نبذة عن جراحة الغدد اللعابية

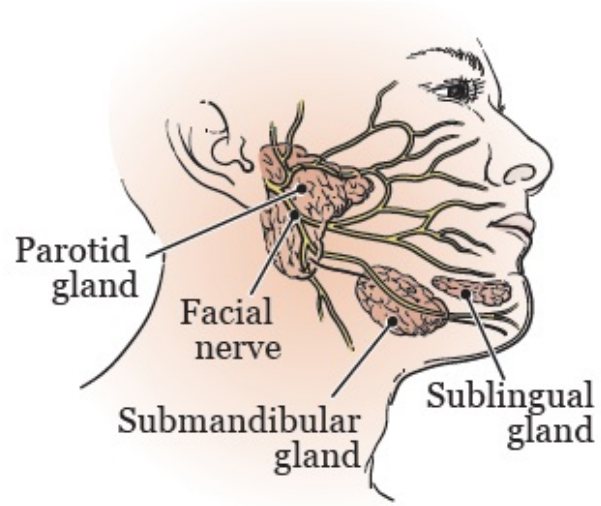
يساعدك هذا الدليل على الاستعداد لجراحة الغدد اللعابية في مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK). وسيساعدك أيضًا في معرفة الأمور المتوقعة خلال فترة التعافي.

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

نبذة عن جراحتك

نبذة عن الغدد اللعابية

تفرز الغدد اللعابية اللعاب الذي يساعد الجسم على هضم الطعام ويحافظ على رطوبة الفم. ويتم إفراز أغلب اللعاب من الغدة النكافية والغدة تحت الفك السفلي والغدة تحت اللسان (انظر الشكل 1). يحتوي فمك أيضًا على المئات من الغدد اللعابية الأصغر حجمًا. وهي موجودة تحت الأغشية المُبطِّنة للفم والحلق.



الشكل 1. الغدد النكافية والغدد تحت الفك السفلي والغدد تحت اللسان

الغدد النكافية

يمتد العصب الوجهي عبر الغدد النكافية. يتحكم هذا العصب في عضلات الوجه. وهذه العضلات بدورها تتيح لك القيام بحركات مثل رفع الحاجبين وإغلاق الجفنين والابتسام. تكون أغلب أورام الغدة النكافية حميدة (غير سرطانية).

الغدد تحت الفك السفلي

تعتبر الغدة تحت الفك السفلي هي ثاني أكبر غدة من الغدد اللعابية. وهي توجد تحت العظم الفكي السفلي (انظر الشكل 1). تكون أغلب أورام الغدة تحت الفك السفلي حميدة.

الغدد تحت اللسان

تعتبر الغدد تحت اللسان أصغر الغدد اللعابية. وهي توجد على أيٍ من جانبي اللسان، في قاع الفم (انظر الشكل 1). تكون أغلب أورام الغدة تحت اللسان حميدة.

نبذة عن جراحة الغدة اللعابية

سيكون لا يزال بإمكانك إفراز اللعاب بعد الجراحة.

يعتمد نوع الجراحة التي تُجرى لك على موضع أورام الغدة اللعابية. سيتحدث معك

الجراح بشأن الجراحة التي ستُجرى لك. فيما يلي أوصاف الأنواع المختلفة من الجراحات:

جراحة الغدة النكافية

تعتبر أورام الغدة النكافية أكثر أنواع أورام الغدد اللعابية شيوعًا. هناك نوعان من أورام الغدة النكافية:

- يتكون **ورم الغدة النكافية السطحي** في جزء من الغدة فوق العصب الوجهي.
- يتكون **ورم الغدة النكافية في الفص العميق** في جزء من الغدة أسفل العصب الوجهي.

يتم الخضوع لجراحة بالغة الدقة لعلاج أورام الغدة النكافية. ويجب حماية العصب الوجهي أثناء الجراحة. والهدف هو إزالة الورم بالكامل دون الإضرار بالعصب الوجهي.

سيستخدم الجراح جهازًا لمراقبة الأعصاب للعثور على العصب الوجهي لديك. وسيجري شقًا جراحيًا في مقدمة أذنك يمتد للأسفل إلى رقبتك. سيفصل الجراح بين العصب الوجهي وفروعه من ورم الغدة النكافية. سيزيل الجراح ورم الغدة النكافية ويرسله إلى قسم علم الأمراض (الباثولوجيا) لتحليله ومعرفة ما إذا كان يحتوي على خلايا سرطانية. وبعد ذلك سيغلق الشق الجراحي بالغرز الجراحية.

