

تعليم المريض / مقدم الرعاية

نبذة عن جراحة استئصال كتلة الورم وتشريح الإبط

سييسدك هذا الدليل على الاستعداد لجراحة استئصال كتلة الورم وتشريح الإبط في مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK). وسييسدك أيضًا في معرفة الأمور المتوقعة خلال فترة التعافي.

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

نبذة عن جراحتك

يضم هذا الدليل معلومات عن أنواع متعددة من جراحات الثدي. ربما تخضعين لواحدة من الجراحات التالية:

- استئصال كتلة الورم والحصول على خزعة من العقد اللمفية الخافرة.
- استئصال كتلة الورم والحصول على خزعة من العقد اللمفية الخافرة مع إمكانية تشريح العقد اللمفية الإبطية.
- استئصال كتلة الورم وتشريح العقد اللمفية الإبطية.
- جراحة أخرى مشابهة.

استئصال كتلة الورم

استئصال كتلة الورم هي جراحة تهدف لإزالة ورم خبيث (سرطاني) من الثدي. وتتم فقط إزالة الورم وجزء صغير من النسيج الطبيعي المحيط به. تحافظ جراحة استئصال كتلة الورم على الثدي حيث تسمع بالاحتفاظ بشكله، إلى جانب الاحتفاظ بالحلمة غالبًا.

أثناء الجراحة، قد يزيل الجراح أيضًا عقدة لمفية واحدة أو أكثر من منطقة الإبط لديك. وسيفحص أخصائي علم الأمراض العقدة (العقد) اللمفية لمعرفة ما إذا كان الورم السرطاني قد انتشر إليها. في أغلب الحالات، يتم فحص العقد اللمفية عن طريق الحصول على خزعة من العقد اللمفية الخافرة.

الحصول على خزعة من العقد اللمفية الخافرة

أثناء الحصول على خزعة من العقد اللمفية الخافرة، تتم إزالة عقد لمفية خافرة وفحصها للكشف عن الخلايا السرطانية. والعقد اللمفية الخافرة هي أول عقد لمفية في منطقة الإبط تتلقى النزح الناتج عن ورم الثدي. وفي حالة انتشار الخلايا السرطانية، تكون العقد اللمفية الخافرة هي أول مكان تنتقل إليه. سيحدد الجراح العقدة (العقد) اللمفية عن طريق حقن ثديك بصبغة خاصة.

إذا كان سيتم أخذ خزعة من العقد اللمفية الخافرة، فقد تخضعين لإجراء الموضوعة اللمفية كجزء من الجراحة. يضم هذا الدليل المزيد من المعلومات حول هذا الإجراء في قسم لاحق.

قد يُرسل الجراح الخاص بك العقدة (العقد) اللمفية الخافرة إلى أخصائي علم الأمراض أثناء الجراحة الخاصة بك. وإذا اكتشف أخصائي علم الأمراض أي خلايا سرطانية به، فقد يجري الجراح بناءً على ذلك تشريحًا للعقد اللمفية الإبطية.

تشريح العقد اللمفية الإبطية.

في تشريح العقد اللمفية الإبطية، تتم إزالة معظم العقد اللمفية أو كلها في منطقة الإبط. ويختلف عدد العقد اللمفية من شخص لآخر.

تحديد موضع ورم الثدي بالبذرة الشعاعية

قد يحتاج البعض أيضًا لتحديد موضع ورم الثدي بالبذرة الشعاعية. ويتم من خلال هذا الإجراء وضع بذرة معدنية دقيقة في نسيج الثدي غير الطبيعي. وتساعد هذه البذرة المعدنية الجراح في العثور على النسيج أثناء الجراحة. إذا كنت ستخضعين لإجراء تحديد موضع ورم الثدي بالبذرة الشعاعية، فستقدم لك الممرضة المزيد من المعلومات في هذا الشأن.

