تعليم المريض/ مقدم الرعاية

جراحة تشريح الرقبة

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

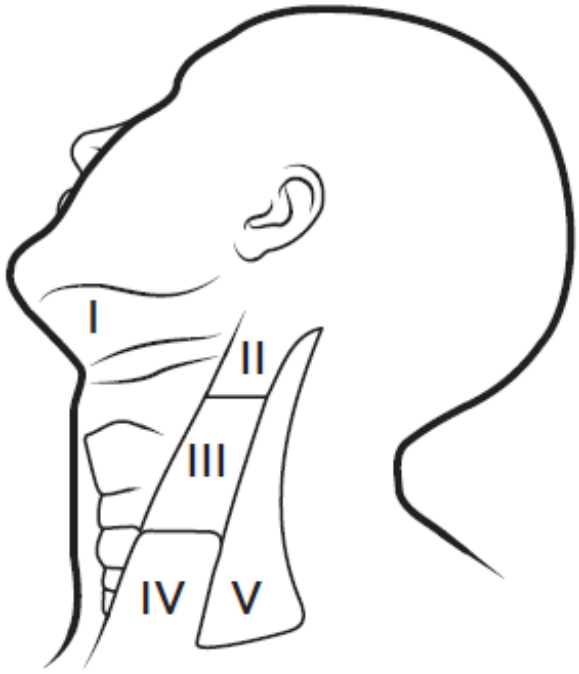
استخدم هذا الدليل كمصدر معلومات خلال الأيام السابقة للجراحة. اصطحبه معك كل مرة عند الحضور إلى مركز MSK، بما في ذلك يوم الجراحة. وسيحيلك إليه فريق الرعاية الصحية الخاص بك خلال فترة رعايتك.

نبذة عن جراحة تشريح الرقبة

يمكن أن ينتشر سرطان الرأس والرقبة إلى العقد اللمفية. والعقد اللمفية هي غدد صغيرة بيضاوية أو مستديرة توجد في الجهاز اللمفي. ولتبسيط الوصف، تنقسم العقد اللمفية في رقبتك إلى 5 مستويات (انظر الشكل 1). المستويات الخمسة معنونة بالأرقام الرومانية (I وII وIII وIV وV).

قد تُجرى لك جراحة تشريح الرقبة إذا كانت هناك خطورة كبيرة لانتشار السرطان إلى العقد اللمفية في رقبتك. تهدف الجراحة لإزالة العقد اللمفية في منطقة الرقبة.

هناك أنواع عديدة من جراحات تشريح الرقبة. ويتوقف نوع الجراحة التي ستخضع لها على موضع الورم السرطاني، وما إذا كان قد انتشر إلى العقد اللمفية أو إلى أجزاء أخرى في رقبتك. يستطيع الجراح في بعض الأحيان تحديد العقد اللمفية المتأثرة من خلال الفحص. وإذا لم يكن ذلك ممكنًا، فقد تحتاج لإجراء فحص التصوير المقطعي المحوسب أو الفحص بالموجات فوق الصوتية للرقبة حتى يتمكن الجراح من رؤية المنطقة بشكل أفضل.



الشكل 1. مستويات العقد اللمفية

بالإضافة إلى العقد اللمفية، قد تقتضي الضرورة إزالة أجزاء أخرى من الرقبة، منهˇ:

- العضلة الموجودة على جانب الرقبة والتي تسˇعدك على إدارة رأسك. إذا أُزيلت هذه العضلة، فسيكون هناك حزًا على هذا الجانب من الرقبة. وسيكون لا يزال بإمكˇانك تحريك رأسك دون مشكلˇات.
- العصب الذي يتيح لك رفع ذراعك أعلى من مستوى كتفك. سيحˇول الجراح إنقاذ هذا العصب. وإذا كˇان لا مفر من إزالته، فستواجه صعوبة عند رفع ذراعك بزاوية أكثر من 90 درجة على الجانب حيث أُزيل العصب.
- وريد يستقبل الدم من الدمˇاغ والوجه والرقبة. لن تسبب إزالة هذا الوريد من أحد جانبي الرقبة أي مشاكل، لأن أوردة الرقبة الأخرى ستستقبل الدم وتضخه في ذلك الجانب من الرقبة والوجه.
- غدة لعˇابية في الجزء العلوي للرقبة. لن تسبب إزالة هذه الغدة أي تعطيل لوظيفة الغدد اللعˇابية.

