Strips على الشق، فسترتخي وتسقط من تلقاء نفسها. أو سيزيلها الجراح خلال أول موعد بعد الجراحة.

قد تشعر ببعض التيبس على الشق الجراحي أثناء التئامه. وهذا الشعور قد يظهر ويزول. وقد يستغرق أسبوعًا أو عدة أشهر. وهو طبيعي ولا داعي للقلق بشأنه. قد تشعر بخدر في موضع الشق الجراحي والأجزاء المحيطة به. وهو أمر طبيعي ولسوف يزول بمرور الوقت.

خلال السنة الأولى بعد الجراحة، تجنب تعريض موضع الشق الجراحي للشمس. سيخبرك مقدم الرعاية الصحية متى يمكنك استخدام واقي الشمس بأمان. وهذا غالبًا عندما يلتئم الشق الجراحي تمامًا.

تناول دواء هرمون الغدة الدرقية

إذا تمت إزالة الغدة الدرقية بالكامل، فسيتعين عليك تناول دواء لتعويض الهرمون الذي كانت تفرزه الغدة الدرقية. ويجب عليك تناوله كل يوم طوال حياتك.

هناك العديد من الأدوية لتعويض هرمون الغدة الدرقية. ويعتبر ليفوثيروكسين (Levoxyl® أو Synthroid®) من بين الأمثلة عليها. لمزيد من المعلومات، اقرأ المصدر *Levothyroxine* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/medications/adult/levothyroxine).

سيصف لك مقدم الرعاية الصحية دواءًا لتعويض هرمون الغدة الدرقية ويخبرك بالجرعة التي ينبغي عليك تناولها. ستحتاج أيضًا لإجراء اختبارات الدم للتأكد من حصولك على الجرعة الكافية من الدواء، وليس أكثر مما ينبغي. وسيُغير مقدم الرعاية الصحية الجرعة عند اللزوم.

تناول مكملات الكالسيوم

إذا كنت تعاني من خلل في وظائف الغدة جار الدرقية أو نقص كالسيوم الدم بعد الجراحة، فيمكنك أيضًا تناول أحد مكملات الكالسيوم (مثل Tums® Ultra). ويمكنك شراءه من الصيدلية المحلية دون الحاجة إلى وصفة طبية. سيحدد لك مقدم الرعاية الصحية مقدار الجرعة التي ينبغي عليك تناولها.

إذا كنت تتناول الكالسيوم، فسيعطيك مقدم الرعاية الصحية كذلك وصفة طبية لكالسيتريول (مثل Calcijex® أو Rocaltrol®). فهو يساعد جسمك على امتصاص الكالسيوم.

قد يسبب الكالسيوم الإمساك غالبًا إذا كنت تتناول دواءًا مسكنًا للألم. إذا كنت تعتقد أن هذا يمكن أن يسبب لك مشكلة، فتحدث مع ممرضتك. فقد تصف لك ملين براز أو مُسهل.

القيادة

تجنب القيادة لمدة أسبوع بعد الجراحة. وبعد ذلك، يمكنك القيادة مجددًا طالما كنت تشعر بالارتياح عند إدارة رأسك لمراقبة حركة المرور.

النشاط البدني والتمارين

تجنب إمالة رأسك للخلف (مثلما إذا كنت تنظر إلى السقف) لمدة 4 أسابيع على الأقل بعد الجراحة. فهذا يؤدي إلى شد الشق الجراحي. ومع هذا يمكنك تحريك رأسك من جانب إلى جانب وإمالتها للأسفل.

اسأل مقدم الرعاية الصحية عن أنسب وقت لرفع الأشياء الثقيلة.

- لا يتعين على معظم الأشخاص رفع أي شيء أثقل من 10 أرطال (4.5 كلغم) لمدة أسبوعين على الأقل بعد الجراحة.
- تجنب رفع الأشياء الثقيلة أو استخدام الأوزان أو المكينات على الجزء العلوي من جسمك لمدة 4 أسابيع بعد الجراحة على الأقل. يمكنك ممارسة تمارين الجزء السفلي من الجسم.

وتساعدك ممارسة التمارين الهوائية، مثل المشي وصعود الدرج، على استعادة قوتك والشعور بالتحسن. ومع مرور الوقت، مارس المشي لمسافات أطول. اصعد الدرج ببطء، واسترح أو توقف عند اللزوم. اسأل مقدم الرعاية الصحية قبل البدء في ممارسة تمارين أكثر صعوبة.

وستلاحظ استعادة الطاقة تدريجيًا خلال الأسابيع التالية للجراحة. يشعر البعض بتباين مستوى الطاقة لديهم لمدة شهر أو اثنين بعد الجراحة.

