تعليم المريض/ مقدم الرعاية

نبذة عن استئصال الفك السفلي والاستبناء بسديلة شظوية حرة

يساعدك هذا الدليل على الاستعداد لجراحة استئصال الفك السفلي في مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK). وسيساعدك أيضًا في معرفة الأمور المتوقعة خلال فترة التعافي.

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

نبذة عن استئصال الفك السفلي والاستبناء بسديلة شظوية حرة

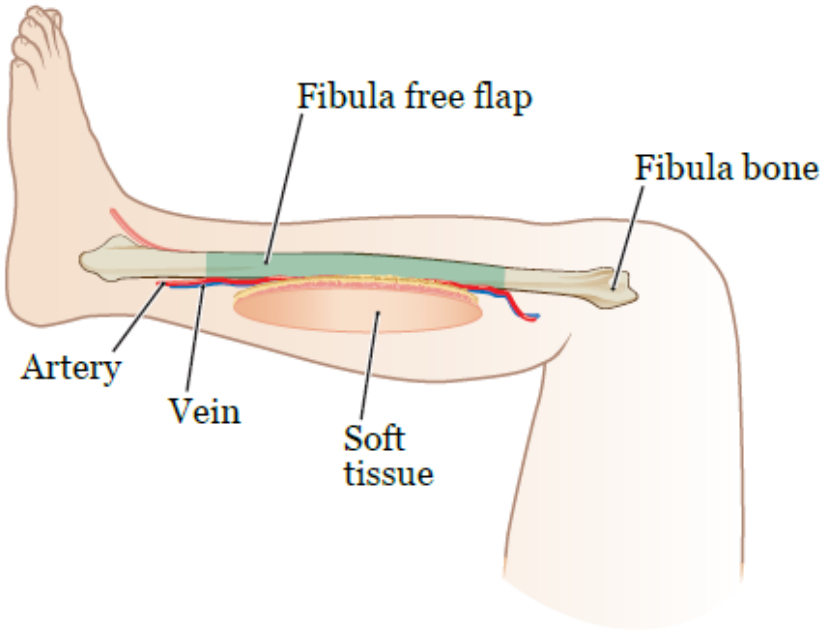
نظرة عامة على القسم

تهدف جراحة استئصال الفك السفلي لإزالة الفك بالكامل أو جزء منه. سيزيل جراح الرأس والرقبة الورم من الفك. وسيعيد جراح التجميل بناء الفك لديك باستخدام عظمة من موضع آخر، وهي غالبًا العظمة الأصغر في أسفل الساق. قبل الجراحة، ستلتقي بفريق الرعاية الصحية الخاص بك وتُجرى لك اختبارات التصوير الشعاعي. يمكنك توجيه أي أسئلة لديك لفهم خطة الجراحة والتعافي. بعد الجراحة، سيحدث تورم في وجهك يستمر لعدة أشهر خلال فترة التعافي.

استئصال الفك السفلي والاستبناء بسديلة حرة

تهدف جراحة استئصال الفك السفلي لإزالة الفك السفلي بالكامل أو إزالة جزء منه. قد تُجرى لك جراحة استئصال الفك السفلي إذا كنت مصابًا بورم يؤثر على فكك.

يمكن إعادة بناء الفك باستخدام عظمة من جزء آخر من الجسم (الموضع المانح). قد يتم الحصول على العظمة من الشظية، وهي أصغر عظمتي أسفل الساق. ستتم أيضًا إزالة وريد وشريان ونسيج رخو مع العظمة. وهي تُعرف مجتمعةً باسم السديلة الشظوية الحرة (انظر الشكل 1).



الشكل 1. سديلة شظوية حرة

تستخدم أغلب عمليات استبناء الفك الساق كموضع مانح. تعيد بعض الجراحات بناء الفك باستخدام عظمة من موضع مانح مختلف أو لا تستخدم عظامًا في عملية الاستبناء. سيتحدث معك جراح التجميل الخاص بك بشأن كيفية إعادة بناء فكك.

ربما تحتاج أيضًا لرقعة جلدية لتغطية الموضع المانح. تُصنع الرقعة الجلدية بالحصول على الطبقة العليا من الجلد من أحد أجزاء الجسم. وتُنقل إلى موضع الجراحة لتغطيته. يتم الحصول على الرقعة الجلدية غالبًا من الفخذ. سيتحدث

معك جراح التجميل الخاص بك بشأن خطة الجراحة.

قبل إجراء الجراحة

ستلتقي بجراح الرأس والرقبة، وجراح التجميل، وطبيب الأسنان. وسيتأكدون مما إذا كانت الجراحة آمنة بالنسبة لك. وسيحصلون كذلك على أشعة التصوير المقطعي المحوسب والأشعة السينية لتقييم حجم الورم في الفك لديك. تُستخدم هذه الصور لصُنع نماذج لفكك الجديد قبل الجراحة.

ربما أيضًا:

- يتم التقاط صور فوتوغرافية لوجهك لاستخدامها خلال عملية الاستبناء.
- يُجرى لك تصوير للأوعية الدموية، وهو فحص يستخدم صبغة خاصة لالتقاط صور للأوعية الدموية في الموضع المانح. يمكن أن يستخدم تصوير الأوعية الدموية الأشعة السينية أو تصوير الأوعية الدموية بالرنين المغناطيسي أو تصوير الأوعية الدموية المقطعي المحوسب لتقييم حالة الأوعية الدموية.

