

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.

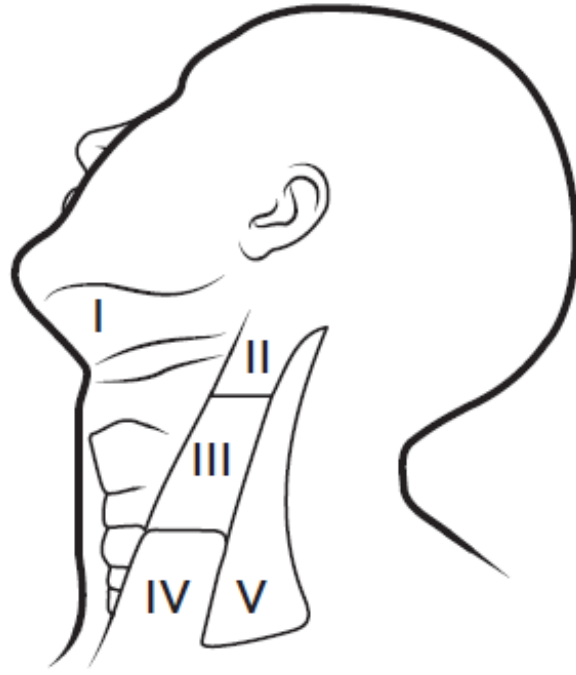
استخدم هذا الدليل كمصدر معلومات خلال الأيام السابقة للجراحة. اصطحبه معك كل مرة عند الحضور إلى مركز MSK، بما في ذلك يوم الجراحة. وسيحيلك إليه فريق الرعاية الصحية الخاص بك خلال فترة رعايتك.

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 و II و III و IV و V).

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، منها:

- العضلة الموجودة على جانب الرقبة والتي تساعدك على إدارة رأسك. إذا أُزيلت هذه العضلة، فسيكون هناك حَزًّا على هذا الجانب من الرقبة. وسيكون لا يزال بإمكانك تحريك رأسك دون مشكلات.
- العصب الذي يتيح لك رفع ذراعك أعلى من مستوى كتفك. سيحول الجراح إنقاذ هذا العصب. وإذا كان لا مفر من إزالته، فستواجه صعوبة عند رفع ذراعك بزاوية أكثر من 90 درجة على الجانب حيث أُزيل العصب.
- وريد يستقبل الدم من الدماغ 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 لعابية في الجزء العلوي للرقبة. لن تسبب إزالة هذه الغدة أي تعطيل لوظيفة الغدد اللعابية.

قبل جراحة تشريح الرقبة

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، دوّن أي أسئلة تريدين الاستفسار عنها من مقدم الرعاية الصحية.

الاستعداد للجراحة

ستتعاون مع فريق الرعاية الصحية من أجل الاستعداد للجراحة الخاصة بك. ساعدنا في المحافظة على سلامتك من خلال إعلامنا بما إذا كانت الأمور التالية تنطبق عليك، حتى لو لم تكن متأكدًا.

- أتناول أي أدوية بوصفة طبية. يُقصد بالدواء بوصفة طبية ذلك الذي يمكنك الحصول عليه فقط بوصفة طبية من مقدم الرعاية الصحية. فيما يلي بعض الأمثلة:
 - الأدوية التي تتناولها عن طريق الفم.
 - الأدوية التي تتلقاها على هيئة حقن.
 - 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 شراؤه بدون الحصول على وصفة طبية.
- أتناول أي مكملات غذائية، مثل الأعشاب أو الفيتامينات أو المعدن، أو أحصل على العلاجات الطبيعية أو المنزلية.
- أستخدم منظّمًا 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 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 رشقات صغيرة من الماء مع أدويةك.

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 أحياناً للتحكم في السكري أو أمراض أخرى. وفي حالات أخرى، توصف لإنقاص الوزن.

● تيرزيباتيد (Zepbound®, Mounjaro) ● ليراجلوتايد (Saxenda®, Victoza)	● سيمجلوتايد (Wegovy®, Ozempic®) ● ريبلسوس (Rybelsus) ● دولاجلوتايد (Trulicity®)
---	--

نبذة عن شرب الكحوليات

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

إذا كنت تتعاطى الكحوليات بشكل منتظم، فقد تكون معرضاً 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 نم 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 تتعاطها.
- 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 علاجه.

- 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 المداخلة 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 المُبخرة أو السجائر الإلكترونية من بين الأمثلة على أجهزة التدخين الإلكترونية. 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 0507-610-212.