متابعة الرعاية

يتم تحديد أول موعد بعد 7 إلى 10 أيام من الجراحة. وستقدم لك الممرضة إرشادات حول تحديد هذا الموعد، وتشمل رقم الهاتف الذي يتم الاتصال به. سيفحص الجراح الشق الجراحي لديك خلال هذا

الموعد.وسيتحدث معك أيضًا بشأن تقرير الأمراض الخاص بك ومˇ إذا كنت ستحتاج لعلاج إضافي.

لا يحتاج الكثيرون علاجًا إضافيًا بعد الجراحة. غير أنك إذا كنت مصˇبًا بسرطˆان الغدة الدرقية الحليمي، فقد تحتاج إلى العلاج باليود المُشع. سيتحدث معك فريق الرعˇاية الصحية لتحديد مˇ إذا كˆان هذا العلاج هو الأنسب لك. سيتضمن الفريق الخاص بك الجراح وأخصˇائي غدد صمˇاء (طبيب متخصص في علاج الغدد والهرمونات)، وأخصˇائي في الطب النووي. إذا كنت ستتلقى العلاج باليود المُشع، فسيتحدث معك أخصˇائي الغدد الصمˇاء بشأن كيفية تلقي العلاج.

اختبارات الدم

ستخضع لاختبارات وظائف الغدة الدرقية بعد مرور 6 إلى 8 أسˇابيع على الجراحة. هناك اختباران، وهمˇ الهرمون المُنبه للغدة الدرقية (TSH) والثيروكسين الحر (FT4). وهمˇ يوضˇحˆان مˇ إذا كˆان لديك الكمية المناسبة من هرمون الغدة الدرقية في الدم. سيستخدم مقدم الرعˇاية الصحية نتائج هذين الاختبارين لضبط كمية دواء الغدة الدرقية الذي ستتناوله.

إذا كنت قد خضعت لعملية استئصˇال كˇامل للغدة الدرقية لعلاج السرطˆان الحليمي، فيجب عليك إجراء اختبار دم يسمى الجلوبولين الدرقي بعد 6 أسˇابيع من الجراحة. وستخضع لاختبار الدم هذا كل سنة حتى يتمكن مقدم الرعˇاية الصحية من معرفة الأنمˇاط المتكررة لديك من خلال النتائج.

إذا كنت مصˇبًا بسرطˆان الغدة الدرقية النخاعي، فسيُجرى لك اختبارا دم وهمˇ المستضد السرطˆاني المضغي (CEA) وكˇالسيتونين بعد 6 أسˇابيع من الجراحة. وستخضع لاختبارَي الدم هذين كل سنة حتى يتمكن مقدم الرعˇاية الصحية من معرفة الأنمˇاط المتكررة لديك من خلال النتائج.

التحكم في مشاعرك

قد تراودك مشاعر مستجدة ومزعجة بعد الخضوع للجراحة بسبب الإصˇابة بمرض خطير. يقول الكثيرون أنهم شعروا بالرغبة في البكˇاء 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 الحˇالة، يجدر بك أن تسعى للحصول على الدعم العˇاطفي. قد يحيلك مقدم الرعˇاية الصحية الخاص بك إلى مركز تقديم المشورة في ميموريال سلون كيترينج (MSK’s Counseling Center). ويمكنك أيضًا التواصل معهم بالاتصˇال على رقم 646-888-0200.

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

متى يجب الاتصال بمقدم الرعاية الصحية

اتصل بمقدم الرعاية الصحية في الحالات التالية:

- حمى تبلغ 100.5 °فهرنهايت (38 °مئوية) فأكثر.
- رعشة.
- صعوبة في التنفس.
- الشعور بخدر أو نَفَضان أو وخز حول الفم أو في أطراف أصابع اليدين أو القدمين.
- 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 تورمها.
- إذا لاحظت نزحًا مثل الصديد (كثيف ويشبه الحليب).
- انبعاث رائحة كريهة من الشق الجراحي.
- 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.

وبعد الساعة 5 مساءً وخلال عطلة نهاية الأسبوع وفي العطلات الرسمية، اتصل بهاتف رقم 212-639-2000. اطلب التحدث إلى مقدم الرعاية الصحية المناوب.

خدمات الدعم

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

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

خدمات دعم مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK)

مكتب الإدخال للمستشفى
212-639-7606

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

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

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

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

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

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

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

يمكنك أيضًا حجز استشارة مع أحد مقدمي الرعاية الطبية والصحية في قسم خدمات الرعاية الطبية

والصحية التكاملية. وسيتعاونون معك لوضع خطة تساعدك في اتباع أسلوب حياة صحي والسيطرة على الأعراض الجانبية. اتصل بهاتف رقم 646-608-8550 لتحديد موعد للاستشارة.