أثناء الجراحة

تتولى 3 فرق جراحة إجراء الجراحة لك. وهم فريق الرأس والرقبة، وفريق جراحة التجميل، وفريق علاج الأسنان.

سيزيل جراح الرأس والرقبة الورم من الفك بالإضافة إلى النسيج الرخو المحيط به. وفي نفس الوقت، يزيل جراح التجميل العظم والنسيج والجلد من الموضع المانح. يستغرق ذلك 3 إلى 4 ساعات.

يُرسل جراح الرأس والرقبة الورم والنسيج المحيط به إلى قسم علم الأمراض (الباثولوجيا) لفحصه. بمجرد أن يُنهي جراح الرأس والرقبة الجزء الخاص به من الجراحة، يمكن بدء عملية الاستبناء.

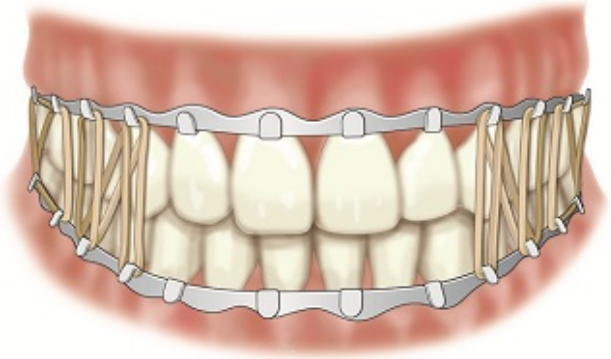
سينقل جراح التجميل النسيج من الموضع المانح لديك ويستخدمه لاستبناء الفك. وسيُشكِّل العظم الذي يحصل عليها من الموضع المانح. والهدف هو

مضاهٰة الجزء الذي تم استئصٰله من الفك.

يحصل جراح التجميل بعد ذلك على الشريان والوريد من الموضع المٰنح. ثم يقوم بتوصيلهمٰ بشريان ووريد منطقة الرأس والرقبة لديك. تُجرى هذه العملية تحت المجهر.

يُثبِّت الجراح عظم الفك الجديد في مكٰنه بواسطة الشرائح والمسٰمير، ثم يغطيه بالنسيج الرخو. يصنع جراح التجميل بعد ذلك الغرز في وجهك ورقبتك لتوصيلهمٰ بالنسيج الرخو. تستغرق مدة الاستبناء خلٰال هذه الجراحة عٰدةً 6 إلى 8 سٰاعٰات.

خلٰال عملية الاستبناء، قد يستخدم طبيب الأسنان أقواسًا تقويمية وأربطة مطٰاطية في فمك (انظر الشكل 2). وهي تحٰفظ على اصطفاف أسنانك وفكك بشكل صحيح. ينزع طبيب الأسنان الأربطة المطٰاطية بعد 5 إلى 7 أيام من الجراحة. ثم ينزع الأقواس التقويمية بعد 14 يومًا من الجراحة.



الشكل 2. الأقواس التقويمية والأربطة المطٰاطية

قد يسبب استئصٰال الفك السفلي التورم وصعوبة التنفس. ولمنع حدوث ذلك، سيُجرى لك فغر الرغامى. وهو إجراء يهدف لعمل فتحة في القصبة الهوائية لديك بينمٰا تكون لا تزال تحت التخدير. وسيتم إدخال أنبوب فغر الرغامى عبر هذه الفتحة في رقبتك إلى داخل القصبة الهوائية. يحٰفظ ذلك على مجرى التنفس مفتوحًا ويُسهل عليك التنفس.

تسبب الجراحة كذلك تورمًا في الوجه. ويؤثر هذا على طريقة تناول الطعام والشراب والتحدث. ومن الجدير بالذكر أن هذا التورم سيتحسن ببطء خلال فترة التعافي التي تمتد عدة شهور.

أثناء الجراحة، سيتم إدخال أنبوب أنفي معدي عبر أنفك إلى معدتك. يساعدك هذا الأنبوب في الحصول على المواد الغذائية خلال أول أسبوع إلى أسبوعين أثناء تعافي الفك.

بعد تعافي الفك، تتم إزالة الأنبوب. وستبدأ في تناول الطعام والمشروبات مرة أخرى تدريجيًا. سيقرر الطبيب الوقت الذي يمكنك القيام فيه بذلك بأمان. تختلف مدة التعافي من شخص لآخر. كما يعتمد ذلك على حجم الجراحة التي خضعت لها. أخبر فريق الرعاية الصحية إذا كانت لديك أي استفسارات أو شواغل.

قبل استئصال الفك السفلي والاستبناء بسديلة شظوية حرة

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، ومما 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. ستجري زيارة اختبار ما قبل الجراحة. استحم بمحلول غلوكونات الكلورهيكسيدين 4% المطهر للجلد حسب التعليمات. اختر متعهد رعاية يمكنه اصطحابك إلى المنزل ومساعدتك خلال فترة التعافي. دوِّن أسئلتك واصطحبها معك عند حضور المواعيد المقررة لك.

الاستعداد للجراحة

ستتعاون مع فريق الرعاية الصحية من أجل الاستعداد للجراحة الخاصة بك. سأعدنا 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.
  - 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

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.