نبذة عن انقطاع التنفس أثناء النوم

انقطاع التنفس أثناء النوم هو مشكلة شائعة أثناء النوم. إذا كنت مصابًا بانقطاع التنفس أثناء النوم، فسيستوقف 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

استخدام mskmychart.mskcc.org (MSK MyChart) 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 646-2593-227. 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. 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 أدويةك المعتادة في يوم موعد اختبار قبل الجراحة (PST).

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 ممرسة 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 الممرسة 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.
- تحليل الدم.

قد يوصي موفر الممرسة المتقدمة بعرضك على موفري رعاية صحية آخرين. وسيتحدث معك أيضًا بشأن الدواء (الأدوية) الذي ستتناوله صباح يوم 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 استخدام 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

اتباع تعليمات مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بشأن تناول الأسبرين

قد يُسبب الأسبرين نزيفًا. إذا كنت تتناول الأسبرين أو دواءً 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 طلب 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 (أدقيل® 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

سيصل 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. وسيدذكرك 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 السادة. ولا بأس بإضافة السكر. تجنب إضافة أي شيء آخر.

○ تجنب إضافة أي كمية من أي نوع من أنواع الحليب أو مبيضات القهوة. وهذا يشمل أنواع الحليب ومبيضات 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 ترتدي أية أشياء معدنية. انزع 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 سداة 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 ممثلة سيخضعون للجراحة في نفس اليوم.

عندما يحين وقت تغيير الملابس لإجراء الجراحة، سترتدين سُرْبال 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 قُنْيَّة وريدية (IV) في أحد أوردة ذراعك أو يدك غالبًا. وإذا لم تدخل الممرضة قُنْيَّة وريدية، فسيتولى طبيب التخدير فعل ذلك في غرفة العمليات.

مقابلة طبيب التخدير

ستقابل أيضًا طبيب التخدير قبل الجراحة. وسيقوم به يلي:

- مراجعة سجلك الطبي معك.
- سؤالك عما إذا كنت قد واجهت أية مشكلات بخصوص التخدير في الماضي. وهذا يشمل الغثيان (الشعور بالرغبة في القيء) أو الألم.
- التحدث معك بشأن راحتك وسلامتك أثناء الجراحة الخاصة بك.
- التحدث معك بشأن نوع التخدير الذي ستلقاه.
- 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. وسيجلس عليك أحد أعضاء فريق غرفة العمليات على اعتلاء سرير العملية. وسترتدي حذاءين طويلين ضاغطين أسفل ساقيك. وهم ينكمشان وينتفخان برفق للمساعدة على تدفق الدم في ساقيك.

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

أثناء الجراحة

بعد الانتهاء من الجراحة، سيتم إغلاق الشق الجراحي بالدبابيس أو الغرز 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، دوّن أي أسئلة تريد الاستفسار عنها من مقدم الرعاية الصحية.

في وحدة رعاية ما بعد التخدير (PACU)

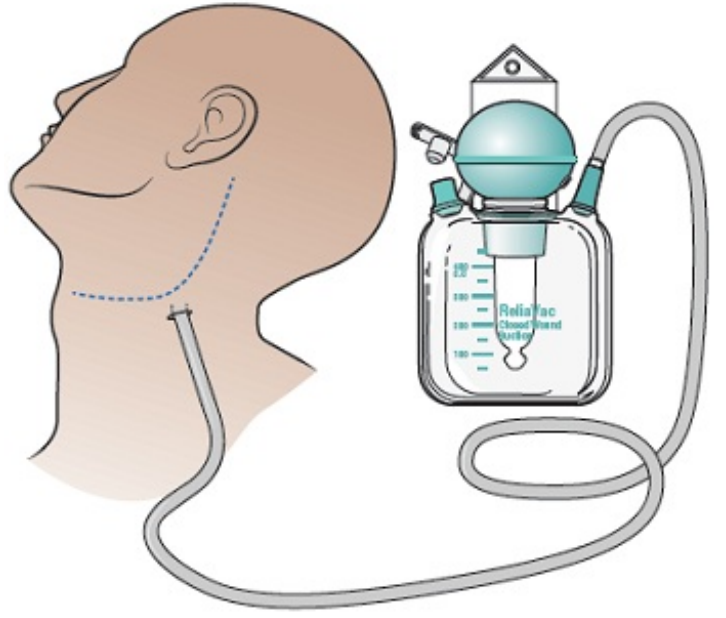
سيتم نقلك إلى وحدة رعاية ما بعد التخدير عند إفاقتك بعد الجراحة. وستراقب ممرضة درجة حرارتك ونبضك وضغط دمك ومستويات الأكسجين لديك. قد تحصل على الأكسجين عن طريق أنبوب يستقر أسفل أنفك أو قناع يغطي أنفك وفمك. وسترتدي أيضًا حذاءين طويلين ضاغطين أسفل ساقيك.