نبذة عن الجهاز اللمفي

قد يكون فهم طبيعة عمل الجهاز اللمفي مفيدًا لك، لا سيما إذا كنت ستخضعين لإجراء للحصول على خزعة من العقد اللمفية الخافرة أو تشريح العقد الإبطية. يؤدي جهازك اللمفي وظيفتين:

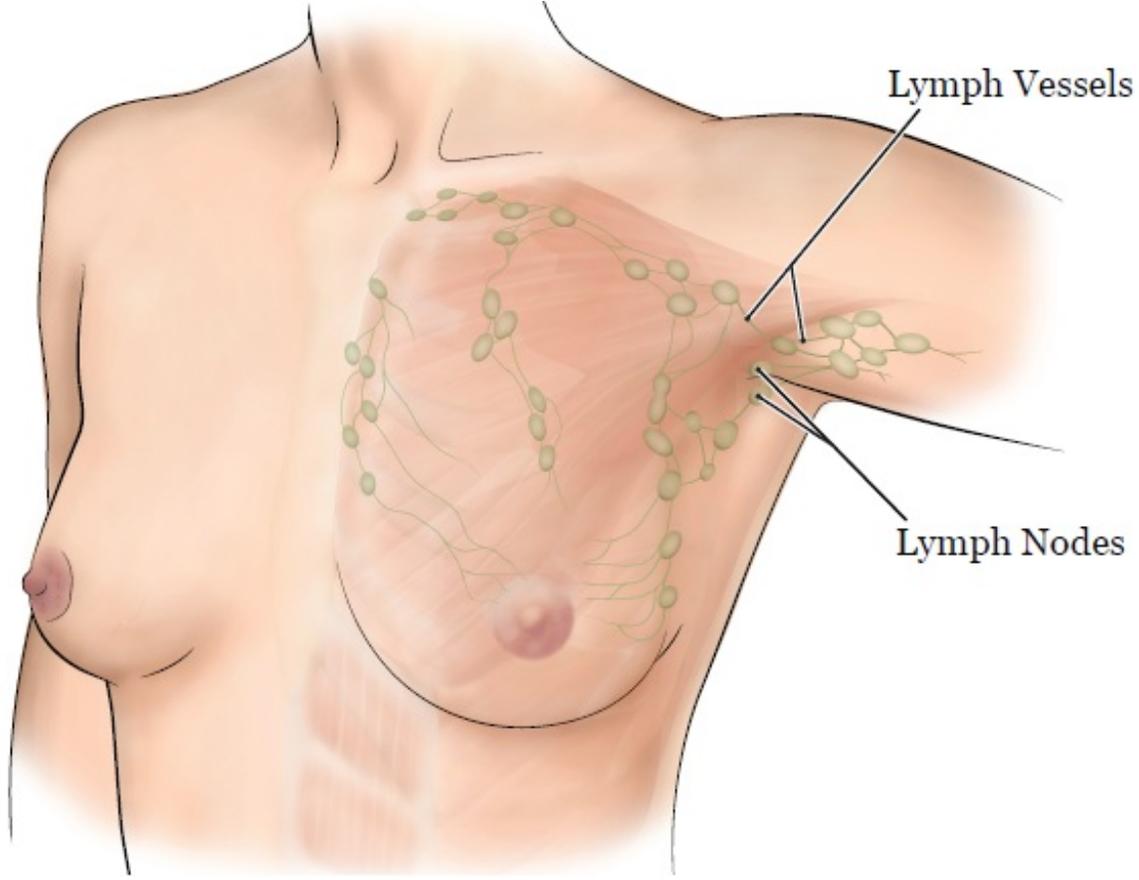
● يساعد في مكافحة العدوى.

● يساعد في نزح السائل من أجزاء الجسم المختلفة.

ويتكون الجهاز اللمفي من العقد اللمفية، والأوعية اللمفية، والسائل اللمفي (انظري الشكل 1).