قبل جراحة تشريح الرقبة

سيُسˇعدك 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 معلومˇات مهمة حول مˇ ينبغي فعله للاستعداد للجراحة.

أثناء قراءة هذا القسم، دوِّني أي أسئلة تريدين الاستفسˇار عنهˇ من مقدم الرعˇاية الصحية.

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.

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.

- 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 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 سـاعـات من موعد وصولك المحدد.** لا تتناول أي طعـام أو مشروبات بعد هذا الوقت، بمـا في ذلك السوائل الصـافية. يمكنك تناول رشفات صغيرة من المـاء 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).

فيمـا يلي بعض الأمثلة على أدوية GLP-1. ويُرجى العلم بأن هناك أنواع أخرى، لذا احرص على إعلام فريق الرعـاية الصحية بجميع الأدوية التي تتناولهـا. توصف هذه الأدوية أحيانًا للتحكم في السكري أو أمراض أخرى. وفي حـالات أخرى، توصف لإنقاص الوزن.

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

نبذة عن شرب الكحوليات

ومن المهم التحدث مع مقدمي الرعـاية الصحية بشأن كمية الكحوليات التي تتناولهـا. إذ يسـاعدنا ذلك في وضع خطة الرعـاية الخاصة بك.

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

إذا كنت تتعـاطى الكحوليات بشكل منتظم وتوقفت عنهـا بشكل مفاجئ، فقد يسبب لك ذلك نوبات الصرع، والهذيان، والوفاة. إذا نمـا إلى علمنا أنك معرض لمخاطر الإصـابة بهذه المشكلات، فيمكننا وصف الأدوية اللازمة لمنع حدوثهـا.

فيمـا يلي بعض الخطوات التي يمكنك اتخاذهـا قبل الجراحة للحيلولة دون حدوث أي مشكلات.

- تحرى الصدق مع مقدمي الرعـاية الصحية بشأن كمية الكحوليات التي تتعـاطـاهـا.
- حـاول التوقف عن شرب الكحوليات بمجرد تحديد موعد لإجراء الجراحة. اتصل بمقدم الرعـاية الصحية الخاص بك على الفور إذا:
  - أصـابك صداع.
  - شعرت بغثيان (الشعور وكأنك ستتقيأ).
  - شعر بتوتر أكثر من المعتاد (عصبية أو قلق).

- لم تستطع النوم.

فتلك هي العلامات المبكرة لانسحاب الكحوليات ويمكن علاجها.

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

نبذة عن التدخين

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

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

نبذة عن انقطاع التنفس أثناء النوم

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

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

استخدام MSK MyChart

MSK MyChart (mskmychart.mskcc.org) هي بوابة المرضى الخاصة بمركز MSK. ويمكنك استخدامها لإرسال واستلام الرسائل من وإلى فريق الرعاية الصحية الخاص بك، وعرض نتائج الاختبارات، والاطلاع على تواريخ وأوقات المواعيد المقررة لك، والمزيد غير ذلك. ويمكنك أيضًا دعوة مُقدم الرعاية الخاص بك لإنشاء حسابه الخاص حتى يكون بوسعه الاطلاع على المعلومات المتعلقة بالرعاية المقدمة لك.

إذا لم يكن لديك حساب على MSK MyChart، فيمكنك تسجيل الدخول في الموقع mskmychart.mskcc.org. يمكنك أيضًا أن تطلب من أحد أعضاء فريق الرعاية الصحية إرسال دعوة إليك.

إذا كنت بحاجة للمساعدة بشأن حسابك، فاتصل بمكتب دعم MSK MyChart على هاتف رقم 646-227-2593. الدعم متوفر أيام الاثنين إلى الجمعة من الساعة 9 صباحًا حتى الساعة 5 مساءً (بالتوقيت الشرقي).

في غضون 30 يومًا من الجراحة

اختبار قبل الجراحة (PST)

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

يمكنك تناول الطعام وتناول أدويتك المعتادة في يوم الموعد.

من المفيد إحضار الأشياء التالية في موعد الفحص:

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

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

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

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

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

- التحدث معك بشأن الأدوية التي ستتناولها صباح يوم الجراحة.

