الرجوع إلى المنزل بعد زراعة الخلايا الجذعية الذاتية

تساعدك هذه المعلومات على الاستعداد للرجوع إلى المنزل بعد الخضوع لعملية زرع الخلايا الجذعية الذاتية.

أثناء القراءة، احرص على تدوين أو تمييز الأجزاء التي لديك أسئلة بشأنها. فهذا يساعدك على أن تتذكر طرح أسئلتك في المرة القادمة عند زيارة فريق زراعة الخلايا الجذعية.

قبل العودة إلى المنزل بعد زراعة الخلايا الجذعية

قبل العودة إلى المنزل، من المهم بالنسبة لك ولمقدم الرعاية الخاص بك الاستعداد لهذا التحول. سيتعين عليك اتباع الاحتياطات للمحافظة على صحتك ومنع الإصابة بعدوى. ومن المهم بالنسبة لك المشاركة في وضع خطة الرعاية المنزلية الخاصة بك. سيتعاون فريق الزراعة معك لوضع خطط متابعة الرعاية قبل مغادرة المستشفى.

تستغرق هذه المرحلة من التعافي مدة طويلة قد تصل إلى عام واحد (أو أكثر) بعد الزراعة ومغادرة المستشفى. يجدر بك تذكُّر أنه حتى مع رجوع تعداد الدم إلى مستواه الطبيعي، يكون الجهاز المناعي لا يزال ضعيفًا بدرجة كبيرة. وحينئذ ينبغي عليك تناول الأدوية واتباع الاحتياطات للمحافظة على صحتك وتجنب التقاط العدوى.

قد تظهر عليك بعض الأعراض الجانبية بعد زراعة الخلايا الجذعية ربما تؤثر على أعضائك. سيخبرك فريق الرعاية بما يمكنك توقعه.

نود التنويه إلى أن الأُطر الزمنية المحددة هنا تعد بمثابة توجيهات عامة. وقد يحدد لك فريق الزراعة إطارًا زمنيًا أكثر دقة.

مجوهرات التنبيه الطبية

قبل أن تغادر المستشفى، يجب عليك طلب سوار أو قلادة طبية للتنبيه. سيساعدك فريق الزراعة في ذلك. من بين الأمثلة على الشركة المنتجة لمجوهرات التنبيه الطبية شركة (www.medicalert.org) MedicAlert® و(www.roadid.com) ROAD iD).

ينبغي أن تكون العبارتان التاليتان محفورتان على السوار أو القلادة، وهما "**زرع الخلايا الجذعية الذاتية**" و"**دم مُشعَّع وآمن من الفيروس المُضخم للخلايا فقط**". فهذا يسمح للمُسعفين أو العاملين في المستشفى بمعرفة كيفية التعامل مع المريض إذا وقع حادث ولم يكن قادرًا على إخبارهم بحالته.

العودة إلى المنزل بعد زراعة الخلايا الجذعية

ربما تشعر بسعادة بالغة واستعداد تام للرجوع إلى المنزل بعد عملية زرع الخلايا الجذعية. وقد تسارك أيضًا بعض المخاوف. فمن الشائع وجود مخاوف لديك بشأن تدبير مسألة رعايتك في المنزل. ويستغرق الشعور بالثقة والراحة تجاه تدبير مسألة الرعاية بعض الوقت. أثناء زيارات المتابعة، يستطيع الأخصائي الاجتماعي مساعدتك في الحصول على الخدمات المطلوبة ومنحك الدعم النفسي.

عندما تعود إلى المنزل، ستحتاج إلى بعض الوقت للاعتياد على العيش في المنزل مرة أخرى. وقد تشعر أن الخطوات التي يجب عليك اتخاذها للحيلولة دون إصابتك بوعكة صحية تُشكل عبئًا زائدًا على حياتك. تستطيع بمرور الوقت الشعور بالتوازن والراحة. حاول المحافظة على هدوئك وثقتك قدر الإمكان.

يتم التعافي بعد عملية الزراعة بشكل تدريجي. سوف يختلف شعورك على الأرجح عما كان الحال قبل المرض لبعض الوقت. ربما تشعر بالإرهاق والضعف، وتقل شهيتك للطعام، وتلاحظ حدوث تغييرات على حاستي التذوق والشم. ستحتاج كذلك لبعض الوقت لاستعادة قوتك ومعاودة فعل الأشياء التي كنت تستمتع بها قبل المرض وعملية الزراعة.

العودة إلى المنزل

ربما تشعر بسعادة بالغة واستعداد تام للعودة إلى المنزل، ومع ذلك فربما يسارك أيضًا الشعور بالتوتر. من الطبيعي أن تنتابك بعض المخاوف والشواغل مع اقتراب موعد خروجك من المستشفى. في المنزل، يجب عليك أنت وأسرتك تدبير الأمور المتعلقة برعايتك. سوف تستغرق بعض الوقت لتشعر بالثقة والارتياح. أثناء زيارات المتابعة، يستطيع الأخصائي الاجتماعي مساعدتك في الحصول على الخدمات المطلوبة ومنحك الدعم النفسي.

عندما تعود إلى المنزل، ستحتاج إلى بعض الوقت للاعتياد على العيش في المنزل مرة أخرى. وقد تشعر أن الخطوات التي يجب عليك اتخاذها للحيلولة دون إصابتك بوعكة صحية تُشكل عبئًا زائدًا على حياتك. تستطيع بمرور الوقت الشعور بالتوازن والراحة. حاول المحافظة على هدوئك وثقتك قدر الإمكان.

يتم التعافي بعد عملية الزراعة بشكل تدريجي. سوف يختلف شعورك على الأرجح عما كان الحال قبل المرض لبعض الوقت. ربما تشعر بالإرهاق والضعف، وتقل شهيتك للطعام، وتلاحظ حدوث تغييرات على حاستي التذوق والشم. ستحتاج كذلك لبعض الوقت لاستعادة قوتك ومعاودة أداء الأنشطة التي كنت تستمتع بها قبل المرض وعملية الزراعة.

كيفية الوقاية من العدوى بعد عملية الزراعة

يحتاج الجهاز المناعي غالبًا 3 شهور إلى 12 شهرًا للتعافي بعد عملية الزراعة. خلال هذا الوقت، تكون مُعرضًا لخطر العدوى. هناك خطوات معينة يمكنك اتخاذها لتقليل احتمالات إصابتك بالعدوى. اتبع التوجيهات المُبينة في هذا المورد.