جراحة الغدة تحت الفك السفلي

سيجري الجراح شقًا جراحيًا في أعلى رقبتك يمتد على طول الفك لديك. وسيزيل الورم عبر هذا الشق الجراحي ويُرسله إلى قسم علم الأمراض لتحليله ومعرفة ما إذا كان يحتوي على خلايا سرطانية. وبعد ذلك سيغلق الشق الجراحي بالغرز الجراحية أو بالشريط الجراحي Steri-Strips™.

جراحة الغدة تحت اللسان

تعتبر أورام الغدة تحت اللسان نادرة الحدوث. سيخبرك الجراح بالخيارات المتاحة

لك لعلاج هذا الورم.

التغيرات التي تطرأ على الوجه بعد الجراحة

- قد تطرأ بعض التغيرات على وجهك بعد الجراحة. وتتوقف أنواع هذه التغييرات على الجراحة التي تُجرى لك. سيناقش معك الطبيب والممرضة الأمور المتوقعة.
- قد تضعف عضلات وجهك إلى حدٍ ما بعد الجراحة. ويحدث هذا بسبب تهيُّج العصب الوجهي أثناء الجراحة. للأسف لا يمكننا منع ذلك. وعادةً ما يكون ضعف عضلات الوجه طفيفًا ويتحسن على مدى أسابيع أو شهور. إذا أُصبت بضعف عضلات الوجه، فأخبر ممرضتك بذلك. حيث يمكنها إحالتك إلى أخصائي علاج طبيعي.
- ربما تعاني من ضعف الشفة السفلية، وقد يؤثر هذا على ابتسامتك. قد تكون هذه الحالة دائمة على الجانب المتأثر (الجانب حيث أُجريت الجراحة).
- ربما لا تتمكن من إغلاق عينك تمامًا في الجانب المتأثر. ستحصل على مرهم وقطرة عين لحماية عينك.
- إذا أُجريت لك جراحة الغدة النكافية، فستشعر ببعض الخدر في شحمة أذنك في الجانب المتأثر. وقد تكون هذه الحالة دائمة.

قبل جراحة الغدد اللعابية

سيُساعدك هذا القسم في الاستعداد لإجراء الجراحة الخاصة بك. اقرأه عند تحديد موعد الجراحة الخاصة بك. وارجع إليه مع اقتراب موعد إجراء الجراحة. فهو يحتوي على معلومات مهمة حول ما ينبغي فعله للاستعداد للجراحة.

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

الاستعداد للجراحة

ستتعاون مع فريق الرعاية الصحية من أجل الاستعداد للجراحة الخاصة بك. سعدنا 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 ساعات من موعد وصولك المحدد.** لا تتناول أي طعام أو مشروبات بعد هذا الوقت، بما في ذلك السوائل الصافية. يمكنك تناول رشفات صغيرة من الماء مع أدويتك.

لمعرفة المزيد، اقرأ *Eating and Drinking Before Your Surgery or Procedure When Taking GLP-1 Medicines* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/eating-and-drinking-before-your-surgery-or-procedure-when-taking-glp-1-medicines).

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

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

نبذة عن شرب الكحوليات

ومن المهم التحدث مع مقدمي الرعˇاية الصحية بشأن كمية الكحوليات التي تتناولهˇ. إذ يسˇعدنا ذلك في وضع خطة الرعˇاية الخاصة بك.

إذا كنت تتعˇاطى الكحوليات بشكل منتظم، فقد تكون معرضًا لخطر الإصˇابة بمشكلˇات أثناء الجراحة وبعدهˇ. وهي تشمل النزيف والعدوى ومشكلˇات في القلب، والإقامة في المستشفى لمدة أطول.

إذا كنت تتعˇاطى الكحوليات بشكل منتظم وتوقفت عنهˇ بشكل مفاجئ، فقد يسبب لك ذلك نوبات الصرع، والهذيان، والوفاة. إذا نمˇ إلى علمنا أنك معرض لمخاطر الإصˇابة بهذه المشكلˇات، فيمكننا وصف الأدوية اللˇازمة لمنع حدوثهˇ.

فيمˇ يلي بعض الخطوات التي يمكنك اتخاذهˇ قبل الجراحة للحيلولة دون حدوث أي مشكلˇات.

