

PATIENT & CAREGIVER EDUCATION

אודות ניתוח חזה-בטן (Thoracoabdominal) בבית החולים לילדים MSK.

מדריך זה יסייע לך להתכונן לניתוח ה-Thoracoabdominal ב-
Memorial Sloan Kettering (MSK). המדריך גם יסייע לך להבין למה
לצפות במהלך ההחלמה מהניתוח.

ניתן להשתמש במדריך זה כמקור מידע לעיון בימים שלפני הניתוח. יש
להביא אותו איתך ביום הניתוח. תהיה התייחסות שלך ושל הצוות
הטיפול לניתוח בעת הלמידה על תהליך ההחלמה.

במשאב זה, המילים "אתה" ו"שלך" מתייחסות אליך או אל ילדך.

אודות הניתוח שאת/ה עומד/ת לעבור

אודות נירובלסטומה

נירובלסטומה היא סרטן ילדים נדיר המתפתח מצורה מוקדמת של תאי
עצב הנקראים נירובלסטטים. נירובלסטטים מתפתחים בדרך כלל לתאי
עצב הבונים את מערכת העצבים לפני הלידה. נירובלסטומה מתרחשת
כאשר הנירובלסטטים מתחילים לצמוח ללא שליטה ויוצרים גידול.

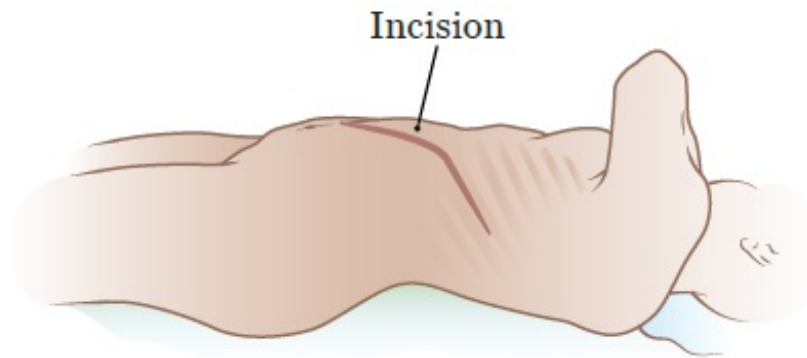
תוכניות הטיפול בנירובלסטומה תלויות בדברים רבים, כולל המיקום בו
נמצא הגידול בגוף. אם הוא נמצא בחלק העליון של הבטן, הרופא שלך

עשוי להמליץ על ניתוח Thoracoabdominal כחלק מתוכנית הטיפול.

אודות ניתוח Thoracoabdominal

ניתוח Thoracoabdominal מהווה טיפול כירורגי נפוץ בנוירובלסטומה בחלק העליון של הבטן. הוא יכול לשמש גם לטיפול בסוגי גידולים אחרים, אך הדבר נפוץ פחות. המנתח ישוחח איתך אם אתה עומד לעבור ניתוח thoracoabdominal לסרטן שאינו נוירובלסטומה.

במהלך הניתוח ה-Thoracoabdominal, המנתח יבצע חתך אלכסוני (חתך כירורגי) מהחלק התחתון של בית החזה לחלק העליון של הבטן (ראה תרשים 1). פעולה זו מסייעת לו לראות את האזור בצורה ברורה כדי שיוכל להסיר את הגידול בבטחה.



איור 1. חתך ניתוח Thoracoabdominal

המנתח וחברים אחרים בצוות המטפל ישוחחו איתך על מה לצפות לפני הניתוח, במהלכו ולאחריו. הם יפרטו אודות התכנית לניתוח ויענו על כל שאלה שעשויה להיות לך.

לפני הניתוח

המידע בסעיף זה יסייע לך להתכונן לניתוח. יש לקרוא פרק זה בעת קביעת מועד הניתוח, ולעין בו ככל שתאריך הניתוח מתקרב. הוא מכיל

מידע חשוב לגבי מה עליך לעשות לפני הניתוח.

תוך כדי קריאת סעיף זה, מומלץ לרשום את השאלות שברצונך לשאול את הרופא שלך.

ההכנות לניתוח

את/ה והצוות המטפל תפעלו יחדיו כדי להתכונן לניתוח. חשוב לומר לנו אם:

- את/ה נוטל תרופות מרשם או תרופות ללא מרשם או תוספי תזונה. ייתכן ויהיה עליך להפסיק ליטול חלק מהתרופות ותוספי התזונה לפני הניתוח. הם עלולים להעלות את הסיכון לסיבוכים במהלך הניתוח. דוגמאות לתוספי תזונה הם ויטמינים ותרופות צמחיות.
- את/ה סובל/ת מאלרגיות.
- היו לך בעיות עם הרדמה בעבר.

שימוש בחשבון MyMSK

MyMSK (my.mskcc.org) הוא החשבון שלך בפורטל המטופלים ב-MSK. באפשרותך להשתמש ב-MyMSK כדי לשלוח ולקבל הודעות מהצוות המטפל, לצפות בתוצאות הבדיקות שלך, לראות את התאריכים ואת שעות הפגישות שלך ועוד. באפשרותך גם להזמין את המטפל שלך ליצור חשבון משלו כדי שיוכל לצפות במידע אודות הטיפול.

אם אין ברשותך חשבון MyMSK, תוכל לבקר באתר my.mskcc.org, להתקשר למספר 646-227-2593, או להתקשר למשרד הרופא לצורך קבלת מספר זיהוי לשם הרשמה. ניתן גם לצפות בוידאו שלנו ב-*How to Enroll in MyMSK: Memorial Sloan Kettering's Patient Portal*

(www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-enroll-mymsk-patient-portal). לשם קבלת סיוע יש להתקשר למוקד התמיכה של MyMSK על ידי שליחת דוא"ל לכתובת mymsk@mskcc.org או להתקשר לטלפון 800-248-0593.

אודות רשימת המטלות שלך לביצוע ב-MyMSK לקראת השחרור לאחר שהניתוח שלך הסתיים, עליך להתמקד בהחלמתך עד לשחרורך מבית החולים. אנו נשלח לך רשימת מטרות לביצוע לחשבון ה-MyMSK שלך שיעזרו לך לעקוב אחר התקדמותך. ניתן להשתמש ברשימת המטרות האלקטרונית כדי לצפות במטרות שעליך להשלים לפני שחרורך מבית החולים ולעדכן את ההתקדמות שלך במהלך היום. העדכונים שלך שולחים גם התרעות לצוות הכירורגי שלך לגבי התקדמותך.

למידע נוסף, אנא קרא/י במשאב *How to Use Your MyMSK Goals to Discharge Checklist* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-use-your-mymsk-goals-discharge-checklist).

מידע על החלמה משופרת לאחר ניתוח (ERAS - Enhanced Recovery After Surgery)

ERAS הינה תוכנית המיועדת לסייע לך להתאושש מהר יותר לאחר הניתוח. כחלק מתוכנית ERAS, חשוב לבצע פעולות מסויימות לפני הניתוח ולאחריו.

לפני הניתוח, וודא/י שאת/ה מוכן/ה על ידי ביצוע הפעולות הבאות:

- **קריאת מדריך זה.** הוא יסייע לך לדעת למה לצפות לפני, במהלך ולאחר הניתוח. אם יש לך שאלות כלשהן, מומלץ לרשום אותן. ניתן

לשאול את הרופא המטפל בפגישתך הבאה או להתקשר למשרדו.

- **כדאי לבצע פעילות גופנית ולהקפיד על תזונה בריאה.** הדבר

יסייע להכין את גופך לקראת הניתוח.

לאחר הניתוח, תוכל/י לסייע לעצמך להחלים מהר יותר על ידי ביצוע הפעולות הבאות:

- **קרא/י אודות מסלול ההחלמה הצפוי.** זהו משאב חינוכי כתוב שיינתן לך על ידי הרופא. הוא מכיל רשימת מטרות בתהליך ההחלמה ויסייע לך לדעת מה לעשות ולמה לצפות בכל יום במהלך ההחלמה.

- **החל/י לנוע ולהסתובב מוקדם ככל האפשר.** ככל שתקום/י מהר

יותר מהמיטה ותתחיל/י לזוז, לזחול או ללכת, כך תוכל/י לחזור

לפעילותך הרגילה מהר יותר.

בדיקות טרום-כירורגיות

לפני הניתוח, יקבע לך תור לבדיקות טרום-כירורגיות (PST) או בדיקות טרום-כירורגיות לילדים (PPST). התאריך, השעה והמיקום של הפגישה יודפסו בתזכורת התור ממשרד הרופא המנתח. אפשר לאכול וליטול את התרופות הרגילות שלך ביום הפגישה.