سيفحص فريق الزراعة الدم لديك للوقوف على كفاءة عمل الجهاز المناعي. وسيقدم لك المزيد من التعليمات التي يجب عليك اتباعها بناءًا على نتائج هذا الفحص. فاحرص دومًا على اتباع توجيهات فريق الزراعة. فيما يلي بعض النصائح العامة للوقاية من التقاط العدوى:

- اغسل يديك كثيرًا بصابون مضاد للبكتريا أو نظفهما بمُعقم يدين كحولي.
- ابتعد عن المرضى أو المتعافين من الأمراض مؤخرًا.
- ارتد قناع وجه أثناء التواجد في الأماكن العامة أو بالقرب من الغرباء (إذا طلب منك فريق الزراعة ذلك).
- تجنب ثقب الجسم أو رسم الوشم بعد عملية الزراعة. فمن شأنها زيادة مخاطر الإصابة بالتهاب الكبد الوبائي وأنواع العدوى الأخرى.

ربما تعتبر الأمور التالية علامة على التقاط عدوى. اتصل بعيادة الطبيب على الفور في الحالات التالية:

- إذا أُصبت بحمى تبلغ 100.4 °فهرنهايت (38 °مئوية) فأكثر.
  - لا تتناول عقار أسيتامينوفين (Tylenol®) ما لم يخبرك مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بذلك.
  - ولست مضطرًا لقياس درجة حرارتك كل يوم. ولكن قم بقياسها كل 4 إلى 6 ساعات إذا شعرت بوعكة.
- احتقان الجلد (الاحمرار والشعور بالدفء) أو التعرق أو القشعريرة.
- السعال أو العطس أو سيلان الأنف أو ضيق التنفس أو ألم في الصدر.
- احمرار أو تورم أو ألم الحلق أو العينين أو الأذنين أو الجلد أو المفاصل أو البطن.
- تشوش الرؤية أو أي تغييرات أخرى تطرأ على بصرك.
- التبول أكثر من المعتاد، أو الشعور بالحرقة أثناء التبول، أو كلاهما.
- تهيج المستقيم، ويشمل الشعور بالحرقة والألم.
- طفح جلدي في أي مكان في الجسم. يبدو الطفح الجلدي بلون أحمر، أو يكون على هيئة بثور أو حبوب.

- بثور صغيرة مشابهة لقروح البرد المحيطة بالفم أو بأي جزء آخر من الجسم.
- صعوبة في شطف قسطرة الصدر الأنبوبية، إن كانت مُركبة لديك.
- القشعريرة أثناء أو بعد شطف قسطرة الصدر الأنبوبية، إن كانت مُركبة لديك.

يمكنك التقاط العدوى الفيروسية بسهولة حتى يرجع جهازك المناعي إلى حالته الطبيعية. ومن بينها الفيروس الذي يسبب الإصابة بجدري الماء والقوباء المنطقية. إذا كنت معرضًا للإصابة بجدري الماء أو القوباء المنطقية، فاتصل بفريق الزراعة على الفور. وسيتعين عليك الحضور حتى يتسنى لهم تحديد ما إذا كنت بحاجة إلى العلاج من عدمه.

من الممكن أيضًا أن تعود الإصابة بالفيروسات التي التقطتها فيما مضى. على سبيل المثال، قد تعود الإصابة بالفيروس المسبب لجدري الماء والقوباء المنطقية مرة أخرى إذا كنت قد أُصبت بجدري الماء أثناء طفولتك. تبدأ هذه الحالة غالبًا بألم في الجلد مصحوب بحبوب أو بثور مليئة بالسوائل. إذا ظهرت لديك بثور، فقد تكون صغيرة للغاية أو كبيرة في حجم ممحاة القلم الرصاص. وقد تكون مؤلمة أو تسبب الحكة أو الشعور بالحرقة. اتصل بفريق الزراعة على الفور إذا ظهرت عليك أيةٍ من هذه الأعراض حتى يمكن علاجك.

ستبدأ تلقي اللقاحات الخاصة بالأطفال فور تعافي جهازك المناعي. ويبدأ هذا غالبًا بعد مرور سنة واحدة على عملية الزراعة. وسيحدد لك فريق الزراعة الوقت المناسب لحالتك.

كيفية الاعتناء بنفسك في المنزل.

استحم كل يوم

احرص على الاستحمام يوميًا. فمن المهم المحافظة على نظافتك خلال فترة التعافي من عملية الزراعة. فهذا يساعد على منع العدوى.

- استخدم صابون خفيف، مثل دوف (Dove®) أو بيزيس (Basis®). وتجنب استخدام صابون إيفوري (Ivory®) أو صابون مزيل عرق. فقد تؤدي هذه الأنواع إلى جفاف الجلد. إذا كان جلدك جافًا، فتحدث مع فريق الرعاية.
- تأكد من غسل منطقة الإبطين والأربية (بين الفخذين).
- استخدم منشفة وأو قماش تنظيف مخصصًا لاستخدامك الشخصي فقط.
- إذا كانت القسطرة الأنبوبية لا تزال مُركبة لديك، فلا تغمرها بالماء أثناء الاستحمام. اقرأ *About Your Tunneled Catheter* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/about-your-tunneled-catheter) لمعرفة المزيد.

- إذا كان جلدك جافًا، فلا تستخدم الماء شديدة السخونة. استخدم زيت أطفال أو مُرطبًا جلديًا، مثل يوسيرين (Eucerin®) أو سيرافي (CeraVe®). استخدمه بعد الاستحمام حيث يكون الجلد لا يزال رطبًا. جفف جلدك بالتربيت بالمنشفة. تجنب استخدام الكريمات المحتوية على الكحول. فهي تجعل الجلد أكثر جفافًا.

احرص على عدم التعرض للشمس

- سيصبح جلدك أكثر حساسية وأكثر عرضة للإصابة بحروق الشمس بعد عملية الزراعة. وربما تؤدي الأدوية التي تتناولها لتفاقم هذه المشكلة. ربما تكون أكثر عرضةً كذلك لمخاطر الإصابة بداء الطعم حيال الثوي أو سرطان الجلد. يؤدي التواجد تحت الشمس أطول مما ينبغي أيضًا لتنشيط قروح البرد أو بثور الحمى.
- إذا كان لا مفر من تعرضك للشمس، فاستخدم واقيًا من الشمس بعامل حماية 30 على الأقل. وكرر استخدامه كل فترة.

قلل فترات التعرض لأشعة الشمس المباشرة. إذا كنت ستظل معرضًا لأشعة الشمس المباشرة لمدة 20 دقيقة أو أكثر، فاحرص على ارتداء قبعة وملابس تحمي الجلد.