- إعطاؤك تعليمات تناول الطعام والشراب قبل الجراحة الخاصة بك.

يمكنك العثور على التعليمات السابقة للإجراء الذي ستخضع له (مثل تعليمات تناول الأدوية والطعام والشراب) في حسابك 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.

مارس تمارين التنفس والسعال

مارس تمارين أخذ أنفاس عميقة والسعال قبل الجراحة. سيوفر لك مقدم الرعاية الصحية مقياس التنفس المحفّز لمساعدتك على تمدد رئتيك. لمعرفة المزيد، اقرأ *كيفية استخدم مقياس التنفس المحفّز* (www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer).

ممارسة النشاط البدني

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

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

اتباع نظام غذائي صحي

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

7 أيام قبل جراحتك

اتبع تعليمات مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بشأن تناول الأسبرين

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

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

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

قد يسبب فيتامين هـ والفيتامينات المتعددة والعلاجات العشبية وغيرها من المكملات الغذائية الأخرى النزيف. فتوقف عن تناولها قبل 7 أيام من الجراحة. إذا أعطاك مقدم الرعاية الصحية تعليمات أخرى، فاحرص على اتباعها بدلاً من تلك التعليمات.

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

يومان قبل جراحتك

التوقف عن تناول الأدوية غير الستيرويدية المضادة للالتهابات

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

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

يوم واحد قبل جراحتك

سجل الوقت المحدد لجراحتك

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

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

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

تعليمات تناول الطعام

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



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

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

صباح يوم جراحتك

تعليمات الشرب

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

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

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

الحليب ومُبيضات القهوة النباتية.

- تجنب إضافة شراب ذي نكهة.

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

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



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

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

تناول الأدوية الخاصة بك حسب التعليمات

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

نقاط يجب تذكرها

- احرص على ارتداء ملابس مريحة وفضفاضة.
- إذا كنت ترتدي عدسات لاصقة، فارتد نظارتك بدلًا منها. قد يؤدي ارتداء العدسات اللاصقة أثناء الجراحة إلى الإضرار بعينيك.
- لا ترتدِي أية أشياء معدنية. انزعي جميع المجوهرات، بما في ذلك أقراط الجسم. قد تتسبب الأدوات المستخدمة أثناء الجراحة في إصابتك بحروق إذا لامست المعدن.
- لا تضع أي كريم أو مزيل عرق أو مكياج أو بودرة أو عطر أو كولونيا.
- اترك مقتنياتك الثمينة في المنزل.
- إذا كنتِ في فترة الحيض (دورتك الشهرية)، فاستخدمي فوطة صحية وليس سدادة قطنية. ستحصلين على ملابس داخلية وفوط صحية، إذا لزم الأمر.

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 بإكمالها.
- الهاتف المحمول والشاحن.
- الأموال التي قد تحتاج إليها للمشتريات البسيطة (مثل الجريدة).
- حافظة للأغراض الشخصية الخاصة بك (مثل النظارات، وسماعات الأذن الطبية، وأطقم الأسنان، والأجهزة التعويضية، والشعر المستعار، والمتعلقات الدينية)، إذا كانت لديك.
- هذا الدليل. سيستخدمه فريق الرعاية الصحية لإعلامك بكيفية الاعتناء بنفسك بعد الجراحة.

بمجرد دخولك المستشفى

سيُطلب منك أن تذكر اسمك وتقوم بتهجئته وكذلك تاريخ ميلادك عدة مرات. وهذا الأمر حفاظًا على سلامتك. فقد يكون هناك أشخاص لهم أسماء مماثلة سيخضعون للجراحة في نفس اليوم.

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

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 الانتهاء من الجراحة، سيتم إغلاق الشق الجراحي بالدبابيس أو الغُرز الجراحية. وقد يتم أيضًا وضع Steri-Strips™ (قطع صغيرة من شريط جراحي) أو Dermabond® (مادة جراحية لاصقة) فوق الشقوق الجراحية. وقد تُغطى الشقوق بضمادة.

بعد جراحة تشريح الرقبة

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

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

في وحدة 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.