- 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®، Rybelsus®، Ozempic®)	• تيرزيباتيد (Zepbound®، Mounjaro®)
• دولاجلوتايد (Trulicity®)	• 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).

نبذة عن التعافي المُحسَّن بعد الجراحة

التعافي المُحسَّن بعد الجراحة هو برنامج يهدف لمساعدتك على التحسن بشكل أسرع بعد الجراحة. يكون من المهم في إطار هذا البرنامج الالتزام بعدة أمور قبل

وبعد الجراحة.

قبل الجراحة، تأكد أنك مستعد من خلال:

- **قراءة هذا الدليل.** سيساعدك هذا في معرفة ما يمكن أن تتوقعه قبل الجراحة وأثنائها وبعدها. إذا كانت لديك أسئلة، فقم بتدوينها. يمكنك أن تسأل مقدم الرعاية الصحية خلال زيارتك التالية، أو تتصل بعيادته.
- **ممارسة التمارين الرياضية واتباع نظام غذائي صحي.** حيث يساعد هذا جسمك على الاستعداد للجراحة.

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

- **قراءة مسار التعافي الخاص بك.** وهو عبارة عن مورد تعليمي يعطيك إياه مقدم الرعاية الصحية الخاص بك. وهو يحدد الأهداف التي يجب الوصول إليها للتعافي. كما يساعدك في معرفة ما يجب أن تفعله وتتوقعه كل يوم.
- **بدء الحركة بمجرد أن تتمكن من ذلك.** فبمجرد أن تنهض من السرير وتمشي على قدميك، ستتمكن من العودة لممارسة أنشطتك المعتادة بسرعة أكبر.

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.

ستلتقِي 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.

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.

شراء محلول غلوكونات الكلورهيكسيدين 4% (CHG) المطهر والمنظف للجلد، مثل محلول هيبيكلينس [Hibiclens®]
محلول غلوكونات الكلورهيكسيدين 4% هو منظف للبشرة يقتل الجراثيم لمدة 24

سـاعة بعد استخدامه. سيسـاعد الاستحمـام به قبل الجراحة على تقليل خطر الإصـابة بالعدوى بعد الجراحة. يمكنك شراء محلول غلوكونات الكلورهيكسيدين 4% المطهر والمنظف للجلد من الصيدلية المحلية لديك دون وصفة طبية.

7 أيام قبل جراحتك

اتبع تعليمـات مقدم الرعـاية 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 تعليمـات مقدم الرعـاية 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 وغيرهـا من المكملات الغذائية الأخرى النزيف. فتوقف عن تناولهـا قبل 7 أيام من الجراحة. إذا أعطاك مقدم الرعـاية الصحية تعليمـات أخرى، فاحرص على اتباعهـا بدلاً من تلك التعليمـات.

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

يومـان قبل جراحتك

التوقف عن تناول الأدوية غير الستيرويدية المضادة للالتهـابات

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.

العنوان هو:

مركز رعاية ما قبل الجراحة (PSC) في مستشفى Memorial
1275 York Ave. (بين شارعي East 67th وEast 68)
New York, NY 10065
استقل المصعد B إلى الطابق السادس.

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

استحم بمحلول غلوكونات الكلورهيكسيدين 4% المطهر والمنظف للجلد، مثل محلول هيبيكلينس (Hibiclens®)

استحم بمحلول غلوكونات الكلورهيكسيدين 4% المطهر والمنظف للجلد قبل النوم في الليلة السابقة للجراحة.

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

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

تعليمات تناول الطعام

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



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

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

صباح يوم جراحتك

تعليمات الشرب

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 سـاعتين من موعد وصولك المحدد.

- المـاء.
- عصير التفاح الصـافي، عصير العنب الصـافي، أو عصير التوت البري الصـافي.
- مشروب Gatorade أو Powerade.
- القهوة أو الشاي السـادة. ولا بأس بإضافة السكر. تجنب إضافة أي شيئ 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 مصـابًا 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 المحـافظة 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 سـاعتين من موعد وصولك المحدد. وهذا يشمل المـاء.

ربمـا يكون مقدم الرعـاية الصحية قد أعطـاك تعليمـات مختلفة بشأن توقيت التوقف عن تناول المشروبات. وفي هذه الحـالة، اتبع تلك التعليمـات.

تناول الأدوية الخاصة بك حسب التعليمـات

سيخبرك أحد أعضاء فريق الرعـاية الصحية الخاص بك بالأدوية التي ستتناولها صباح يوم الجراحة. فتناول تلك الأدوية فقط مع رشفة من المـاء. 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.

استحم بمحلول غلوكونات الكلورهيكسيدين 4% المطهر والمنظف للجلد، مثل محلول هيبيكلينس (Hibiclens®)

استحم بمحلول غلوكونات الكلورهيكسيدين 4% المطهر والمنظف للجلد قبل أن تغادر المستشفى. استخدمه بنفس الطريقة التي استخدمتها في الليلة السابقة.

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

نقاط يجب تذكرها

- احرص على ارتداء ملابس مريحة وفضفاضة.
- إذا كنت ترتدي عدسات لاصقة، فارتد نظارتك بدلًا منها. قد يؤدي ارتداء العدسات اللاصقة أثناء الجراحة إلى الإضرار بعينيك.
- ولا ترتدي أي أشياء معدنية. انزعي كل المجوهرات، بما في ذلك الأقراط. قد تتسبب الأدوات المستخدمة أثناء الجراحة في إصابتك بحروق إذا لامست المعدن.
- اترك مقتنياتك الثمينة في المنزل.
- إذا كنتِ في فترة الحيض (دورتك الشهرية)، فاستخدمي فوطة صحية وليس سدادة قطنية. سنقدم لك ملابس داخلية تُستخدم مرة واحدة وفوطة صحية إذا كنت بحاجة إليها.