استخدام محلول تنظيف جديد ووضع المكياج

- يمكنك ارتداء عدسات لاصقة، ولكن تأكد من تنظيفها جيدًا قبل ذلك. وتجنب إعادة استخدام محلول التنظيف. وتخلص من محاليل التنظيف بعد انتهاء مدة صلاحيتها.
- إذا كنت مصابًا بجفاف العينين، فاستخدم قطرة مُرطبة.
- يمكنك وضع المكياج، ولكن ينبغي عليك شراء جميع المنتجات الجديدة بعد عملية الزراعة. ولا تشاركي المكياج مع الآخرين. استبدلي مكياج العينين كل 3 شهور لتقليل احتمالات إصابتك بالعدوى.

الاعتناء بأظافرك وشعرك

ستنمو أظافر جديدة وتحل محل القديمة. ويحدث هذا تدريجيًا على مدى 3 أو 4 شهور بعد عملية الزراعة. تجنبي وضع طلاء الأظافر أو العناية بالقدمين (الباديكير) في صالون التجميل إلا بعد أن يخبرك الطبيب أنه لا بأس بذلك. يمكنك طلاء أظافرك، ولكن تجنبي استخدام قصافة الأظافر. ويمكنك استخدام مبرد أظافر.

يبدأ نمو الشعر غالبًا بعد 3 شهور من عملية الزراعة.وقد يتخذ الشعر الذي ينمو ملمسًا مختلفًا. من النادر سقوط الشعر بعد شهور أو سنوات من عملية الزراعة.

حافظ على نظافة شعرك وفروة رأسك. ولا تستخدم منتجات الشعر المحتوية على الكحول أو العطور. فقد تؤدي هذه الأنواع إلى جفاف الشعر.

الاعتناء بفمك

- قد يصاب فمك بالجفاف بعد عملية الزراعة. وهذا يرفع مخاطر الإصابة بالعدوى. ومن المهم المحافظة على نظافة فمك.
- سيخبرك فريق الرعاية الصحية متى يمكنك البدء في استخدام فرشاة الأسنان فائقة النعومة. سيكون هذا عندما:
  - يكون عدد العدلات المطلق (ANC) لديك أكثر من 500 (يُسمى أحيانًا 0.5).
  - يكون تعداد الصفائح الدموية 20000 (يُسمى أحيانًا 20) أو أكثر.

اسأل طبيبك أو طبيب الأسنان متى يمكنك استخدام خيط الأسنان وتنظيفها بفرشاة عادية.

أخبر فريق الرعاية إذا لاحظت أي قرح أو بقع بيضاء أو نزيف في فمك أو على شفتيك.

- ربما تعاني من جفاف الفم لمدة 3 إلى 4 شهور أو أكثر بعد عملية الزراعة. تجنب استخدام أنواع غسول الفم المباعة في المتاجر أو المحتوية على الكحول أو بيروكسيد الهيدروجين. فستسبب لك جفاف وتهيُّج الفم. وإنما استخدم غسولاً خفيفًا بالماء والملح. اصنعه بخلط:
  - ½ ملعقة صغيرة ملح
  - ½ ملعقة صغيرة من صودا الخبز
  - 8 أونصات من الماء
- قد يصف لك طبيب الأسنان أنواع غسول أخرى. وقد يكون مص السكاكر الخالية من السكر أو أقراص الاستحلاب مفيدًا لك.
- ربما لا تكون غددك اللعابية جيدة بما يكفي للتخلص من بكتريا الفم بعد إجراء عملية الزراعة. وهذا يرفع مخاطر تسوس الأسنان. استخدم معجون أسنان بالفلورايد. ويمكنك أيضًا استخدام غسول فم بالفلورايد بمجرد تعافي فمك تمامًا وعدم إصابته بالجفاف الشديد. تمضمض بغسول الفم حول جميع أجزاء فمك لمدة دقيقة واحدة على الأقل، ثم ابصقه خارج فمك. ولا تشطف الفم.

استخدام طقم الأسنان بعد عملية الزراعة

- إذا كنت تستخدم طقم أسنان، فحافظ على نظافته للحيلولة دون إصابتك بأي عدوى. انقعه يوميًا في أي نوع من أنواع منظفات أطقم الأسنان. اتبع التعليمات الواردة على عبوة المنتج. ثم اشطفه

جيدًا بملء الصنبور. قد تقتضي الضرورة إعادة ضبط طقم أسنانك بعد عملية الزراعة.

- إذا كان غسول الفم من الأدوية الموصوفة لك، فاخلع طقم الأسنان قبل استخدام الغسول للمضمضة أو الغرغرة. فهذا يجعل مفعول الدواء أفضل ويحافظ على الفم من التقاط العدوى مجددًا. أخبر مقدم الرعاية الصحية الخاص بك إذا شعرت بالألم أو عدم الراحة في فمك.

العناية بالقسطرة الأنبوبية

من الأهمية بمكان المحافظة على نظافة القسطرة الأنبوبية في المنزل كما كان الحال في المستشفى. إذا غادرت المستشفى بالقسطرة الأنبوبية، فستعلمك الممرضة بكيفية الاعتناء بها في المنزل. وستتوفر لك الفرصة لممارسة ذلك الإجراء في حضورها. ستحصل كذلك على طقم أدوات يضم مشبكًا إضافيًا يمكن استخدامه في حالة تلف المشبك الذي تستخدمه.

اتصل بعيادة الطبيب على الفور في الحالات التالية:

- وجود احمرار أو تورم أو نزح حول موضع خروج القسطرة من الجسم.
- سقوط الموصل عديم الإبر.
- الإصابة بحمي تبلغ درجة الحرارة فيها 100.4 فهرنهايت (38 مئوية) أو أعلى أو قشعريرة.
- وجود قطع أو تسريب في القسطرة.
- لاحظت مشكلة غير مبررة في القسطرة.

