Memorial Sloan Kettering Cancer Center

تعليم المريض/ مقدم الرعاية

الاعتناء بنفسكِ بعد خزعة الثدي الموجهة بالتصوير

تساعدك هذه المعلومات على الاعتناء بنفسك بعد الحصول على خزعة من الثدي موجهة بالموجات فوق الصوتية أو التصوير بالرنين المغناطيسي أو الخزعة بالتوضيع التجسيمي.

الاعتناء بموضع الخزعة في المنزل

اتبعي هذه التوجيهات للاعتناء بموضع الخزعة بعد الإجراء.

- احتفظي بالضمادة على موضع الخزعة حتى اليوم التالي للحصول على الخزعة.
- اتركي Steri-Strips™ (قطع صغيرة من شريط ورقي) على موضع الخزعة. وإذا لم تسقط من تلقاء نفسها خلال 5 أيام، فيمكنك إزالتها بنفسك.
- يمكنك الاستحمام بعد مرور 24 ساعة (يوم واحد) من إجراء الخزعة. انزعي الضمادة قبل الاستحمام ولكن اتركي أشرطة Steri-Strips في موضعها. دعي ماء الاستحمام يتدفق على موضع الخزعة. وعند الانتهاء من الاستحمام، جففي الموضع بالتربيت باستخدام منشفة نظيفة.
  - وإذا حدث أي نزح من موضع الخزعة، فاحرصي على تغطيته بضمادة نظيفة (Band-Aid®). وإلا، فلن تكوني مضطرة لوضع ضمادة على الموضع بعد الاستحمام.

- قد تصابين ببعض التورم والكدمات بعد الخزعة. وفي هذه الحالة، يمكنك وضع كمادة ثلج على موضع الخزعة لمدة 10 إلى 15 دقيقة كل مرة. كرري هذه العملية بضع مرات خلال أول 24 إلى 48 ساعة (يوم أو يومين) بعد الخزعة. فهذا يساعد على تخفيف التورم. يجب أن يزول التورم والكدمات بعد حوالي أسبوع.
  - **إذا أُصبت بتورم مفاجئ مصحوب بألم شديد، فتوجهي إلى أقرب مركز رعاية عاجلة.** إذا كنت تعيشين في مانهاتن أو بالقرب منها، فيمكنك التوجه إلى مركز الرعاية العاجلة (UCC) في مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK). لمعرفة المزيد، يمكنك الاطلاع على قسم "معلومات الاتصال" في نهاية هذا المورد.
- احرصي على ارتداء حمالة صدر ضيقة لدعم موضع الخزعة وشعورك بالراحة. سيُعلمك أخصائي الأشعة إذا كان ينبغي عليك ارتداء نوع معين من أنواع حمالات الصدر بعد إجراء الخزعة.
- تجنبي الأشياء التالية لمدة 3 أيام بعد إجراء الخزعة:
  - رفع أي شيئ أثقل من 5 أرطال (2.3 كلغم).
  - ممارسة تمارين شاقة (عنيفة)، مثل الجري أو الهرولة.
  - الاستحمام أو السباحة أو غمر موضع الخزعة تحت الماء. يمكنك الاستحمام بعد مرور 24 ساعة من إجراء الخزعة.
- إذا حدث نزيف في موضع الخزعة، فاضغطي عليه بقوة باستخدام ضمادة شاش حتى يتوقف النزيف. إذا تسرب النزيف عبر ضمادة الشاش ولم يتوقف بعد الضغط على الموضع لمدة 10 إلى 20 دقيقة:
  - **اتصلي بفريق الرعاية التمريضية للثدي بمركز MSK.** فهم متواجدون أيام الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 8 صباحًا حتى الساعة 6 مساءًا.

وبخلاف تلك الأوقات، يمكنك الاتصال بمقدم الرعاية الصحية الذي طلب إجراء الخزعة لك. لمعرفة المزيد، يمكنك الاطلاع على قسم "معلومات الاتصال" في نهاية هذا المورد.