مكتبة ميموريال سلون كيترينج

library.mskcc.org

يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني للمكتبة أو البريد الإلكتروني asklibrarian@mskcc.org للتحدث إلى موظفي إعداد المراجع بالمكتبة. فيمكنهم مساعدتك في العثور على المزيد من المعلومات عن نوع محدد من السرطان. يمكنك أيضًا زيارة دليل موارد تثقيف المرضى في الموقع الإلكتروني للمكتبة.

خدمات التغذية

www.msk.org/nutrition

212-639-7312

تقدم خدمات التغذية الاستشارات الغذائية من خلال أحد خبراء التغذية السريرية لدينا. سيناقش معك أخصائي التغذية السريرية عاداتك الغذائية. وسيقدم لك المشورة بشأن ما يجب عليك تناوله أثناء العلاج وبعده. اطلب من أحد أعضاء فريق الرعاية الخاص بك إحالتك أو اتصل بالرقم الوارد أعلاه لتحديد موعد.

موقع تثقيف المرضى والتثقيف المجتمعي (Patient and Community Education)

www.msk.org/pe

تفضل بزيارة موقع تثقيف المريض والتثقيف المجتمعي الإلكتروني للبحث عن موارد تعليمية ومقاطع فيديو وبرامج إلكترونية.

فواتير المرضى

646-227-3378

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

مكتب تمثيل المرضى

212-639-7202

اتصل بهذا الرقم إذا كانت لديك أسئلة حول نموذج وكيل الرعاية الصحية أو إذا كانت لديك مخاوف بشأن رعايتك.

منسق التمريض خلال الفترة المحيطة بالجراحة

212-639-5935

اتصل بهذا الرقم إذا كانت لديك أي أسئلة متعلقة بإصدار ميموريال سلون كيترينج (MSK) أي معلومات أثناء خضوعك للجراحة.

مكتب التمريض الخاص المناوب والمرافقين
646-357-9272
يمكنك طلب طاقم تمريض خاص أو مرافقين لتقديم الرعاية لك في المستشفى والمنزل. اتصل للتعرف على المزيد.

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

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

برنامج موارد للحياة بعد السرطان (Resources for Life After Cancer - RLAC)
646-888-8106
لا تنتهي الرعاية التي نقدمها في مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK) بانتهاء العلاج الذي تتلقاه. يُعد برنامج موارد للحياة بعد السرطان (RLAC) مخصصًا للمرضى الذين أنهوا العلاج وعائلاتهم.

يقدم هذا البرنامج العديد من الخدمات. حيث نوفر الندوات وورش العمل ومجموعات الدعم وتقديم المشورة بشأن الحياة بعد العلاج. نستطيع أيضًا المساعدة في حل مشكلات التأمين والوظيفة.

برامج الصحة الجنسية
قد يكون للسرطان وعلاجات السرطان تأثير على صحتك الجنسية أو خصوبتك أو كلاهما. وتساعدك برامج الصحة الجنسية التي يقدمها مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK) قبل أو أثناء أو بعد العلاج.

- ويمكن أن يساعدكِ برنامج الطب الجنسي للإناث وصحة المرأة (Female Sexual Medicine & Women's Health Program) في علاج مشكلات الصحة الجنسية المصاحبة للسرطان مثل انقطاع الطمث المبكر أو مشكلات الخصوبة. اطلب من أحد أعضاء فريق الرعاية الصحية بمركز

ميموريال سلون كيترينج إحالتك إلى هذا البرنامج أو اتصل برقم 646-888-5076 للتعرف على مزيد من المعلومات.

- ويساعدك برنامج الطب الجنسي والإنجابي للذكور (Male Sexual and Reproductive Medicine Program) في علاج مشكلات الصحة الجنسية مثل ضعف الانتصاب. اطلب من أحد أعضاء فريق الرعاية الصحية إحالتك إلى البرنامج أو اتصل برقم 646-888-6024 للتعرف على مزيد من المعلومات.

إدارة الخدمة الاجتماعية (Social Work)
www.msk.org/socialwork
212-639-7020
يساعد الأخصائيون الاجتماعيون المرضى والأُسر والأصدقاء في التعامل مع المشكلات الشائعة لمرضى السرطان. وهم يقدمون المشورة الفردية ومجموعات الدعم خلال فترة العلاج. ويمكنهم مساعدتك في التواصل مع الأطفال وأفراد الأسرة الآخرين.