الدواء المُسكن للألم

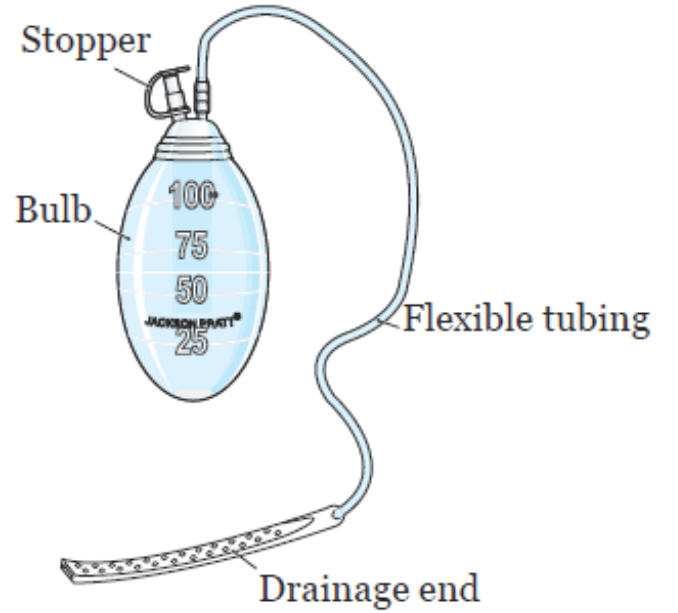
ستشعر ببعض الألم بعد الجراحة. في البداية، ستتناول دواءك المسكن للألم عن طريق القنينة الوريدية. وبمجرد أن تصبح قادرًا على اتباع نظامك الغذائي المعتاد، ستتلق الدواء المُسكن للألم عن طريق الفم (البلع).

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 نزع ReliaVac® في رقبتك



الشكل 3. جهاز نزع 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، سيعلمك 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 القنينة الوريدية. وبمجرد أن تصبح قادرًا على تناول الطعام، ستتلقّى 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 www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/call-dont-fall (Call! Don't Fall!) resource لتتعرف على معلومات حول ما يمكنك فعله للمحافظة على سلامتك وتجنب السقوط أثناء تواجدك في المستشفى.

ممارسة تمارين الرئتين

يجدر بك ممرسة تمرين 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، اقرأ المصدر كيفية استخدام مقياس التنفس المحفّز (www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer).

- مارس تمرين السعال والتنفس العميق. وسيعلمك أحد أعضاء فريق الرعاية بكيفية ممرستها.

تناول الأطعمة والمشروبات

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

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

الاعتناء بالأنابيب وأجهزة النزع

سيزيل مقدم الرعاية الصحية جهاز نزع ReliaVac أو Jackson-Pratt عندما تقل كمية السوائل المنزوعة 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 فيم لا يزال جهاز النزع 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 نزع ReliaVac أو Jackson-Pratt. حيث يُسهل ذلك عليه مساعدتك على الاعتناء بنفسك إذا عدت إلى منزلك مع الجهاز.

إزالة الدبابيس والغرز 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 الغرز لمدة أسبوعين إلى 3 أسابيع.

الاستحمام

يمكنك الاستحمام بعد 24 ساعة من إزالة أجهزة النزع 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 النزع لا تزال متصلة بجسمك، فلا تستحم حتى يزيل مقدم الرعاية الصحية جهاز النزع.

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، سنرسل إليك بعض الأسئلة إلى حساب MSK MyChart الخاص بك. وسنرسل هذه الأسئلة كل يوم لمدة 10 أيام بعد الجراحة. وتعرف 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 أدويةك 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 ملصق 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.
- سجّل 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. قيّد 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. فيم 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 مُسهّل له أعراض جانبية بسيطة. تناوله مع 8 أونصات (كوب واحد) من السوائل. تناوله فقط إذا كنت تعاني بالفعل من الإمساك.
 - السّنامكي (Senokot®). هذا هو مُسهّل 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 بدفع الجلد المحيط بالشق الجراحي أكثر مما هو معتاد.
 - بدء تورم الموضع المحيط بالشق الجراحي.
- إذا رجعت إلى المنزل فيمّا كنت 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 البكتيريا 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 للبكتيريا مثل Bacitracin®. لتنظيف الشق الجراحي بمرهم مضاد للبكتيريا، اتبع الخطوات التالية.