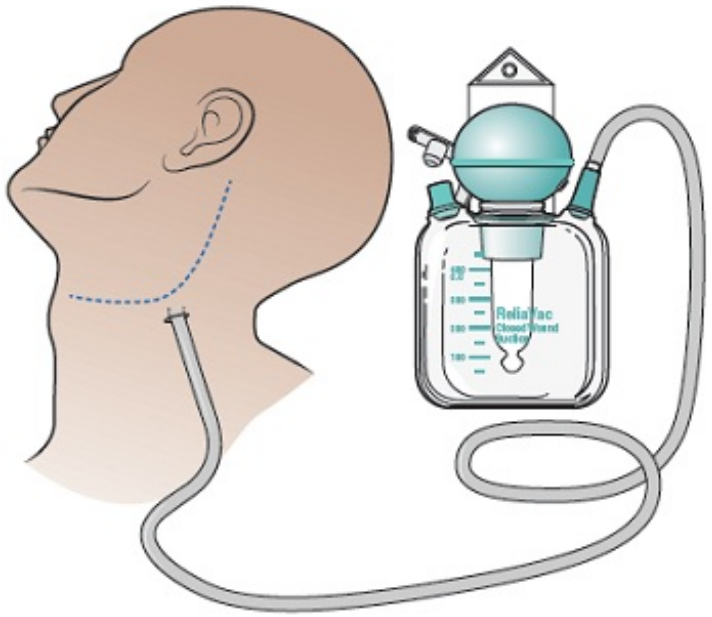
الدواء المُسكن للألم

ستشعر ببعض الألم بعد الجراحة. في البداية، ستتناول دواءك المسكن للألم عن طريق القُنيّة الوريدية. وبمجرد أن تصبح قادرًا على اتباع نظامك الغذائي المعتاد، ستتلقَّى الدواء المُسكن للألم عن طريق الفم (البلع).

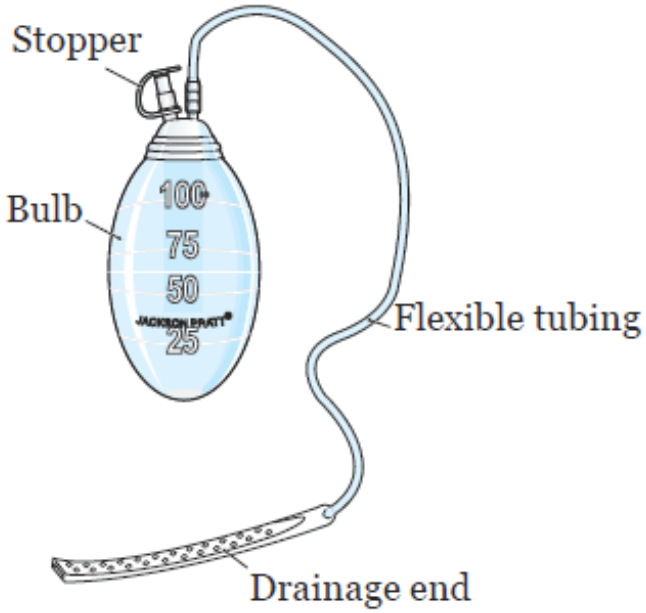
الأنابيب وأجهزة النزح

قد يتم تركيب جهاز نزح ReliaVac® (انظر الشكل 2) أو Jackson-Pratt® (انظر الشكل 3) في رقبتك، حسب كمية العقد اللمفية التي تتم إزالتها. يعمل جهاز النزح على تصريف السائل المحيط بالشق

الجراحي ومنع تجمعه تحت الجلد. لا يسبب جهاز النزح أي ألم. وسيتولى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك تفريغه بشكل منتظم.



الشكل 2. جهاز نزح ReliaVac® في رقبتك



الشكل 3. جهاز نزح Jackson-Pratt®

الانتقال إلى غرفة المستشفى

ستبيت في وحدة رعاية ما بعد التخدير (PACU) حسب نوع الجراحة التي تُجرى لك. بعد الإقامة في وحدة رعاية ما بعد التخدير، سيصطحبك أحد أعضاء الفريق إلى غرفة المستشفى الخاصة بك.

في غرفة المستشفى

تتوقف المدة التي تقضيها في المستشفى بعد الجراحة على تعافيك. يقيم أغلب المرضى في المستشفى لمدة 3 إلى 5 أيام.

عند انتقالك إلى غرفة المستشفى، ستلتقي بإحدى الممرضات التي تقدم لك الرعاية أثناء إقامتك في المستشفى. وبعد وصولك إلى غرفتك، ستساعدك الممرضة في النهوض من السرير والجلوس على الكرسي الخاص بك.

