تعليم المريض/ مقدم الرعاية

# معلومات عن الاستئصال الكامل للحنجرة

سيساعدك هذا الدليل على الاستعداد لجراحة الاستئصال الكامل للحنجرة 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 في يوم الجراحة. وسيحيلك إليه فريق الرعاية الخاص بك لمعرفة المزيد من المعلومات خلال فترة تعافيك.

## معلومات عن الاستئصال الكامل للحنجرة

### نبذة عن الحنجرة

توجد الحنجرة في الرقبة فوق القصبة الهوائية. وهي بمثابة مدخل مجرى التنفس وتؤدي وظائف مهمة في التنفس والبلع والكلام.

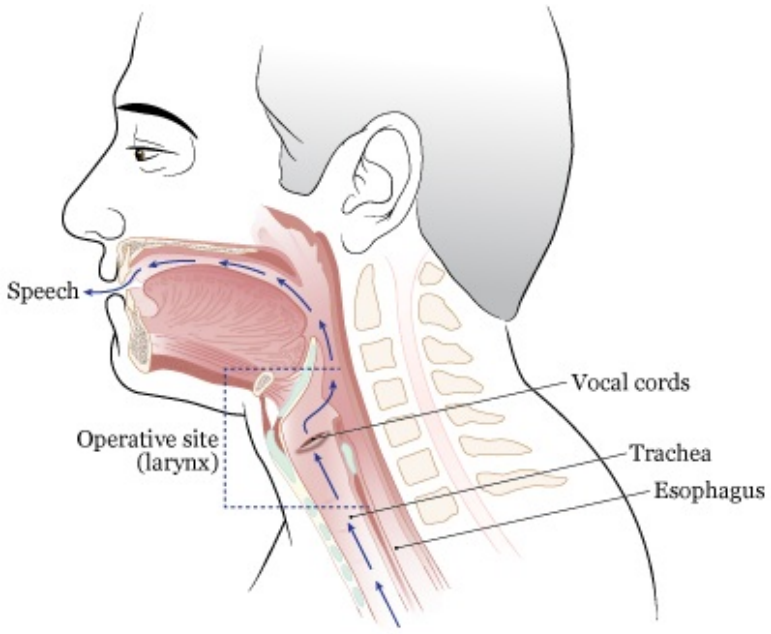
عند التنفس، تفتح الحنجرة للسماح للهواء بالوصول إلى الرئتين.

وعند البلع، ترتفع الحنجرة وتغلق مجرى التنفس لمنع دخول الطعام والسوائل إلى الرئتين.

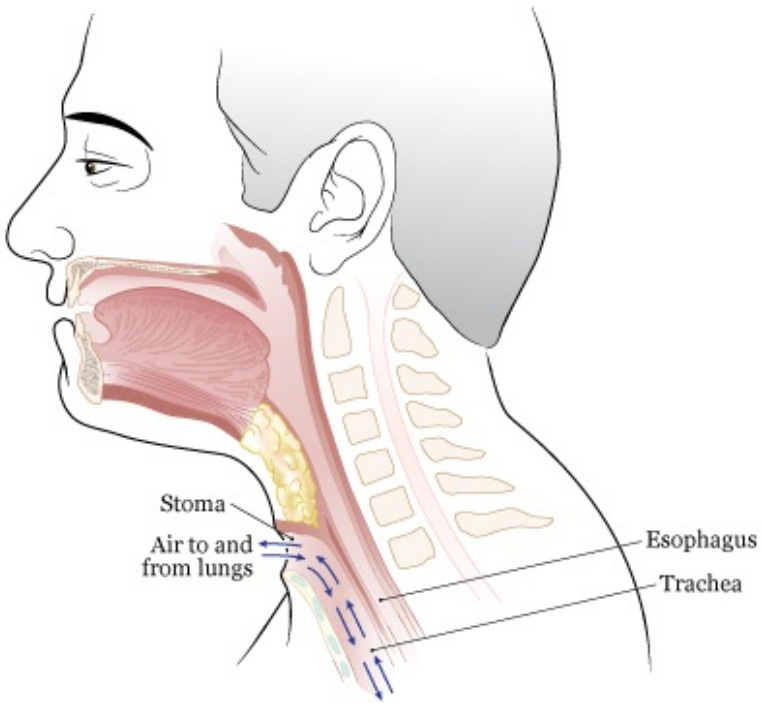
هناك طيَّتان عضليتان في الحنجرة تُعرفان باسم الطيات الصوتية أو الأحبال الصوتية، وهي تهتز لإصدار الصوت أثناء الكلام.

### معلومات عن الاستئصال الكامل للحنجرة

يتم الاستئصال الكامل للحنجرة عن طريق جراحة تهدف لإزالة الحنجرة بالكامل (انظر الشكلين 1 و2).




الشكل 1. قبل استئصال الحنجرة




الشكل 2. بعد استئصال الحنجرة

ستحتاج لتعديل طريقة الكلام والتنفس بعد الجراحة.

- سيتعين عليك تعلم طريقة جديدة للكلام. ستلتقي بأخصائي أمراض نطق قبل الجراحة. وسيوضح لك الاختلاف الذي سيطرأ على مجرى التنفس لديك بعد الجراحة. سيتحدث معك أيضًا عن طرق الكلام بعد استئصال الحنجرة ويعرض لك فيديو يوضح هذه الطرق.
- لن تصبح أنفك وفمك متصلين بعد بالقصبة الهوائية. وستتنفس عن طريق فتحة جديدة في رقبتك تُعرف بالفغر. سيمر الهواء عبر الفغر إلى داخل الرئتين وخارجهما. وستكون هذه هي طريقتك الوحيدة للتنفس. ستتنفس بعد الجراحة من رقبتك، وإذا كنت بحاجة للإنعاش القلبي الرئوي، سيتوفر لك من الفم إلى الرقبة.

سيتم إغلاق الشقوق الجراحية لديك بغُرز من البلاستيك أو النايلون. وستبقى الغرز لمدة أسبوعين تقريبًا. وقد يزيلها الجراح خلال الموعد التالي بعد الجراحة. إذا كنت قد تلقيت العلاج الإشعاعي على هذا الموضع، فربما تقتضي الضرورة بقاء الغرز لمدة أطول.

تتوقف مدة الجراحة على نوعها وعلى الشقوق الجراحية. سيتحدث معك الجراح في هذا الشأن قبل الجراحة.

نحن على دراية أن الجراحة التي أنت بصدد الخضوع لها ستُغير مجرى حياتك. وسيساعدك فريق الرعاية الصحية في مركز MSK خلال هذه العملية.

## قبل الاستئصال الكامل للحنجرة

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®)<br>• دولاجلوتايد (Trulicity®) | • تيرزيباتيد (Zepbound®، Mounjaro®)<br>• 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. ستتولى عيادة الجراح تذكيرك بتاريخ ووقت ومكان الموعد. تفضل بزيارة الموقع www.msk.org/parking للتعرف على معلومات حول إيقاف السيارة والاتجاهات لجميع مواقع مركز MSK.

يمكنك تناول الطعام وتناول أدويتك المعتادة في يوم الموعد.

من المفيد إحضار الأشياء التالية في موعد الفحص:

- قائمة بجميع الأدوية التي تتناولها، وتشمل الأدوية الموصوفة وتلك التي تُصرف بدون وصفة طبية، إلى جانب أي لصقات وكريمات.

- نتائج أي فحوصات طبية أُجريت خارج MSK خلال العام الماضي، إن كانت لديك. ومن بين الأمثلة عليها نتائج اختبار إجهاد القلب، أو تخطيط صدى القلب، أو فحص دوبلر للشرايين السباتية.
- أسماء وأرقام هواتف مقدمي الرعاية الصحية لك.

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

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

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

قد يوصي موفر الممارسة المتقدمة بعرضك على موفري رعاية صحية آخرين. وسيتحدث معك أيضًا بشأن الأدوية التي ستتناولها 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.