- **اتصلي بطبيب الأورام الذي يتابع حالتك في مركز MSK.** إذا كانت عيادته مغلقة، فاتبعي التوجيهات للوصول إلى مركز الاتصال بخدمة فرز المكالمات الهاتفية بعد ساعات العمل (AHTT) في مركز MSK. لمعرفة المزيد، يمكنك الاطلاع على قسم "معلومات الاتصال" في نهاية هذا المورد.
- **توجهي إلى مركز الرعاية العاجلة.** احصلي على الرعاية في أحد مراكز الرعاية العاجلة القريبة من منزلك أو في مركز الرعاية العاجلة (UCC) التابع لمركز MSK في مانهاتن. لمعرفة المزيد، يمكنك الاطلاع على قسم "معلومات الاتصال" في نهاية هذا المورد.
- **توجهي إلى إحدى عيادات إدارة الأعراض (SCC) بمركز MSK.** احصلي على الرعاية في أقرب عيادة لإدارة الأعراض، في نيوجيرسي، مقاطعة ويستتشستر، وفي لونغ آيلاند. لمعرفة المزيد، يمكنك الاطلاع على قسم "معلومات الاتصال" في نهاية هذا المورد.

إذا كنت تعانين من حالة طبية طارئة تهدد حياتك، فاتصلي دومًا برقم 911 أو توجهي إلى أقرب مركز طوارئ.

- من المتوقع أن تتلقي نتائج الخزعة خلال 3 إلى 5 أيام عمل (من الاثنين إلى الجمعة) بعد الإجراء.

تناول الدواء

- إذا شعرت بألم بعد إجراء الخزعة، فيمكنك تناول أسيتامينوفين (Tylenol®). تناوليه بالطريقة التي وصفها لك مقدم الرعاية الصحية.

- تجنبي تناول العقاقير غير الستيرويدية المضادة للالتهابات (NSAID) لتسكين الألم، مثل ايبوبروفين (Advil® وMotrin®) ونابروكسين (Aleve®). فهذه العقاقير قد تسبب النزيف.
- ربما تتناولين دواءً لترقيق الدم، مثل عقار أسبرين أو مضادات تخثر الدم الأخرى. إذا أُصبت بكدمات أو نزيف بسيط أو لم يحدث ذلك لك في موضع الخزعة، فيمكنك تناول هذا الدواء بعد الإجراء. تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية إذا كانت لديك أية أسئلة.

معلومات الاتصال

يساعدك هذا القسم في معرفة الجهات التي يمكنك الاتصال بها إذا ساورك القلق بشأن الأعراض أو إذا كانت لديك أي أسئلة بعد إجراء الخزعة.

إذا كنت تعانين من حالة طبية طارئة تهدد حياتك، فاتصلي دومًا برقم 911 أو توجهي إلى أقرب مركز طوارئ.

فريق الرعاية التمريضية للثدي بمركز MSK

اتصلي بفريق الرعاية التمريضية للثدي على هاتف رقم 646-888-5297 إذا:

- حدث تضخم للثدي حيث تم إجراء الخزعة.
- حدث نزيف أو إيلام في موضع الخزعة مثير للقلق.
- كانت لديك أية أسئلة أو مخاوف بشأن كيفية الاعتناء بنفسك بعد إجراء الخزعة.

يمكنك التواصل مع أحد أعضاء فريق الرعاية التمريضية للثدي أيام الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 8 صباحًا حتى الساعة 6 مساءً. وبخلاف تلك الأوقات، يمكنك الاتصال بمقدم الرعاية الصحية الذي طلب إجراء الخزعة

لك:

- **إذا كان مقدم الرعاية هذا هو أحد جراحي الثدي في مركز MSK:** يمكنك ترك رسالة أو اتباع التوجيهات للتحدث مع الزميل المناوب لجراحة الثدي.
- **إذا كان مقدم الرعاية الصحية هذا خارج مركز MSK:** يمكنك ترك رسالة أو اتباع التوجيهات للتحدث مع الزميل المناوب لمقدم الرعاية الصحية.

مركز الاتصال بخدمة فرز المكالمات الهاتفية بعد ساعات العمل بمركز MSK
خدمة فرز المكالمات الهاتفية بعد ساعات العمل (AHTT) هي مركز اتصال مخصص لمرضى مركز MSK. يمكنك الاتصال بالمركز إذا واجهت مشكلة طبية عاجلة أو أعراض تتطلب العناية على الفور.