كما يمكن للاختصاصيين الاجتماعيين لدينا إحالتك إلى الوكالات والبرامج المجتمعية. إذا كنت تواجه مشكلات في دفع الفواتير، فيمكنهم أيضًا تقديم معلومات عن الموارد المالية. اتصل بالرقم الوارد أعلاه للتعرف على المزيد.

الرعاية الروحانية
212-639-5982
يتوفر رجال الدين للاستماع، والمساعدة في دعم أفراد الأسرة، والصلاة. والتواصل مع رجال الدين أو المجموعات الدينية المجتمعية، أو ليكونوا رفقاء باعثين على الاطمئنان والحضور الروحاني. يمكن لأي شخص طلب الدعم الروحي. فليس من الضروري أن يكون لك انتماء ديني أو تعتنق دينًا معينًا.

توجد دار العبادة بمركز ميموريال سلون كيترينج (MSK) بالقرب من الردهة الرئيسية بمستشفى Memorial Hospital. وهي مفتوحة 24 ساعة يوميًا. إذا كانت لديك حالة طوارئ، فيُرجى الاتصال برقم 212-639-2000. اطلب التحدث إلى رجل الدين المناوب.

برنامج العلاج من تدخين التبغ (Tobacco Treatment Program)
www.msk.org/tobacco
212-610-0507
إذا كنت ترغب في الإقلاع عن التدخين، فلدينا في مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK) متخصصون يمكنهم مساعدتك في ذلك. اتصل للتعرف على المزيد.

موقع البرامج الافتراضية (Virtual Programs)
www.mskcc.org/vp

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

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

خدمات الدعم الخارجية

Access-A-Ride
web.mta.info/nyct/paratran/guide.htm
877-337-2017
في مدينة نيويورك، توفر هيئة نقل متروبوليتان (MTA) رحلات مشتركة وخدمة التوصيل من الباب إلى الباب لذوي الإعاقات الذين لا يستطيعون ركوب الحافلات العامة أو مترو الأنفاق.

Air Charity Network
www.aircharitynetwork.org
877-621-7177
توفر خدمة الانتقال إلى مراكز العلاج.

الجمعية الأمريكية للسرطان (American Cancer Society)
www.cancer.org
(ACS-2345 (800-227-2345-800
تقدم معلومات وخدمات متنوعة، ومنها خدمة هوب لودج (Hope Lodge)، والتي توفر مكانًا مجانيًا يقيم فيه المرضى ومتعهدي رعايتهم أثناء علاج السرطان.

السرطان وفرص العمل (Cancer and Careers)
www.cancerandcareers
org.646-929-8032
مصدر للتثقيف والأدوات والفعاليات الخاصة بالموظفين المصابين بالسرطان.

Cancer*Care*
www.cancercare.org
800-813-4673
275 Seventh Avenue (بين شارعي 25th & 26th West)
New York, NY 10001
تقدم المشورة ومجموعات الدعم وورش العمل والمنشورات والمساعدة المالية.

مجتمع دعم مرضى السرطان (Cancer Support Community)
www.cancersupportcommunity.org
يقدم الدعم والمعلومات التثقيفية لمرضى السرطان وذويهم.

شبكة عمل مقدمي الرعاية (Caregiver Action Network)
www.caregiveraction.org
800-896-3650
توفر التثقيف والدعم لمقدمي الرعاية لأحبائهم المصابين بأمراض مزمنة أو إعاقات.

Corporate Angel Network
www.corpangelnetwork.org
866-328-1313
توفر الانتقال المجاني إلى مراكز العلاج في جميع أنحاء الدولة باستخدام المقاعد الفارغة على متن طائرات الأعمال.

Good Days
www.mygooddays.org
877-968-7233
تقدم المساعدة المالية لسداد الرسوم المشتركة خلال فترة العلاج. ويجب أن يكون المرضى مشمولين بالتأمين الطبي، ويستوفون المعايير المتعلقة بالدخل، وأن توصف لهم أدوية تمثل جزءًا من مجموعة Good Days العلاجية.

HealthWell Foundation
www.healthwellfoundation.org
800-675-8416
توفر المساعدة المالية لسداد المدفوعات المشتركة وأقساط الرعاية الصحية والمبالغ المقتطعة لأدوية وعلاجات معينة.

Joe's House
www.joeshouse.org
877-563-7468
تقدم قائمة بأماكن الإقامة الموجودة على مقربة من مراكز العلاج للمصابين بالسرطان وأسرهم.