1. جهّز المستلزمات التالية:

- مسحات قطنية (مثل Q-Tips®)
- محلول ملحي عادي
- مرهم مضاد للبكتيريا

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 غمسها في المحلول الملحي.

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

الاستحمام

- إذا كنت أنابيب النزح متصلة بجسمك بعد الرجوع إلى المنزل، فتجنب الاستحمام حتى يزيل مقدم الرعاية الصحية أنبوب النزح. يمكنك الاستحمام بإسفنج بدلاً من الدش.
- إذا لم تكن لديك أنابيب نزح، فاستحم كل يوم لتنظيف الشق الجراحي. إذا كنت 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. 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. شرب 8 إلى 10 أكواب (8 أونصات) من السوائل يوميًا.

إذا كنت 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. تساعد هذه التمارين على استعادة القوة ونطاق الحركة الكامل للموضع (المواضع) المتأثر. ومن المهم بالنسبة لك ممارسة 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 جزءًا 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 بآمن. 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 قُدمت 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. وبناءً 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 للتغلب على مرض خطير، قد تتنبأك 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 بعض 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 كيتيرنج (MSK's Counseling Center). ويمكنك أيضًا التواصل معهم بالاتصال على رقم 888-646-0200.

والخطوة الأولى للتغلب على هذه المشاعر هو وصف شعورك. بوسع الأصدقاء وأفراد العائلة مد يد العون لك. يمكن لموفري الرعاية الصحية طمأننتك ودعمك وتوجيهك في هذا الصدد. ومن الجيد في كل الأحوال إخبارنا بمشاعرك ومشاعر أفراد عائلتك وأصدقائك. تتوفر العديد من الموارد لك ولأفراد عائلتك. سواء كنت في المستشفى أو في المنزل، فنحن على أتم الاستعداد لمساعدتك أنت وأفراد عائلتك وأصدقائك للتعامل مع الجوانب العاطفية بخصوص مرضك.

متى يجب الاتصال بمقدم الرعاية الصحية

اتصل بموفر الرعاية الصحية إذا تعرضت لأي مما يلي:

- حمى تبلغ 100.4 ° فهرنهايت (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 سائل من الشق الجراحي.
- كانت لديك أية أسئلة أو شواغل.

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 7260-699-332.

خدمات الدعم

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

أثناء قراءة هذا القسم، دوّن أي أسئلة تريد 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 كنت 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 لمساعدهتهم. 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 لمساعدهتك >ل شعور بالقلق أو الاكتئاب. اطلب من أحد أعضاء فريق الرعاية الخاص بك إ>لتك 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 تتمشى 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 تساعذك 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. سيناقدش معك أخصائي التغذية السريرية ذاتك الغذائية. وسيقدم لك المشورة بشأن ما يجب عليك تناوله أثناء العلاج وبعده. اطلب من أحد أعضاء فريق الرعاية الخاص بك إعادتك أو اطلب 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

اطلب 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

اطلب 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

اطلب 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. اطلب

للتعرف على المزيد.

خدمات إعادة التأهيل

www.msk.org/rehabilitation

قد يؤدي السرطان أو علاجات السرطان إلى شعورك بالضعف الجسدي أو التيبس أو الضيق. وبعضها قد يسبب الإصابة بوزمة 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 1929-888-646 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 يُعلمك أخصائي العلاج الطبيعي تمرين من شأنها مساعدتك في زيادة قوة جسمك ومرونته. اتصل بخدمة علاج إعادة التأهيل على رقم 1900-888-646 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 توفر 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 نقدمها في مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK) قبل أو أثناء أو بعد العلاج.

- ويمكن أن يساعدك **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 5076-888-646 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 إحتلتك إلى البرنامج أو اتصل برقم 6024-888-646 للتعرف على مزيد من المعلومات.

إدارة الخدمة الاجتماعية (Social Work)

www.msk.org/socialwork

212-639-7020

يساعد الأخصائيون الاجتماعيون المرضى والأسر 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 إحتلتك 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 الروحية

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 الروحي. 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 حاجة طوارئ، فيرجى 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.

CancerCare

www.cancercare.org

800-813-4673

Seventh Avenue 275 (بين شارعي 25th & 26th)

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.needy meds.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 سابقاً 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 والمخاضات 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، دوّن 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 استخدام 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 2000-639-212.

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

About Your Neck Dissection Surgery - Last updated on March 31, 2026
جميع الحقوق محفوظة لمركز Memorial Sloan Kettering لعلاج السرطان