البيئة المنزلية

- حافظ على خلو المنزل من الأوساخ والغبار قدر الإمكان. ولكن لا تفرط في ذلك. فعلى سبيل المثال، لا داعي لطلاء الجدران أو تغيير السجاجيد.
- ولا تتواجد بالقرب من أي أعمال تجديد أو بناء حتى يخبرك فريق الزراعة أنه لا بأس بذلك. وهذا يشمل الأعمال الجارية وتلك التي تم الانتهاء منها خلال الشهور الثلاثة الماضية.
- إبق بعيدًا عن الأماكن التي قد ينمو بها العفن، مثل القبو الرطب. يمكنك استخدام نظام لترشيح الهواء في منزلك، ولكنك لست مضطرًا لذلك.
- **تجنب استخدام جهاز ترطيب.** حيث يشكل بيئة خصبة لنمو البكتريا والعفن. ويفيد وضع قدر من الماء بالقرب من مصدر حرارة في الشتاء. **وإن كنت تفعل ذلك، فيجب عليك تغيير الماء كل يوم.**
- حاول بوجه عام عدم أداء أي أعمال منزلية مثل تنفيض الغبار أو استخدام المكنسة الكهربائية خلال الشهور الثلاثة الأولى بعد عملية الزراعة. وحسب مستوى الطاقة لديك، لا بأس أن تقوم بالطهي أو

غسل الصحون أو كي الملابس.

- حافظ على نظافة حمامك، لا سيما حوض الاستحمام والمرحاض. وتأكد من تنظيفه بمُطهر بشكل منتظم. من الأفضل أن يتولى شخص آخر هذه المهمة.
- اغسل أدوات تناول الطعام الخاصة بك ومناشفك وملاءاتك بعناية شديدة. ولا يجب بالضرورة غسلها بشكل منفصل عن باقي أغراض الأسرة.
  - اغسل جميع الشوك والملاعق والسكاكين جيدًا بالماء الساخن ومنظف غسل الصحون أو استخدم غسالة الصحون.
  - اغسل المناشف مرتين أسبوعيًا وملاءات السرير مرة واحدة أسبوعيًا. استخدم مناشف الجسم أو الوجه الخاصة بك فقط، ولا تستخدم تلك الخاصة بأفراد أسرتك.
- يمكنك اقتناء النباتات المنزلية. ولكن خلال الشهور القليلة الأولى بعد عملية الزراعة:
  - تجنب لمس التربة الخاصة بالنباتات المنزلية ما لم تكن ترتدي قفازات وقناع.وجه.
  - لا تلمس الماء في المزهرية. ويجب أن يتولى شخص آخر تغيير ماء المزهرية يوميًا.

الحيوانات الأليفة

قد تحمل الحيوانات الأمراض. وقد تُعرضك لمخاطر العدوى أثناء فترة تعافي جهازك المناعي. يمكنك اقتناء حيوان أليف في منزلك ولمسه، ولكن من الأفضل ألا يحدث أي احتكاك جسدي به. على سبيل المثال، لا تدع حيوانك الأليف يجلس على حجرك. ولا تلمس لعاب أو فضلات الحيوان. واحرص على حماية نفسك من العض أو الخدش.

لا تتعامل مع الطيور أو السحالي أو الثعابين أو السلاحف أو الهامستر أو غيره من القوارض خلال فترة التعافي. إذا كان لديك حوض أسماك ترغب في تنظيفه بنفسك، فاحرص على حماية نفسك بارتداء قفازات.

إذا كانت لديك قطة أو كلب في المنزل، فاتبع التوجيهات الإضافية فيما يلي حتى يعطيك الطبيب تعليمات مختلفة.

- تأكد من تلقي حيوانك الأليف أحدث التلقيحات والجرعات المنشطة.
- اجعل الطبيب البيطري لحيوانك الأليف يفحص برازه للتأكد من خلوه من الطفيليات كل سنة.
- إذا كانت لديك قطة، فاجعلها تخضع لاختبار فيروس اللوكيميا لدى القطط وداء البلازميات السُمية كل سنة.
- عالج حيوانك الأليف من البراغيث. إذا كان حيوانك الأليف يسير في المناطق المُشجرة، فافحصه كل يوم للتأكد من خلوه من القراد خلال موسم انتشاره (مايو إلى نوفمبر). تحدث مع الطبيب

البيطري لحيوانك الأليف بشأن استخدام الطوق الطارد للقراد والبراغيث.

- تجنب تنظيف صناديق فضلات القطط أو مخلفات الكلاب. بل اطلب من شخص آخر القيام بذلك.
- احتفظ بحيواناتك الأليفة داخل المنزل أو بداخل عقارك الخاص وقتما أمكن ذلك. وهذا لمنع التقاطهم أي أمراض من الحيوانات الأخرى.
- لا تسمح بتواجد الحيوانات الأليفة على سريرك.
- عندما تكون خارج المنزل، تجنب الاحتكاك المباشر بالحيوانات في مزرعة أو حديقة حيوانات أليفة.

إذا كنت تخطط لاقتناء حيوان أليف بعد عملية الزراعة، فمن الأفضل اختيار كلب أو قطة بصحة جيدة يزيد عمره عن سنة واحدة. قم بتعقيمه أو إخصائه.

الأسرة والزوار

يمكنك التواصل الجسدي بشكل مباشر مع أفراد أسرتك المقربين. ولكن تجنب الاحتكاك المباشر بشخص مصاب بنزلة برد أو تظهر عليه أي علامة من علامات المرض. احرص على ارتداء قناع وجه إذا اضطررت للتواجد في نفس الغرفة مع شخص مريض. يجب أن يتلقى أفراد أسرتك وأصدقاؤك المقربون حقنة البرد (الإنفلوانزا) سنويًا.

ويمكنك استقبال الزوار، ولكن في مجموعات صغيرة. تجنب زيارة أي شخص:

- مصاب بنزلة برد.
- مصاب بجدري الماء.
- احتك مؤخرًا بشخص مصاب بجدري الماء.
- احتك مؤخرًا بشخص مصاب بفيروس الهربس البسيط (الذي يسبب تقرحات لبرد وتقرحات الأعضاء التناسلية).
- احتك مؤخرًا بشخص مصاب بالقوباء المنطقية.
- احتك مؤخرًا بشخص مصاب بأي نوع آخر من أنواع الفيروسات أو العدوى.
- تلقي مؤخرًا لقاحًا يحتوي على فيروس نشط، مثل الحُماق (فيروس جدري الماء) أو فيروس الروتا. هناك عدة لقاحات من هذه النوعية، ولكن إذا احتاج أي فرد من أفراد أسرتك لتلقي أحدها، فأخبر طبيبه أنك خضعت للكبت المناعي وتعيش مع هذا الفرد في نفس المنزل.

اتصل بطبيبك على الفور إذا خالط أيٌّ من أفراد أسرتك الآخرين أشخاص مصابين بجدري الماء أو القوباء المنطقية أو الحصبة أو الحصبة الألمانية (روبيلا).