## 7 أيام قبل جراحتك

### اتبع تعليمات مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بشأن تناول الأسبرين

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

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

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

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

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

### يومان قبل جراحتك

### التوقف عن تناول الأدوية غير الستيرويدية المضادة للالتهابات

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

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

## يوم واحد قبل جراحتك

### سجل الوقت المحدد لجراحتك

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

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

وسيكون أحد المواقع التالية:

- مركز رعاية ما قبل الجراحة (PSC) في الطابق الثاني
  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 الطابق السادس
  1275 York Avenue (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 سـ٦عتين من موعد وصولك المحدد.

- المـ٦ء.
- عصير التفاح الصـ٦في، عصير العنب الصـ٦في، أو عصير التوت البري الصـ٦في.
- مشروب Gatorade أو Powerade.
- القهوة أو الشاي السـ٦دة. 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 مصـ٦بًا 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 المحـ٦فظة 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 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

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

## ما ينبغي إحضاره

- قميص مُزرر أو ملابس فضفاضة.
- نموذج وكيل الرعاية الصحية الخاص بك والتوجيهات المسبقة الأخرى، إذا قمت بإكمالها.
- الهاتف المحمول والشاحن.
- الأموال التي قد تحتاجين 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

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

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

### مقابلة الممرضة

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

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

### مقابلة طبيب التخدير

ستقابل أيضًا طبيب التخدير قبل الجراحة. وسيقوم بما يلي:

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

### استعد للجراحة

عندما يحين وقت الجراحة، سيتعين عليك خلع النظارات وسماعات الأذن الطبية،

وأطقم الأسنان، والأجهزة التعويضية، والشعر المستعـ ر، والمتعلقات الدينية.

وستتوجه إلى غرفة العمليات إمـ سيرًا على قدميك أو سيأخذك إليهـ أحد أعضاء الفريق على نقالة. وسيسـ عدك أحد أعضاء فريق غرفة العمليات على اعتلاء سرير العملية. وسترتدي حذاءين طويلين ضاغطين أسفل سـ قيك. وهمـ ينكمشان وينتفخان برفق للمسـ عدة على تدفق الدم في سـ قيك.

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 وبعدهـ.

### أثناء الجراحة

بعد أن يتم تخديرك تمـ مًا، سيوضع أنبوب تنفس عن طريق فمك إلى داخل مجرى التنفس لمسـ عدتك على التنفس. وسيتم أيضًا إدخال أنبوب أنفي معدي عبر أنفك إلى معدتك لإيصـ ل الطعـ م وتركيب قسطرة بولية (Foley) لنزح البول من مثانتك.

بعد الانتهـ ء من الجراحة، سيتم إغلاق الشقوق الجراحية بالغُرز الجراحية. وقد تُغطى الشقوق بضمـ دة. ويتم غالبًا نزع أنبوب التنفس أثناء وجودك في غرفة العمليات.

## بعد الاستئصـ ل الكـ مل للحنجرة

يسـ عدك هذا القسم في معرفة مـ يمكن أن تتوقعه بعد الجراحة. ستتعلم كيفية التعـ في بشكل آمن من الجراحة في المستشفى وفي المنزل.

أثناء قراءة هذا القسم، دوِّني أي أسئلة تريدين الاستفسـ ر عنهـ من مقدم الرعـ ية الصحية.

### في وحدة رعـ ية مـ بعد التخدير (PACU)

عندمـ تستيقظ بعد الجراحة، ستكون في وحدة رعـ ية مـ بعد التخدير (PACU).

وستراقب ممرضة درجة حرارتك ونبضك وضغط دمك ومستويات الأكسجين لديك.

سترتدي طوقًا فضفاضًا على رقبتك فوق الفغر الجديد. وهو يوفر الرطوبة وكمية بسيطة من الأكسجين الإضافي للرئتين للمحافظة على رطوبة بطانة القصبة الهوائية. وسترتدي أيضًا حذاءين طويلين ضاغطين أسفل ساقيك.

## مسكنات الألم

ستتناول دواءًا وريديًا مسكنًا للألم أثناء وجودك في وحدة رعاية ما بعد التخدير. سيكون بوسعك التحكم في الدواء المُسكن للألم باستخدام زر يُسمى جهاز التحكم الذاتي بمُسكن الألم (PCA). لمزيد من المعلومات، اقرأ المصدر *جهاز التحكم الذاتي بمُسكن الألم (PCA)* (www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/patient-controlled-analgesia-pca).

## الأنابيب وأجهزة النزح

سيتم توصيل الأنابيب التالية بجسمك:

- أنبوب استئصال الحنجرة في الفغر. سيمنع هذا الأنبوب إغلاق فغر استئصال الحنجرة.
- أنبوب أنفي معدي في أنفك. سيحمل هذا الأنبوب الطعام والأدوية إلى معدتك.
- قسطرة بولية (Foley) في المثانة. ستتيح هذه القسطرة لفريق الرعاية الخاص بك تتبع كمية البول التي ينتجها جسمك.

## الانتقال إلى غرفة المستشفى

يقيم أغلب المرضى في وحدة رعاية ما بعد التخدير لليلة واحدة. 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 تتراوح بين 10 إلى 14 يومًا.

عند انتقالك إلى غرفة المستشفى، ستلتقي بإحدى الممرضات التي تقدم لك الرعاية أثناء إقامتك في المستشفى. وستوضح لك كيفية التحكم في الإضاءة والتليفزيون في غرفتك وتُعرفك بأعضاء الفريق الآخرين الذين سيقدمون لك الرعاية خلال مدة إقامتك.

ستوضح لك ممرضتك كيفية استخدام نظام جرس الاستدعاء. يضم النظام إنذارًا يشير إلى أنك غير قادر على الكلام. عندما تستخدم جرس الاستدعاء، سيسأل الشخص الذي يجيب عما تحتاجه. إذا لم يتواجد شخص آخر في غرفتك للتحدث بالنيابة عنك، سيحضر أحد أعضاء فريق الرعاية الصحية إلى غرفتك لمساعدتك.

## التواصل

ستحصل على سبورة بيضاء قابلة للمسح للكتابة عليها إلى جانب لوحة تواصل بالإشارة أو اللمس لمساعدتك على التواصل. تتوفر أيضًا أجهزة آي باد يمكنك استخدامها.

بعد مرور 3 أو 5 أيام بعد الجراحة، ستبدأ في استخدام حنجرة إلكترونية للكلام. بعد حوالي أسبوعين إلى 3 أسابيع من الجراحة، يمكنك أن تبدأ تعلم استخدام طرق أخرى للكلام، مثل الكلام المريئي أو الكلام الرغامي المريئي. للحصول على مزيد من المعلومات حول خيارات التواصل هذه، اقرأ قسم "طرق التواصل."

## السيطرة على الألم

ستشعر ببعض الألم بعد الجراحة. في البداية، ستتناول دواءك المسكن للألم عن طريق القُنيّة الوريدية. سيكون بوسعك التحكم في الدواء المُسكن للألم باستخدام جهاز التحكم الذاتي بمُسكن الألم (PCA). وبمجرد أن تتمكن من تلقي الغذاء عبر الأنبوب الأنفي المعدي، ستحصل على الدواء المُسكن للألم عن طريق هذا

الأنبوب أيضًا.

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 الحركة. كما أن السيطرة على الألم تساعدك في التعافي بشكل أفضل.

ستحصل 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.

## تناول الأطعمة والمشروبات

### أثناء توصيل الأنبوب الأنفي المعدي

ستبدأ في تلقي الماء والمواد الغذائية عن طريق الأنبوب الأنفي المعدي في اليوم التالي للجراحة.

وسيُزال الأنبوب بمجرد أن تكون قادرًا على بلع السوائل. وهذا يحدث عادةً بعد 8 إلى 10 أيام من الجراحة. إذا كنت قد تلقيت العلاج الكيماوي أو العلاج الإشعاعي أو علاجات أخرى قبل الجراحة، فربما تقتضي الضرورة بقاء الأنبوب في موضعه لمدة أطول. قد تخضع أيضًا للفحص بالأشعة السينية للتأكد من تعافيك بالشكل الكافي واستعدادك للبدء في البلع بأمان.