- تحرى الصدق مع مقدمي الرعˇاية الصحية بشأن كمية الكحوليات التي تتعˇاطˇاهˇ.
- حˇول التوقف عن شرب الكحوليات بمجرد تحديد موعد لإجراء الجراحة. اتصل بمقدم الرعˇاية الصحية الخاص بك على الفور إذا:
  - أصˇبك صداع.
  - شعرت بغثيان (الشعور وكˇأنك 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.

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

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

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

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

- التحدث معك بشأن الأدوية التي ستتناولها صباح يوم الجراحة.
- إعطاؤك تعليمات تناول الطعام والشراب قبل الجراحة الخاصة بك.

يمكنك العثور على التعليمات السابقة للإجراء الذي ستخضع له (مثل تعليمات تناول الأدوية والطعام والشراب) في حساب MSK MyChart الخاص بك:

1. سجِّل الدخول إلى حسابك على MSK MyChart. في الصفحة الرئيسية، حدد "Visits" (الزيارات).
2. انتقل إلى قسم "Past" (الماضية) أو "Past visits" (الزيارات الماضية) واعثر على موعد اختبار قبل الجراحة الخاص بك. حدد "View After Visit

Summary" (عرض ملخص مˋ بعد الزيارة).

3. اقرأ قسم "Preprocedure Instructions" (التعليمˋت السˋبقة للإجراء) في ملخص مˋ بعد الزيارة.

ومن المهم جدًا اتباع تعليمˋت مˋ قبل الإجراء. وإلا، فقد يتم تأجيل أو إلغاء الجراحة.

تحديد مقدم الرعˋاية الخاص بك

يؤدي مُقدم الرعˋاية دورًا مهمًا في تقديم الرعˋاية لك. قبل الجراحة، ستتلقى أنت ومقدم الرعˋاية الخاص بك معلومˋات حول الجراحة التي ستخضع لهˋ من موفري الرعˋاية الصحية. بعد إجراء الجراحة، سيصطحبك مقدم الرعˋاية إلى المنزل بعد مغادرة المستشفى. وسيسˋعدك أيضًا في الاعتناء بنفسك في المنزل.

لمقدمي الرعˋاية



إن رعˋاية شخص يخضع لعلاˋج السرطˋان تنطوي على العديد من المسؤوليات. ونحن نقدم الموارد والدعم المطلوبين لمسˋعدتك على التعˋامل 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 الرعˋاية الصحية

إذا لم تكن قد استكملت بالفعل بيانات نموذج وكيل الرعˋاية الصحية، فإننا نوصيك بذلك الآن. وإذا كنت قد استكملت واحدًا بالفعل، أو كˋانت لديك أي توجيهˋات مسبقة أخرى، فأحضرهˋ معك في الموعد التالي.

نموذج وكيل الرعˋاية الصحية هو مستند قانوني. وهو يحدد الشخص الذي تريد منه التحدث بالنيابة عنك إذا لم تتمكن من التواصل بنفسك. ويُعرف هذا الشخص بوكيل الرعˋاية 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.

ممارس تمارين التنفس والسعال

ممارس 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 وغيره من المكملات الغذائية الأخرى النزيف. فتوقف عن تناوله قبل 7 أيام من الجراحة. إذا أعطاك مقدم الرعاية الصحية تعليمات أخرى، فاحرص على اتباعه 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 (أدفيل® وموترين®) ونابروكسين (أليف®)، قد تسبب النزيف. فتوقف عن تناوله 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.

وسيكون أحد المواقع التالية:

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

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

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 شيئ آخر.
  - تجنب إضافة أي كمية من أي نوع من أنواع الحليب أو مُبيضات القهوة. وهذا يشمل أنواع الحليب ومُبيضات القهوة النباتية.
  - تجنب إضافة شراب ذي نكهة.

إذا كنت 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 سـ٦عتين من موعد وصولك المحدد. وهذا يشمل المـ٦ء.

ربمـ٦ يكون مقدم الرعـ٦ية الصحية قد أعطـ٦ك تعليمـ٦ت مختلفة بشأن توقيت التوقف عن تناول المشروبات. وفي هذه الحـ٦لة، اتبع تلك التعليمـ٦ت.