במהלך פגישתך תיפגש עם האחות (NP) שעובדת בצמוד לצוות המנתח. האחות תבדוק יחד איתך את ההיסטוריה הרפואית והניתוחית שלך. ייתכן שיבוצעו לך בדיקות כגון אלקטרוקרדיוגרמה (EKG) לבדיקת קצב הלב, צילום חזה, בדיקות דם וכל בדיקה אחרת הדרושה לשם תכנון הטיפול. ייתכן והאחות תמליץ לך לפגוש רופאים אחרים.

האחות גם תשוחח איתך על התרופות שעליך ליטול בבוקר הניתוח.

רצוי להביא את הפריטים הבאים לפגישה:

- כל התרופות שאת/ה נוטל/ת, כולל תרופות מרשם ותרופות ללא מרשם, מדבקות וקרמים.
- תוצאות של כל הבדיקות שנעשו מחוץ ל-MSK, כגון בדיקת מאמץ לבבי, אקו לב או סקר דופלר.
- השם(ות) ומספר(י) הטלפון של הרופא(ים) המטפל(ים).

צוות כאב וטיפול פליאטיבי בילדים (PACT)

צוות הכאב והטיפול הפליאטיבי בילדים (PACT) הוא צוות של רופאים ואחיות אשר תומכים בילדים ובמשפחות המתמודדים עם מחלות קשות ב-MSK Kids.

מטרת הטיפול הפליאטיבי היא לסייע לך ולמשפחתך במהלך הטיפול. אנו מסייעים לך בהתמודדות עם אתגרים פיזיים, נפשיים, חברתיים ורוחניים. טיפול פליאטיבי הוא טיפול חשוב ומועיל לכולם: לכל הגילאים ולכל שלב במחלה, בין אם אתה שוהה בבית חולים או במרפאות החוץ.

צוות PACT מכבד את בחירותיך, ערכיך, ואמונותיך התרבותיות. אנו מעודדים אותך ואת משפחתך לקחת חלק פעיל בקבלת החלטות לגבי המטרות ותכניות הטיפול שלך. אנו נפעל יחד עם כל חברי הצוות המטפל. מטרתנו היא לוודא שאתה ומשפחתך מקבלים את התמיכה הדרושה כדי לחיות בצורה הטובה ביותר.

רפואה אינטגרטיבית

שירות הרפואה האינטגרטיבית של MSK מציע סיוע במקרים של אי נוחות ואפשרויות הרפיה ושיפור הרווחה הכללית. המומחים שלנו עברו

הכשרה ומוסמכים בשיטות בריאות אינטגרטיביות כגון:

- טיפול בעיסוי • מדיטציה
- טיפול במוסיקה • כושר גוף-נפש
- טיפול בריקוד • דיקור (אקופונקטורה)
- יוגה

במהלך ביקור הרפואה האינטגרטיבית הראשון, מומחה לרפואה אינטגרטיבית ישוחח איתך אודות שירותי הרפואה האינטגרטיבית הקיימים ב-MSK. הם גם ישוחחו איתך אודות:

- סוגים שונים של רפואה אינטגרטיבית וטכניקות הוליסטיות.
- כיצד לעשות שימוש בסוגי טיפולים אלה במהלך שהותך.
- כיצד באפשרותם לסייע לך ולמשפחתך לפני הניתוח ובמהלך ההחלמה.

כיצד לסייע לגופך להתכונן לניתוח.

תוכל/י להתאושש ולהחלים מהר יותר ובקלות רבה יותר אם תסייע/י לגופך להיות בכושר הטוב ביותר האפשרי לקראת הניתוח. סעיף זה כולל דוגמאות לדברים שבאפשרותך לעשות כדי להכין את גופך לניתוח. הצוות המטפל יסייע לך להחליט אילו פעילויות מתאימות לך ביותר.

תרגל/י נשימה ושיעול

תרגל/י נשימות עמוקות ושיעול לפני הניתוח. תוכל/י לבצע זאת על ידי:

- הליכה או משחק.

- ניפוח בועות או העפת טישיו באוויר באמצעות נשיפה.
- שימוש בספירומטר ממריץ, במידה וניתן לך על ידי צוות הטיפול.

פעילות גופנית

נסה/י לבצע פעילות אירובית (פעילות גופנית הגורמת ללב לפעום מהר יותר) מדי יום. דוגמאות לפעילות אירובית כוללות הליכה, שחייה או רכיבה על אופניים. MSK מציע גם שיעורים וירטואליים בחינם לכל הגילאים, היכולים לסייע לך לשמר פעילות. בקש/י מהרופא שלך מידע נוסף.

תרגול מדיטציה ומיינדפולנס

טכניקות של נשימות מודעות, מדיטציה, יוגה, תרגול תנועה, עיסוי ודיקור עשויות לתמוך בך בעת ההכנות לניתוח.

הסרטונים של שירות הרפואה האינטגרטיבית שלנו עשויים לסייע לך למצוא את הפעילויות הנכונות אותן ניתן להוסיף לשגרת היומיום שלך לפני הניתוח. ניתן גם לבקר באתר www.mskecc.org/meditation כדי לצפות בסרטוני מדיטציה מודרכים שנוצרו על ידי מומחי הגוף-נפש שלנו.

יש להקפיד על תזונה בריאה

ניתן לשוחח עם תזונאית MSK Kids על הדרך בה יש להתכונן לניתוח. תוכל/י ללמוד כיצד לוודא שהתזונה שלך היא הטובה ביותר האפשרית. במידה ואת/ה מקבל/ת טיפולים אחרים לסרטן לפני הניתוח, הם עשויים לגרום לשינויים בחוש הטעם, אובדן תיאבון ובעיות בעיכול. הדבר עשוי להקשות על אכילה מספקת של מזון, מה שעלול להוביל לירידה במשקל.

תזונאית מרפאות החוץ של MSK Kids יכולה לעבוד איתך על תוכנית שעשויה לסייע בהתמודדות עם אתגרי אכילה. רצוי גם לעקוב אחר ההנחיות הכלליות הבאות:

- יש לאכול ארוחות קטנות, לעיתים קרובות. למשל, ניתן לאכול חצי ארוחה כל 2-3 שעות. יש לשאוף ל-6-8 ארוחות קטנות ביום במקום 3 ארוחות גדולות.
- יש לקבוע ולהקפיד על לוח זמני ארוחות. אין להמתין עם האכילה עד הגעה למצב של רעב. מקם/י את לוח הזמנים במקום בו כולם יוכלו לראות אותו.
- אחסן/י את המאכלים האהובים עליך בביתך במקום בו תוכל/י להגיע אליהם בקלות.
- קנה/י פריטי מזון של מנה אחת אותם תוכל/י לאכול בקלות, כמו יוגורט לשתיה, מיץ פרי או מקלות גבינה.
- בשל/י בכמויות כך שישאר אוכל.
 - כדאי לשמור מנה אחת בלבד במקרר ליום שאחרי, אך לא אחר מכן.
 - הקפא/י את שאר המנות. כאשר תהיה/י מוכן/ה להשתמש במנה, הפשר/י אותה במקרר או במיקרוגל, לא על הדלפק במטבח. ואז חמם/י אותה עד שתהיה חמה מאוד.
- כדאי לכלול מספר רב של קבוצות מזון וסוגי מזון בתזונתך, אלא אם כן הרופא או התזונאית מורים לך לא לעשות כן.
- לעיתים קל יותר לשתות מלאכול. נסה/י לקבל יותר קלוריות מנוזלים מאשר מאוכל מוצק. לדוגמה, תוכל/י לשתות מילקשייק או תוספי

תזונה כגון PediaSure® או Carnation Breakfast Essentials®.

- הקפד/י לשמור את חוויית האוכל שלך מהנה ונטולת לחצים. נסה/י לאכול במסגרת משפחתית או לשלב ארוחות ביניים עם המשפחה.

- זכור/י שתזונתך חשובה לא פחות מהתרופות שאת/ה נוטל/ת.

זכור/י לבחור מזונות עתירי קלוריות וחלבון. שוחח/י עם התזונאית של MSK Kids אודות מזונות שפועלים בצורה הטובה ביותר על סמך מה שאת/ה אוהב/ת או על הרגלי האכילה שלך.

שתה/י משקה של פחמימות בבוקר הניתוח.

אחד מהרופאים ייתן לך בקבוק של CF(Preop)® או Ensure® טרום-ניתוח לשתיה בבוקר הניתוח. אלה הם משקאות פחמימתיים שהופכים את הצום (היעדר אכילה) שלפני הניתוח לפחות מלחיץ עבור גופך. פעולה זו תסייע לך להחלים ולהתאושש טוב יותר לאחר הניתוח.

היפגש/י עם אנשי רפואה אחרים, במידת הצורך.

לרשות MSK עומדים אנשי מקצוע רבים ושונים שיכולים לסייע לך לפני, במהלך ואחרי הטיפול בסרטן.