● العقد اللمفية هي غدد صغيرة تتخذ شكل حبة الفول توجد على الأوعية اللمفية. وتقوم العقد اللمفية بتنقية السائل اللمفي، حيث تنزع البكتيريا والفيروسات والخلايا السرطانية وغيرها من الفضلات الناتجة.

- الأوعية اللمفية هي أنابيب دقيقة تشبه الأوعية الدموية، وهي تحمل السائل من العقد اللمفية وإليه.
- السائل اللمفي هو سائل شفاف ينتقل عبر الجهاز اللمفي. وهو ينقل الخلايا التي تساعد في مكافحة العدوى والأمراض الأخرى.



الشكل 1. الجهاز اللمفي في الثدي والإبط

قبل إجراء الجراحة

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

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

الاستعداد للجراحة

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

أتناول أي أدوية بوصفة طبية. يُقصد بالدواء بوصفة طبية ذلك الذي يمكنك الحصول عليه فقط
أحرص دومًا على إعلام مقدم الرعاية الصحية بجميع الأدوية والمكملات التي تتناولها.

- الأدوية التي تتناولها عن طريق الفم.
- الأدوية التي تتلقاها على هيئة حقن.
- الأدوية التي تستنشقها.
- الأدوية التي تضعها على جلدك مثل اللصقات أو الكريمات.
- أتناول أي أدوية بدون وصفة طبية، وتشمل اللصقات والكريمات. يُقصد بالدواء بدون وصفة طبية ذلك الذي يمكنك شراؤه بدون الحصول على وصفة طبية.
- أتناول أي مكملات غذائية، مثل الأعشاب أو الفيتامينات أو المعادن، أو أحصل على العلاجات الطبيعية أو المنزلية.
- أستخدم منظّمًا لضربات القلب أو مقوم نظم القلب مزيل الرجفان القابل للزرع (AICD)، أو جهاز آخر للقلب.
- واجهت مشكلة بخصوص التخدير فيما مضى. التخدير هو دواء يجعلك تنام أثناء الجراحة أو الإجراء.
- لدي حساسية تجاه أدوية أو مواد معينة، وتشمل اللاتكس.
- لست مستعدًا لنقل الدم.
- أتعاطى المخدرات الترفيهية، مثل الماريجوانا.

منع الحمل

إذا كانت الفرصة مواتية لحدوث الحمل قبل إجراء الجراحة، فأحرص على استخدام إحدى وسائل منع الحمل التي لا تحتوي على هرمونات. على سبيل المثال، يمكن استخدام الواقي الذكري أو العازل الأنثوي أو اللولب النحاسي (Paragard®).

إذا كانت لديك أسئلة حول منع الحمل أو ترغبين في الحصول على المساعدة بشأن اختيار وسيلة منع الحمل المناسبة لك، فتحدثي إلى طبيبك أمراض النساء الخاص بك.

الحفاظ على الخصوبة

يتعين على غالبية النساء تجنب الحمل أثناء فترة العلاج. وإذا نصحك الطبيب بضرورة تجنب الحمل لفترة ما وكنت ترغبين في إنجاب الأطفال في المستقبل، فيمكنك التفكير في تجميد بويضاتك. للتعرف على المزيد، اقرأ المورد *Fertility Preservation Before Cancer Treatment: Options*

نبذة عن شرب الكحوليات

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

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

إذا كنت تتعاطى الكحوليات بشكل منتظم وتوقفت عنها بشكل مفاجئ، فقد يسبب لك ذلك نوبات الصرع، والتهذيان، والوفاة. إذا نما إلى علمنا أنك معرض لمخاطر الإصابة بهذه المشكلات، فيمكننا وصف الأدوية اللازمة لمنع حدوثها.

فيما يلي بعض الخطوات التي يمكنك اتخاذها قبل الجراحة للحيلولة دون حدوث أي مشكلات.