LGBT Cancer Project
www.lgbtcancer.com
يوفر الدعم والمناصرة لمجتمع المصابين بانحرافات جنسية، بما في ذلك مجموعات الدعم عبر الإنترنت

وقاعدة بيانات تضم التجارب السريرية المناسبة لهذه الحالات.

LIVESTRONG Fertility
www.livestrong.org/fertility
855-744-7777
تقدم المعلومات والدعم في المسائل الإنجابية لمرضى السرطان والناجين ممن تنطوي علاجاتهم الطبية على مخاطر مرتبطة بالعقم.

Look Good Feel Better Program
www.lookgoodfeelbetter.org
(LOOK (800-395-5665-800-395
يوفر هذا البرنامج ورش العمل لتعلم الأشياء التي يمكنك القيام بها لمساعدتك في اكتساب شعور أفضل بشأن مظهرك. للحصول على المزيد من المعلومات أو للتسجيل في إحدى ورش العمل، اتصل بالرقم الوارد أعلاه أو توجه لزيارة موقع البرنامج.

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

المجلس الوطني المعني بكبار السن (NCOA)
www.benefitscheckup.org
يقدم المعلومات والموارد للبالغين الأكبر سنًا. يقدم BenefitsCheckUp®، وهي أداة مجانية عبر الإنترنت تساعدك في الوصول إلى برامج المساعدة لتوفير الأدوية الموصوفة، وتشمل برنامج المساعدة الإضافية "Extra Help" من Medicare.

الشبكة الوطنية للمصابين بالسرطان ذوي الانحرافات الجنسية (National LGBT Cancer Network)
www.cancer-network.org
توفر التثقيف والتدريب والدعم للناجين من السرطان ذوي الانحرافات الجنسية وهؤلاء المعرضين لمخاطره.

Needy Meds
www.needymeds.org
تسرد برامج مساعدة المرضى بشأن الأدوية ذات الأسماء العامة والأسماء التجارية.

NYRx
www.health.ny.gov/health_care/medicaid/program/pharmacy.htm

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

Patient Access Network (PAN) Foundation
www.panfoundation.org
866-316-7263
توفر المساعدة بشأن المدفوعات المشتركة للمرضى المشمولين بالتغطية التأمينية.

مؤسسة دعم المرضى (Patient Advocate Foundation)
www.patientadvocate.org
800-532-5274
تتيح الحصول على الرعاية والمساعدة المالية والمساعدة بشأن التأمين والمساعدة بشأن الاحتفاظ بالوظيفة فضلاً عن الوصول إلى دليل الموارد الوطني لذوي التأمين الصحي المنخفض.

Red Door Community (المعروفة سابقًا باسم Gilda's Club)
www.reddoorcommunity.org
212-647-9700
مكان يقدم الدعم الاجتماعي والعاطفي للرجال والنساء والأطفال المصابين بالسرطان عن طريق التواصل وورش العمل والمحاضرات والأنشطة الاجتماعية.

RxHope
www.rxhope.com
877-267-0517
توفر المساعدة للأشخاص بهدف الحصول على الأدوية التي يجدون صعوبة في تدبير تكلفتها.

Triage Cancer
www.triagecancer.org
برنامج يوفر المعلومات والموارد القانونية والطبية والمالية لمرضى السرطان ومقدمي الرعاية.

خدمات دعم مرضى سرطان الغدة الدرقية

منظمة دعم مرضى سرطان الفم والرأس والرقبة (SPOHNC)
www.spohnc.org
800-377-0928
توفر المعلومات والدعم للمرضى المصابين بسرطان الفم والرأس والرقبة.

جمعية الناجين من سرطان الغدة الدرقية

www.thyca.org

SHARE
www.sharecancersupport.org
866-891-2392
توفر معلومات الدعم للناجين من سرطان الثدي وسرطان الثدي الانتشاري وسرطان المبيض في مانهاتن وكوينز وبروكلين وستاتن آيلاند.

الموارد التعليمية

يعرض هذا القسم الموارد التعليمية المذكورة في هذا الدليل. ستساعدك هذه الموارد في الاستعداد للجراحة والتعافي بعد الجراحة.

أثناء قراءة هذه الموارد، دوِّن أي أسئلة للاستفسار عنها من مقدم الرعاية الصحية.

- *A Guide for Caregivers* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/guide-caregivers)
- *Common Questions About MSK's Recovery Tracker* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/mymsk-recovery-tracker)
- *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)
- *Levothyroxine* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/medications/adult/levothyroxine)

- *خطوات يمكن القيام بها لتجنب السقوط* (www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/what-you-can-do-avoid-falling)

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

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

جميع الحقوق مملوكة ومحفوظة لمركزMemorial Sloan Kettering لعلاج السرطان