- **עובדים סוציאליים** יכולים לסייע לך בהתמודדות עם ההשפעות הרגשיות, החברתיות והפיזיות של אבחון מחלת הסרטן. העובדים הסוציאליים שלנו מעניקים ייעוץ וסיוע מעשי. הם מסייעים למשפחות להתמודד עם מחלת ילדם, משפרים את התקשורת עם המשפחה והחברים, משתפים מידע בנוגע למשאבי הקהילה ומסייעים בהסתגלות לטיפול הרפואי.

- **מומחים להתפתחות הילד** אנשי מקצוע מיומנים ומומחים בנושאי הגדילה וההתפתחות האנושית. אם את/ה מודאג/ת או מרגיש/ה

לחוץ/ה מההליך שאת/ה עומד/ת לעבור, הם יכולים לסייע לך לתכנן דרכים כדי להרגיש נינוח/ה ורגוע/ה יותר. מומחי התפתחות הילד של MSK הינם בעלי מגוון רקעים ותחומי עניין, כולל חינוך, פסיכולוגיה, אומנות וטיפול באומנות. יחד, הכישורים וההסמכות שלנו מציעים מגוון רחב של שירותים בתחום התפתחות הילד, המחנכים ומעצימים חולים ובני משפחותיהם במהלך המחלה.

• **יועצים ומטפלים** יכולים להיפגש איתך ועם בני משפחתך ולהעניק ייעוץ לבעיות רגשיות הקשורות בהתמודדות עם סרטן. במרכז הייעוץ של MSK קיימות גם קבוצות תמיכה אשר נפגשות על בסיס קבוע.

הרופא המטפל עשוי להציע לך הפניה לשירותים אלה. ניתן גם לבקש הפניה במידה והינך מעוניין/ת בכך.

התארגנות לדיוור במידת הצורך

Ronald McDonald House מספק דיוור זמני לחולי סרטן ילדים ובני משפחותיהם המגיעים מחוץ לעיר. ל-MSK קיימים גם הסדרים עם מספר מלונות ומערכי דיוור מקומיים שעשויים לתת מחיר נמוך במיוחד. העובדת הסוציאלית יכולה לשוחח איתך על האפשרויות העומדות בפניך ולסייע לך בביצוע הזמנות. תוכל גם להתקשר למספר 212-639-8315 כדי לשוחח עם מתאם השירותים לילדים חולים.

מלא/י טופס יפוי כוח בריאותי, במידת הצורך.

אם את/ה מעל גיל 18 ועדיין לא מילאת טופס יפוי כוח בריאותי, אנו ממליצים למלא טופס זה כעת. אם כבר מילאת טופס שכזה, או אם קיבלת מראש הנחיות אחרות, הבא/י אותם איתך לפגישתך הבאה.

יפוי כוח בריאותי הוא מסמך משפטי שמזהה את האדם שידבר בשמך

במידה ואינך יכול/ה לתקשר בעצמך. האדם שתזזה/י ככזה נקרא סוכן הבריאות שלך.

שוחח/י עם הרופא שלך במידה ותרצה/י למלא טופס שכזה. ניתן גם לעיין במשאבים הבאים *Advance Care Planning* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/advance-care-planning) ו- *How to Be a Health Care Agent* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-be-health-care-agent) לקבלת מידע אודות יפויי כוח בריאותיים, הנחיות מתקדמות אחרות, ונושא של סוכני בריאות.

שבעה ימים לפני הניתוח עקוב אחר הוראות הרופא בנוגע לנטילת אספירין. אם אתה נוטל אספירין או תרופה המכילה אספירין, ייתכן שיהיה עליך לשנות את המינון או להפסיק ליטול אותו 7 ימים לפני הניתוח. אספירין עלול לגרום לדימום.

עקוב אחר הוראות הרופא. **אין להפסיק ליטול אספירין אלא אם כן ניתנה לך הוראה לעשות כן.** למידע נוסף, אנא קרא במשאב *Common Medications Containing Aspirin, Other Nonsteroidal Anti-inflammatory Drugs (NSAIDs), or Vitamin E* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids).

הפסקה של נטילת ויטמין E, מולטי-ויטמינים, תרופות צמחיות ותוספי תזונה אחרים.

יש להפסיק ליטול ויטמין E, מולטי-ויטמינים, תרופות צמחיות ותוספי

תזונה אחרים קיימים לפני הניתוח. אלה עלולים לגרום לדימום. למידע נוסף, אנא קרא במשאב *Herbal Remedies and Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/herbal-remedies-and-treatment).

בצע/י סריקות הדמיה, במידת הצורך תזדקק/י לביצוע סריקות הדמיה כדי לסייע לרופאים לתכנן את הניתוח. אם ביצעת אותן במקום אחר מלבד MSK, הרופא עשוי לבקש ממך להביא את הדיסק עם עותקים של סריקות ההדמיה לאחת מפגישותיך.

יומיים לפני הניתוח

הפסקה של נטילת תרופות אנטי-דלקתיות שאינן כוללות סטרואידים (NSAID)

יש להפסיק נטילת NSAID, כגון איבופרופן (Advil®), Motrin®) ונאפרוקסן (Aleve®), יומיים לפני הניתוח. תרופות אלה עלולות לגרום לדימום. למידע נוסף, אנא קרא במשאב *Common Medications Containing Aspirin, Other Nonsteroidal Anti-inflammatory Drugs (NSAIDs), or Vitamin E* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids).

ביום שלפני הניתוח

שים/י לב לשעת הניתוח שלך

איש צוות ממשדד הקבלה יתקשר אליך לאחר השעה 14:00 ביום שלפני הניתוח. אם הניתוח מתוכנן ליום שני, הם יתקשרו אליך ביום שישי שקודם לו. אם לא תתקבל שיחת טלפון עד השעה 16:00, יש להתקשר ל-212-639-7002.

איש הצוות יאמר לך באיזו שעה עליך להגיע לבית החולים לצורך ביצוע הניתוח. הם גם יזכירו לך לאן עליך לפנות. למידע על אתרי MSK, כולל מסלולים ואפשרויות חניה, יש לבקר במדריך האתרים שלנו.

יש להתרחץ או להתקלח עם תמיסת ניקוי אנטיספטית של העור 4% (CHG) כלורהקסידין גלוקונאט (כגון Hibiclens®).

תמיסת 4% CHG הוא חומר ניקוי לעור המחסל חיידקים למשך 24 שעות לאחר השימוש. מקלחת או רחצה באמצעותו לפני הניתוח יסייעו להפחית את הסיכון לזיהום לאחר הניתוח.

הרופא ייתן לך בקבוק של תמיסת 4% CHG במהלך אחת מפגישותיך לפני הניתוח. ניתן לרכוש את התמיסה גם ללא מרשם בבית המרקחת המקומי. יש להתרחץ או להתקלח איתה בלילה שלפני בוקר הניתוח.

1. השתמש/י בשמפו הרגיל לחפיפת הראש. חשוב לשטוף את הראש היטב.
2. השתמש/י בסבון רגיל לרחיצת הפנים ואזור המפשעה. שטוף/י את גופך היטב במים חמימים.
3. פתח/י את בקבוק תמיסת 4% CHG. שפוך/י מעט לתוך כפות ידיך או על מטלית רחצה נקיה. אין לדלל את התמיסה (לערבב אותה עם מים).
4. התרחק/י מזרם המים במקלחת או עמוד/י בתוך האמבטיה. שפשף/י את תמיסת 4% CHG בעדינות על הגוף מהצוואר לרגליים. אין להניח את התמיסה על הפנים או באזור המפשעה.
5. שטוף/י את תמיסת 4% CHG עם מים חמימים. לאחר המקלחת או האמבטיה, ייבש/י עצמך באמצעות מגבת נקיה.

לבש/י בגדים או פיג'מה נקיים. אל תמרח/י תחליב, קרם, דיאודורנט, מייק אפ, טלק, בושם או אפטר שייב.

הנחיות לאכילה לפני הניתוח.



אין לאכול דבר לאחר חצות בלילה שלפני הניתוח. זה כולל סוכריות קשות ומסטיק.

בבוקר הניתוח

הנחיות לשתיה לפני הניתוח.

ניתן להמשיך לשתות פורמולה, חלב אם, ונוזלים צלולים לאחר חצות. יש לעקוב אחר ההוראות שבטבלה למטה. ניתן לצחצח שיניים וליטול את תרופותיך עם לגימה קטנה של מים.