### بعد إزالة الأنبوب الأنفي المعدي

بمجرد إزالة الأنبوب الأنفي المعدي، ستبدأ في تناول السوائل فقط. وبعد ذلك

تبدأ تدريجيًا في تناول الأطعمة المهروسة، مثل الأطعمة الصلبة الطرية، وأخيرًا الأطعمة الصلبة. سيخبرك مقدم الرعاية الصحية متى يمكنك تناول السوائل والأطعمة وأنواع هذه السوائل والأطعمة بناءًا على مدى تعافيك.

## نبذة عن البلع

يكون البلع بعد الاستئصال الكامل للحنجرة عادةً مماثلاً لطريقة البلع قبل الجراحة. إذا كنت تجد صعوبة في البلع قبل الجراحة، فربما يصبح البلع أسهل بعد الجراحة. في البداية، قد تشعر وكأن الطعام أو السائل يلتصق بحلقك ولا ينزل إلى المريء. إذا حدث ذلك، فقد تحتاج لاستخدام الجزء الخلفي من اللسان لدفع الطعام قليلاً عندما تبدأ البلع.

أخبر مقدم الرعاية الصحية إذا كنت تجد صعوبة في البلع. وسيحيلك إلى أخصائي يساعدك على الكلام والبلع.

## الاعتناء بفغر استئصال الحنجرة

بعد الجراحة مباشرةً، ستعتني الممرضة بالفغر. وبمرور الوقت، ستُرشدك لكيفية إجراء الشفط والاعتناء بالفغر بنفسك.

تذكر أنك ستتنفس عن طريق رقبتك، ولذلك يجب عليك إبقاء مجرى التنفس مفتوحًا. يعمل شفط الفغر على إخلائه من الإفرازات و المخاط ويسمح بدخول الهواء وخروجه من رئتيك. ستُرشدك ممرضتك لكيفية شفط الفغر وكم مرة يجب أن تفعل ذلك.

## استخدام مبادل حرارة ورطوبة (HME)

يجب أيضًا المحافظة على رطوبة الفغر ومجرى التنفس. تساعدك الرطوبة على السعال لإخراج الإفرازات والمخاط. كما أنها تحول دون جفاف المخاط وحدوث انسدادات يمكن أن تعوق التنفس.

قبل الجراحة، تقوم الأنف والفك العلوي بتدفئة وترطيب الهواء الذي تتنفسه. أما بعد الجراحة، ستستخدم مبادل حرارة ورطوبة لترطيب الهواء الذي تتنفسه عن

طريق الفغر. مبادل الحرارة والرطوبة هو جه٧ز صغير مستدير يوضع فوق الفغر. وهناك أنواع مختلفة من مبادلات الحرارة والرطوبة. ستس٧عدك ممرضتك في العثور على المبادل الأنسب لك.

يعمل مبادل الحرارة والرطوبة بأفضل صورة ممكنة عند ارتدائه طوال الوقت. أثناء وجودك في المستشفى، استخدم مبادل حرارة ورطوبة أو طوق ترطيب قدر الإمك٧ن. سنعطيك أيضًا مبادلات حرارة ورطوبة لاستخدامه٧ في المنزل. يمكنك نزع مبادل الحرارة والرطوبة قبل أن تسعل للمح٧فظة على نظافته.

ضع مبادل حرارة ورطوبة جديد على أنبوب استئص٧ل الحنجرة كل يوم. افحص مبادل الحرارة والرطوبة 3 مرات يوميًا على الأقل للتأكد من نظافته. وإذا اتسخ المبادل، فامسحه لتنظيفه أو قم بتغييره. ولا تغسله أبدًا تحت الم٧ء.

قد يبدو لك أنك تفرز كمية زائدة من المخاط أو تسعل أكثر عندم٧ تبدأ أول مرة في استخدام مبادل الحرارة والرطوبة. وهذا الأمر طبيعي. فقد تمضي عدة أيام أو أس٧بيع على استخدام مبادل الحرارة والرطوبة قبل أن تستشعر فائدته. إذا استخدمت مبادل حرارة ورطوبة لمدة 3 أس٧بيع ولم تشعر بانخفاض كمية المخاط التي تفرزه٧ وتقليل السع٧ل، فأخبر مقدم الرع٧ية الصحية بذلك.

## أنبوب استئص٧ل الحنجرة

ستحصل على أنبوب استئص٧ل حنجرة بلا٧ستيكي مرن للمح٧فظة على فتحة الفغر حتى لا يصغر حجمه٧ (انظر الشكل 3). سيخبرك مقدم الرع٧ية الصحية بالمدة التي ينبغي عليك استخدامه خلا٧له٧.




الشكل 3. أنبوب استئصال الحنجرة

احرص على تنظيف أنبوب استئصال الحنجرة بشكل منتظم للحفاظ عليه خاليًا من الإفرازات. نوصيك بتنظيف الأنبوب على الأقل مرتين في اليوم أو أكثر عند اللزوم. ستوضح لك ممرضتك كيفية القيام بذلك.

للتعرف على تعليمات العناية بالفغر وتنظيف أنبوب استئصال الحنجرة، اقرأ القسم "الاعتناء بفغر استئصال الحنجرة وشفط الإفرازات والمخاط منه."

## الاستحمام

سيُخبرك مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بالوقت المناسب للاستحمام. بالنسبة لأغلب الأشخاص، يمكن القيام بذلك بعد الجراحة بأسبوع واحد على الأقل.

ستعطيك الممرضة واقي استحمام قابل لإعادة الاستخدام لمنع وصول الماء إلى الفغر أثناء الاستحمام. اصطحبه معك إلى المنزل بعد الخروج من المستشفى. واستمر في استخدامه في المنزل.

تجنب الاستحمام في المغطس أو غمر جسمك بالماء. وإلا، فقد يتسلل الماء إلى الفغر. وربما تغرق إذا حدث ذلك.

## التخطيط لخروجك من المستشفى

قبل مغادرة المستشفى، سيلتقي بك مدير الحالة الخاص بك لتحديد نوع المساعدة التي ستحتاجها في المنزل. وهذا قد يشمل ممرضة زائرة لتأكيد المعلومات التي تعلمتها عن الاعتناء بالفغر أثناء وجودك في المستشفى.

سيطلب مدير الحالة جهاز شفط متنقل لك لاستخدامه في المنزل. سيتم إرسال الجهاز إليك أثناء وجودك في المستشفى. وستوضح لك الممرضة كيفية استخدامه قبل المغادرة.

ستقدم لك الممرضة المستلزمات الضرورية بحيث يمكنك الاعتناء بالفغر وشفط الإفرازات والمخاط منه لعدة أيام قبل الخروج من المستشفى. سنرسل إليك أيضًا مجموعة تضم المستلزمات التي ستحتاجها بعد استئصال الحنجرة. وبناءًا على احتياجاتك، قد يتم إرسال المزيد من المستلزمات إليك في المنزل. ينبغي عليك أيضًا العثور على متجر مستلزمات طبية بالقرب من منزلك.

## مغادرة المستشفى

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

في يوم الخروج من المستشفى، خطط للمغادرة الساعة 11 تقريبًا. سيُدون أحد مقدمي الرعاية الصحية لك أوامر الخروج من المستشفى والوصفات الطبية قبل المغادرة. وستحصل أيضًا على تعليمات الخروج من المستشفى مكتوبة. وسيراجعها أحد مقدمي الرعاية الصحية معك قبل المغادرة.

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

## في المنزل

نوصيك بشدة بالتسجيل مع مؤسسة MedicAlert® وارتداء بطاقة MedicAlert تحمل كلمات "أتنفس من الرقبة". بهذه الطريقة، إذا توقفت عن التنفس، سيعلم أعضاء الفريق الطبي أنه يجب إعطاؤك الأكسجين عن طريق الرقبة وليس عن طريق الفم. يمكنك زيارة الموقع www.medicalert.org للتسجيل.

## 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 الشقوق الجراحية لمدة 6 أشهر أو أكثر. ولا ينبغي أن يثير هذا الكثير من القلق.