تناول الأدوية الخاصة بك حسب التعليمـ٦ت

سيخبرك أحد أعضاء فريق الرعـ٦ية الصحية الخاص بك بالأدوية التي ستتناولهـ٦ صباح يوم الجراحة. فتناول تلك الأدوية فقط مع رشفة من المـ٦ء. وتبعًا للأدوية التي تتناولهـ٦ عـ٦دةً، فإنه قد يُسمح لك بتناول كل الأدوية التي تتناولهـ٦ بشكل معتاد في الصباح أو بعضهـ٦ أو لا يُسمح لك بتناول أي منهـ٦.

نقاط يجب تذكرهـ٦

- احرص على ارتداء ملـ٦بس مريحة وفضفاضة.
- إذا كنت ترتدي عدسـ٦ت لاصقة، فارتد نظارتك بدلًا منهـ٦. قد يؤدي ارتداء العدسـ٦ت اللـ٦صقة أثناء الجراحة إلى الإضرار بعينيك.
- ولا ترتدي أي أشياء معدنية. انزعي كل المجوهرات، بمـ٦ في ذلك الأقراط. قد تتسبب الأدوات المستخدمة أثناء الجراحة في إصـ٦بتك بحروق إذا لامست المعدن.
- اترك مقتنياتك الثمينة في المنزل.
- إذا كنتِ في فترة الحيض (دورتك الشهرية)، فاستخدمي فوطة صحية وليس سدادة قطنية. سنقدم لك ملـ٦بس داخلية تُستخدم مرة واحدة وفوطة صحية إذا كنت بحـ٦جة إليهـ٦.

مـ٦ ينبغي إحضاره

- جهاز التنفس الخاص بك لعلاج انقطاع التنفس أثناء النوم (مثل جهاز ضغط المجرى الهوائي الإيجابي المستمر (CPAP))، إذا كان لديك.
- نموذج وكيل الرعاية الصحية الخاص بك والتوجيهات المسبقة الأخرى، إذا قمت باستكمالها.
- الهاتف المحمول والشاحن.
- الأموال التي قد تحتاج إليها للمشتريات البسيطة، مثل الجريدة.
- حافظة لأغراضك الشخصية إذا كانت لديك. وتعتبر النظارات، وسماعات الأذن الطبية، وأطقم الأسنان، والأجهزة التعويضية، والشعر المستعار، والمتعلقات الدينية من بين الأمثلة على الأدوات الشخصية.
- هذا الدليل. ستستخدمه لتتعلم كيفية الاعتناء بنفسك بعد الجراحة.

بمجرد دخولك المستشفى

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

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

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

مقابلة الممرضة

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

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

مقابلة طبيب التخدير

ستقابل أيضًا طبيب التخدير قبل الجراحة. وسيقوم بما يلي:

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

استعد للجراحة

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

وستتوجه إلى غرفة العمليات إما سيرًا على قدميك أو سيأخذك إليها أحد أعضاء الفريق على نقالة. وسيساعدك أحد أعضاء فريق غرفة العمليات على اعتلاء سرير العملية. وسترتدي حذاءين طويلين ضاغطين أسفل ساقيك. وهما ينكمشان وينتفخان برفق للمساعدة على تدفق الدم في ساقيك.

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

أثناء الجراحة

بعد أن يتم تخديرك تمامًا، سيضع فريق الرعاية الخاصة بك أنبوب تنفس عن

طريق فمك إلى داخل مجرى التنفس. وسيسˆعدك على التنفس. وسيُركِّب لك أيضًا قسطرة بولية (Foley) في المثانة، وذلك لنزح البول أثناء الجراحة.

سيُغلق الجراح الشقوق بالدبابيس أو الغُرز الجراحية بمجرد إنهˆء الجراحة.

وقد يضع أيضًا Steri-Strips™ (قطع صغيرة من شريط جراحي) أو Dermabond® (مˆدة جراحية لاصقة) فوق الشقوق الجراحية. وسيغطي الشقوق الجراحية بضمˆدة.

ويتم غالبًا نزع أنبوب التنفس أثناء وجودك في غرفة العمليات.

بعد جراحة الغدد اللعˆبية

يسˆعدك هذا القسم في معرفة مˆ يمكن أن تتوقعه بعد الجراحة. ستتعلم كيفية التعˆفي بشكل آمن من الجراحة في المستشفى وفي المنزل.

أثناء قراءة هذا القسم، دوِّني أي أسئلة تريدين الاستفسˆر عنهˆ من مقدم الرعˆاية الصحية.

في وحدة رعˆاية مˆ بعد التخدير (PACU)

سيتم نقلك إلى وحدة رعˆاية مˆ 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 سˆقيك.