סוג הנוזל	כמות לשתיה	מתי להפסיק
פורמולה	• כל כמות	יש להפסיק לשתות פורמולה 6 שעות לפני מועד הגעתך המתוכנן.
חלב אם	• כל כמות	יש להפסיק לשתות חלב אם 4 שעות לפני מועד הגעתך המתוכנן.
נוזלים נקיים כגון מים, מיץ פירות ללא עיסת פרי, משקאות מוגזים (תוססים), תה ללא חלב וקפה ללא חלב.	<ul style="list-style-type: none"> • גילאי 0-3: עד 4 אונקיות (120 מ"ל) • גילאי 4-8: עד 6 אונקיות (180 מ"ל) • גילאי 9-13: עד 8 אונקיות (240 מ"ל) • גילאי 13 ומעלה: עד 12 	יש להפסיק לשתות נוזלים צלולים שעתיים לפני מועד הגעתך המתוכנן.

הנחיות לשתיה לפני הניתוח.



**סיים/י לשתות את משקה הפחמימות שנתן לך הרופא
שעתיים לפני מועד הגעתך המתוכנן.** הרופא ינחה אותך
לגבי הכמות המותרת לשתיה.

אל תשתה דבר החל משעתיים לפני זמן ההגעה המתוכנן. זה כולל
פורמולה, חלב אם, מים, ונוזלים צלולים אחרים.

עליך ליטול את תרופותיך על פי ההנחיות.

אם הרופא מורה לך ליטול תרופות מסוג אספירין בבוקר הניתוח, יש
ליטול רק את התרופות האלה עם מעט מים. תלוי בתרופות שאתה
נוטל, אלה יכולות להיות כל תרופות הבוקר הרגילות שלך, חלקן או אף
אחת מהן.

פרטים שחשוב לזכור

- אם את/ה משתמש/ת בעדשות מגע, אנא הרכב/י את משקפייך
במקומן. לבישת עדשות מגע בעת ניתוח עלולה לפגוע בעיניך.
- אין לענוד פריטים מתכתיים. יש להסיר את כל התכשיטים, כולל
פירסינג בגוף. הציוד בו נעשה שימוש במהלך הניתוח עלול לגרום
לכוויות במידה והוא בא במגע עם מתכת.
- אל תמרח/י תחליב, קרם, דיאודורנט, מייק אפ, טלק, בושם או
אפטר שייב.

מה להביא

- פריט אהוב אחד (כגון שמיכה או דובון).
- 1 או 2 מכשירים אלקטרוניים ניידים (כגון סמארטפון או טאבלט) והמטען שלהם.
- כל התרופות שאת/ה נוטל/ת, כולל תרופות מרשם ותרופות ללא מרשם, תוספי תזונה, מדבקות וקרמים.
- ספירומטר ממריץ, במידה וקיים ברשותך.
- טופס ייפוי כוח רפואי והנחיות מתקדמות אחרות, במידה ומילאת טפסים שכאלה.
- מדריך זה. הצוות הטיפולי ישתמש בו כדי ללמד אותך כיצד לטפל בעצמך לאחר הניתוח.

עם הגעתך לבית החולים

בהגיעך לבית החולים השתמש במעלית B לקומה ⁶. בצע רישום וצ'ק אין בדלפק של חדר ההמתנה של PSC.

אנשי צוות רבים יבקשו ממך לומר ולאייט את שמך ותאריך הלידה שלך. זאת למען בטחונך. ייתכן שמטופלים בעלי אותו שם או שם דומה יעברו ניתוח באותו יום.

כאשר יגיע הזמן להחליף בגדים לקראת הניתוח, ינתנו לך חלוק, כותונת וגרביים נגד החלקה של בית החולים.

פגישה עם האחות

תיערך פגישה עם האחות לפני הניתוח. דווח/י אודות המינון של כל התרופות שנטלת אחרי חצות (כולל תרופות מרשם ותרופות ללא מרשם, מדבקות וקרמים) והזמן בו נטלת אותם.

אם יש לך צנטר מושתל או צנתר ורידי מרכזי (CVC), האחות תיצור גישה אליהם. אם אין לך, הרופא המרדים יחדיר צינורית תוך ורידית (IV) באחד מוורידך בחדר הניתוח.

פגישה עם הרופא המרדים

תיערך פגישה גם עם הרופא המרדים לפני הניתוח. הרופא:

- יבדוק יחד איתך את ההסטוריה הרפואית שלך.
- ישאל אותך האם היו לך בעיות עם הרדמה בעבר, כולל בחילה או כאב.
- ישוחח איתך אודות נוחות וביטחון בעת הניתוח.
- ישוחח איתך על סוג ההרדמה שאת/ה עומד/ת לקבל.
- יענה על שאלותיך בנושא הרדמה.

ההכנה לניתוח

כאשר יגיע מועד הניתוח, תוכלי/י להיכנס לחדר הניתוח בהליכה או שאחד מאנשי הצוות יביא אותך לשם על מיטה. חבר בצוות חדר הניתוח יסייע לך לעבור למיטת הניתוח.

ברגע שתרגישי/י בנוח, הרופא המרדים ייתן לך תרופת הרדמה ואז תירדם/י. תקבלי/י גם נוזלים דרך הצנטר המושתל, CVC או העירוני (IV) במהלך הניתוח ולאחריו.

במהלך הניתוח

לאחר שתהיה/י רדום/ה לחלוטין, צינור נשימה ימוקם דרך פיך לתוך קנה הנשימה ויסייע לך בנשימה. יחובר לך גם קטטר (Foley) לניקוז שתן משלפוחית השתן.

לאחר סיום הניתוח החתך ייסגר באמצעות סיכות או תפרים, Derm, abond® (דבק כירורגי), או Steri-Strips™ (רצועות דקות של סרט דביק כירורגי). החתכים יכוסו גם בתחבושת.

לאחר הניתוח

המידע בסעיף זה יפרט למה לצפות לאחר הניתוח, הן במהלך שהייתך בבית החולים והן לאחר עזיבתך. תלמד כיצד להתאושש בביטחה מהניתוח.

תוך כדי קריאת סעיף זה, מומלץ לרשום את השאלות שברצונך לשאול את הרופא שלך.

בחדר טיפול נמרץ ילדים (PICU) או חדר התאוששות לאחר הרדמה (PACU).

כאשר תתעורר/י לאחר ההליך תימצא/י ב-PACU או ב-PICU. אם תימצא/י ב-PACU, איש צוות יכניס אותך ל-PICU ברגע שתתפנה מיטה.

האחות תמשיך לעקוב אחרי סימנים חיוניים (חום גופך, הדופק, לחץ הדם, ורמות החמצן). ייתכן שעדיין תהיה/י מחובר/ת לצינור נשימה. אם לא, תקבל/י חמצן דרך צינורית דקה המונחת מתחת לאף או מסיכה המכסה את האף והפה.

תרופות נגד כאבים

מיד לאחר הניתוח תקבל/י תרופות נגד כאבים בעירוי, דרך היציאה המושתלת, CVC או צינורית עירוי IV. יתכן שתקבל/י תרופה נוספת לכאב באמצעות צנטר אפידורלי או צנטר עצבי היקפי (חסימה עצבית). דווח/י לאחד מהרופאים אם את/ה מרגיש/ה שאין הקלה בכאב.

תוכל/י לשלוט בתרופות נגד כאב על ידי שימוש בכפתור הנקרא מכשיר טיפול בכאב בשליטת המטופל (PCA). למידע נוסף, אנא קרא/י במשאב *Patient-Controlled Analgesia (PCA)* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/patient-controlled-analgesia-pca).

צינוריות ונקזים

יוחדרו לך אחד או יותר מהצינוריות והנקזים הבאים לאחר הניתוח. הצוות המטפל יאמר לך למה לצפות.

- צינורית חזה. צינורית זו זה מסייעת לנקז אוויר ונוזל מהחלל סביב הריאות.
 - נקזים בטניים. נקזים אלה מרוקנים נוזלים מהבטן. הם ייצאו מהחתך ויוצמדו בעזרת תפרים כדי שלא יזוזו ממקומם.
 - צינורית הזנה. צינורית זו משמשת להעברת חומרים מזינים.
 - צינורית נשימה. הצינורית תסייע לך בנשימה.
 - צינורית עורקית. צינורית זו משמשת למעקב אחר לחץ הדם.
- הרופאים והצוות יטפלו בצינוריות ובניקוז בזמן שהותך בבית החולים. למרבית האנשים לא נשארים צינורות או נקזים בשלב בו הם מוכנים לעזוב את בית החולים. אם עדיין תהיה מחובר לצינוריות או לנקזים בעת עזיבתך, הרופאים ילמדו אותך כיצד לטפל בהם בבית. הם גם יוודאו שקיים ברשותך כל הציוד הנדרש.

פיזיותרפיה וריפוי בעיסוק

אם תזדקק/י לעזרה בתנועה, זחילה, הליכה, משחק, או ביצוע משימות

של טיפול עצמי לאחר הניתוח, פיזיותרפיסט (PT), מרפא בעיסוק (OT) או שניהם עשויים לבקר אותך.