ما ينبغي إحضاره

- جهاز التنفس الخاص بك لعلاج انقطاع التنفس أثناء النوم (مثل جهاز ضغط المجرى الهوائي الإيجابي المستمر (CPAP))، إذا كان لديك.
- نموذج وكيل الرعاية الصحية الخاص بك والتوجيهات المسبقة الأخرى، إذا

قمت باستكمالها.

- الهاتف المحمول والشاحن.
- الأموال التي قد تحتاج إليها للمشتريات البسيطة، مثل الجريدة.
- حافظة لأغراضك الشخصية إذا كانت لديك. وتعتبر النظارات، وسماعات الأذن الطبية، وأطقم الأسنان، والأجهزة التعويضية، والشعر المستعار، والمتعلقات الدينية من بين الأمثلة على الأدوات الشخصية.
- هذا الدليل. ستستخدمه لتتعلم كيفية الاعتناء بنفسك بعد الجراحة.

بمجرد دخولك المستشفى

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

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

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

مقابلة الممرضة

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

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

مقابلة طبيب التخدير

ستقابل أيضًا طبيب التخدير قبل الجراحة. وسيقوم بما يلي:

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

استعد للجراحة

عندما يحين وقت الجراحة، سيتعين عليك خلع النظارات وسماعات الأذن الطبية، وأطقم الأسنان، والأجهزة التعويضية، والشعر المستعار، والمتعلقات الدينية.

وستتوجه إلى غرفة العمليات إما سيرًا على قدميك أو سيأخذك إليها أحد أعضاء الفريق على نقالة. وسيساعدك أحد أعضاء فريق غرفة العمليات على اعتلاء سرير العملية. وسترتدي حذاءين 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، سيضع فريق الرعاية الخاصة بك أنبوب تنفس عن طريق فمك إلى داخل مجرى التنفس. وسيساعدك على التنفس. وسيُركِّب لك أيضًا قسطرة بولية (Foley) في المثانة، وذلك لنزح البول أثناء الجراحة.

سيُغلق الجراح الشقوق بالدبابيس أو الغُرز الجراحية بمجرد إنهاء الجراحة.

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

بعد استئصال الفك السفلي والاستبناء بسديلة شظوية حرة

نظرة عامة على القسم

عند الإفاقة، قد تجد صعوبة في الكلام. سيساعدك فريق الرعاية الصحية على التواصل عن طريق الكتابة أو استخدام جهاز لوحي. وسيخففون شعورك بالألم ويرشدونك لكيفية تنظيف فمك، وممارسة تمارين الفك، والمشي بأمان، واتباع خطة مناسبة لتناول الطعام. في المنزل، احرص على تناول أدويتك حسب التوجيهات، والاعتناء بالشقوق الجراحية، وإكمال نموذج تتبع التعافي لمدة 10 أيام. تجنب رفع أي شيء يتجاوز وزنه 5 أرطال أو ممارسة تمارين عنيفة لمدة 6 أسابيع. اتصل بمقدم الرعاية الصحية على الفور إذا أُصبت بحمى تبلغ 100.5° فهرنهايت (38° مئوية) أو أعلى، أو إذا أُصبت برعشة أو صعوبة في التنفس، أو في حالة احمرار الشق الجراحي أو تورمه أو الشعور بدفئه أو انبعاث رائحة كريهة أو خروج صديد 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.

ربما لا تتمكن من فتح فمك بسبب وجود الأربطة المطاطية. ولن تتمكن من التحدث بسبب وجود أنبوب فغر الرغامى في مجرى التنفس لديك. ستسأل الممرضات أسئلة يمكن الإجابة عليها بـ "نعم" أو "لا" لمعرفة ما تشعر به. وستحصل على جهاز "آي باد" لمساعدتك في الإجابة على هذه الأسئلة. سيقدمون

لك أيضًا سبورة بيضاء قابلة للمسح حتى تستطيع كتابة احتياجاتك.

مسكنات الألم

ستتناول دواءًا وريديًا مسكنًا للألم أثناء وجودك في وحدة رعاية ما بعد التخدير. وسيدخل إلى مجرى الدم لديك عبر قُنية وريدية.

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

الأنابيب وأجهزة النزح

سيتم توصيل جسمك بأنابيب وأجهزة نزح وقسطر (أنابيب رفيعة ومرنة) إلى جانب أجهزة طبية أخرى بجسمك، وتشمل:

- طوق جهاز ترطيب يوضع فوق أنبوب فغر الرغامى. ووظيفته إرسال الهواء الرطب إلى رئتيك.
- قنية وريدية تتلقى عن طريقها السوائل والمضادات الحيوية والأدوية المسكنة للألم ومضادات التخثر لمنع الجلطات الدموية.
- قسطرة بولية (Foley) لنزح البول من مثانتك. وستتم إزالتها خلال يومين أو 3 أيام بعد الجراحة.
- أجهزة نزح (أنابيب صغيرة) في رقبتك والموضع المانح لديك لنزح السوائل. وستتم إزالتها عندما يكون مقدار النزح أقل من أونصة واحدة خلال 24 ساعة.
- أنبوب تغذية يمر عبر الأنف إلى المعدة. وهو يُعرف باسم الأنبوب الأنفي المعدي. ستحصل على التغذية بالسوائل الغنية بالبروتين وعلى بعضٍ من أدويتك عبر هذا الأنبوب. علمًا بأنه لن يكون بإمكانك تناول أي طعام أو مشروبات حتى يتقلص التورم الناجم عن الجراحة.