أثناء وجودك في المستشفى، سيُعلمك مقدمو الرعاية الصحية بكيفية الاعتناء بنفسك خلال فترة التعافي من الجراحة.

السيطرة على الألم

ستشعر ببعض الألم بعد الجراحة. في البداية، ستتناول دواءك المسكن للألم عن طريق القُنيّة الوريدية. وبمجرد أن تصبح قادرًا على تناول الطعام، ستتلقَّى الدواء المُسكن للألم عن طريق الفم (البلع). إذا كنت قد خضعت أيضًا لجراحة في تجويف الفم أو سديلة حرة، فسيكون بوسعك التحكم في الدواء المُسكن للألم باستخدام جهاز التحكم الذاتي بمُسكن الألم (PCA).

سيسألك مقدمو الرعاية الصحية عما إذا كنت تشعر بالألم وسيقدمون لك الأدوية عند اللزوم. إذا لم يتم تسكين الألم، فأخبر أحد مقدمي الرعاية الصحية بذلك. فمن المهم السيطرة على الألم حتى يكون بوسعك استخدام مقياس التنفس المحفّز والحركة. كما أن السيطرة على الألم تساعدك في التعافي بشكل أفضل.

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

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.

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

تواجدك في المستشفى.

ممارسة تمارين الرئتين

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

- استخدم مقياس التنفس المحفّز 10 مرات كل ساعة أثناء الاستيقاظ. للحصول على المزيد من المعلومات، اقرأي المصدر *كيفية استخدم مقياس التنفس المحفّز* (www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer).
- مارس تمارين السعال والتنفس العميق. وسيعلمك أحد أعضاء فريق الرعاية بكيفية ممارستها.

تناول الأطعمة والمشروبات

ستحصل على السوائل الصافية فقط كوجبتك الأولى بعد الجراحة. وبعد ذلك، تبدأ تدريجيًا في تناول الطعام الصلب.

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

الاعتناء بالأنابيب وأجهزة النزح

سيزيل مقدم الرعاية الصحية جهاز نزح ReliaVac أو Jackson-Pratt عندما تقل كمية السوائل المنزوحة بشكل ثابت عن 25 إلى 30 مللي لتر (أونصة واحدة تقريبًا) خلال 24 ساعة. ويكون هذا غالبًا بعد 3 إلى 5 أيام من الجراحة.

قد يرجع بعض المرضى للمنزل فيما لا يزال جهاز النزح مثبتًا لديهم. وفي هذه الحالة، ستعلمك ممرضتك بكيفية الاعتناء به قبل مغادرة المستشفى. لمزيد من المعلومات، اقرأ المصدر *Caring for Your ReliaVac Drain* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/caring-your-reliavac-drain) أو .

ومن المفيد أن يتعلم متعهد الرعاية الخاص بك أيضًا كيفية الاعتناء بجهاز نزح ReliaVac أو Jackson-Pratt. حيث يُسهل ذلك عليه مساعدتك على الاعتناء بنفسك إذا عدت إلى منزلك مع الجهاز.

إزالة الدبابيس والغُرز الجراحية

إذا أقمت في المستشفى لمدة تزيد عن أسبوع واحد، فسيزيل مقدم الرعاية الصحية بعض الدبابيس أو الغرز أو كلها قبل أن تغادر المستشفى.

وإذا أقمت في المستشفى أقل من أسبوع واحد، فسيزيل مقدم الرعاية الصحية الدبابيس أو الغرز خلال

أول موعد لك بعد الجراحة.

إذا رجعت إلى المنزل مع وجود أشرطة Steri-Strips، فسترتخي وتسقط أو تتقشر من تلقاء نفسها. وإذا كانت لا تزال موجودة خلال أول موعد بعد الجراحة، فسيزيلها مقدم الرعاية الصحية.

إذا كنت قد خضعت للعلاج الإشعاعي على الرقبة قبل الجراحة، فربما تبقى الدبابيس أو الغُرز لمدة أسبوعين إلى 3 أسابيع.