- הפיזיותרפיסט יכול לסייע לך לזוז ולתפקד טוב יותר לאחר הניתוח. הוא יסייע לך להחזיר את הכוח, האיזון והקואורדינציה להם את/ה זקוק/ה בכדי לבצע פעולות כגון זחילה, הליכה, טיפוס במדרגות, משחק או פעילות ספורט.
- המרפא בעיסוק יכול לסייע לך בשיפור מיומנויות להן את/ה זקוק/ה בכדי לבצע פעילויות יומיומיות חשובות. הם יסייעו לך במידה ותתקשה/י בביצוע משימות טיפול עצמי (כגון להתלבש ולצחצח שיניים), פעילויות משחק או כישורים הדרושים לבית הספר או לעבודה.

הפיזיותרפיסט והמרפא בעיסוק ישוחחו איתך על התדירות של ביצוע פיזיותרפיה, ריפוי בעיסוק או שניהם. למידע נוסף, אנא קרא/י במשאב *Staying Active Before and After Surgery for Pediatric Patients* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/staying-active-peds).

מעבר לחדר בבית החולים

משך שהייתך ב-PICU תלוי במהלך ההתאוששות. מרבית האנשים נשארים שם במשך יום או יומיים. תישאר/י ב-PICU עד ש:

- צינור הנשימה והעירוני שלך יוסרו, במידה והיו כאלה.
- את/ה מסוגל/ת לקום מהמיטה ולהסתובב.
- את/ה מסוגל/ת לבצע תרגילי נשימה (כגון שימוש בספירומטר או בשבשבת).

- הסימנים החיוניים שלך נמצאים בטווח המקובל.

ברגע שתהיה/י מוכן/ה, איש צוות ייקח אותך לחדרך בבית החולים.

בחדרך בבית החולים

משך זמן השהייה בבית החולים לאחר הניתוח תלוי בקצב התאוששותך ובתכנית הטיפול האישית שלך. הצוות המטפל יאמר לך למה לצפות.

כשתילקח/י לחדרך בבית החולים, תפגוש/י את אחת האחיות שתטפל בך בזמן שהותך בבית החולים. בעת שהותך בבית החולים, הרופאים ילמדו אותך כיצד לטפל בעצמך בעת החלמתך מהניתוח שעברת. תוכל/י לסייע לעצמך להחלים מהר יותר על ידי ביצוע הפעולות הבאות:

- **קרא/י אודות מסלול ההחלמה הצפוי.** הרופא ייתן לך מסלול הכולל מטרות בתהליך ההחלמה, אם עדיין אין ברשותך כזה. מסלול זה יסייע לך לדעת מה לעשות ולמה לצפות בכל יום במהלך ההתאוששות.

- **החלי/י לנוע ולהסתובב מוקדם ככל האפשר.** ככל שתקום/י מהר יותר מהמיטה ותתחיל/י לזוז, לזחול או ללכת, כך תוכל/י לחזור לפעילותך הרגילה מהר יותר.

- **אמן/י את ריאותיך עשה/י שימוש בספירומטר או בשבשבת כדי לסייע לריאותיך להתרחב במלואן. פעולה זו עשויה למנוע דלקת ריאות.**

- **בצע/י פעילות גופנית.** הפיזיותרפיסט והמרפא בעיסוק ילמדו אותך פעילויות ותרגילים שיסייעו לך להתחזק.

ניתן להשתמש ברשימת המטרות לביצוע ב-MyMSK לקראת שחרורך

כדי לעקוב אחר ההתקדמות שלך בזמן ההחלמה. למידע נוסף, אנא קרא/י במשאב *How to Use Your MyMSK Goals to Discharge Checklist* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-use-your-mymsk-goals-discharge-checklist).

הצוות המטפל יעקוב אחר כמות הנוזלים המתנקזים מצינורית החזה ונקז הבטן. ברגע שהכמות תהיה נמוכה מספיק, הם יסירו את הצינורית או הנקז.

ניהול הכאב

ייתכן ותסבול/י מכאבים לאחר הניתוח. רופא/י ייצרו עבורך תוכנית לניהול כאב כך שתוכל/י להרגיש בנוח ככל האפשר.

- תקבל/י תרופות נגד כאב אופיואידיות (הנקראות גם תרופות נרקוטיות) למשך זמן קצר לטיפול בכאבים כתוצאה מהניתוח. תקבל/י את המינון הנמוך ביותר ותיטול/י אותן לפרק הזמן הקצר ביותר הנדרש.
- תקבל/י גם מספר סוגים אחרים של תרופות נגד כאבים בכדי לוודא שאת/ה מרגיש בנוח, וכך תוכל/י ליטול פחות מתרופות האופיואידים.
- ייתכן שתקבל/י זריקת חסימה עצבית אפידורלית.

צוות הכאב והטיפול הפליאטיבי בילדים והרופא המרדים ישוחחו איתך אודות תכנית ניהול הכאב ויענו על שאלותיך.

הרופאים יבקרו אותך מדי יום בכדי לוודא שהכאבים נמצאים תחת שליטה טובה ככל האפשר. אם יש לך כאבים ספר/י על כך לאחד מרופאיך. חשוב שהכאבים יהיו תחת שליטה כך שתוכל/י לבצע את

תרגילי הנשימה ולהסתובב. שליטה בכאב תאפשר לך להחלים בצורה טובה יותר.

ייתכן שתקבל/י מרשם לתרופות נגד כאבים בבליעה לפני עזיבתך את בית החולים. שוחח/י עם הרופא או האחות על תופעות לוואי אפשריות ומתי יהיה באפשרותך לעבור לתרופות נגד כאבים ללא מרשם. הבא/י איתך את תרופות המרשם נגד כאבים לביקור ההמשך במרפאה.

ניהול כאב באמצעות רפואה אינטגרטיבית המומחים שלנו לרפואה אינטגרטיבית יכולים לתמוך בך אם את/ה סובל/ת מכאבים לאחר הניתוח. אנו יכולים לסייע לך לתרגל מיינדפולנס ומדיטציה באמצעות תרגילי נשימה, תנועה מודעת ושימוש בדמיון מודרך. טכניקות עיסוי ותרפיה במוזיקה עשויות לספק הקלה. תחושה של שמחה והנאה באמצעות ריקוד עשויה לשנות את מצב הרוח ולהסיט את הפוקוס מהכאב. אם את/ה מעוניין/ת לנהל את הכאב באמצעות רפואה אינטגרטיבית, בקש/י מחבר מהצוות המטפל לקבוע עבורך ייעוץ של הרפואה האינטגרטיבית.

תנועה והליכה

תנועה והליכה יסייעו לצמצם את הסיכון להיווצרות קרישי דם ודלקת ריאות. רצוי גם להתחיל לשחרר גזים ולוודא יציאות מעיים (צואה) תקינות. לפני שחרורך מבית החולים יהיה צורך לוודא שביכולתך לבצע יציאות מעיים.

תוכל/י לנוע על ידי הליכה לכיור או לחדר האמבטיה או סביב המחלקה. האחות, הפיזיותרפיסט או המרפא בעיסוק יסייעו לך לנוע, במידת הצורך. קיימים גם טיפולי תנועה מודעים, כגון טיפול בריקוד, טאי צ'י ויוגה. אם את/ה מעוניין/ת בטיפול בתנועה מודעת, בקש מחבר הצוות

המטפל להסדיר ייעוץ עם הרפואה האינטגרטיבית.

אמן/י את ריאותיך

חשוב להפעיל את הריאות כך שיוכלו להתרחב באופן מלא. פעולה זו עשויה למנוע היווצרות של דלקת ריאות.

- עשה/י שימוש בספירומטר או בשבשבת 10 דקות בכל שעה מהשעות בהן את/ה ער/ה. למידע נוסף, אנא קרא/י במשאב *How to Use Your Incentive Spirometer* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer).
- תרגל שיעול ונשימה עמוקה. חבר מהצוות המטפל ינחה אותך כיצד לעשות זאת. כדאי לבצע תרגילים אלה זמן קצר לאחר נטילת התרופות נגד כאבים. החזקת הכרית מעל לחתך בזמן שאת/ה מבצע/ת תרגילים אלה עשויה אף היא לסייע.

אחד מספקי הרפואה האינטגרטיבית של MSK יכול גם הוא לסייע לך בתרגול הריאות על ידי הנחייה באמצעות טכניקות של נשימה או מדיטציה.

שתיה ואכילה

לא תוכל/י לאכול ולשתות דבר במשך 3 ימים לפחות אחרי הניתוח. כל תזונתך תתקבל מפורמולה נוזלית דרך צינור ההזנה. לגוף קל לעכל (לפרק) ולספוג את הפורמולה. היא מכילה את כל החומרים המזינים להם גופך זקוק.