خارج المنزل

تمشَّى بشكل منتظم خارج المنزل، ولكن تجنب المناطق المتسخة ومواقع الإنشاءات. يعتبر المشي رائعًا لاستعادة قوتك وقدرتك على التحمل. ولكن خلال الأشهر القليلة الأولى بعد عملية الزراعة، تجنب زيادة الأماكن التالية إذا كانت مزدحمة:

- متاجر السوبرماركت
- مراكز التسوق
- دور السينما
- المدارس
- المطاعم
- وسائل النقل العام
- أماكن العبادة (مثل المساجد والكنائس)

يمكنك التوجه إلى تلك الأماكن في أوقات بخلاف أوقات الذروة عند تواجد عدد قليل من الأشخاص بها.

تجنب ركوب وسائل النقل العام (مثل القطار أو الحافلة) لمدة 3 شهور على الأقل بعد عملية الزراعة. نتفهم أنك ربما تحتاج لركوب سيارة أخرى أو استخدام خدمة السيارات أو غيرها من وسائل النقل الأخرى مثل وسائل نقل المعاقين (Access-A-Ride) للحضور خلال زيارات المتابعة. نوصيك بارتداء قناع وجه عند التنقل بهذه الوسيلة.

سيخبرك الطبيب متى يمكنك التخلي عن بعض هذه القيود أو كلها.

النزيف

الصفائح الدموية هي خلايا الدم التي تساعد على تكوُّن الجلطات والسيطرة على النزيف. وعندما يكون تعداد الصفائح الدموية لديك منخفضًا، فأنت معرض لخطر النزيف. قد يكون تعداد الصفائح الدموية لديك منخفضًا عند خروجك من المستشفى. وربما يستغرق الأمر أسابيع أو شهور حتى يعود إلى معدلاته الطبيعية. قد تحتاج إلى عملية نقل صفائح دموية.

تتضمن علامات انخفاض تعداد الصفائح الدموية حدوث تغيرات في الجلد أو النزيف أو كليهما. وقد تشمل تغيرات الجلد ظهور الكثير من الكدمات أو الحبوب. وهي بقع صغيرة أرجوانية مائلة إلى الأحمر على الجلد لا تختفي بالضغط عليها. وقد تظهر أسفل ساقيك أو في الأجزاء الداخلية لكاحليك. وهناك أعراض أخرى لانخفاض تعداد الصفائح الدموية وتشمل نزيف اللثة أو الأنف.

إذا كانت لديك هذه الأعراض عند رجوعك إلى المنزل وزادت من حيث الكمية أو التكرار، فاتصل بطبيبك. وإذا لم تكن هذه الأعراض تظهر عليك ثم ظهرت بشكل مفاجئ، فاتصل بطبيبك. فقد يعني هذا تغير تعداد الصفائح الدموية لديك.

إذا حدثت لك إصابة تسبب النزيف، فلا داعي للفزع. حافظ على هدوئك واتبع التوجيهات التالية حسب نوع الإصابة.

- **الجروح المفتوحة:** إذا جرحت نفسك، فضع ضمادة شاشة أو منشفة أو قطعة قماش نظيفة فوق الجرح. واضغط عليها بقوة. واصل الضغط حتى يتوقف النزيف. وإذا لم يتوقف النزيف، فارفع الجرح. فيمكنك على سبيل المثال رفع ذراعك أو حمل قدمك. ضع الثلج على الجرح واتصل بالطبيب.
- **نزيف الأنف:** إذا حدث لك نزيف من الأنف، فاجلس منتصبًا ومِل إلى الأمام قليلاً. وتجنب إمالة رأسك إلى الخلف. اضغط بقوة على جسر الأنف باستخدام إصبعي الإبهام والسبابة لمدة 10 دقائق على الأقل دون توقف. وإذا لم يتوقف النزيف، فواصل الضغط على أنفك. ضع كيسًا صغيرًا من الثلج على جسر الأنف حتى يتوقف النزيف. وإذا استمر النزيف لأكثر من 30 دقيقة، فاتصل بطبيبك.
- **الحوادث:** إذا تعرضت لحادث، فقد تحتاج إلى الدم أو منتجاته. وينبغي أن يكون الدم مُشععًا حتى 3000 وحدة شعاعية. وهذا لمنع الدم المنقول من إحداث داء الطعم حيال الثوى.
  - احرص على ارتداء قطعة MedicAlert في كل الأوقات. فهي توضح هذه المعلومات للطبيب الذي سيعالجك.
  - إذا تم إدخالك مستشفى آخر، فاطلب من الطبيب الاتصال بمركز ميموريال سلون كيترينج (MSK) على الفور للتعرف على التوجيهات الخاصة بمنتجات الدم.

إذا كان تعداد الصفائح الدموية لديك اقل من 50000 (50)، فاتبع التوجيهات التالية:

- استخدم ماكينة حلاقة كهربائية.
- استخدم فرشاة أسنان ناعمة أو جهاز تنظيف الأسنان الكهربائي مثل WaterPic® لمنع نزيف اللثة. ولا تستخدم خيوط تنظيف الأسنان.
- لا تتناول الأسبيرين، أو المنتجات التي قد تحتوي عليه، أو الأدوية غير الستيرويدية المضادة للالتهابات (NSAID) مثل ايبوبروفين (أدفيل®) أو نابروكسين (أليف®). لمعرفة المزيد، اقرأ قسم "أدوية عامة يجب تجنبها".
- يمكنك التمخُّط، ولكن ليس بقوة.
- إذا كنت مصابًا بالإسهال، فاتصل بطبيبك. فقد تحتاج لزيادة مقدار الألياف في نظامك الغذائي أو يجب عليك تناول مُلين براز.

- تجنب الأنشطة أو الرياضات التي قد تسبب الإصابة. إذا كانت لديك أسئلة أو شواغل في هذا الشأن، فتحدث مع طبيبك.

استئناف أنشطتك

الأنشطة اليومية

تختلف المدة المستغرقة للتعافي بعد عملية الزراعة من شخص لآخر. وتبلغ هذه المدة غالبًا 3 شهور، ومن الطبيعي أن تقل أو تزيد قليلاً عن ذلك.

تشهد الفترة التالية لعملية الزراعة تعافي الخلايا ونموها. وتعود خلايا الفم والمعدة والأمعاء والشعر والعضلات النمو. وهذا يستهلك الكثير من السعرات الحرارية والطاقة. قد تشعر بإجهاد أكبر من المتوقع. تذكر أن هذا الإجهاد والضعف أمر طبيعي. وينبغي أن يزداد شعورك بالقوة كل أسبوع.