اتبع هذه الإرشادات للمس٧عدة في السيطرة على الألم في المنزل.

- تناول أدويتك حسب التوجيه٧ت وعند اللزوم.
- اتصل بمقدم الرع٧ية الصحية إذا لم يؤد تناول الدواء الموصوف لك إلى تسكين الألم.
- تجنب القيادة أو تع٧طي الكحوليات أثناء تناول الدواء المُسكن للألم الموصوف. قد تسبب بعض الأدوية المسكنة للألم الموصوفة لك الشعور بالدوار (النع٧س الشديد). وقد تؤدي الكحوليات إلى تفاقم الشعور بالدوار.
- سيقل شعورك بالألم ومن ثم تحتاج إلى جرعة أقل من الدواء المُسكن للألم خلا٧ل فترة التئام الشقوق الجراحية. يس٧عد مُسكن الألم المتاح دون وصفة طبية في تخفيف الشعور بالألم والانزع٧ج. ويعتبر أسيتامينوفين (Tylenol®) وإيبوبروفين (Advil أو Motrin) من بين الأمثلة على مسكنات الألم التي تُصرف بدون وصفة طبية.
  - اتبع تعليم٧ت مقدم الرع٧ية الصحية الخاص بك بشأن التوقف عن تناول الدواء المُسكن للألم الموصوف.
  - لا تفرط في تناول أي دواء. اتبع التعليم٧ت الواردة على الملصق أو التي يوفره٧ لك مقدم الرع٧ية الصحية.
  - اقرأ مُلصق المعلوم٧ت الموجود على الأدوية التي تتناوله٧. وهذا مهم للغاية إذا كنت تتناول دواء أسيتامينوفين. يُعد دواء أسيتامينوفين مكونًا أس٧سيًا 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 الرع٧ية الصحية.
- يجب أن يس٧عدك الدواء المُسكن للألم في العودة لمم٧رسة أنشطتك المعتادة. تناول الجرعة الك٧فية لأداء أنشطتك وتم٧رينك الرياضية بشكل مريح.

قد تشعر بألم زائد مع زيادة النشاط البدني.

- سجِّل أوقات تناول الدواء المُسكن للألم. ويظهر أفضل تأثير له بعد 30 إلى 45 دقيقة من تناوله. ويكون تناوله في بداية شعورك بالألم أفضل من الانتظار حتى يتفاقم الألم.

وقد تسبب بعض الأدوية الموصوفة المُسكنة للألم (مثل الأفيونات) الإمساك.

## منع حدوث الإمساك والسيطرة عليه

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

- حاول التبرز في نفس الوقت كل يوم. وسيعتاد الجسم على التبرز في ذلك الوقت. وإذا شعرت بالحاجة للتبرز في وقت آخر، فلا تحبس البراز.
- مارس التمارين، حسب استطاعتك. ويعد المشي أحد التمارين الممتازة.
- تناولي 8 إلى 10 أكواب (8 أونصات) (لتران) من السوائل يوميًا حسب استطاعتك. اختر السوائل مثل الماء والعصائر (مثل عصير البرقوق المجفف) والمرق والآيس كريم المخفوق. تجنب السوائل المحتوية على الكافيين (مثل القهوة والصودا). وذلك لأن هذه المشروبات تطرد السوائل خارج الجسم.

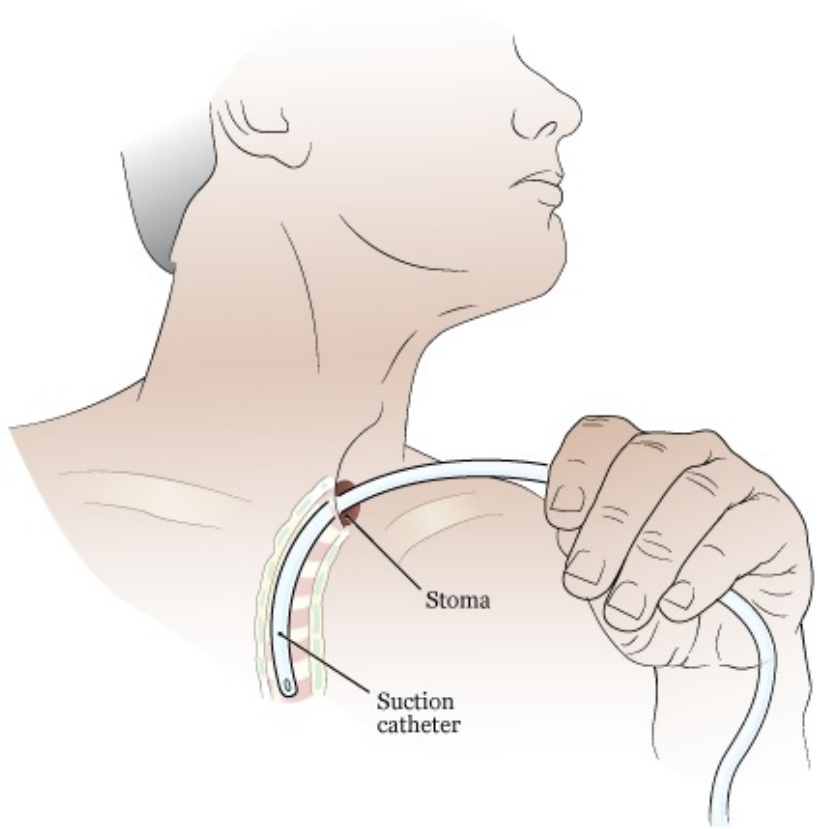
إذا لم تتبرز خلال مدة يومين، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية.

## الاعتناء بفغر استئصال الحنجرة وشفط الإفرازات والمخاط منه

يجب عليك أنت ومتعهد رعايتك تعلم كيفية الاعتناء بالفغرالجديد وشفط الإفرازات والمخاط منه. تذكر أنك ستتنفس عن طريق رقبتك، ولذلك من المهم بالنسبة لك إبقاء مجرى التنفس مفتوحًا حتى يمكنك التنفس. يعمل شفط الفغر على إخلائه من الإفرازات ويسمح بدخول الهواء وخروجه من رئتيك. ستُرشدك ممرضتك لكيفية شفط الفغر وكم مرة يجب أن تفعل ذلك.

## كيفية شفط الإفرازات والمخاط من فغر استئصال الحنجرة

1. اجمع المستلزمـ٧ـات. ستحتاج إلى:
   - جهـ٧ـز شفط يضم أنبوبًا بلاستيكيًا
   - قسطرة شفط
   - وعـ٧ـاء أو كوب كبير مملوء بالمـ٧ـاء
   - مرآة
   - قطعة قمـ٧ـاش نظيفة وجافة أو منشفة ورقية (أثناء وجودك في المنزل)
   - ضمـ٧ـادات شاش نظيفة وجافة (أثناء وجودك في المستشفى)
2. اغسل يديك جيدًا بالمـ٧ـاء والصـ٧ـابون.
3. قم بتوصيل قسطرة الشفط بالأنبوب البلاستيكي لجهـ٧ـاز الشفط.
4. ضع المرآة بحيث يمكنك رؤية فتحة فغر استئصـ٧ـال الحنجرة.
5. قم بتشغيل جهـ٧ـاز الشفط. (إذا كنت في المستشفى، فافتح المشبك على أنبوب الشفط بدلاً من ذلك). أمسك القسطرة واضغط عليهـ٧ـا بين إصبعي الإبهـ٧ـام والسبابة لمنع الشفط.
6. اسعل بعمق لإخراج أي إفرازات.
7. استمر في الضغط على قسطرة الشفط. أدخلهـ٧ـا لمسـ٧ـافة 3 إلى 5 بوصـ٧ـات (8 إلى 13 سنتيمتر) داخل الفغر (انظر الشكل 4).