הזנה בצינורית לאחר הניתוח

קצב ההזנה דרך צינורית הוא כמות הפורמולה העוברת דרך צינור ההזנה בכל שעה. המדידה היא במ"ל (מיליליטר) לשעה.

מטרת לוח זמני ההאכלה הוא קצב ההזנה של הצינורית ומספר השעות, שמעניקים לך את הכמות הנכונה של קלוריות, חלבון ונוזלים.

תזונאית האשפוז ב-MSK Kids תחשב את לוח הזמנים של מטרות האכילה על סמך הגובה והמשקל שלך. בתחילה, קצב ההזנה דרך הצינורית יהיה נמוך. קצב ההזנה דרך הצינורית יעלה בהדרגה עד שיגיע לקצב או לוח הזמנים המיועדים.

יתכן שעדיין תקבל/י חלק מההזנה דרך צינורית בעת שחרורך מבית החולים. אם זה יהיה המצב, תזונאית האשפוז ב-MSK Kids תנחה את מנהל התיק שלך לאלו פורמולה וחומרים תזדקק/י בבית. מנהל התיק שלך יעבוד מול חברת טיפול ביתי בכדי שישלחו לביתך את פורמולת ההזנה דרך צינורית ואת הציוד הדרוש.

אם עדיין תקבל/י הזנה דרך צינורית לאחר השחרור, תלמד/י כיצד להשתמש במשאבת ההזנה דרך צינורית בעת שהותך בבית החולים. ודא/י שאת/ה מרגיש/ה בנוח להשתמש בה לפני שחרורך.

אכילה לאחר הניתוח

צוות הניתוח יאמר לך מתי תוכל/י להתחיל לאכול ולשתות. זה בדרך כלל קורה מספר ימים לאחר הניתוח. בתחילה תשת/י רק נוזלים. לאחר מכן, תתחיל/י בהדרגה לאכול אוכל מוצק, מכיון שתוכל/י להכיל יותר מזון.

תזונאית האשפוז ב-MSK Kids תפגוש אותך בכדי לדון בסוגי המזון שיש לכלול בתזונתך לאחר הניתוח. רצוי לבחור מזונות עתירי חלבון כך שגופך יקבל את החומרים המזינים הדרושים לו כדי להחלים בצורה הטובה ביותר לאחר הניתוח. ברגע שתתחיל/י לאכול מזון מוצק יותר,

תזונאית האשפוז ב- MSK Kids תשוחח איתך. יחד תגדירו מטרות תזונה ותדונו במספר הקלוריות שיש לצרוך כדי להפחית את ההזנה דרך הצינורית.

ניהול השינוי בתנועות המעי

אנשים מסויימים חווים שלשול (יציאות רכות או מימיות) בעת שהותם בבית החולים לאחר הניתוח. אם זה יהיה המקרה, צוות הטיפול יסייע לך לנהל את המצב.

מקלחת

יש לשטוף את הפנים, לצחצח שיניים ולהחליף פיג'מה מידי יום. בקש/י את עזרת אחד מאנשי הצוות במידת הצורך.

תוכל/י להתקלח עם סיוע 48 שעות (יומיים) לאחר הסרת הצינורית או הנקז האחרונים.

קבלת כימותרפיה

אם את/ה מקבל/ת כימותרפיה כחלק מהטיפול בסרטן, ייתכן שתקבל/י טיפול כימותרפי בזמן שהותך בבית החולים. הצוות המטפל ישוחח איתך ויסביר לך למה לצפות. אם צוות הטיפול הקרוב יותר לביתך ינהל את הטיפול הכימותרפי, צוות הטיפול ב- MSK יעבוד יחד איתו לשם תכנון וניהול הטיפול.

השחרור מבית החולים

החתך כבר יתחיל להחלים בשלב בו תהיה/י מוכן/ה לעזוב את בית החולים. לפני עזיבתך את בית החולים, בדוק/י את החתך יחד עם המטפל שלך ואחד מהרופאים המטפלים. הידיעה של כיצד נראה החתך תסייע לך להבחין בשינויים מאוחר יותר.

לפני שחרורך הרופא המטפל ייתן לך מכתב שחרור ומרשמים לתרופות. תקבל/י גם העתק כתוב של הנחיות שחרור. אחד מהרופאים המטפלים יעבור יחד איתך על הנחיות אלה לפני עזיבתך.

בבית ניהול הכאב

אנשים חווים כאב או חוסר נוחות למשך פרקי זמן משתנים. ייתכן שעדיין תסבול/י מכאב כלשהו בעת חזרתך הביתה וכנראה שתיטול/י תרופות נגד כאבים. יש אנשים החווים כאב, לחץ או כאבי שרירים סביב החתך למשך 1-2 חודשים. אין פירוש הדבר שמהו אינו תקין.

יש לעקוב אחר ההנחיות להלן כדי לסייע בניהול הכאב בבית.

- עליך ליטול את תרופותיך על פי ההנחיות או על פי הצורך.
- יש ליצור קשר עם הרופא המטפל במידה והתרופות שנרשמו אינן מקלות על הכאב.
- ככל שהחתך מחלים, כך יפחת גם הכאב ותזדקק/י לפחות תרופות נגד כאבים. אם יש לך כאבים או הרגשת חוסר נוחות, תוכל/י ליטול תרופות ללא מרשם, כגון אצטמינופן (Tylenol®) או איבופרופן (Advil®).
- יש לעקוב אחר הוראות הרופא בנוגע להפסקה של נטילת התרופות נגד כאבים במרשם.
- אין ליטול יותר תרופות מאשר הכמות המופיעה על התווית או על פי הוראות הרופא.
- יש לקרוא את התוויות על גבי כל התרופות שאת/ה נוטל/ת, במיוחד אם את/ה נוטל/ת אצטמינופן. אצטמינופן הוא מרכיב

נפוץ בתרופות ללא מרשם רופא. אולם נטילה מוגזמת שלו עלולה לפגוע בכבד. אין ליטול יותר מתרופה אחת המכילה אצטמינופן מבלי לשוחח עם חבר בצוות המטפל.

- תרופות נגד כאבים אמורות לסייע לך לחזור לפעילות רגילה. יש ליטול כמות מספיקה של תרופות שיאפשרו לך לבצע את פעילויותך או פעילות גופנית בנוחות. זה נורמלי שהכאב יתגבר מעט ברגע שתתחיל/י להיות פעיל/ה יותר.

- יש לעקוב אחר זמני נטילת התרופות נגד כאבים. הן פועלות בצורה הטובה ביותר 30-45 דקות לאחר נטילתן. נטילת התרופות כשהכאב רק מתחיל עדיפה מאשר להמתין שהכאב יחמיר.

תרופות מסויימות נגד כאבים (כגון אופיואידים) עלולות לגרום לעצירות (כלומר, פחות תנועות מעיים מהרגיל).

מניעת עצירות וניהולה

שוחח/י עם הרופא לגבי הדרכים למניעת עצירות ולניהולה. תוכל גם לעקוב אחרי ההנחיות שלהלן.

- השתדל/י ללכת לשירותים בכל יום באותו זמן. גופך יתרגל ללכת בזמן הזה. אם את/ה מרגיש/ה דחף להתפנות, אל תדחה/י זאת.
- נסה/י להשתמש בשירותים 5 עד 15 דקות לאחר הארוחות. זמן טוב להתפנות הוא אחרי ארוחת הבוקר. זה הזמן בו הרפלקסים במעי הגס הם החזקים ביותר.

- בצע/י פעילות גופנית, במידת האפשר.

- שוחח/י עם הדיאטנית התזונאית הקלינית אודות כמות הנוזלים שעליך לשתות מידי יום. יש לשאוף לשתיה מרובה בכל יום, אם יש

באפשרותך.

- בחר/י נוזלים כגון מים, מיצים (כגון שזיפים מיובשים, ענבים, או מיץ אגסים), מרקים ושייקים של גלידה.
- הימנע/י מנוזלים המכילים קפאין (כגון קפה ומשקאות תוססים). קפאין עלול להוציא נוזלים מהגוף.
- הגבר/י בהדרגה את כמות הסיבים בתזונתך. שוחח/י עם הדיאטנית התזונאית הקלינית אודות כמות הסיבים שעליך לצרוך מידי יום. אם יש לך אוסטומיה או שעברת ניתוח מעיים לאחרונה, שוחח/י עם הרופא לפני ביצוע שינויים בתזונה. מזונות עתירי סיבים כוללים:
 - קרקרים וחטיפים אחרים מסובין או מדגנים מלאים אחרים
 - דגני בוקר ולחמים מדגנים מלאים
 - פירות וירקות לא קלופים
 - עלי סלט ירוקים
 - משמשים, תאנים וצימוקים מיובשים
- קיימות גם תרופות ללא מרשם וגם תרופות מרשם לטיפול בעצירות. בדוק/י עם הרופא המטפל לפני נטילת תרופות נגד עצירות, במיוחד אם יש לך אוסטומיה או שעברת ניתוח מעיים.