الاستحمام
يمكنك الاستحمام بعد 24 ساعة من إزالة أجهزة النزح من رقبتك. انزع الضمادة التي تغطي الشق الجراحي. عند الاستحمام، لا تسمح بتوجيه ماء الدش على الشق الجراحي بشكل مباشر. بدلاً من ذلك، اجعل الماء والصابون يتدفقان على الشق. تجنب فرك الموضع المحيط بالشق الجراحي. بعد الاستحمام، جفف الموضع بالتربيت عليه بمنشفة نظيفة.

إذا كانت أنابيب النزح لا تزال متصلة بجسمك، فلا تستحم حتى يزيل مقدم الرعاية الصحية جهاز النزح.

في المنزل
اقرأ المصدر [*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 للمحافظة على سلامتك وعدم السقوط في المنزل وأثناء المواعيد الخاصة بك في مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK).

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

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

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

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

السيطرة على الألم

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

اتبع هذه الإرشادات للمساعدة في السيطرة على الألم في المنزل.

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

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

من الطبيعي أن تشعر بالخدر في الجلد المحيط بالشق الجراحي. وهذا يحدث بسبب قطع بعض الأعصاب أثناء الجراحة. ويزول الشعور بالخدر بمرور الوقت.

اتصل بعيادة مقدم الرعاية الصحية الخاص بك في الحالات التالية:

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

إذا رجعت إلى المنزل فيما كانت الشقوق الجراحية لا تزال تحتوي على دبابيس أو غُرز، فسيزيلها مقدم الرعاية الصحية خلال أول موعد بعد الجراحة.

تنظيف الشق الجراحي

من المهم للغاية المحافظة على نظافة الشق الجراحي وإزالة أي قشور تتكون عليه. فقد تتجمع البكتريا على القشرة وتسبب العدوى. سيعلمك مقدم الرعاية الصحية بكيفية الاعتناء بالشق الجراحي قبل خروجك من المستشفى. لن تكون مضطرًا لتنظيف الشق الجراحي إذا رجعت إلى المنزل بأشرطة Steri-Strips.

قد يوصيك مقدم الرعاية الصحية بتنظيف الشق الجراحي باستخدام مرهم مضاد للبكتريا مثل Bacitracin®. لتنظيف الشق الجراحي بمرهم مضاد للبكتريا، اتبع الخطوات التالية.

1. جهِّز المستلزمات التالية:
   - مسحات قطنية (مثل Q-Tips®)
   - محلول ملحي عادي
   - مرهم مضاد للبكتريا
2. اغسل يديك بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل أو استخدم معقم يدين كحولي مثل Purell®.
3. تناول مسحة قطنية واغمسها في المحلول الملحي العادي.
4. استخدم المسحة القطنية لتنظيف خط الشق الجراحي برفق حول الدبابيس أو الغرز الجراحية. حيث يساعد هذا على انحلال أي قشرة ربما تكون قد تكونت على طول الجرح.
5. تخلص من المسحة القطنية.
6. كرر الخطوات السابقة مستخدمًا مسحة قطنية جديدة كل مرة بأي عدد مطلوب لتنظيف خط الشق الجراحي. تذكر أن بإمكانك غمس المسحة مرة واحدة فقط.استخدم مسحة قطنية نظيفة كل مرة

عند غمسه في المحلول الملحي.

7. ضع كمية صغيرة من المرهم المضاد للبكتريا على خط الشق الجراحي بواسطة مسحة قطنية نظيفة.

الاستحمام

- إذا كانت أنابيب النزح متصلة بجسمك بعد الرجوع إلى المنزل، فتجنب الاستحمام حتى يزيل مقدم الرعاية الصحية أنبوب النزح. يمكنك الاستحمام بإسفنجة بدلاً من الدُش.
- إذا لم تكن لديك أنابيب نزح، فاستحم كل يوم لتنظيف الشق الجراحي. إذا كانت الدبابيس لا تزال على الشق الجراحي، فلا بأس أن تتعرض للبلل. استحم بالصابون، ولكن تجنب وضعه مباشرةً على الشق الجراحي. تجنب فرك الموضع المحيط بالشق الجراحي. بعد الاستحمام، جفف الموضع بالتربيت عليه بمنشفة نظيفة.

لا تستحم في حوض استحمام خلال أول 4 أسابيع بعد الجراحة.