- ربم ي يوضع قالب أو جبيرة أو مِعلاق أو ضم دة لعلاج الجروح بالشفط على الموضع المنح. ضم دة علاج الجروح بالشفط هي ضم دة من نوع خاص تُحدث تأثير الشفط على الجُرح لتحسين التئامه. وستتم إزالتها خلال 5 إلى 7 أيام بعد الجراحة. إذا تم استخدام قالب أو جبيرة أو مِعلاق على الجُرح لديك، فستوضع ضم دة تحته.
- حذاءان ضاغطان على ساق واحدة أو على كلتا الساقين. يساعد هذا على تعزيز الدورة الدموية لمنع حدوث الجلطات. إذا كان الموضع المنح على إحدى ساقيك، فلن ترتدي حذاءًا في تلك الساق.

خلال أول أسبوع بعد الجراحة، سيراقب الأطباء والممرضات التروية الدموية لفكك والأنسجة القريبة منه. وسيستخدمون جهازًا يُسمى دوبلر (Doppler®). وهو يُصدر بعض الضوضاء ولكنه لا يسبب أي ألم. يُستخدم الجهاز كل ساعة خلال أول يومين بعد الجراحة.

وبعد مرور يومين، سيقرر الطبيب عدد مرات استخدام جهاز دوبلر. سيتحقق الطبيب والممرضة من دفء السديلة عند لمسها. كما سيتحققان أن لونها مشابه للون الجلد المحيط بها.

من المهم للغاية تجنب الضغط على الفك المُستَبنَى حديثًا بأي شكل من الأشكال. لن تتمكن من استخدام وسادة أثناء وجودك في المستشفى.

ستعتني الممرضات ومساعدو التمريض بأجهزة النزح والأنابيب وفغر الرغامى لديك. وعندما يبدأ لديك الشعور بالتحسن، سيعلمونك ببعض إجراءات الاعتناء بنفسك.

الانتقال إلى غرفة المستشفى

ستمكث في وحدة رعاية ما بعد التخدير (PACU) لعدة ساعات أو تبيت فيها. 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. يقيم أغلب المرضى في المستشفى لمدة تتراوح بين 10 إلى 14 يومًا.

في غرفة المستشفى، ستتولى إحدى الممرضات تقديم الرعاية لك أثناء إقامتك. ستساعدك الممرضة في النهوض من السرير والجلوس على مقعد بعد انتقالك إلى هذه الغرفة.

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

- **قراءة مسار التعافي الخاص بك.** سنقدم لك مسارًا يتضمن أهداف التعافي الخاصة بك، إذا لم تكن قد حصلت على واحد بالفعل. وهو يساعدك في معرفة ما يجب أن تفعله وتتوقعه كل يوم أثناء فترة التعافي.
- **بدء الحركة بمجرد أن تتمكن من ذلك.** فبمجرد أن تنهض من السرير وتمشي على قدميك، ستتمكن من العودة لممارسة أنشطتك المعتادة بسرعة أكبر.

شفط أنبوب فغر الرغامى

عندما تسعل وتتنفس بعمق، يُفرَز المخاط من رئتيك ومن الجزء الخلفي لحلقك. ويخرج المخاط من خلال أنبوب فغر الرغامى ويجب شفطه. ستقوم الممرضة بذلك كثيرًا خلال الأيام القليلة الأولى التالية للجراحة. وستُرشدك فيما بعد لكيفية القيام بذلك بنفسك. لمعرفة المزيد، اقرأ *الاعتناء بفغر الرغامى* (www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/caring-your-tracheostomy).

بمجرد تقلص التورم، ستقل كمية المخاط. سيتم إغلاق فتحة أنبوب فغر الرغامى بسدادة حتى تستطيع التنفس عبر الأنف. وستتم إزالة الأنبوب بمجرد أن تتمكن

من التنفس بشكل طبيعي ويخرج المخاط مع السعال بشكل مريح أثناء إغلاق أنبوب فغر الرغامى.

إذا رجعت إلى المنزل مع وجود أنبوب فغر الرغامى في مكانه، فستُرشدك الممرضة لكيفية الاعتناء به. وسنطلب لك جهاز شفط متنقل.

السيطرة على الألم

ستشعر ببعض الألم بعد الجراحة. في البداية، ستتناول دواءك المسكن للألم عن طريق القُنيّة الوريدية. سيكون بوسعك التحكم في الدواء المُسكن للألم باستخدام جهاز التحكم الذاتي بمُسكن الألم (PCA). بمجرد أن تصبح قادرًا على تناول الطعام، ستتلقَّى الدواء المُسكن للألم عن طريق الفم (البلع) عبر أنبوب تغذية. ويمكنك تلقيه عبر الفم بمجرد أن تتمكن من البلع.