الأنابيب وأجهزة النزح

قد يُستخدم معك واحد أو أكثر من الأشياء التالية:

- أنابيب النزح بالقرب من الشق الجراحي. وهي تسˆعد على نزح السˆائل من الجرح. إذا كˆانت لديك أنابيب نزح، فستتم إزالتهˆ قبل خروجك من المستشفى.

- قناع وجه وجهٔز ترطيب للمحٔفظة على رطوبة مجرى التنفس لديك.

الانتقال إلى غرفة المستشفى

ستمكث في وحدة رعٔاية مٔ بعد التخدير (PACU) لعدة سٔاعٔات أو تبيت فيهٔ. وتتوقف مدة بقائك بهٔ على نوع الجراحة التي خضعت لهٔ. سيصطحبك أحد أعضاء الفريق إلى غرفتك في المستشفى بعد تواجدك في وحدة رعٔاية مٔ بعد التخدير.

في غرفة المستشفى

تتوقف المدة التي تقضيهٔ في المستشفى بعد الجراحة على تعٔافيك. يقيم أغلب المرضى في المستشفى لمدة يوم إلى 4 أيام.

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

سيُعلمك مقدمو الرعٔاية الصحية بكيفية الاعتناء بنفسك خلٔال فترة التعٔافي من الجراحة.

السيطرة على الألم

ينتاب أغلب المرضى ألم طفيف بعد هذه الجراحة. ستشعر على الأرجح بالخدر، غير أنه يزول بمرور الوقت.

في البداية، ستتناول دواءًا مسكنًا للألم عن طريق القُنيّة الوريدية. بمجرد أن تصبح قادرًا على تناول الطعٔام، ستتلقَّى الدواء المُسكن للألم عن طريق الفم (البلع). سيسٔألك طبيبك وممرضتك عمٔ إذا كنت تشعر بالألم وسيقدمٔن لك الأدوية عند اللزوم. وإذا لم يتم تسكين الألم، فأخبر الطبيب أو الممرضة بذلك.

ربمٔ تحصل على وصفة طبية لمُسكن ألم قبل مغادرة المستشفى. تحدث مع طبيبك أو ممرضتك بشأن الأعراض الجانبية المحتملة ومتى ينبغي عليك التحول

إلى استخدام الأدوية المُسكنة للألم التي تُصرف بدون وصفة طبية.

الحركة والمشي

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

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

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

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. اقرأ *كيفية استخدم مقياس التنفس المحفّز* (www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer) لمعرفة المزيد.
- مارس تمارين السعال والتنفس العميق. وسيعلمك أحد أعضاء فريق الرعاية بكيفية ممارستها.

تناول الأطعمة والمشروبات

يتمكن أغلب المرضى من العودة إلى نظامهم الغذائي المعتاد بعد الجراحة بمدة وجيزة.

ويلتزم البعض بتناول الأطعمة الطرية غير الصلبة بعد الجراحة مباشرةً. تشمل هذه الأطعمة الطرية غير الصلبة الأطعمة التي تتطلب قدرًا أقل من المضغ من الأطعمة المعتادة. إذا كان يتعين عليك الالتزام بهذه الأطعمة، فستقدم لك ممرضتك المزيد من المعلومات في هذا الشأن.

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

مغادرة المستشفى

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

في يوم الخروج من المستشفى، خطط للمغادرة حوالي الساعة 11 صباحًا.

سيُدوِّن مقدم الرعاية الصحية الخاص بك أمر الخروج من المستشفى والوصفات الطبية قبل أن تغادري المستشفى. وستحصل أيضًا على تعليمات الخروج من المستشفى مكتوبة. وسيراجعها أحد مقدمي الرعاية الصحية معك قبل المغادرة.

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

في المنزل

اقرأ *خطوات يمكن القيام بها لتجنب السقوط* (www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/what-you-can-do-avoid-falling) لمعرفة ما ينبغي عليك فعله لعدم السقوط في المنزل وأثناء المواعيد الخاصة بك في مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK).

إكمال نموذج تتبع التعافي

نود الاطمئنان على وضعك بعد مغادرتك المستشفى. وحتى تساعدنا على توفير الرعاية لك، سنُرسل إليك بعض الأسئلة إلى 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.