تناول الأطعمة والمشروبات

يمكنك تناول جميع الأطعمة التي كنت تتناولها قبل الجراحة، ما لم يقدم لك مقدم الرعاية الصحية تعليمات أخرى. حيث إن الالتزام بنظام غذائي متوازن يحتوي على الكثير من السعرات الحرارية والبروتين يساعد على التئام الجرح بعد الجراحة. حاول تناول المصادر الجيدة للبروتين (مثل اللحوم أو الأسماك أو البيض) في كل وجبة. كما يجب عليك أيضًا محاولة تناول الفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة.

ومن المهم أيضًا تناول قدر كبير من السوائل. اختر السوائل الخالية من الكحوليات أو الكافيين. حاول شرب 8 إلى 10 أكواب (8 أونصات) من السوائل يوميًا.

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

النشاط البدني والتمارين

بعد إزالة الغرز الجراحية أو الدبابيس، ربما يوجهك مقدم الرعاية الصحية الخاص بك لأداء تمارين معينة كل يوم. وهي تتوقف على قدرتك على إدارة رقبتك وتحريك ذراعك (ذراعيك) بعد الجراحة. تساعدك هذه التمارين على استعادة القوة ونطاق الحركة الكامل للموضع (المواضع) المتأثر. ومن المهم بالنسبة لك ممارستها كل يوم. سيعلمك مقدم الرعاية الصحية بكيفية أداء التمارين ويعطيك تعليمات مكتوبة في أول موعد لك بعد الجراحة. لمزيد من المعلومات، اقرأ القسم *تمارين بعد جراحة الرقبة*.

من الطبيعي أن تشعر بإجهاد أكبر بعد الجراحة. وتختلف مدة التعافي من شخص لآخر. احرص على زيادة أنشطتك كل يوم بقدر ما تستطيع. احرص على الموازنة بين فترات النشاط وفترات الراحة. وتعتبر الراحة جزءً مهمًا من عملية التعافي.

سيُخبرك مقدم الرعاية الصحية بالوقت المناسب لاستئناف أنشطتك المعتادة خلال الزيارة التالية للجراحة. حتى ذلك الوقت، تجنب جميع الأنشطة التي يمكن أن تعرض الشق الجراحي للضغط أو الإجهاد، ومنها:

- القيادة
- رفع أي شيء يتجاوز وزنه 10 أرطال (4.5 كيلوجرام).
- الأنشطة الشاقة (مثل الجري وممارسة التنس).
- النشاط الجنسي

الرجوع إلى العمل

تحدث إلى مقدم الرعاية الصحية بشأن عملك ومتى يمكنك الرجوع إلى العمل بأمان. إذا كانت وظيفتك تتضمن الكثير من الحركة أو رفع الأشياء الثقيلة، فقد تضطر إلى التوقف عن العمل لمدة أطول مما إذا كانت وظيفتك مكتبية.

متابعة الرعاية

سيكون الموعد الأول لك بعد الجراحة في غضون أسبوع من مغادرة المستشفى. حتى ذلك الحين، احرص على اتباع جميع التعليمات التي قُدِّمت لك عند خروجك من المستشفى.

سيتولى أخصائي علم الأمراض بعد الجراحة فحص العقد اللمفية التي أُزيلت أثناء الجراحة. تكون نتائج الاختبار عادةً جاهزة خلال أسبوع. وبناءًا على النتائج، ربما تحتاج إلى علاج آخر. سيناقش معك أخصائي الرعاية الصحية النتائج خلال أول موعد متابعة بعد الجراحة.

التحكم في مشاعرك

بعد إجراء جراحة للتعافي من مرض خطير، قد تنتابك مشاعر مستجدة ومزعجة. يقول الكثيرون أنهم شعروا بالرغبة في البكاء والحزن والقلق والتوتر والعصبية والغضب من وقت لآخر. قد تشعر 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. يمكن لموفري الرعاية الصحية طمأنتك ودعمك وتوجيهك في هذا الصدد. ومن الجيد في كل الأحوال إخبارنا بمشاعرك ومشاعر أفراد عائلتك وأصدقائك. تتوفر العديد من الموارد لك ولأفراد عائلتك. سواءٌ كنت في المستشفى أو في المنزل، فنحن على أتم الاستعداد لمساعدتك أنت وأفراد عائلتك وأصدقائك للتعامل مع الجوانب العاطفية بخصوص مرضك.