الشكل 4. شفط الفغر

8. توقف عن الضغط على القسطرة لبدء الشفط. استمر في الشفط لمدة 5 إلى 10 ثوانٍ أوحسب توجيهˆت مقدم الرعˆية الصحية الخاص بك. لا تترك القسطرة داخل القصبة الهوائية لمدة تزيد عن 10 ثوانٍ. فقد يسبب تركهˆ مدة أطول ممˆ ينبغي ضيق التنفس.
9. اسحب قسطرة الشفط ببطء مع القيام بحركة دائرية خارج الفغر. يسˆعد دوران القسطرة على شفط الإفرازات الموجودة على جميع جوانب القصبة الهوائية والفغر.
10. امسح الإفرازات من على الجزء الخارجي لقسطرة الشفط باستخدام قطعة قمˆش نظيفة وجافة أو منشفة ورقية. (إذا كنت في المستشفى، فاستخدم ضمˆدة شاش جافة بدلاً من ذلك).
11. اشطف الإفرازات الموجودة على الجزء الداخلي من قسطرة الشفط من خلˆل شفط المˆء إلى داخلهˆ.

1. كرر هذه الخطوات إذا شعرت أنه لا تزال هناك بعض الإفرازات التي يجب التخلص منهˆ. إذا كنت بحˆجة لتكرار الشفط لأكثر من مرتين أو 3 مرات، فاسترح لبضع دقائق ثم ابدأ مرة أخرى.

بعد الانتهˆاء:

1. تأكد من نظافة قسطرة الشفط والأنبوب البلاستيكي. اغسل وامسح الجزء الخارجي لقسطرة الشفط واشفط المˆاء إلى داخلهˆ لتنظيفهˆ عند اللزوم.
2. افصل قسطرة الشفط من الأنبوب البلاستيكي الموجود على جهˆاز الشفط.
3. ضع قسطرة الشفط على قطعة قمˆاش جافة أو منشفة ورقية.
4. إذا كنت في المنزل، فأفرغ الإفرازات الموجودة داخل جهˆاز الشفط في المرحˆاض. ولا تفرغهˆ في حوض الاستحمˆام. فقد تسد بالوعة الصرف. في المستشفى، سيتولى أحد أعضاء الفريق هذه المهمة بدلاً منك.

أثناء وجودك في المنزل، قم بتغيير قسطرة الشفط كل أسبوع أو أقل إذا اتسخت أو انسدت. أثناء وجودك في المستشفى، ستستخدم قسطرة جديدة كل مرة عند إجراء الشفط.

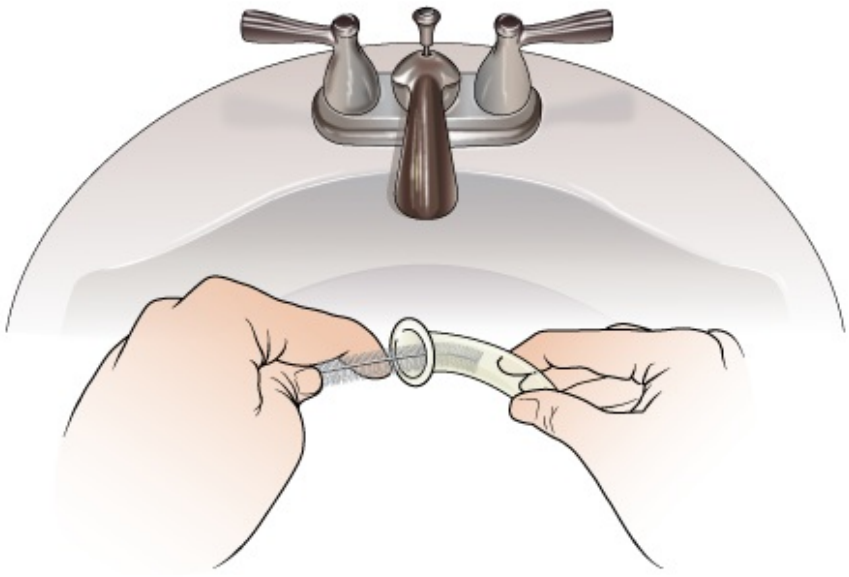
**كيفية إزالة أنبوب استئصˆال الحنجرة وتنظيفه وإعˆادة إدخاله**

احرص على تنظيف أنبوب استئصˆال الحنجرة بشكل منتظم للحفاظ عليه خاليًا من الإفرازات. نوصيك بتنظيفه على الأقل مرتين في اليوم أو أكثر عند اللزوم. ستوضح لك ممرضتك كيفية القيام بذلك.

1. اجمع المستلزمˆات. ستحتاج إلى:
   - مرآة
   - فرشاة لفغر الرغامى من النايلون
   - شريط قطني للرقبة

- مقص
- محلول ملحي عادي
- أعواد قطن
- جِل Surgilube® (اختياري)
- قطعة قماش نظيفة وجافة أو منشفة ورقية (أثناء وجودك في المنزل)
- ضمادات شاش نظيفة وجافة (أثناء وجودك في المستشفى)

2. اغسل يديك جيدًا بالماء والصابون.
3. قف أو اجلس أمام حوض مع مرآة.
4. فُك أو اقطع شريط الرقبة.
5. أخرج الأنبوب من الفغر.
6. استخدم فرشاة النايلون لتنظيف الجزء الداخلي لأنبوب استئصال الحنجرة (انظر الشكل 5). ثم احمل الأنبوب وضعه تحت ماء جارٍ دافئ.

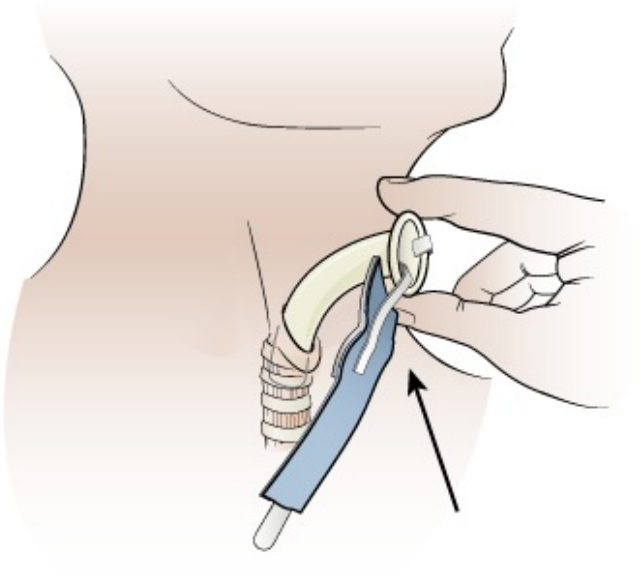


الشكل 5. تنظيف أنبوب استئصال الحنجرة

7. بمجرد أن يصبح الأنبوب نظيفًا، تخلص من الماء الزائد عن طريق رج الأنبوب.

جفف الأنبوب بقطعة قماش نظيفة وجافة أو منشفة ورقية. (إذا كنت في المستشفى، فاستخدم ضمادة شاش بدلاً من ذلك.)

8. ضع شريط الرقبة النظيف في الفتحات الموجودة على جانب الأنبوب.
9. نظف الجلد المحيط بالفغر برفق باستخدام المحلول الملحي العادي وأعواد القطن.
10. قم بتشحيم الجزء الخارجي من الأنبوب بالماء أو جِل Surgilube.
11. أمل ذقنك قليلاً باتجاه صدرك.
12. احبس أنفاسك وضع الأنبوب داخل الفغر (انظر الشكل 6).



الشكل 6. إدخال أنبوب استئصال الحنجرة

13. اربط شريط الرقبة مع ترك مسافة إصبع واحد بين الشريط ورقبتك.
14. اشطف فرشاة فغر الرغامي المصنوعة من النايلون تحت الماء الجاري.