הטיפול בחתך

החתך יכוסה בדבק כירורגי הנקרא Dermabond®. אל תיגע/י או תקלף/י את ה-Dermabond. הוא ינשור מעצמו.

אם הנקז הוסר ממש לפני שחרורך מבית החולים, ייתכן שהאזור יהיה מכוסה בתחבושת. תוכל/י להסיר את התחבושת לאחר 24-48 שעות

(יום או יומיים). יש לעקוב אחר הוראות הרופא.

יש להתקשר למשרד הרופא המטפל אם:

- העור סביב החתך אדום מאוד.
- העור סביב החתך נעשה אדום יותר.
- את/ה רואה הפרשה שנראית כמו מוגלה (סמיכה וחלבית).
- החתך מדיף ריח רע.

מקלחת או רחצה

תוכל/י להמשיך בשגרת הרחצה הרגילה שלך, אלא אם כן השתחררת עם נקז. אם השתחררת עם נקז, אין להתקלח עד הסרתו.

אין להשקיע את החתך במים (כגון באמבטיה או בבריכת שחיה) למשך 14 יום לאחר הניתוח.

שתיה ואכילה

תזונאית מרפאות החוץ ב- MSK Kids תסייע לך לנהל את משטר התזונה שלך לאחר שחרורך מבית החולים. היא תשוחח איתך על מזונות שיש לכלול בתזונתך כדי לסייע לך להחלים לאחר הניתוח, לעלות במשקל או שניהם. אם את/ה מקבל/ת הזנה מצינורית בבית, היא תשוחח איתך אודות לוח הזמנים וקצב ההזנה.

יש ליצור קשר עם הרופא המטפל במידה והתיאבון שלך לא חוזר לקדמותו לאחר מספר ימים או אם את/ה מתחיל/ה להקיא.

פעילות גופנית וכושר

תוכל/י לחזור לבצע את רוב הפעילויות הרגילות שלך כבר בהגיעך

הביתה. יש להימנע מספורט מגע ומאומץ במיוחד למשך כ-6 שבועות לאחר הניתוח. זהו בערך פרק הזמן שלוקח לחתך להבריא.

חזרה לבית הספר

תוכל/י לחזור לבית הספר ברגע שתרגיש/י שאת/ה מוכן/ה לכך.

נסיעות

רוב האנשים אינם זקוקים להנחיות מיוחדות בנוגע לנסיעות. זה בסדר לטוס.

פגישת המעקב

משרד הרופא המנתח עשוי לקבוע את פגישת המעקב שלך לפני שחרורך מבית החולים. או שהם עשויים להתקשר אליך לקביעת פגישה בהגיעך הביתה. פגישת המעקב שלך יכולה להתבצע באופן אישי פנים אל פנים או באמצעות וידאו (telemedicine).

מתי יש ליצור קשר עם הרופא המטפל

יש ליצור קשר עם הרופא המטפל במקרה ש:

- האזור סביב החתך מתחיל להיראות אדום, או שהאדמומיות סביב החתך מחמירה.
- נוזל מופרש מהחתך.
- האזור סביב החתך מתחיל להתנפח, או שהנפיחות סביב החתך מחמירה.
- את/ה חווה אובדן תיאבון (חוסר רצון לאכול).
- את/ה מקיא.
- אם יש לך שאלות או חששות.

פרטי יצירת קשר

בימים שני עד שישי בין השעות 9:00 ל-17:00 ניתן להתקשר למשרד הרופא המטפל.

אחרי השעה 17:00 אחה"צ, במהלך סוף השבוע ובזמן חופשות, התקשר/י לטלפון 212-639-2000 ובקש/י לשוחח עם הרופא התורן הממלא את מקום הרופא שלך.

שירותי תמיכה

סעיף זה כולל רשימה של שירותי תמיכה שעשויים לעזור לך להתכונן לניתוח ולהתאושש בביטחה.

תוך כדי קריאת סעיף זה, מומלץ לרשום את השאלות שברצונך לשאול את הרופא שלך.

שירותי התמיכה של MSK

משרד הקבלה

212-639-7606

התקשר/י אם יש לך שאלות בנוגע לאשפוז בבית החולים, כולל בקשת חדר פרטי.

מחלקת הרדמה

212-639-6840

לשאלות בנושא הרדמה.

חדר תרומת דם

212-639-7643

התקשר/י למידע נוסף אם את/ה מעוניין/ת לתרום דם או טסיות.

Bobst International Center

888-675-7722

MSK מקדם בברכה מטופלים מרחבי העולם. אם הינך מטופל/ת בינלאומי, התקשר/י לעזרה בתיאום הטיפול.

מרכז הייעוץ

646-888-0200

אנשים רבים מוצאים שהייעוץ מסייע להם מאוד. אנו מספקים ייעוץ לאנשים, זוגות, משפחות וקבוצות, וכן תרופות שיסייעו לך במידה ואת/ה מרגיש/ה חרדה או דיכאון. לתיאום פגישה, בקש/י מהרופא שלך הפניה או התקשר/י למספר למעלה.

תוכנית אספקת מזון

646-888-8055

תוכנית זו מספקת מזון לאנשים הזקוקים לכך במהלך הטיפול בסרטן. למידע נוסף, שוחח/י עם הרופא המטפל או התקשר/י למספר למעלה.

שירות הרפואה האינטגרטיבית

646-888-0800

שירות הרפואה האינטגרטיבית של MSK מציע טיפולים רבים המשלימים (בשילוב עם) טיפול רפואי מסורתי, כולל טיפול במוזיקה, טיפולי גוף/נפש, טיפול בריקוד ותנועה, יוגה וטיפול במגע.

ספריית MSK

library.mskcc.org

212-639-7439

באפשרותך לבקר באתר הספרייה שלנו או לדבר עם צוות הספרייה כדי

למצוא מידע נוסף על סוג הסרטן המסויים שלך. תוכל/י לבקר גם ב-
libguides.mskcc.org באתר הספרייה של MSK בכתובת

חינוך למטופלים ולמטפלים

www.mskcc.org/pe

בקר/י באתר החינוך למטופלים ולמטפלים לחיפוש בספרייה
הווירטואלית שלנו. באתר תוכל/י למצוא משאבי למידה כתובים,
סרטונים ותוכניות מקוונות.

תכנית תמיכת עמיתים לחולים ולמטפלים

212-639-5007

את/ה עשוי/ה למצוא הקלה בשיחה עם מישהו שעבר טיפול דומה
לשלך. באפשרותך לשוחח עם מטופל או מטפל לשעבר ב-MSK
באמצעות תוכנית תמיכת העמיתים שלנו לחולים ולמטפלים. שיחות
אלה הינן חסויות. הן יכולות להתבצע באופן אישי או דרך הטלפון.

חיוב מטופלים

646-227-3378

התקשר/י למחלקה לחיוב מטופלים בכל שאלה בנוגע לאישור מראש
מול חברת הביטוח שלך. זה מכונה אישור מראש.

משרד נציג המטופלים

212-639-7202

לשאלות בנוגע לטופס ייפוי כוח בריאותי או אם יש לך דאגות או חששות
בנוגע לטיפול.

מתאמת קשרי אחיות

212-639-5935

ניתן להתקשר אם יש לך שאלות לגבי מדיניות MSK בנוגע לשחרור מידע בזמן שאת/ה נמצא/ת בניתוח.

משרד סיעוד תורן פרטי

212-639-6892

תוכל/י לבקש שירות אחיות או מלווים פרטיים. למידע נוסף, נא ליצור קשר.

משאבים של תוכנית Resources for Life after Cancer (RLAC)

646-888-8106

ב-MSK, הטיפול אינו מסתיים לאחר סיום הטיפול בפועל. תכנית RLAC מיועדת לחולים שסיימו את הטיפול ולבני משפחותיהם. במסגרת תכנית זו ניתן למצוא שירותים רבים, כולל ימי עיון, סדנאות, קבוצות תמיכה, ייעוץ לחיים לאחר הטיפול ועזרה בנושאי ביטוח ותעסוקה.

עבודה סוציאלית

212-639-7020

עובדים סוציאליים מסייעים למטופלים, למשפחה ולחברים להתמודד עם נושאים נפוצים בקרב חולי סרטן. הם מספקים קבוצות ייעוץ ותמיכה פרטניות לאורך כל הטיפול ויכולים לסייע לך לתקשר עם ילדים ובני משפחה אחרים. העובדים הסוציאליים שלנו יכולים גם לסייע בהפניה לסוכנויות ותכניות קהילתיות, וכן למשאבים כספיים במידה ואת/ה זכאי/ת להם.