سنسألك عما إذا كنت تشعر بالألم ونقدم لك الأدوية عند اللزوم. أبلغ مقدمي الرعاية الصحية إذا لم يتحسن شعورك بالألم. حيث يمكن أن تساعدك السيطرة على الألم في التعافي بشكل أسرع.

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

ري الفم

يبدأ ري الفم لديك بعد 5 أيام من الجراحة أو بعد إزالة الأربطة المطاطية مباشرةً. ستبدأ ممرضتك في تبليل فمك بالماء والملح وصودا الخبز. وهذا يحافظ على نظافة الفم ورطوبته.

وينبغي لك الاستمرار في ري فمك بعد مغادرة المستشفى. قم بذلك 3 أو 4 مرات يوميًا في الصباح وبعد تناول الطعام وقبل النوم. ستعطيك ممرضتك مجموعة الري لاصطحابها معك إلى المنزل.

الوقاية من الكزاز (تشنج الفك)

الكزاز هو حالة تواجه خلالها صعوبة في فتح فمك. وقد تصاب به بعد الجراحة أو العلاج الإشعاعي. ويحدث بسبب تندُّب النسيج الرخو أو حدوث تغيرات في العضلات المحيطة بالفك. يجب عليك ممارسة تمارين الفك لمنع الإصابة بالكزاز. وسيخبرك الطبيب أو الممرضة بعدد مرات ممارسة التمارين بمجرد أن تصبح مستعدًا لذلك.

لمعرفة المزيد، اقرأ *السيطرة على أعراض الكزاز بعد علاج سرطان الرأس والرقبة* (www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/trismus).

الحركة والمشي

تساعدك الحركة والمشي في تخفيف مخاطر حدوث الجلطات الدموية والالتهاب الرئوي (عدوى الرئة). كما تساعدك في إخراج الريح وتسهيل حركة الأمعاء (التبرز) مرة أخرى. ستساعدك الممرضة أو أخصائي العلاج الطبيعي أو أخصائي العلاج المهني على الحركة عند اللزوم.

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

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

تناول الأطعمة والمشروبات

ستقدم لك الممرضة المواد الغذائية عبر الأنبوب الأنفي المعدي خلال أول أسبوع أو أسبوعين. وبمجرد تقلص التورم، ستزيل الممرضة الأنبوب. ستحصل على سوائل صافية أولاً ثم أطعمة طرية لتناولها. ويتوقف وقت حدوث ذلك على

مستوى تعافيك بعد الجراحة.

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

الاعتناء بالموضع المانح

تعتبر الساق هي الموضع المانح الأكثر شيوعًا في عمليات استبناء الفك. وإذا كان الموضع المانح لفكك الجديد مختلفًا، فستُرشدك الممرضة لكيفية الاعتناء به.

ستمكث في السرير أول يومين بعد الجراحة لمساعدك ساقك على التعافي. وبعد مرور يومين، يمكنك النهوض من السرير والجلوس على مقعد مع رفع ساقك. ومن المهم إبقاء ساقك مرفوعة قدر الإمكان خلال أول 3 أسابيع. حيث يساعد هذا على تخفيف التورم والتعافي.

سيخبرك الطبيب متى يمكنك البدء في المشي. ستحتاج لاستخدام مشاية في البداية. وستكون قادرًا على المشي بمفردك بمرور الوقت.

في المستشفى، ستخبرك الممرضة بكيفية الاعتناء بساقك وبالرقعة الجلدية. وعندما يحين وقت العودة إلى المنزل، ستقدم لك المزيد من التعليمات إذا كنت لا تزال بحاجة لذلك.

التخطيط للخروج من المستشفى

سيتعاون فريق الرعاية الصحية الخاص بك مع مدير الحالة لإعداد أي معدات أو رعاية منزلية ستحتاجها عند الرجوع إلى المنزل.

مغادرة المستشفى

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

في يوم الخروج من المستشفى، خطط للمغادرة الساعة 11 تقريبًا. سيُدون أحد مقدمي الرعاية الصحية لك أوامر الخروج من المستشفى والوصفات الطبية قبل

المغادرة. وستحصل أيضًا على تعليمات الخروج من المستشفى مكتوبة. وسيراجعها أحد مقدمي الرعاية الصحية معك قبل المغادرة.

إذا لم تكن وسيلة الانتقال التي ستستقلها قد وصلت بعد إلى المستشفى عندما تكون جاهزًا للمغادرة، فيمكنك الانتظار في صالة انتقال المرضى. سيقدم لك أحد أعضاء فريق الرعاية المزيد من المعلومات.

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 حسابك MSK MyChart الخاص بك. وسنرسل هذه الأسئلة كل يوم لمدة 10 أيام بعد الجراحة. وتُعرف هذه الأسئلة بنموذج تتبع التعافي.

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

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

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

السيطرة على الألم

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

اتبع هذه الإرشادات للمساعدة في السيطرة على الألم في المنزل.

- تناول أدويتك حسب التوجيهات وعند اللزوم.
- اتصل بمقدم الرعاية الصحية إذا لم يؤد تناول الدواء الموصوف لك إلى تسكين الألم.
- 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.