وخلال الشهر الثالث بعد عملية الزراعة تقريبًا، يبدأ نمو الشعر بسرعة أكبر. وقد تشعر أنك في حالة جيدة تسمع لك ببدء ممارسة أنشطتك على النحو المعتاد. منذ هذا الوقت فصاعدًا، ستشعر على الأرجح بالتحسن اليوم تلو الآخر. غير أنه بالنسبة لأغلب الأشخاص، تمتد فترة التعافي بعد عملية الزراعة من شهرين إلى 3 شهور إلى سنة واحدة.

ممارسة التمارين

ستستغرق على الأرجح بعض الوقت لاستعادة قوتك. وربما يكون من المفيد اتباع برنامج تمارين رياضية منتظم. عندما تبدأ في ممارسة التمارين الرياضية، ابدأ بالتمارين السهلة. ويمكن أن يساعدك أخصائي العلاج الطبيعي في تحديد نوع التمارين المناسب لك. عندما تشعر بالاستعداد لممارسة التمارين، اسأل الطبيب كيف يمكنك زيادة مقدار التمارين.

تجنب الرياضات الجماعية التي تتضمن الاحتكاك أو التزحلق على الجليد حتى يتجاوز تعداد الصفائح الدموية لديك 100000 (100). تجنب السباحة إذا كانت لديك قسطرة أنبوبية مُركبة على الصدر.

السباحة

يمكنك ممارسة السباحة في المحيط بعد استعادة قوتك ونشاطك. انتبه إلى التنبيهات التي تصدرها إدارة الصحة المحلية. يمكنك أيضًا السباحة في حمام سباحة خاص غير مزدحم. ويجب التأكد من أن حمام السباحة يحتوي على الكلور. تجنب السباحة في البحيرات أو الأنهار أو حمامات السباحة العامة أو المزدحمة حتى يتعافى جهازك المناعي. **تجنب السباحة إذا كانت لديك قسطرة أنبوبية مُركبة.**

الهوايات

هناك بعض الهوايات التي تُستخدَم فيها منتجات قد تكون سامة، مثل صُنع المشغولات الخشبية

والطلاء وبناء النماذج. احرص دومًا على العمل في غرفة يتوفر بها الهواء النقي. اجعل النوافذ مفتوحة. واستخدم أنواع غراء ودهانات غير سامة. إذا كانت لديك أسئلة أو شواغل بشأن استئناف أيٍ من هواياتك، فتحدث مع الطبيب في هذا الشأن.

العودة إلى المدرسة أو العمل

يمكنك العودة إلى المدرسة أو العمل بعد مرور شهرين إلى أربعة شهور على الأقل على عملية الزراعة. وتختلف هذه المدة من شخص لآخر وتتوقف على عدة أمور.

ربما تشعر بالاستعداد للعودة على الفور، أو قد يساورك القلق بشأن العودة بعد الانقطاع لمدة طويلة للغاية. قد تساعدك البداية بالتدريج. على سبيل المثال، ابدأ بالعمل نصف يوم أو 3 أيام في الأسبوع. ويذكر غالبية المرضى أن التفكير في العودة أصعب تقريبًا من العودة نفسها.

ربما تجد صعوبة في الرجوع إلى نمط حياتك المعتاد. وقد تحتاج لبعض الوقت للاعتياد على التغيرات التي تطرأ على مظهرك. فسقوط الشعر على سبيل المثال يعد مشكلة كبيرة لأغلب المرضى. أو ربما تجد صعوبة في التركيز أو المحافظة على انتباهك لمدة طويلة. وقد لا تتمكن من أداء أنشطتك بالوتيرة السابقة. يمكنك مناقشة مسألة العودة إلى المدرسة أو العمل مع فريق الزراعة. ويمكنك التحدث إلى أخصائي اجتماعي أو الممرضة أو الطبيب النفسي أو طبيبك. يمكننا التعاون معك لإيجاد طرق من شأنها مساعدتك على العودة بشكل أسهل.

القيادة

تجنب القيادة حتى يخبرك فريق الرعاية أنه لا بأس بذلك. ويستمر هذا غالبًا لعدة أسابيع بعد عملية الزراعة. اسأل فريق الرعاية الصحية متى ستتمكن من القيادة مرة أخرى.

السفر

خلال الشهور الثلاثة الأولى بعد إجراء عملية الزراعة، يجب أن تقيم على بُعد ساعة واحدة من مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK).

إذا كنت تخطط للسفر بالطائرة، فتحدث إلى فريق الزراعة. ينبغي أن يكون تعداد الصفائح الدموية مرتفعًا بما يكفي للسفر بالطائرة بأمان.

إذا كنت تخطط للسفر خارج بلدك خلال أول سنتين بعد عملية الزراعة، فناقش فريق الزراعة في هذه المسألة. فقد يوصونك باستشارة أحد الخبراء في طب السفر لخفض مخاطر إصابتك بالعدوى خارج بلدك، بناءًا على وجهتك.

الصحة الجنسية

قبل العودة إلى المنزل، ناقش طبيبك بشأن استئناف النشاط الجنسي. من المهم بالنسبة لك ولزوجك/زوجتك الإجابة على الأسئلة التي تسورکم. إذا تبادرت إلى ذهنك أي أسئلة جديدة، فيمكنك مناقشتها خلال زيارات المتابعة.

حماية نفسك أثناء ممارسة النشاط الجنسي

اتبع الاحتياطات التالية حتى يخبرك طبيبك أن تعداد الصفائح الدموية لديك في معدلاته الطبيعية وجهازك المناعي قد تعافى:

- إذا كان تعداد الصفائح الدموية لديك أقل من 50000 (50)، فلا تمارس الجنس الذي يتضمن الإيلاج أو الاحتكاك بالأغشية المخاطية. وهذا يشمل الجنس المهبلي والفموي أو إدخال أي أجسام داخل فتحة المهبل.
- استخدم الواقيات الذكرية المصنوعة من اللاتكس كل مرة عند ممارسة الجنس. وإذا كانت لديك حساسية من اللاتكس، فناقش مقدم الرعاية الصحية في ذلك. تذكر ألا تمارس الجنس المهبلي أو الفموي أو الذي يتضمن الإيلاج حتى يتجاوز تعداد الصفائح الدموية لديك 50000 (50).
- استخدم أداة حاجزة (الواقيات الذكرية أو الحواجز المطاطية) إذا كانت الإفرازات المهبلية لزوجتك أو السائل المنوي لزوجك قد يصل إلى فمك.
- لا تشارك في أي نشاط جنسي يجعل فمك معرضًا للبراز.
- لا تمارس الجنس الذي يتضمن الاحتكاك بالأغشية المخاطية إذا كنت أنت أو زوجتك/زوجك مصابًا بعدوى تناسلية أو تعتقد أنك مصابًا بها.
- استخدمي وسيلة لمنع الحمل. وإذا رغبت في الحمل في المستقبل، فتحدثي مع الطبيب في هذا الشأن.