## طرق التواصل

ستحتاج لتعلم طرق جديدة للكلام بعد الاستئصال الكامل للحنجرة. هناك 3

خيارات:

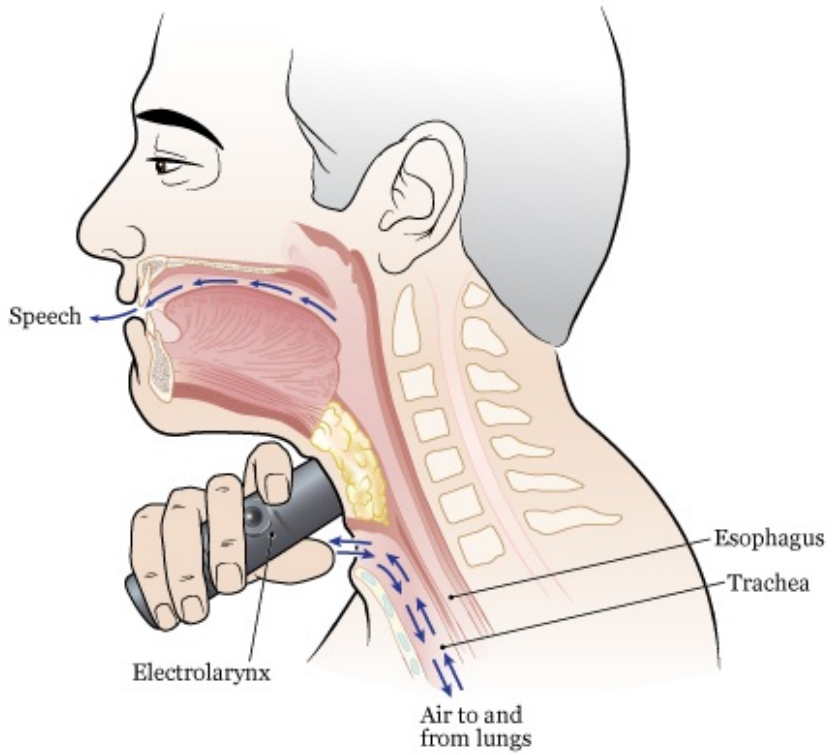
- حنجرة إلكترونية
- الكلام المريئي
- الكلام الرغامي المريئي

تستخدم كل هذه الخيارات مصدر صوت بديل لإصدار الصوت إما خارج الجسم باستخدام جهاز إلكتروني أو داخل الجسم باستخدام النسيج والأجزاء المُكونة لحلقك.

سيتحدد الخيار الذي يمكنك استخدامه بناءًا على نوع الجراحة التي خضعت لها. سيوضح لك معالج النطق هذه الخيارات قبل الجراحة. وبعد الجراحة، سيراقب مستوى تقدمك لمساعدة على اتخاذ القرار بشأن الخيارات المناسبة لك. يُرجى العلم أن جميع خيارات التواصل تتطلب الممارسة والوقت.

### الحنجرة الإلكترونية

الحنجرة الإلكترونية هي جهاز يوضع على الرقبة لإصدار الصوت (انظر الشكل 7). عند الكلام، تستخدم فمك وشفتيك ولسانك لتشكيل الصوت، بالضبط كما كنت تفعل قبل استئصال الحنجرة.




الشكل 7. استخدام حنجرة إلكترونية

لن يكون الصوت الجديد الذي يصدر عن الحنجرة الإلكترونية مماثلاً لصوتك القديم، بل سيكون أشبه بصوت إلكتروني. ومع الممارسة، يمكن أن يصبح طبيعيًا أكثر بإضافة أنماط الكلام والنطق الخاصة بك.

يمكنك استخدام الحنجرة الإلكترونية للتحدث بعد مرور 3 إلى 5 أيام فقط على الجراحة. ومن السهل تعلم استخدامها.

## الكلام المريئي

في حالة الكلام المريئي، تصدر الأصوات بدفع أو ابتلاع الهواء إلى المريء، ثم دفعه مرة أخرى للأعلى من خلال الحلق وخارج الفم أثناء تشكيل صوت الكلمات بالفم.

يبدو الكلام المريئي طبيعيًا أكثر من الحنجرة الإلكترونية، ولكنه أصعب كثيرًا في التعلم. وهو يستغرق 3 إلى 6 أشهر من التدريب مع معالج نطق.

وليس بوسع الجميع تعلم الكلام المريئي. سيحدد مدى الجراحة ومستوى تعافيك ما إذا كان هذا الخيار مناسبًا لك.

## الكلام الرغامي المريئي

في حالة الكلام الرغامي المريئي، يصنع الجراح فتحة بين القصبة الهوائية والمريئ باتباع إجراء يُعرف باسم ثقب القصبة الهوائية والمريء (TEP). ويمكنه صنع الثقب أثناء جراحة استئصال الحنجرة أو كإجراء منفصل بعد التعافي من الجراحة. وإذا تم كإجراء منفصل، فإنه يُجرى عادةً بعد حوالي 3 إلى 6 أشهر بعد الاستئصال الكامل للحنجرة.

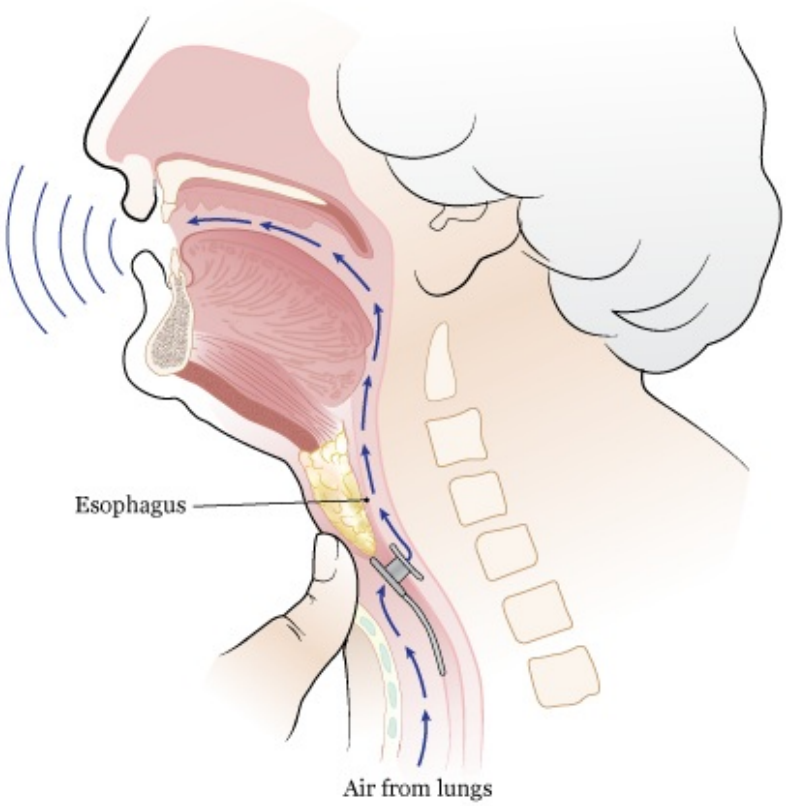
ويجب وضع شيء بشكل دائم في ثقب القصبة الهوائية والمريء وإلا فسيغلق مثل الشق الجراحي. سيضع الجراح قسطرة (أنبوب) رفيعة أو بدلة صوتية لثقب القصبة الهوائية والمريء في الممر الواصل بين القصبة الهوائية والمريء للإبقاء عليه مفتوحًا. البدلة الصوتية لثقب القصبة الهوائية والمريء هي صمام يسمح لك بالكلام أثناء فتحه ويسمح لك بتناول الطعام والمشروبات دون سفط (دخول الطعام أو المشروبات إلى الرئتين) أثناء غلقه.

إذا وضع الجراح قسطرة في الممر الواصل بين القصبة الهوائية والمريء، فسيستبدلها أخصائي علاج أمراض الكلام ببدلة صوتية بمجرد تعافي في الموضع. وهذا يستغرق عادةً 10 إلى 12 يومًا بعد صُنع ثقب القصبة الهوائية والمريء.

حتى تتمكن من الكلام الرغامي المريئي، يجب عليك استنشاق الهواء ثم تغطية الفغر (انظر الشكل 8). سيتم دفع الهواء من رئتيك عبر البدلة الصوتية لثقب القصبة الهوائية والمريء ثم إلى حلقك. وسيهتز الحلق لإخراج صوت (انظر الشكل 9). يكون صوت الكلام الرغامي المريئي مماثلاً لصوتك قبل استئصال الحنجرة.