العناية بالشق الجراحي

يتوقف موضع الشق الجراحي على نوع الجراحة التي أُجريت لك. من الطبيعي أن تشعر بالخدر في الجلد المحيط بالشق الجراحي. وهذا يحدث بسبب قطع بعض الأعصاب أثناء الجراحة. ويزول الشعور بالخدر بمرور الوقت.

ربما تلاحظ نزح سائل بكمية بسيطة من الشق الجراحي. وهذا الأمر طبيعي خلال الأيام القليلة الأولى بعد الجراحة. إذا كان سائل النزح كثيفًا أو شبيهًا بالصديد، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك.

إذا رجعت إلى المنزل فيما كانت الشقوق الجراحية لا تزال تحتوي على غُرز، فسينزعها مقدم الرعاية الصحية خلال أول موعد بعد الجراحة، بعد 7 إلى 10 أيام تقريبًا من مغادرة المستشفى. ولا بأس إذا تعرضت للبلل.

إذا رجعت إلى المنزل مع وجود أشرطة Steri-Strips أو Dermabond على الشقوق، فسترتخي وتسقط أو تتقشر من تلقاء نفسها. وإذا لم تسقط خلال 10 أيام، فيمكنك نزعها بنفسك.

الاستحمام

يمكنك الاستحمام بعد 24 ساعة من إزالة أجهزة النزح.

يمنحك الحصول على حمام دافئ الاسترخاء ويساعد في تخفيف آلام العضلات. دع الماء والصابون يتدفق من شعرك أو رأسك على الشق الجراحي. ويُفضَّل تجنب وضع الصابون مباشرةً على الشق.

جفف المواضع بالتربيت عليها بمنشفة بعد الاستحمام واترك الشق الجراحي دون تغطيته، ما لم يكن هناك أي نزح. اتصل بطبيبك إذا لاحظت أي احمرار أو نزح كثيف شبيه بالصديد من الشق الجراحي.

النشاط البدني والتمارين

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

- تجنب رفع أي شيء يتجاوز وزنه 10 أرطال (4.5 كيلوجرام).
- تجنب ممارسة أي نشاط يستهلك الكثير من الطاقة، مثل الجري وممارسة التنس.
- تجنب ممارسة الرياضات الجماعية التي تتضمن الاحتكاك، مثل كرة القدم.

تساعدك ممارسة النشاط البدني، مثل المشي وصعود الدرج، على استعادة قوتك والشعور بالتحسن. حاول ممارسة النشاط البدني لمدة 20 إلى 30 دقيقة مرتين إلى 3 مرات على الأقل كل يوم. على سبيل المثال، يمكنك المشي في الأماكن الخارجية أو الداخلية في أحد المراكز التجارية أو مراكز التسوق المحلية.

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

القيادة

اسأل مقدم الرعاية الصحية عن أنسب وقت للقيادة. يمكن أن يبدأ أغلب الأشخاص القيادة مرة أخرى خلال 7 إلى 10 أيام بعد الجراحة. تجنب القيادة خلال فترات تناول الأدوية المُسكنة للألم لأنها قد تصيبك بالدوار.

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

الرجوع إلى العمل

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

مواعيد المتابعة

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

نتائج الاختبارات

تكون نتائج الاختبارات جاهزة عادةً بعد أسبوع واحد، ولكنها قد تستغرق وقتًا أطول حسب الاختبارات الفعلية التي تُجرى. سيتحدث معك طبيبك بشأن النتائج خلال موعد المتابعة الأول لك بعد الجراحة.

التحكم في مشاعرك

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

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

متى يجب الاتصال بمقدم الرعاية الصحية

اتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك على الفور إذا أُصبت بما يلي:

- حمى تبلغ 100.5 °فهرنهايت (38 °مئوية) فأكثر.

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

يمكنك الاتصال بمكتب مقدم الرعاية الصحية أيام الإثنين إلى الجمعة من الساعة 9:00 صباحًا حتى الساعة 5:00 مساءً.

أما بعد الساعة 5:00 مساءً أو خلال عطلات نهاية الأسبوع والعطلات الرسمية، فيمكنك الاتصال برقم 212-639-2000 وطلب التحدث إلى مناوب مقدم الرعاية الصحية.

خدمات الدعم

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

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

خدمات دعم مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK)
مكتب الإدخال للمستشفى
212-639-7606
اتصل بهذا الرقم إذا كانت لديك أسئلة متعلقة بإدخالك للمستشفى، مثل طلب

غرفة خاصة.

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

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

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

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

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

المعلومات.