يمكنك ممارسة العناق والاحتضان واللمس والملاطفة وتقبيل الجلد لقضاء أوقات حميمة مع زوجك/زوجتك خلال هذا الوقت. لمعرفة مزيد من المعلومات حول ممارسة النشاط الجنسي أثناء العلاج وبعده، اقرأ الموردين التاليين:

- *Sex and Your Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/sex-cancer-treatment)
- *Sexual Health and Intimacy* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/sexual-health-and-intimacy)

يمكنك العثور عليهما عبر الإنترنت، أو طلبهما من ممرضتك.

توفر الجمعية الأمريكية للسرطان (American Cancer Society) كذلك موارد خاصة بالصحة الجنسية

بعد علاج السرطان. وهي متاحة مجانًا في الفرع المحلي للجمعية الأمريكية للسرطان أو على موقعها الإلكتروني من خلال الرابطين التاليين.

- *الجنس والذكر البالغ المصاب بالسرطان*
- *الجنس والأنثى البالغة المصابة بالسرطان*

معلومات للنساء

بعد عملية الزراعة، ربما تحدث لك الأمور التالية:

- انخفاض عدد مرات الحيض
- عدم حدوث الحيض
- الجفاف والألم في المهبل والفرج

يمكن أن تساعدك مُرطبات الفرج في التخلص من الجفاف والألم في المهبل والفرج. وهي لا تحتوي على أي هرمونات وتتوفر بدون وصفة طبية في أغلب الصيدليات أو عبر الإنترنت. ومن بين الأمثلة عليها كبسولات فيتامين هـ، وReplens®، وHyalo GYN®، وK-Y® Brand LIQUIBEADS™. استشيري طبيب زراعة نقى العظم الخاص بك قبل استخدام هذه المنتجات.

تكون مواد التزليق الخاصة بالنشاط الجنسي غالبًا على هيئة سائل أو جِل. وهي تستخدم كمُكمِّل لمواد التزليق الطبيعية لديك لتخفيف حدة الجفاف والألم أثناء النشاط الجنسي. ويمكنك استخدامها لجعل النشاط الجنسي أكثر راحة ومتعة. ومن بين الأمثلة عليها Astroglide® وK-Y Jelly وPjur® Woman وBodyglide (مادة تزليق تحتوي على السيليكون). لمعرفة المزيد، اقرأي *تحسين صحة الفرج والمهبل* (www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/vaginal-health). استشيري طبيب زراعة نقى العظم الخاص بك قبل استخدام هذه المنتجات.

قد تتغير وظائف المبيضين لديك حسب العلاج الذي تتلقينه. فقد يؤدي هذا إلى خفض مستويات الإستروجين. وقد يوصيك طبيبك بتناول مُكملات الإستروجين بعد عملية الزراعة.

إذا كنت بحاجة إلى أي مساعدة أو دعم بشأن هذه المسائل، فيمكن أن يحيلك طبيبك إلى متخصص في برنامج الطب الجنسي للإناث وصحة المرأة (Female Sexual Medicine and Women's Health Program). يمكنك أيضًا الاتصال بالبرنامج مباشرةً عن طريق هاتف رقم 646-888-5076.

معلومات للذكور

ربما تنخفض الرغبة الجنسية لديك بعد عملية الزراعة. وهذا بدوره قد يؤثر على علاقتك بزوجتك. غير أنك عندما تستعيد قوتك تدريجيًا وترفع حجم نشاطك، تزيد رغبتك الجنسية أيضًا.

ربما تصاب بضعف الانتصاب بعد عملية الزراعة. ويمكن علاج هذه الحالة بأدوية مثل سيلدينافيل (Viagra®) أو تادالافيل (Cialis®). هناك العديد من الطرق الأخرى لعلاج ضعف الانتصاب.

إذا كنت بحاجة إلى أي مساعدة أو دعم بشأن هذه المسائل، فيمكن أن يحيلك طبيبك إلى متخصص في برنامج الطب الجنسي والإنجابي للذكور (Male Sexual and Reproductive Medicine Program). يمكنك أيضًا الاتصال بالبرنامج مباشرةً عن طريق هاتف رقم 646-888-6024.

شرب الكحوليات وتعاطي التبغ

تحتاج أعضاؤك بعض الوقت للتعافي بعد عملية الزراعة. وقد تسبب الكحوليات الضرر للكبد ونقى العظم في طور التعافي. وربما يستفحل هذا الضرر إذا كنت تتناول الأدوية التي تؤثر على الكبد. تجنب شرب الكحوليات حتى يخبرك الطبيب أنه لا بأس بذلك.

تجنب تدخين:

- السجائر
- السيجار
- المارِيجوانا
- منتجات التبغ الأخرى

قد يؤدي ذلك للإصابة بعدوى رئوية خطيرة. كما يرفع مخاطر معاودة الإصابة بالسرطان.

لدينا في مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK) متخصصون يمكنهم مساعدتك في الإقلاع عن التدخين. للتعرف على المزيد من المعلومات حول برنامج العلاج من تدخين التبغ، اتصل على الرقم 212-610-0507، أو انتقل إلى الموقع www.msk.org/tobacco.

متابعة الرعاية

سيتم تحديد مواعيد زيارات المتابعة قبل خروجك من المستشفى. سيقرر الطبيب عدد هذه الجلسات حسب احتياجاتك. إذا كنت تشعر بتحسن، فستتم المباعدة بين الجلسات.

يساعدك إنشاء حساب MSK MyChart في تتبع مواعيد المتابعة الخاصة بك. MSK MyChart هي بوابة المرضى الخاصة بمركز MSK. وهي صفحة ويب خاصة وشخصية تضم معلومات حول مواعيد الزيارة ونتائج التحاليل المختبرية والفحوصات الإشعاعية الخاصة بك، كما تعتبر أداة للتواصل مع فريق الرعاية الخاص بك.

ما ينبغي إحضاره

عند حضورك خلال زيارات المتابعة، أحضر قائمة بجميع الأدوية التي تتناولها، وتشمل اللصقات والكريمات، وجرعات كلٍ منها. أنشئ قائمة بأي أدوية تحتاج إلى عبوات جديدة منها. إذا كانت أي أدوية لديك ستنفد قبل زيارة المتابعة، فأخبر طبيبك بذلك قبل الموعد. ستتلقى وصفات طبية خلال الزيارة لأدوية يمكن الحصول عليها إما في مركز MSK أو من الصيدلية المحلية.