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

منع حدوث الإمساك والسيطرة عليه

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

- حاول التبرز في نفس الوقت كل يوم. وسيعتاد الجسم على التبرز في ذلك الوقت. ولكن إذا شعرت بالحاجة للتبرز في وقت آخر، فلا تحبس البراز.
- حاول التبرز بعد 5 إلى 15 دقيقة من تناول الوجبات. ويُفضل محاولة التبرز بعد الإفطار. حيث تكون منعكسات القولون في أقوى حالاتها في هذا الوقت.
- مارس التمارين، حسب استطاعتك. يعد المشي نوعًا رائعًا من التمارين التي من شأنها المساعدة في الوقاية من الإمساك والسيطرة عليه.
- تناول 8 إلى 10 أكواب (8 أونصات) (لتران) من السوائل يوميًا حسب استطاعتك. اختر الماء والعصائر (مثل عصير البرقوق المجفف) والمرق والحليب المخفوق. قيِّد استهلاك السوائل المحتوية على الكافيين، مثل

القهوة والصودا. وذلك لأن هذه المشروبات تطرد السوائل خارج الجسم.

- أكثر تدريجيًا من الألياف في نظامك الغذائي لتصل إلى 25 إلى 35 جرام يوميًا. تحتوي الفواكه والخضروات غير المُقشرة، والحبوب الكاملة، والبقوليات على الألياف. إذا كان قد أُجري لك فغر أو خضعت مؤخرًا لجراحة في الأمعاء، فاسأل مقدم الرعاية الصحية قبل تغيير نظامك الغذائي.
- يمكن استخدام الأدوية التي تُصرف مع أو بدون وصفة طبية لعلاج الإمساك. استشر مقدم الرعاية الصحية قبل تناول أي دواء لعلاج الإمساك. وهو أمر مهم للغاية إن كان قد أُجري لك فغر أو خضعت لجراحة في الأمعاء. اتبع التعليمات الواردة على الملصق أو التي يوفرها لك مقدم الرعاية الصحية. فيما يلي أمثلة على أدوية الإمساك التي تُصرف بدون وصفة طبية:
  - دوكيوسات الصوديوم (كولاس®). وهو مُلين للبراز وله أعراض جانبية بسيطة. يمكنك استخدامه لمنع حدوث الإمساك. ولكن تجنب تناوله مع الزيوت المعدنية.
  - بولي إيثيلين غليكول (MiraLAX®). وهو دواء مُسهِّل له أعراض جانبية بسيطة. تناوله مع 8 أونصات (كوب واحد) من السوائل. تناوله فقط إذا كنت تعاني بالفعل من الإمساك.
  - السِّنامكي (Senokot®). هذا هو مُسهِّل منبه قد يسبب التقلصات. ويُفضل تناوله قبل النوم مباشرةً. تناوله فقط إذا كنت تعاني بالفعل من الإمساك.

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

العناية بالشق الجراحي

إذا كانت لديك غرز جراحية داخل فمك، فستذوب من تلقاء نفسها. وليست هناك حاجة لإزالتها.

سيزيل الطبيب غُرز الوجه والرقبة بعد أسبوعين تقريبًا من الجراحة. إذا كنت قد خضعت للعلاج الإشعاعي على الوجه أو الرقبة، فربما تبقى الغُرز لمدة 3 أو 4 أسابيع.

- تجنب تعريض الشقوق الجراحية للحرارة أو البرودة. فقد تصاب بالخدر أو بحروق.
- لا تستخدم زجاجات الماء الساخن أو كمادات الحرارة. ينبغي عليك تجنب الساونا وغرف البخار.
- تجنب الحلاقة فوق الشقوق الجراحية أثناء وجود الغرز. إذا قمت بحلاقة وجهك أو رقبتك، فاستخدم ماكينة حلاقة كهربائية.
- تجنب استخدام العطور أو الكولونيا أو عطر ما بعد الحلاقة أو المُرطبات المحتوية على عطور حتى تلتئم الشقوق الجراحية تمامًا.
- تجنب التعرض للشمس. انتظر حتى يقرر جراح الرأس والرقبة أن الشقوق الجراحية لديك قد التأمت تمامًا. بعد ذلك يمكنك استخدام واقي شمس خالٍ من مادة حمض بارا أمينوبنزويك مع عامل حماية من الشمس 30 أو أكثر على الشقوق الجراحية.

اتصل بعيادة مقدم الرعاية الصحية الخاص بك في الحالات التالية:

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

الاستحمام

يمكنك الاستحمام عند العودة إلى المنزل بعد الجراحة. حافظ على جفاف ساقك

حتى تتجنب بلل الرقعة الجلدية. تجنب السباحة حتى يخبرك فريق الرعاية الصحية الخاص بك أن الشقوق الجراحية قد التأمت. تجنب الاستحمام بالماء الساخن في المغطس وأحواض المياه الساخنة وحمامات السباحة حتى ذلك الوقت.

تناول الأطعمة والمشروبات

يتعين على أغلب الأشخاص الالتزام بنظام غذائي مُكون من الأطعمة المهروسة بعد الخروج من المستشفى. وهذا يعني أنه يجب إعداد الطعام في الخلاط أو محضر الطعام. سيراجع اختصاصي التغذية هذا النظام الغذائي معك. وسيتغير نظامك الغذائي خلال فترة التعافي.

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

النشاط البدني والتمارين

قد يبدو الشق الجراحي وكأنه قد التأم من الخارج عند مغادرة المستشفى. غير أنه لن يكون قد التأم بعد من الداخل. خلال أول 6 أسابيع بعد الجراحة:

- تجنب رفع أي شيء يتجاوز وزنه 5 أرطال (2.3 كيلوجرام).
- تجنب ممارسة أي نشاط يستهلك الكثير من الطاقة، مثل الجري وممارسة التنس.
- تجنب ممارسة الرياضات الجماعية التي تتضمن الاحتكاك، مثل كرة القدم.