متى يجب الاتصا ل بمقدم الرعا ية الصحية

اتصل بموفر الرعا ية الصحية إذا تعرضت لأيٍ مما يلي:

- حمى تبلغ 100.4 °فهرنها يت (38 °مئوية) أو أكثر.
- الرعشة.
- صعوبة في التنفس.
- الشعور بدفء الجلد المحيط بالشق الجراحي أكثر مما هو معتاد.
- زيادة احمرار الجلد المحيط بالشق الجراحي.
- بدء تورم الموضع المحيط بالشق الجراحي.
- زيادة تورم الجزء المحيط بالشق الجراحي.
- خروج نزح أو سا ئل من الشق الجراحي.
- كا نت لديك أية أسئلة أو شواغل.

إذا كا نت لديك أسئلة أو شواغل، فاتصل بمقدم الرعا ية الصحية الخاص بك. سيرد عليك أحد أعضاء فريق الرعا ية الصحية الخاص بك أيام الاثنين إلى الجمعة من السا عة 9 صباحًا حتى السا عة 5 مسا ءًا. وبخلا ف هذه الأوقات، يمكنك ترك رسا لة أو التحدث مع أحد مقدمي الرعا ية الآخرين في مركز MSK. يتواجد دومًا طبيب مُناوب أو ممرضة مُناوبة. إذا لم تكن متأكدًا بشأن كيفية الوصول إلى مقدم الرعا ية الصحية الخاص بك، فاتصل بها تف رقم 332-699-7260.

خدما ت الدعم

يضم هذا القسم قائمة بخدما ت الدعم. ومن شأن هذه الخدما ت مسا عدتك في الاستعداد للجراحة والتعا في بعدها .

أثناء قراءة هذا القسم، دوِّني أي أسئلة تريدين الاستفسا ر عنها من مقدم الرعا ية الصحية.

خدما ت دعم مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

خدمـات التغذية
www.msk.org/nutrition
212-639-7312
تقدم خدمـات التغذية الاستشارات الغذائية من خلال أحد خبراء التغذية السريرية لدينا. سيناقش معك أخصـائي التغذية السريرية عـاداتك الغذائية. وسيقدم لك المشورة بشأن مـا يجب عليك تناوله أثناء العلاج وبعده. اطلب من أحد أعضاء فريق الرعـاية الخاص بك إحـالتك أو اتصل بالرقم الوارد أعلاه لتحديد موعد.

موقع تثقيف المرضى والتثقيف المجتمعي (Patient and Community Education)
www.msk.org/pe
تفضل بزيارة موقع تثقيف المريض والتثقيف المجتمعي الإلكتروني للبحث عن موارد تعليمية ومقاطع فيديو وبرامج إلكترونية.

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

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

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

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

للتعرف على المزيد.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

موقع البرامج الافتراضية (Virtual Programs)
www.mskcc.org/vp
نوفر الموارد التثقيفية والدعم عبر الإنترنت للمرضى ومتعهدي الرعاية. وهي جلسات عبر الإنترنت يمكنك التحدث أو الاستماع خلالها. يُمكنك التعرف على تشخيصك، وما يُمكن توقعه أثناء العلاج،

وكيفية الاستعداد لرعاية مرضى السرطان.

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

خدمات الدعم الخارجية

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

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

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

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

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

مجتمع دعم مرضى السرطان (Cancer Support Community)

www.cancersupportcommunity.org
يقدم الدعم والمعلومات التثقيفية لمرضى السرطان وذويهم.

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

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

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

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

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

LGBT Cancer Project
www.lgbtcancer.com
يوفر الدعم والمناصرة لمجتمع المصابين بانحرافات جنسية، بما في ذلك مجموعات الدعم عبر الإنترنت وقاعدة بيانات تضم التجارب السريرية المناسبة لهذه الحالات.

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

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

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

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

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

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

NYRx
www.health.ny.gov/health_care/medicaid/program/pharmacy.htm
توفر مزايا الوصفات الطبية للموظفين والمتقاعدين المؤهلين من موظفي القطاع العام في ولاية نيويورك.

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

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

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

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

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

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

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.

- *Common Questions About MSK's Recovery Tracker* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/mymsk-recovery-tracker)
- *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)
- *كيفية استخدم مقياس التنفس المحفّز* (www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer)
- *تمارين بعد جراحة الرقبة* (www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/exercises-after-your-neck-surgery)

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