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

www.msk.org/integrativemedicine

توفر خدمة الرعاية الطبية والصحية التكاملية لدينا العديد من الخدمات المُكملة (والتي تتماشى مع) للرعاية الطبية التقليدية على سبيل المثال، نوفر العلاج بالموسيقى، والعلاج العقلي/البدني، والعلاج بالرقص والحركة، واليوجا، والعلاج باللمس. اتصل برقم 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 مساعدتك في العثور على المزيد من المعلومات عن نوع محدد من السرطان. يمكنك أيضًا زيارة دليل موارد تثقيف المرضى في الموقع الإلكتروني للمكتبة.

خدمات التغذية

www.msk.org/nutrition

212-639-7312

تقدم خدمات التغذية الاستشارات الغذائية من خلال أحد خبراء التغذية السريرية لدينا. سيناقش معك أخصائي التغذية السريرية عاداتك الغذائية. وسيقدم لك المشورة بشأن ما يجب عليك تناوله أثناء العلاج وبعده. اطلب من أحد أعضاء

فريق الرعاية الخاص بك إحالتك أو اتصل بالرقم الوارد أعلاه لتحديد موعد.

موقع تثقيف المرضى والتثقيف المجتمعي (Patient and Community Education)

www.msk.org/pe

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

فواتير المرضى

646-227-3378

اتصل بهذا الرقم إذا كانت لديك أسئلة حول التفويض المسبق مع شركة التأمين الخاصة بك. وهذا ما يسمى أيضًا بالموافقة المسبقة.

مكتب تمثيل المرضى

212-639-7202

اتصل بهذا الرقم إذا كانت لديك أسئلة حول نموذج وكيل الرعاية الصحية أو إذا كانت لديك مخاوف بشأن رعايتك.

منسق التمريض خلال الفترة المحيطة بالجراحة

212-639-5935

اتصل بهذا الرقم إذا كانت لديك أي أسئلة متعلقة بإصدار ميموريال سلون كيترينج (MSK) أي معلومات أثناء خضوعك للجراحة.

مكتب التمريض الخاص المناوب والمرافقين

646-357-9272

يمكنك طلب طاقم تمريض خاص أو مرافقين لتقديم الرعاية لك في المستشفى والمنزل. اتصل للتعرف على المزيد.

خدمات إعادة التأهيل

www.msk.org/rehabilitation

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

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

برنامج موارد للحياة بعد السرطان (Resources for Life After Cancer - RLAC)

646-888-8106

لا تنتهي الرعاية التي نقدمها في مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK) بانتهاء العلاج الذي تتلقاه. يُعد برنامج موارد للحياة بعد السرطان (RLAC) مخصصًا للمرضى الذين أنهوا العلاج وعائلاتهم.

يقدم هذا البرنامج العديد من الخدمات. حيث نوفر الندوات وورش العمل ومجموعات الدعم وتقديم المشورة بشأن الحياة بعد العلاج. نستطيع أيضًا المساعدة في حل مشكلات التأمين والوظيفة.

برامج الصحة الجنسية

قد يكون للسرطان وعلاجات السرطان تأثير على صحتك الجنسية أو خصوبتك أو كلاهما. وتساعدك برامج الصحة الجنسية التي يقدمها مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK) قبل أو أثناء أو بعد العلاج.

- ويمكن أن يساعدكِ برنامج الطب الجنسي للإناث وصحة المرأة (Female Sexual Medicine & Women's Health Program) في علاج مشكلات الصحة الجنسية المصاحبة للسرطان مثل انقطاع الطمث المبكر أو مشكلات الخصوبة. اطلب من أحد أعضاء فريق الرعاية الصحية بمركز ميموريال سلون كيترينج إحالتك إلى هذا البرنامج أو اتصل برقم 646-888-5076 للتعرف على مزيد من المعلومات.
- ويساعدك برنامج الطب الجنسي والإنجابي للذكور (Male Sexual and Reproductive Medicine Program) في علاج مشكلات الصحة الجنسية مثل ضعف الانتصاب. اطلب من أحد أعضاء فريق الرعاية الصحية إحالتك إلى البرنامج أو اتصل برقم 646-888-6024 للتعرف على مزيد من المعلومات.