يمكنك أيضًا الاستفادة بإعداد قائمة بالأسئلة التي تبادرت إلى ذهنك منذ آخر زيارة.

ما الإجراءات المُتوقعة

ستُجرى لك اختبارات الدم لفحص تعداد الدم ومستويات الإلكتروليت، إلى جانب وظائف الكبد والكلى. وسيخبرك الطبيب إذا كنت بحاجة لإجراء شفط نقى العظم ومتى يتم ذلك.

قد تحتاج إلى علاجات وريدية، تشمل المضادات الحيوية ونقل الدم. وفي هذه الحالة، سيحدد لك الطبيب أو الممرضة المدة وعدد المرات المناسبين لحالتك. يتم تحديد هذه المواعيد في نفس أيام زيارات المتابعة.

اللقاحات والتطعيم

بعد عملية الزراعة، ستفقد الحماية التي توفرها لك اللقاحات التي تلقيتها خلال مرحلة الطفولة. وهذا يعني أنك ستحتاج لتلقي لقاحات مرحلة الطفولة مرة أخرى بعد تعافي جهازك المناعي. ويحدث هذا غالبًا بعد مرور سنة واحدة على عملية الزراعة.

وسيتولى فريق الزراعة تنسيق مواعيد تلقي اللقاحات بمجرد أن يصبح ذلك آمنًا بالنسبة لك، أو قد تُحال إلى ممرضة ممارسة في عيادة التطعيم الخاصة بنا. يمكن إعطاؤك اللقاحات في مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK)، أو تقدم الممرضة الممارسة قائمة باللقاحات الموصى بها لمقدم الرعاية الأساسية لك. يصعب أحيانًا على مقدمي الرعاية الأساسية الحصول على اللقاحات، وفي هذه الحالة ربما تتلقاها في مركز MSK.

العناية بالأسنان

بعد أن تتعافى من عملية الزراعة، زُر عيادة الأسنان المحلية لإجراء الفحوصات الروتينية. وإذا كنت تحتاج إلى علاج الأسنان المُكثف، فاطلب من طبيب الأسنان المحلي الاتصال بأحد أطباء الأسنان بمركز MSK على هاتف رقم 212-639-7644 قبل بدء العلاج. سيخبرك طبيب عملية الزراعة متى يكون من الآمن استئناف جميع مهام العناية بالأسنان مع طبيب الأسنان الخاص بك.

أخبر طبيبك أو طبيب الأسنان إذا كنت:

- تلقيت دواء باميدرونت (Aredia®) أو حمض الزوليدرونك (Zometa®)
- مصاب بضيق في الفك
- مصاب بألم الأسنان
- تغيّر لون خط اللثة لديك
- انحسار اللثة

فحوصات العين

قد تصاب بإعتام عدسة العين إذا تلقيت العلاج الإشعاعي أو الستيرويدات بجرعات عالية. إذا ظهرت عليك أيٌّ من الأعراض التالية، فتوجه لزيارة طبيب العيون.

- الرؤية الغائمة أو المشوشة أو الضبابية أو المُغبشة
- تغيرات تطرأ على رؤية الألوان
- مشكلات عند القيادة ليلاً، مثل التوهج الصادر عن المصابيح الأمامية للسيارات المواجهة.
- مشكلات بخصوص التوهج نهارًا
- الرؤية المزدوجة

ربما تحتاج فقط لتغيير نظارتك أو عدساتك اللاصقة. احرص على إخبار اختصاصي البصريات أو طبيب العيون بالعلاج الذي تلقيته.

حاول الانتظار بعد عملية الزراعة لمدة 3 شهور على الأقل قبل إجراء اختبار قياس النظر الجديد، لأن بصرك قد يتغير خلال عملية التعافي.

أدوية عامة يجب تجنبها

لا تتناول الأسبيرين، أو الأدوية المحتوية عليه، أو الأدوية غير الستيرويدية المضادة للالتهابات (NSAID) حتى يخبرك طبيبك أنه لا بأس بذلك. للاطلاع على قائمة بهذه الأدوية، 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).

افحص الملصق على عبوة أي دواء يُصرف بدون وصفة طبية ترغب في تناوله للتأكد من عدم احتوائه على أي مكونات ينبغي عليك تجنبها. إذا ساورك الشك بشأن ما إذا كان أحد الأدوية آمنًا بالنسبة لك، فاسأل فريق الزراعة.

لا تتناول أي مكملات عشبية أو علاجات منزلية دون استشارة فريق الزراعة أولاً.

الموارد

موارد مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK)

موقع تثقيف المريض ومتعهد الرعاية (Patient and Caregiver Education)
www.msk.org/pe
تفضل بزيارة موقع تثقيف المريض ومتعهد الرعاية الإلكتروني للبحث في مكتبتنا الافتراضية. وهناك، يُمكنك العثور على موارد تعليمية مكتوبة ومقاطع فيديو وبرامج عبر الإنترنت.

برامج الصحة الجنسية
قد يكون للسرطان وعلاجات السرطان تأثير على صحتك الجنسية أو خصوبتك أو كليهما. 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.

برنامج العلاج من تدخين التبغ (Tobacco Treatment Program) في مركز MSK
www.msk.org/tobacco
212-610-0507
اتصل للحصول على معلومات حول الإقلاع عن التدخين أو منتجات التبغ الأخرى.

خدمة علاج الأسنان في مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK Dental Service)
212-639-7644
اتصل للتحدث إلى أحد أطباء علاج الأسنان في مركز ميموريال سلون كيترينج قبل الخضوع لعلاج الأسنان المُكثف المحلي.

الموارد الخارجية

MedicAlert Jewelry
www.medicalert.org
زُر الموقع للتعرف على معلومات حول مجوهرات MedicAlert، وتشمل الأساور والقلائد.

الجمعية الأمريكية للسرطان (American Cancer Society)
www.cancer.org
800-227-2345 (ACS-2345)
زُر موقعها الإلكتروني للتعرف على معلومات عامة عن السرطان. ويمكنك أيضًا الاتصال لطلب نسخ مطبوعة لكُتيبي *الجنس والإناث البالغات المصابات بالسرطان* أو *الجنس والبالغين الذكور المصابين بالسرطان*.

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

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

جميع الحقوق مملوكة ومحفوظة لمركز Memorial Sloan Kettering لعلاج السرطان