- تحرى الصدق مع مقدمي الرعاية الصحية بشأن كمية الكحوليات التي تتعاطها.
- حاول التوقف عن شرب الكحوليات بمجرد تحديد موعد لإجراء الجراحة. اتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك على الفور إذا:
 - أصابك صداع.
 - شعرت بغثيان (الشعور وكأنك ستتقيأ).
 - شعر بتوتر أكثر من المعتاد (عصبية أو قلق).
 - لم تستطع النوم.

فتلك هي العلامات المبكرة لانسحاب الكحوليات ويمكن 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 المُبخرة أو السجائر الإلكترونية من بين الأمثلة على أجهزة التدخين الإلكترونية. وقد يساعده التوقف عن التدخين ولو لبضعة أيام قبل الجراحة على منع حدوث مشكلات التنفس أثناء

الجراحة وبعدها.

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

نبذة عن انقطاع التنفس أثناء النوم

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

استخدام 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 646-2593-227. الدعم متوفر أيام الاثنين إلى الجمعة من الساعة 9 صباحًا حتى الساعة 5 مساءً (بالتوقيت الشرقي).

في غضون 30 يومًا من الجراحة اختبار قبل الجراحة (PST)

سيتم تحديد موعد لك لإجراء اختبار ما قبل الجراحة. ستتولى عيادة الجراح تذكيرك بتاريخ ووقت ومكان الموعد. تفضل بزيارة الموقع www.msk.org/parking للتعرف على معلومات حول إيقاف السيارة والاتجاهات لجميع مواقع مركز MSK.

يمكنك تناول الطعام وتناول أدويةك المعتادة في يوم موعد اختبار قبل الجراحة (PST).

من المفيد إحضار الأشياء التالية في موعد الفحص:

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

ستلتقي بموفر مهارة 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 المهارة المتقدمة سجلك الطبي والجراحي معك. وقد تخضع لفحوصات معينة لوضع خطة الرعاية المناسبة لك، مثل:

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

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

تحديد مقدم الرعاية الخاص بك

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

لمقدمي الرعاية

إن رعاية شخص يخضع لعلاج السرطان تنطوي على العديد من المسؤوليات. ونحن نقدم الموارد والدعم المطلوبين لمساعدتك على التعامل معهم. تفضل بزيارة

www.msk.org/caregivers أو اقرأ *A Guide for Caregivers*

((www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/guide-caregivers))

لمعرفة المزيد.



ملء بيانات نموذج وكيل الرعاية الصحية

إذا لم تكن قد استكملت بالفعل بيانات نموذج وكيل الرعاية الصحية، فإننا نوصيك بذلك الآن. وإذا كنت قد استكملت واحدًا بالفعل، أو كانت لديك أي توجيهات مسبقة أخرى، فأحضرها معك في الموعد التالي.

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

- للاطلاع على معلومات حول وكلاء الرعاية الصحية والتوجيهات الأخرى المسبقة، اقرأ *Advance Care Planning for People With Cancer and Their Loved Ones* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/advance-care-planning).
- للاطلاع على معلومات حول الاضطلاع بدور وكيل الرعاية الصحية، اقرأ *How to Be a Health Care Agent* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-be-health-care-agent).

تحدث مع أحد أعضاء فريق الرعاية الصحية الخاص بك إذا كانت لديك أسئلة حول ملء بيانات نموذج وكيل الرعاية الصحية.

الاتفاق مع أحد الأشخاص لإعادتك إلى منزلك

يجب عليك ترتيب شريك رعاية مسؤول ليرافقك إلى المنزل بعد الجراحة. ويُقصد بشريك الرعاية المسؤول شخص يُمكنه مساعدتك في العودة إلى المنزل بأمان. ويجب أن يكون قادرًا على الاتصال بفريق الرعاية الخاص بك في حالة وجود أي شواغل. تأكد من الترتيب لذلك قبل يوم الجراحة.