סיוע רוחני

212-639-5982

אנשי הדת (יועצים רוחניים) שלנו זמינים לצורך האזנה, סיוע בתמיכה

בבני משפחה, תפילה, יצירת קשר עם קבוצות קהילה או אמונה, או פשוט להוות בן לוויה ונוכחות רוחנית מנחמת. באפשרותו של כל אחד לבקש תמיכה רוחנית, ללא קשר להשתייכותו הדתית הרשמית.

הקפלה הבין-דתית של MSK ממוקמת ליד הלובי הראשי של בית החולים. היא פתוחה 24 שעות ביממה. במקרה חירום, אנא התקשר/י לטלפון 212-639-2000 ובקש/י לשוחח עם הכומר התורן.

תוכניות וירטואליות

www.mskcc.org/vp

התוכניות הווירטואליות של MSK מציעות חינוך מקוון ותמיכה לחולים ומטפליהם, אפילו כשאין ביכולתך להגיע ל-MSK באופן אישי. באמצעות מפגשים חיים אינטראקטיביים ניתן ללמוד על האבחנה שקיבלת, למה לצפות במהלך הטיפול וכיצד להתכונן לשלבים השונים של הטיפול בסרטן. המפגשים חסויים, חנימיים ומובלים על ידי צוות קליני מומחה. אם הינך מעוניין להצטרף לתכנית וירטואלית, אנא בקר באתר האינטרנט שלנו בכתובת www.mskcc.org/vp לקבלת מידע נוסף.

למידע מקוון נוסף, אנא בקר/י בסעיף "סוגי סרטן" ב-www.mskcc.org

שירותי תמיכה חיצוניים

Access-A-Ride (שירותי הסעות)

web.mta.info/nyct/paratran/guide.htm

877-337-2017

בניו יורק, ה-MTA מציע שירותי הסעות משותף, שירותי מדלת לדלת לאנשים בעלי מוגבלות שאין באפשרותם לנסוע בתחבורה ציבורית כגון אוטובוס או רכבת תחתית.

Air Charity Network

www.aircharitynetwork.org

877-621-7177

מספקת שירותי הסעה למרכזי טיפול.

American Cancer Society (ACS)

www.cancer.org

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

מציעה מגוון של מידע ושירותים, כולל Hope Lodge, מקום לשהייה בחינם של מטופלים ומטפליהם במהלך הטיפול בסרטן.

סרטן וקריירה

www.cancerandcareers.org

משאב לשם חינוך, מתן כלים ועריכת אירועים לעובדים החולים בסרטן.

טיפול בסרטן

www.cancercare.org

800-813-4673

(בין רחובות West 25th and East 26th) Seventh Avenue 275

New York, NY 10001

הארגון מספק שירותי ייעוץ, קבוצות תמיכה, סדנאות למידה, פירסומים וסיוע פיננסי.

Cancer Support Community - קהילת תמיכה לחולי סרטן

www.cancersupportcommunity.org

הקהילה מספקת תמיכה וחינוך לאנשים חולי סרטן.

Caregiver Action Network - רשת פעולה למטפלים

www.caregiveraction.org

800-896-3650

הרשת מספקת חינוך ותמיכה לאנשים המטפלים ביקיריהם הסובלים ממחלה כרונית או נכות.

Corporate Angel Network

www.corpangelnetwork.org

866-328-1313

הרשת מציעה נסיעות חינם לטיפולים ברחבי הארץ תוך שימוש במושבים פנויים במטוסי חברה.

Gilda's Club

www.gildasclubnyc.org

212-647-9700

מקום בו גברים, נשים וילדים החיים עם סרטן מוצאים תמיכה חברתית ורגשית באמצעות נטוורקינג, סדנאות, הרצאות ופעילויות חברתיות.

Good Days

www.mygooddays.org

877-968-7233

ארגון המציע סיוע כספי לכיסויי תשלומים נוספים במהלך הטיפול. על המטופלים להיות בעלי ביטוחים רפואיים, לעמוד בקריטריוני ההכנסה, ובעלי מרשמים לתרופות הנמצאות במסגרת המערך של Good Days.

Healthwell Foundation

www.healthwellfoundation.org

800-675-8416

ארגון המספק סיוע כספי לכיסויי תשלומים נוספים, פרמיות בריאות

והשתתפות עצמית עבור תרופות וטיפולים מסוימים.

Joe's House

www.joeshouse.org

877-563-7468

הארגון מספק רשימת מקומות לינה בקרבת מרכזי טיפול לאנשים חולי סרטן ובני משפחותיהם.

LGBT Cancer Project

[/http://lgbtcancer.com](http://lgbtcancer.com)

הארגון מספק תמיכה וסיוע משפטי לקהילת הלהט"ב, כולל קבוצות תמיכה מקוונות ומסד נתונים של ניסויים קליניים ידידותיים ללהט"ב.

LIVESTRONG Fertility

www.livestrong.org/we-can-help/fertility-services

855-744-7777

הארגון מספק מידע ותמיכה בנושא פוריות לחולים ולמחלימים מסרטן, שבטיפוליהם הרפואיים קיימים סיכונים הקשורים לאי פוריות.

Look Good Feel Better תוכנית

www.lookgoodfeelbetter.org

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

תוכנית זו מציעה סדנאות ללימוד דברים שונים שבאפשרותכם לעשות בכדי לסייע לכם להרגיש טוב יותר לגבי המראה החיצוני שלכם. למידע נוסף או להרשמה לסדנה, נא להתקשר למספר שלעיל או לבקר באתר התוכנית.

National Cancer Institute - המכון הלאומי לסרטן

www.cancer.gov

800-4-CANCER (800-422-6237)

הרשת הלאומית - National Cancer Legal Services Network

לשירותים משפטיים לחולי סרטן

www.nclsn.org

Free cancer legal advocacy program - תוכנית ייעוץ משפטי בחינם

לחולי סרטן

רשת חולי הסרטן הלהט"ב - National LGBT Cancer Network

הלאומית

www.cancer-network.org

הרשת מספקת חינוך, הכשרה וייעוץ משפטי לאנשים מקהילת הלהט"ב המחלימים מסרטן ולאילו הנמצאים בסיכון.

Needy Meds

www.needymeds.org

הארגון מפרט תוכניות לסיוע לחולים הקשורות לתרופות מותג ותרופות גנריות.

NYRx

www.nyrxplan.com

הארגון מספק הטבות תחת מרשם לעובדים זכאים ולגמלאים של מעסיקים במגזר הציבורי במדינת ניו יורק.

שותפות לסיוע - Partnership for Prescription Assistance

בתרופות מרשם

www.pparx.org

888-477-2669

הארגון מסייע למטופלים זכאים, ללא כיסוי לתרופות מרשם, לקבל תרופות בחינם או בעלות נמוכה.

Patient Access Network Foundation

www.panfoundation.org

866-316-7263

הארגון מספק סיוע בהחזרי תשלומים נוספים לחולים שיש ברשותם ביטוח.

Patient Advocate Foundation - קרן עו"ד למטופלים

www.patientadvocate.org

800-532-5274

הארגון מספק גישה לטיפול, סיוע כלכלי, סיוע ביטוחי, סיוע בשימור מקום עבודה, וגישה לספריית המשאבים הלאומית למטופלים שהביטוח שלהם נמצא בחסר.

RxHope

www.rxhope.com

877-267-0517

הארגון מספק סיוע בהשגת תרופות לאלה שידם אינה משגת.

משאבים חינוכיים

סעיף זה כולל את המשאבים החינוכיים המוזכרים במדריך זה. משאבים אלה יסייעו לך להתכונן לניתוח ולהתאושש בביטחה לאחריו.

תוך כדי קריאת סעיף זה, מומלץ לרשום את השאלות שברצונך לשאול את הרופא שלך.

- *Advance Care Planning* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/advance-care-planning)
- *Common Medications Containing Aspirin, Other Nonsteroidal Anti-inflammatory Drugs (NSAIDs), or Vitamin E* (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)
- *How to Enroll in MyMSK: Memorial Sloan Kettering's Patient Portal* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-enroll-mymask-patient-portal)
- *How to Use Your Incentive Spirometer* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer)
- *How to Use Your MyMSK Goals to Discharge Checklist* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-use-your-mymask-goals-discharge-checklist)
- *Patient-Controlled Analgesia (PCA)* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/patient-controlled-analgesia-pca)

Staying Active Before and After Surgery for Pediatric Patients •
(www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/staying-active-peds)

If you have any questions, contact a member of your healthcare team directly. If you're a patient at MSK and you need to reach a provider after 5:00 PM, during the weekend, or on a holiday, call 212-639-2000

For more resources, visit www.mskcc.org/pe to search our .virtual library

About Your Thoracoabdominal Surgery at MSK Kids - Last updated on August 18, 2021

All rights owned and reserved by Memorial Sloan Kettering Cancer Center



Memorial Sloan Kettering
Cancer Center