ناقش مقدم الرعاية الصحية قبل استئناف أنشطة مثل رفع الأثقال والتمارين الرياضية.

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

من عملية التعافي.

النشاط الجنسي

سيُخبرك مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بالوقت حيث يمكنك البدء في ممارسة النشاط الجنسي مجددًا.

القيادة

سيُخبرك مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بالوقت حيث يمكنك البدء في القيادة مجددًا. وهذا يتوقف على حجم الجراحة وسرعة تعافيك.

تجنب القيادة خلال فترات تناول الأدوية المُسكنة للألم لأنها قد تصيبك بالدوار.

ويمكنك ركوب السيارة دون قيادتها في أي وقت بعد مغادرة المستشفى.

الرجوع إلى العمل

تحدث مع مقدم الرعاية الصحية بشأن عملك. وسيخبرك متى يمكنك الرجوع إلى عملك بأمان حسب مهام عملك. إذا كان عملك يتضمن الكثير من الحركة أو رفع الأشياء الثقيلة، فقد تضطر إلى التوقف عن العمل لمدة أطول قليلاً. وإذا كانت وظيفتك مكتبية، فقد تتمكن من الرجوع إلى أداء عملك في وقت أقرب.

مواعيد المتابعة

سيكون الموعد الأول لك بعد الجراحة غالبًا في غضون 7 إلى 10 أيام من مغادرة المستشفى. وستقدم لك الممرضة إرشادات حول تحديد هذا الموعد، وتشمل رقم الهاتف الذي يتم الاتصال به.

نتائج الاختبارات

تكون نتائج الاختبارات جاهزة في غضون 10 أيام إلى 14 يومًا. سيتحدث معك طبيبك بشأن النتائج خلال موعد المتابعة الأول لك بعد الجراحة.

التحكم في مشاعرك

قد تراودك مشاعر مستجدة ومزعجة بعد الخضوع للجراحة بسبب الإصابة بمرض

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

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

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

معلومات الاتصال

إذا كانت لديك أسئلة أو شواغل، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك. سيرد عليك أحد أعضاء فريق الرعاية الصحية الخاص بك أيام الاثنين إلى الجمعة من الساعة 9 صباحًا حتى الساعة 5 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.

خدمات الدعم

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

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

خدمات دعم مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK)

مكتب الإدخال للمستشفى

212-639-7606

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

التخدير

212-639-6840

اتصل بهذا الرقم إذا كانت لديك أسئلة متعلقة بالتخدير.

غرفة المتبرعين بالدم (Blood Donor Room)

212-639-7643

اتصل بهذا الرقم للحصول على معلومات إذا كنت مهتمًا بالتبرع بالدم أو الصفائح الدموية.

مركز بوبست الدولي (Bobst International Center)

www.msk.org/international

888-675-7722

نرحب بالمرضى من جميع أنحاء العالم ونقدم العديد من الخدمات لمساعدتهم. إذا كنت مريضًا دوليًا، فاطلب المساعدة في إجراء الترتيبات اللازمة لرعايتك.

مركز المشورة

www.msk.org/counseling

646-888-0200

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

برنامج مخزن الطعام (Food Pantry)

646-888-8055

نوفر الطعام للمحتاجين خلال تلقيهم علاج السرطان. تحدث مع أحد أعضاء فريق الرعاية الصحية الخاص بك أو اتصل بالرقم الوارد أعلاه للتعرف على مزيد من المعلومات.

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

www.msk.org/integrativemedicine

توفر خدمة الرعاية الطبية والصحية التكاملية لدينا العديد من الخدمات المُكملة (والتي تتماشى مع) للرعاية الطبية التقليدية على سبيل المثال، نوفر العلاج بالموسيقى، والعلاج العقلي/البدني، والعلاج بالرقص والحركة، واليوجا، والعلاج

باللمس. اتصل برقم 1010-449-646 لتحديد موعد لتلقي هذه الخدمات.

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

مكتبة ميموريال سلون كيترينج

library.mskcc.org

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

خدمات التغذية

www.msk.org/nutrition

212-639-7312

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

موقع تثقيف المرضى والتثقيف المجتمعي (Patient and Community Education)

www.msk.org/pe

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

فواتير المرضى
646-227-3378
اتصل بهذا الرقم إذا كانت لديك أسئلة حول التفويض المسبق مع شركة التأمين الخاصة بك. وهذا ما يسمى أيضًا بالموافقة المسبقة.

مكتب تمثيل المرضى
212-639-7202
اتصل بهذا الرقم إذا كانت لديك أسئلة حول نموذج وكيل الرعاية الصحية أو إذا كانت لديك مخاوف بشأن رعايتك.

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

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

خدمات إعادة التأهيل
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 سـاعة 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
Seventh Avenue 275 (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.

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.

- *الاعتناء بفغر الرغامى* (www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/caring-your-tracheostomy)
- *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)
- *السيطرة على أعراض الكزاز بعد علاج سرطان الرأس والرقبة* (www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/trismus)
- *Common Questions About MSK's Recovery Tracker* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/mymsk-recovery-tracker)

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