إذا لم يكن لديك شريك رعاية مسؤول ليُعيدك إلى منزلك، فيمكنك الاتصال بأي من الوكالات الواردة أدناه. وسوف يرسلون لك أحد الأشخاص لاصطحابك إلى منزلك. تتوفر هذه الخدمة نظير رسوم وسيتوجب عليك توفير وسيلة انتقال. ولا بأس باستخدام سيارة أجرة أو خدمة سيارات، ولكنك لا تزال بحاجة إلى شريك رعاية مسؤول لمرافقتك.

الوكالات الموجودة في نيو جيرسي
مختصو الرعاية: 877-227-4649

الوكالات الموجودة في نيويورك
مؤسسة VNS Health: 888-735-8913
مختصو الرعاية: 877-227-4649

شراء محلول غلوكونات الكلورهيكسيدين 4% (CHG) المطهر والمنظف للجلد، مثل محلول هيببكلينس® [Hibiclens®]

محلول غلوكونات الكلورهيكسيدين 4% هو منظف للبشرة يقتل الجراثيم لمدة 24 ساعة بعد استخدامه. سيساعد الاستحمام به قبل الجراحة على تقليل خطر الإصابة بالعدوى بعد الجراحة. يمكنك شراء محلول

غلوكونات الكلورهيكسيدين 4% المطهر والمنظف للجلد قبل مغادرة مركز Evelyn H. Lauder Breast Center أو من الصيدلية المحلية لديك دون وصفة طبية.

شراء أقراص أسيتامينوفين 325 مليغرام، مثل Tylenol® Regular Strength

يعتبر أسيتامينوفين دواءً مسكنًا للألم يُصرف بدون وصفة طبية. وستستخدمينه بعد الجراحة لمساعتك في السيطرة على الألم في المنزل. ومن المفيد شراؤه في وقت سابق للجراحة. يمكنك شراؤه من الصيدلية المحلية دون الحاجة إلى وصفة طبية. احرصى دومًا على اتباع الإرشادات المدونة على العبوة أو من مقدم الرعاية الصحية عند تناول أي دواء.

7 أيام قبل جراحتك

اتبع تعليمات مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بشأن تناول الأسبرين

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

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

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

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

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

يومان قبل جراحتك

التوقف عن تناول الأدوية غير الستيرويدية المضادة للالتهابات

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

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

يوم واحد قبل جراحتك سجل الوقت المحدد لجراحتك

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. وسيدُرك أيضًا بالموقع الذي ستتوجه إليه.

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

المَوْضعة اللمفية

إذا كان سيتم أخذ خزعة من العقد اللمفية الخافرة، فقد تخضعين لإجراء المَوْضعة اللمفية في اليوم السابق للجراحة أو صباح يوم الجراحة. حيث يساعد ذلك الجراح في العثور على العقدة (العقد) اللمفية الخافرة في أثناء الجراحة. إذا كنت ستخضعين أيضًا لإجراء تحديد موضع ورم الثدي بالبذرة الشعاعية، فقد يتحدد مواعده قبل إجراء المَوْضعة اللمفية.

إذا كنت ستخضعين للمَوْضعة اللمفية، فستقدم لك الممرضة المورد *About Your Lymphatic Mapping Procedure* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/about-lymphatic-mapping-procedure).

إذا كنت ستخضعين للجراحة في نفس يوم إجراء المَوْضعة اللمفية، فسيصطحبك أحد أعضاء الفريق الطبي إلى غرفة العمليات بعد هذا الإجراء. وفي معظم الحالات الأخرى، ستعودين إلى المنزل بعد إجراء المَوْضعة.

استحم بمحلول غلوكونات الكلورهيكسيدين 4% المطهر والمنظف للجلد، مثل محلول هيببكلينس® (Hibiclens®)

استحم بمحلول غلوكونات الكلورهيكسيدين 4% المطهر والمنظف للجلد قبل النوم في الليلة السابقة للجراحة.