تتوفر خدمة فرز المكالمات الهاتفية بعد ساعات العمل 7 أيام في الأسبوع عندما تكون عيادات الأطباء مغلقة. يمكنك الاتصال بعيادة طبيب الأورام الذي يتابع حالتك في مركز MSK واتباع التوجيهات للوصول إلى هذه الخدمة. يمكنك أيضًا الاتصال بمُشغل مركز MSK على هاتف رقم 212-639-7900.

لمعرفة المزيد، اقرأي *About After-Hours Telephone Triage at MSK* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/about-after-hours-telephone-triage-msk).

مركز الرعاية العاجلة في مركز MSK
مركز الرعاية العاجلة هو مركز علاج خاص لمرضى مركز ميموريال سلون كيترينج ((MSK. يمكنك التوجه إلى مركز الرعاية العاجلة إذا كنت تعانين من مشكلة صحية تستوجب التدخل الطبي العاجل ولا يمكنك الانتظار حتى يتواجد مقدم الرعاية الصحية الذي يتابع حالتك.

المركز مفتوح 24 ساعة يوميًا 7 أيام أسبوعيًا. ويقع في مستشفى

Memorial Hospital التابع لمركز MSK في مانهاتن.

لمعرفة المزيد، اقرأي *نبذة عن مركز الرعاية العاجلة (UCC) في مركز ميموريال سلون كيترينج (Memorial Sloan Kettering)* (www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/urgent-care-center).

عيادات إدارة الأعراض في مركز MSK

عيادات إدارة الأعراض (SCC) هي مراكز علاج خاصة لمرضى مركز ميموريال سلون كيترينج ((MSK.

إذا كنت تعانين من مشكلة طبية، فاتصلي بطبيب الأورام الذي يتابع حالتك في MSK قبل التوجه إلى إحدى عيادات إدارة الأعراض. وسيطلب الطبيب من فريق العيادة الاتصال بك لتحديد موعد. ويكون الموعد عادةً في نفس اليوم. يُرجى العلم بأنه يجب تحديد موعد لخضوعك للفحص في عيادة إدارة الأعراض.

توجد عيادات إدارة الأعراض في مواقع إقليمية في نيوجيرسي، مقاطعة ويستتشستر، وفي لونغ آيلاند. راجعي القائمة التالية للتعرف على عناوين المراكز.

نيو جيرسي:

- MSK Basking Ridge: 136 Mountainview Blvd., Basking Ridge, NJ 0792
- MSK Bergen: 225 Summit Ave., Montvale, NJ 07645
- MSK Monmouth: 480 Red Hill Rd., Middletown Township,

NJ 07748

ويستتشستر:

- MSK Westchester: 500 Westchester Ave., West Harrison, NY 10604

لونغ آيلاند:

- MSK Commack: 650 Commack Rd., Commack, NY 11725
- MSK Nassau: 1101 Hempstead Tpke., Uniondale, NY 11553

مواقع إجراء الخزعة في مركز MSK
إذا كانت لديك أية أسئلة بشأن الخزعة، فيمكنك الاتصال بالمركز الذي أجريت الخزعة فيه. راجعي القائمة التالية للتعرف على أرقام المراكز. يمكنك التحدث مع أخصائي أشعة أو أخصائي التصوير الإشعاعي للثدي خلال ساعات العمل المعتادة.

مانهاتن:

- مركز MSK Evelyn H. Lauder Breast Center (يُعرف كذلك بمركز علاج الثدي والتصوير الإشعاعي): 646-888-5297
- مركز MSK Ralph Lauren: 646-608-0108 أو 646-608-0152

لونغ آيلاند:

- مركز MSK Commack: 631-212-6173 أو 631-212-4306
- مركز MSK Nassau: 516-559-1133 أو 516-559-1137

ويستتشستر:

- مركز MSK Westchester: 914-367-7069 أو 914-367-7534

نيو جيرسي:

- مركز MSK Basking Ridge: 908-542-3407 أو 908-542-3002
- مركز MSK Bergen: 201-775-7144
- مركز MSK Monmouth: 848-225-6035 أو 848-225-6037

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

جميع الحقوق مملوكة ومحفوظة لمركزMemorial Sloan Kettering لعلاج السرطان