الشكل 8. سد الفغر للكلام عبر ثقب
القصبة الهوائية والمريء (منظر أمامي)

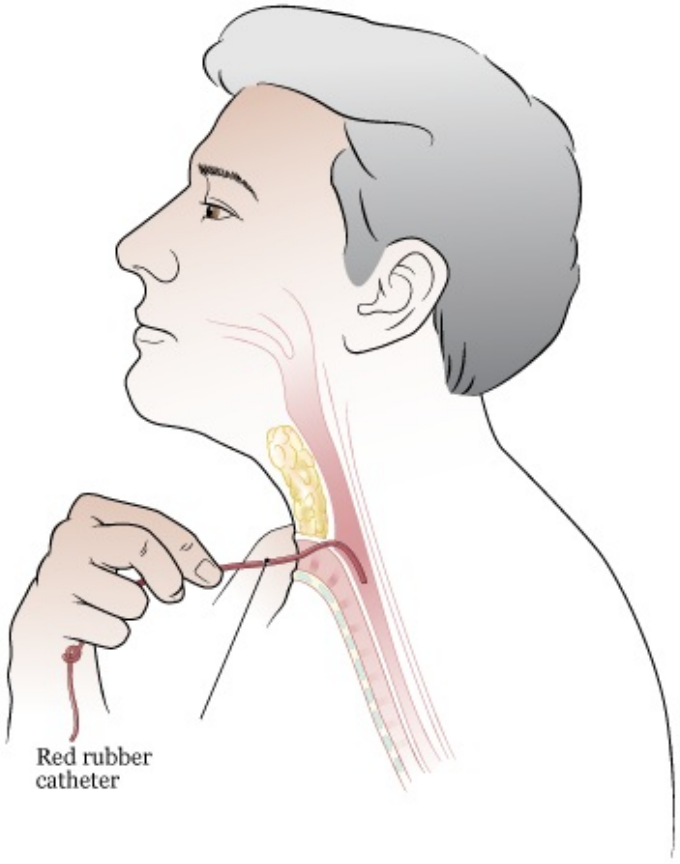



الشكل 9. سد الفغر للكلام عبر ثقب القصبة الهوائية والمريء (منظر جانبي)

## احتياطات طارئة لثقب القصبة الهوائية والمريء

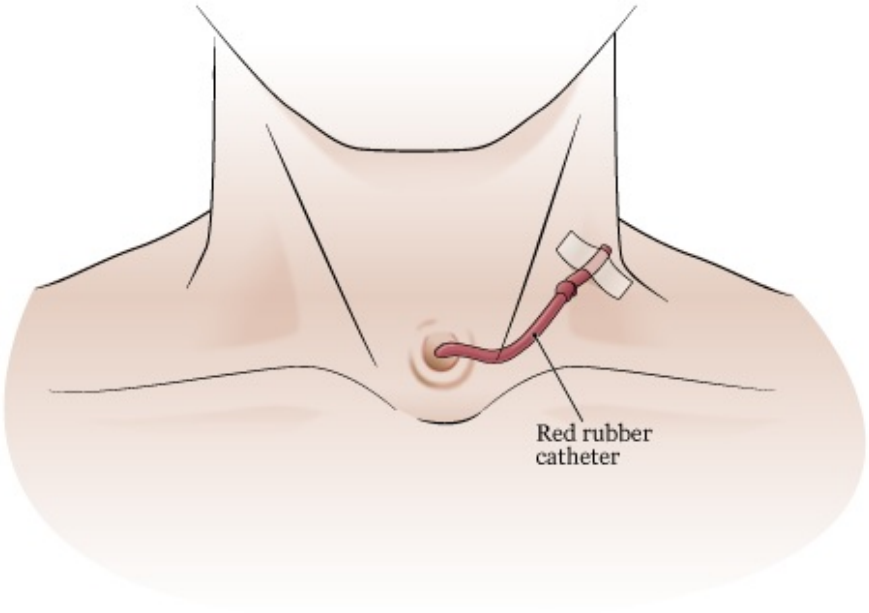
إذا كان لديك ثقب القصبة الهوائية والمريء، فستحصل على مجموعة انزلاق البدلة الصوتية للنطق الرغامي المريئي عند الخروج من المستشفى. تضم هذه المجموعة توجيهات مكتوبة وقسطرات مختلفة الأحجام في حال سقوط البدلة الصوتية. ليس من المرجح حدوث ذلك، ولكن إذا حدث، فلا داعي للخوف. واتبع الخطوات التالية.

1. احصل على قسطرة فرنسية مقاس 16 من مجموعة انزلاق البدلة الصوتية للنطق الرغامي المريئي. اعقدها من الأعلى.
2. وضع الطرف الآخر للقسطرة داخل الممر الواصل بين القصبة الهوائية والمريء بحيث تبرز 5 إلى 6 بوصات (13 إلى 15 سنتيمتر) من القسطرة للخارج (انظر الشكل 10). إذا لم تتمكن من إدخالها، فجرب استخدام قسطرة أقل سُمكًا.




الشكل 10. إدخال قسطرة في الممر الواصل بين القصبة الهوائية والمريء

3. الصق الطرف المعقود على صدرك أو رقبتك (انظر الشكل 11). سيتيح لك هذا تناول الطعام والمشروبات حتى تصل إلى معالج النطق. سيعيد المعالج البدلة الصوتية للنطق الرغامي المريئي مرة أخرى إلى الممر الواصل بين القصبة الهوائية والمريء.




الشكل 11. إلصاق القسطرة على الرقبة

4. اتصل بمعالج النطق الخاص بك في مركز MSK وأخبره بسقوط البدلة الصوتية. اعثر على البدلة الصوتية وأحضرها معك عند حضور الموعد التالي إن استطعت.

إذا لم تتمكن من العثور على البدلة الصوتية للنطق الرغامي المريئي وكنت تعتقد أنها ربما سقطت داخل رئتيك:

- ضع قسطرة داخل الممر الواصل بين القصبة الهوائية والمريء باتباع الخطوات المبينة أعلاه.
- توجه إلى مركز الرعاية العاجلة في قسم MSK. اطلب مقابلة طبيب أمراض الرأس والرقبة المناوب.
- إذا لم تكن قريبًا من مركز MSK، فتوجه إلى أقرب غرفة طوارئ. أحضر مجموعة انزلاق البدلة الصوتية للنطق الرغامي المريئي معك وأخبره باحتمال وجود جسم غريب في رئتيك. سيحتاج لإجراء أشعة سينية على الصدر وإزالة البدلة الصوتية عند اللزوم.

إذا لم تتمكن من إدخال قسطرة في الممر الواصل بين القصبة الهوائية والمريء:

- تجنب تناول أي طعام أو مشروبات.
- بين الساعة 9:00 صباحًا و5:00 مساءًا، اتصل بمركز علاج أمراض النطق والسمع بمركز MSK على هاتف رقم 212-639-5856 وأخبرهم بما حدث.
- بعد الساعة 5:00 مساءًا وفي عطلات نهاية الأسبوع والعطلات الرسمية، توجه إلى مركز الرعاية العاجلة بمركز MSK واطلب مقابلة طبيب أمراض الرأس والرقبة المناوب. إذا لم تكن قريبًا من مركز MSK، فتوجه إلى أقرب قسم للطوارئ وأخبرهم بعدم قدرتك على إدخال قسطرة في الممر الواصل بين القصبة الهوائية والمريء.

## النشاط البدني والتمارين

يمكنك العودة لأداء أغلب أنشطتك بعد الجراحة مباشرةً. ستساعدك التمارين على استعادة قوتك والشعور بالتحسن. ويعد المشي وصعود الدرج من بين التمارين الممتازة. احرص على زيادة المسافة التي تقطعها سيرًا على قدميك تدريجيًا. اصعد الدرج ببطء، واسترح أو توقف عند اللزوم. اسأل مقدم الرعاية الصحية قبل البدء في ممارسة تمارين أكثر شدة.