1. اغسل شعرك باستخدام الشامبو والمُنعم المعتادين. اشطف رأسك جيدًا.
 2. اغسل وجهك ومنطقة الأعضاء التناسلية (الأربية) بالصابون المعتاد. اشطف جسمك جيدًا بالماء الدافئ.
 3. افتح زجاجة محلول غلوكونات الكلورهيكسيدين 4%. صب القليل منه في يدك أو في قطعة قماش نظيفة.
 4. ابتعد عن تيار الدش. افرك محلول غلوكونات الكلورهيكسيدين 4% برفق على جسمك من رقبتك إلى قدميك. تجنب وضعه على وجهك أو منطقتك التناسلية.
 5. عد إلى تيار الدش لشطف محلول غلوكونات الكلورهيكسيدين 4%. استخدم الماء الدافئ.
 6. جفف نفسك بمنشفة نظيفة.
- لا تضع أي غسول أو كريم أو مزيج عرق أو مكياج أو بودرة أو عطر أو كولونيا بعد الاستحمام.

تعليمات تناول الطعام



توقف عن تناول أي طعام بعد منتصف الليل (الساعة 12 منتصف الليل) في الليلة السابقة للجراحة. 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.

يوم الجراحة تعليمات الشرب

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

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

○ تجنب إضافة عسل النحل.

○ تجنب إضافة شراب ذي نكهة.

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

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



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

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

تناول الأدوية الخاصة بك حسب التعليمات

سيخبرك أحد أعضاء فريق الرعاية الصحية الخاص بك بالأدوية التي ستتناولها صباح يوم الجراحة. فتناول تلك الأدوية فقط مع رشفة من الماء. وتبعاً 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.

استحم بمحلول غلوكونات الكلورهيكسيدين 4% المطهر والمنظف للجلد، مثل محلول هيببكلينس® (Hibiclens®)

استحم بمحلول غلوكونات الكلورهيكسيدين 4% المطهر والمنظف للجلد قبل أن تغادر المستشفى. استخدمه بنفس الطريقة التي استخدمتها في الليلة السابقة.

لا تضع أي غسول أو كريم أو مزيل عرق أو مكياج أو بودرة أو عطر أو كولونيا بعد الاستحمام.

نقاط يجب تذكرها

- إذا كنت ترتدي عدسات لاصقة، فارتد نظارتك بدلاً منها. قد يؤدي ارتداء العدسات اللاصقة أثناء الجراحة إلى الإضرار بعينيك.
- ولا ترتدي أي أشياء معدنية. انزعي كل المجوهرات، بما في ذلك الأقراط. 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 سداة قطنية. سنقدم لك ملابس داخلية تُستخدم مرة واحدة وفوطة صحية إذا كنت بحاجة إليها.

ما ينبغي إحضاره

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

بعد وصولك مباشرةً لإجراء الجراحة

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

سنقدم لك سِرْبَال مستشفى ورداء وجوارب مَنعة للانزلاق لارتدائها عندما يحين وقت تبديل الملابس استعدادًا للجراحة.

مقابلة الممرضة

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

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

مقابلة طبيب التخدير

ستقابل أيضًا طبيب التخدير قبل الجراحة. وسيقوم به يلي:

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

تحديد موضع الجراحة الخاص بك

بالإضافة إلى اسمك وتاريخ ميلادك، قد يسألك أعضاء فريق الرعاية الصحية عن اسم الجراح الخاص بك، والجراحة التي ستخضعين لها، والجانب الذي ستجرى فيه الجراحة. وسيستخدم الجراح أو أحد أعضاء الفريق الجراحي قلم تحديد لتمييز الموضع في الجسم الذي سيخضع للجراحة. وهذا الأمر حفاظًا على سلامتك. كما أنه يسألك في التأكد أن جميع أعضاء فريق الجراحة على دراية بخطة جراحتك.

استعد للجراحة

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

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

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

أثناء الجراحة

إذا كنت ستخضعين لإجراء الحصول على خزعة من العقد اللمفية الخافرة، فسيحقنك الجراح بكمية صغيرة من صبغة زرقاء أسفل الحلمة أو بالقرب من الورم. وتنتقل هذه الصبغة في السائل اللمفي إلى العقدة (العقد) الخافرة وتصبغها باللون الأزرق. إذا كنت قد خضعت لإجراء الموضوعة اللمفية، فسيستخدم الجراح أيضًا جهازًا صغيرًا يقيس درجة الإشعاع من السائل الذي تم حقنه خلال الإجراء.