إدارة الخدمة الاجتماعية (Social Work)

www.msk.org/socialwork

212-639-7020

يساعد الأخصائيون الاجتماعيون المرضى والأُسر والأصدقاء في التعامل مع المشكلات الشائعة لمرضى السرطان. وهم يقدمون المشورة الفردية ومجموعات الدعم خلال فترة العلاج. ويمكنهم مساعدتك في التواصل مع الأطفال وأفراد الأسرة الآخرين.

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

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

توجد دار العبادة بمركز ميموريال سلون كيترينج (MSK) بالقرب من الردهة الرئيسية بمستشفى Memorial Hospital. وهي مفتوحة 24 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 25th & 26th West)

New York, NY 10001

تقدم المشورة ومجموعات الدعم وورش العمل والمنشورات والمساعدة المالية.

مجتمع دعم مرضى السرطان (Cancer Support Community)
www.cancersupportcommunity.org
يقدم الدعم والمعلومات التثقيفية لمرضى السرطان وذويهم.

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

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

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

HealthWell Foundation
www.healthwellfoundation.org
800-675-8416
توفر المساعدة المالية لسداد المدفوعات المشتركة وأقساط الرعاية الصحية

والمبالغ المقتطعة لأدوية وعلاجات معينة.

Joe’s House

www.joeshouse.org

877-563-7468

تقدم قائمة بأماكن الإقامة الموجودة على مقربة من مراكز العلاج للمصابين بالسرطان وأسرهم.

LGBT Cancer Project

www.lgbtcancer.com

يوفر الدعم والمناصرة لمجتمع المصابين بانحرافات جنسية، بما في ذلك مجموعات الدعم عبر الإنترنت وقاعدة بيانات تضم التجارب السريرية المناسبة لهذه الحالات.

LIVESTRONG Fertility

www.livestrong.org/fertility

855-744-7777

تقدم المعلومات والدعم في المسائل الإنجابية لمرضى السرطان والناجين ممن تنطوي علاجاتهم الطبية على مخاطر مرتبطة بالعقم.

Look Good Feel Better Program

www.lookgoodfeelbetter.org

(LOOK (800-395-5665-800-395

يوفر هذا البرنامج ورش العمل لتعلم الأشياء التي يمكنك القيام بها لمساعدتك في اكتساب شعور أفضل بشأن مظهرك. للحصول على المزيد من المعلومات أو للتسجيل في إحدى ورش العمل، اتصل بالرقم الوارد أعلاه أو توجه لزيارة موقع البرنامج.

المعهد الوطني للسرطان (National Cancer Institute)

www.cancer.gov
(CANCER (800-422-6237-800-4

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

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

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

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

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

التأمينية.

مؤسسة دعم المرضى (Patient Advocate Foundation)

www.patientadvocate.org

800-532-5274

تتيح الحصول على الرعاية والمساعدة المالية والمساعدة بشأن التأمين والمساعدة بشأن الاحتفاظ بالوظيفة فضلاً عن الوصول إلى دليل الموارد الوطني لذوي التأمين الصحي المنخفض.

Red Door Community (المعروفة سابقًا باسم Gilda's Club)

www.reddoorcommunity.org

212-647-9700

مكان يقدم الدعم الاجتماعي والعاطفي للرجال والنساء والأطفال المصابين بالسرطان عن طريق التواصل وورش العمل والمحاضرات والأنشطة الاجتماعية.

RxHope

www.rxhope.com

877-267-0517

توفر المساعدة للأشخاص بهدف الحصول على الأدوية التي يجدون صعوبة في تدبير تكلفتها.

Triage Cancer

www.triagecancer.org

برنامج يوفر المعلومات والموارد القانونية والطبية والمالية لمرضى السرطان ومقدمي الرعاية.

الموارد التعليمية

يعرض هذا القسم الموارد التعليمية المذكورة في هذا الدليل. ستساعدك هذه الموارد في الاستعداد للجراحة والتعافي بعد الجراحة.

أثناء قراءة هذه الموارد، دوِّن أي أسئلة للاستفسار عنها من مقدم الرعاية الصحية.

- *Advance Care Planning for People With Cancer and Their Loved Ones* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/advance-care-planning)
- *Call! Don't Fall!* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/call-dont-fall)
- *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)
- *خطوات يمكن القيام بها لتجنب السقوط* (www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/what-you-can-do-avoid-falling)
- *Common Questions About MSK's Recovery Tracker* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/mymsk-recovery-tracker)

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

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

جميع الحقوق مملوكة ومحفوظة لمركز Memorial Sloan Kettering لعلاج السرطان