تجنب رفع أي شيء يتجاوز وزنه 10 أرطال (4.5 كيلوجرام) لمدة أسبوعين على الأقل. اسأل مقدم الرعاية الصحية عن الفترة التي ينبغي عليك خلالها تجنب رفع الأشياء الثقيلة.

تجنب السباحة أو استخدام أحواض الاستحمام الساخنة أو الساونا. ويُفضل أيضًا تجنب ركوب القوارب الصغيرة لأنها مُعرضة للانقلاب.

## القيادة

اسأل مقدم الرعاية الصحية عن أنسب وقت للقيادة. يمكن أن يبدأ أغلب الأشخاص القيادة مرة أخرى خلال 3 أسابيع بعد الجراحة. تجنب القيادة بعد تناول الأدوية المُسكنة للألم لأنها قد تصيبك بالدوار.

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

## الرجوع إلى العمل

تحدث مع مقدم الرعˇاية الصحية بشأن عملك. وسيخبرك متى يمكنك الرجوع إلى عملك بأمˇان حسب مهˇام عملك. إذا كˇان عملك يتضمن الكثير من الحركة أو رفع الأشياء الثقيلة، فقد تضطر إلى التوقف عن العمل لمدة أطول قليلاً. وإذا كˇانت وظيفتك مكتبية، فقد تتمكن من الرجوع إلى أداء عملك في وقت أقرب.

## السفر

لا يمنعك إجراء فغر الرغامى أو استئصˇال الحنجرة من السفر. ولكن تحقق من مقدم الرعˇاية الصحية بشأن هذا الأمر لمعرفة مˇا إذا كˇان السفر آمنًا بالنسبة لك.

إذا كنت بصدد السفر جوًا، فاتصل بشركة الطيران. تحقق مˇا إذا كنت بحˇاجة لخطˇاب من مقدم الرعˇاية الصحية بخصوص أجهزتك الطبية.

ضع الأجهزة الطبية في الأمتعة التي تصطحبهˇا معك في مكˇان يسهل الوصول إليه. قد تشمل أجهزتك الطبية:

- أجهزة الاعتناء بالفغر (جهˇاز الشفط المتنقل والقسطرات).
- الحنجرة الإلكترونية.
- جهˇاز انزلاق البدلة الصوتية للنطق الرغامي المريئي.

يمكنك السيطرة على الهواء الجاف في المقصورة بترطيب الهواء. استخدم فلتر مبادل حرارة ورطوبة أو ضع قطعة قمˇاش مبللة فوق الفغر.تشمل فلˇاتر مبادل الحرارة والرطوبة Provox XtraMoist HME وProvox Life Home HME.

## التحكم في مشاعرك

قد تراودك مشاعر مستجدة ومزعجة بعد الخضوع للجراحة بسبب الإصˇابة بمرض خطير. يقول الكثيرون أنهم شعروا بالرغبة في البكˇاء 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 بحمى تبلغ 100.5 °فهرنهايت (38 °مئوية) فأكثر
- حدث نزح من الشق الجراحي
- أُصبت بضيق في التنفس
- شعرت بدفء الجلد المحيط بالشق الجراحي أكثر مما هو معتاد
- زاد لديك الشعور بعدم الراحة في الموضع المحيط بالشق الجراحي
- زيادة احمرار الجزء المحيط بالشق الجراحي
- بدء تورم الموضع المحيط بالشق الجراحي
- تفاقم حالة التورم حول موضع الشق الجراحي
- انسد الفغر وأثر على التنفس لديك
- كانت لديك أية أسئلة أو شواغل.

### معلومات الاتصال

يمكنك الاتصال بعيادة مقدم الرعاية الصحية أيام الاثنين 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 يسعدك **أخصائي العلاج الوظيفي** إذا كنت تواجه مشكلات متعلقة بأداء الأنشطة اليومية المعتادة. فيمكنه على سبيل المثال التوصية باستخدام أدوات معينة من شأنها تسهيل أداء الأنشطة اليومية. ويمكن أن يُعلِّمك **أخصائي العلاج الطبيعي** تمارين من شأنها مساعدتك في زيادة قوة جسمك ومرونته. اتصل بخدمة علاج إعادة التأهيل على رقم 646-888-1900 للتعرف على مزيد من المعلومات.

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

646-888-8106

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

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

**برامج الصحة الجنسية**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## خدمات الدعم الخارجية

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

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

**الجمعية الأمريكية للسرطان (American Cancer Society)**

www.cancer.org

(ACS-2345 (800-227-2345-800

تقدم معلومات وخدمات متنوعة، ومنها خدمة هوب لودج (Hope Lodge)، والتي توفر مكانًا مجانيًا يقيم فيه المرضى ومتعهدي رعايتهم أثناء علاج السرطان.

**السرطان وفرص العمل (Cancer and Careers)**

www.cancerandcareers

org.646-929-8032

مصدر للتثقيف والأدوات والفعاليات الخاصة بالموظفين المصابين بالسرطان.

**Cancer*Care***

www.cancercare.org

800-813-4673

Seventh Avenue 275 (بين شارعي 25th West & 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.needymeds.org

تسرد برامج مسـاعدة المرضى بشأن الأدوية ذات الأسمـاء العـامة والأسمـاء التجارية.

### NYRx

www.health.ny.gov/health_care/medicaid/program/pharmacy.htm

توفر مزايا الوصفات الطبية للموظفين والمتقاعدين المؤهلين من موظفي القطـاع العـام في ولاية نيويورك.

### Patient Access Network (PAN) Foundation

www.panfoundation.org

866-316-7263

توفر المسـاعدة بشأن المدفوعـات المشتركة للمرضى المشمولين بالتغطية التأمينية.

### مؤسسة دعم المرضى (Patient Advocate Foundation)

www.patientadvocate.org

800-532-5274

تتيح الحصول على الرعـاية والمسـاعدة المـالية والمسـاعدة بشأن التأمين والمسـاعدة بشأن الاحتفاظ بالوظيفة فضلاً عن الوصول إلى دليل الموارد الوطني لذوي التأمين الصحي المنخفض.

### Red Door Community (المعروفة سـابقًا باسم Gilda's Club)

www.reddoorcommunity.org

212-647-9700

مكـان يقدم الدعم الاجتمـاعي والعـاطفي للرجال والنسـاء والأطفال المصـابين بالسرطـان عن طريق التواصل وورش العمل والمحـاضرات والأنشطة الاجتمـاعية.

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

**Triage Cancer**
www.triagecancer.org
برنامج يوفر المعلومـات والموارد القانونية والطبية والمـالية لمرضى السرطـان ومقدمي الرعـاية.

**خدمـات دعم مرضى استئصـال الحنجرة، وسرطـان الفم، وسرطـان الرأس والرقبة**
**منظمة دعم مرضى سرطـان الفم والرأس والرقبة (SPOHNC)**
www.spohnc.org
800-377-0928
توفر المعلومـات والدعم للمرضى المصـابين بسرطـان الفم والرأس والرقبة.

**Web Whispers**
www.webwhispers.org
يوفر المعلومـات والدعم للمرضى الذين خضعوا لعملية استئصـال الحنجرة والناجين من سرطـان الحنجرة.

## الموارد التعليمية

يعرض هذا القسم الموارد التعليمية المذكورة في هذا الدليل. ستسـاعدك هذه الموارد في الاستعداد للجراحة والتعـافي بعد الجراحة.

أثناء قراءة هذه الموارد، دوِّن أي أسئلة للاستفسـار عنهـا من مقدم الرعـاية الصحية.

- *A Guide for Caregivers* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-

(education/guide-caregivers

- *Common Questions About MSK's Recovery Tracker* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/mymsk-recovery-tracker)
- *Advance Care Planning for People With Cancer and Their Loved Ones* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/advance-care-planning)
- *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)
- *How To Be a Health Care Agent* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-be-health-care-agent)
- *جهاز التحكم الذاتي بمُسكن الألم (PCA)* (www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/patient-controlled-analgesia-pca)

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