وبمجرد أن يحدد موضع العقدة (العقد) اللمفية، فسيحدث الجراح شقًا جراحيًا صغيرًا ويزيلها. وقد يرسلها إلى قسم الأمراض لفحص وجود الخلايا السرطانية بها أثناء الجراحة. وإذا اكتشف أخصائي علم الأمراض أي خلايا سرطانية بها، فقد يزيل الجراح المزيد من العقد اللمفية. ويُعرف هذا باسم تشريح

العقد اللمفية الإبطية. سيناقش الجراح معك هذه المسألة بالمزيد من التفصيل عند الحاجة لذلك.

نظرًا لاستخدام الصبغة الزرقاء أثناء الحصول على خزعة من العقد اللمفية الخافرة، فقد يتحول لون جلدك وبولك وبرازك إلى اللون الأخضر المائل للزرقة على مدى يوم إلى يومين بعد الجراحة.

سيُغلق الجراح الشق (الشقوق) الجراحي بالغرز الجراحية أسفل جلدك بمجرد إنهاء الجراحة. وقد يضع أيضًا Steri-Strips™ (قطع صغيرة من شريط جراحي) أو Dermabond® (مادة جراحية لاصقة) فوق الشق (الشقوق) الجراحي. وقد يُغطي الشق (الشقوق) الجراحي بضمادة.

بعد الجراحة

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

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

في وحدة رعاية ما بعد التخدير (PACU) أو غرفة الإنعاش

سيتم نقلك إلى وحدة رعاية ما بعد التخدير أو غرفة الإنعاش عند إفاقتك بعد الجراحة. وستراقب ممرضة درجة حرارتك ونبضك وضغط دمك ومستويات الأكسجين لديك. وسوف تحصلين على الأكسجين عبر أنبوب رفيع يستقر أسفل الأنف.

الأنابيب وأجهزة النزح

إذا كنت قد خضعت لتشريح العقد اللمفية الإبطية، فسيتم إدخال قسطرة نزح لينة (أنبوب مرن) تُعرف باسم جاكسون برات (JP) بالقرب من الشق الجراحي في منطقة الإبط لديك. وهي تساعد في نزح السوائل الزائدة من الموضع وتظل في مكانها عند مغادرتك المستشفى. وستقدم لك الممرضة معلومات تساعدك على الاعتناء بها في المنزل.

السيطرة على الألم

سنسألك عما إذا كنت تشعر بالألم وسنقدم لك الأدوية عند اللزوم. سنعطيك أيضًا دواءً مسكنًا للألم لاصطحابه معك إلى المنزل. تحدثي إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك حول الأعراض الجانبية المحتملة. وتعرفي منه على توقيت التحول إلى استخدام الأدوية المسكنة للألم التي تُصرف بدون وصفة طبية.

مغادرة وحدة رعاية ما بعد التخدير (PACU) أو غرفة الإنعاش

بعد إفاقتك والسيطرة على الألم لديك، يمكنك الرجوع إلى المنزل بصحبة الشريك المسؤول عن رعايتك. قبل المغادرة، ألقى نظرة على الشق (الشقوق) الجراحي مع أحد مقدمي الرعاية الصحية. حيث إن ذلك

يساعدك على ملاحظة أي تغييرات لاحقًا.

في المنزل

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

إكمال نموذج تتبع التعافي

نود الاطمئنان على وضعك بعد مغادرتك المستشفى. وحتى تساعدنا على توفير الرعاية لك، سنرسل 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).

الاعتناء بالشق (الشقوق) الجراحي

ألق نظرة على الشق (الشقوق) الجراحي كل يوم. واتصلي بمقدم الرعاية الصحية إذا لاحظت أي احمرار أو نزح.

سيتم إغلاق الشقوق الجراحية بالغرز الجراحية أسفل جلدك. تذوب هذه الغرز من تلقاء نفسها، ولا يلزم الأمر إزالتها.

إذا كانت هناك أشرطة Steri-Strips أو Dermabond على الشق (الشقوق) الجراحية لديك، فسترتخي وتسقط غالبًا أو تتفشر من تلقاء نفسها. وإلا، فقد يزيلها مقدم الرعاية الصحية خلال موعد المتابعة. وإذا لم تزل بعد 14 يومًا، فيمكنك نزعها بنفسك.

بعد أسبوع أو أسبوعين من الجراحة، قد يتكون جيب من السائل تحت الجلد في منطقة الإبط أو الثدي حيث تمت إزالة النسيج. وهو يُعرف بالتورم المصلي ولا ينطوي على أي ضرر. قد تشعرين أن المنطقة تبدو لينية ومنتفخة. وقد تكون مؤلمة.

ويزول التورم المصلي غالبًا من تلقاء نفسه. إذا تكون لديك تورم مصلي كبير الحجم أو سبب لك الشعور بالانزعاج، فاتصلي بمكتب مقدم الرعاية الصحية لمناقشة ذلك الأمر مع الطبيب أو الممرضة.

شعور مستجد في ثديك

أثناء التعافي، قد يبتابك شعور مختلف في ثديك أو ذراعك. ويعتبر الإيلام والخدر والوخز ضمن الأمثلة الشائعة على ذلك.

قد تشعرين بذلك من حين لآخر وتحسن هذه الحالة غالبًا خلال الأشهر القليلة الأولى بعد الجراحة. وقد يستمر الإحساس بذلك لعدة أشهر، أو قد يصل إلى 5 سنوات أو أكثر. وهذا لأن الأعصاب تعتبر أبطأ أجزاء الجسم في التعافي. ويذكر غالبية المرضى أن ذلك الإحساس لا يكون حادًا أو مسببًا للضيق.

خلال فترة التمثّل للشفاء، قد تشعرين بنسيج الندبة على طول موضع الشق (الشقوق) الجراحي. وقد يكون قاسي الملمس. وهذا أمر شائع، ويصبح أكثر ليونة خلال الشعور القليلة التالية.

الاستحمام

يمكنك الاستحمام بعد مرور 24 ساعة على الجراحة. يمنحك الحصول على حمام دافئ الاسترخاء ويساعد في تخفيف شعورك بعدم الارتياح.

عندما تكونين مستعدة للاستحمام، اخلي حمامة الصدر وأي ضمادات شاش تغطي الشق (الشقوق) الجراحي. وإذا كانت هناك Steri-Strips أو صمغ جراحي Dermabond على الشق (الشقوق) الجراحي، فتجنبي إزالته. اغسلي الشق (الشقوق) الجراحي برفق بالماء والصابون، ودعي الماء يتدفق عليه. جففي المواضع بمنشفة نظيفة.

ويمكنك ترك الشق (الشقوق) بدون تغطيته، إلا إذا كان به نزح. إذا كان هناك أي نزح، فاتصلي بمقدم الرعاية الصحية. ويمكنك وضع ضمادة شاش فوق الشق (الشقوق) إن كان ذلك يمنحك المزيد من الراحة.

تجنبي الاستحمام في المغطس أو ممرسة السباحة أو استخدام أحواض المياه الساخنة أو الساونا حتى تناقشي مقدم الرعاية الصحية في ذلك خلال أول موعد بعد الجراحة. تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية أيضًا قبل استخدام مزيلات العرق أو الكريمات أو المساحيق أو العطور في أي مكان بالقرب من موضع الجراحة.

السيطرة على الألم

يعاني المرضى من الألم أو عدم الراحة لفترات زمنية مختلفة.

اتبع هذه الإرشادات للمساعدة في السيطرة على الألم في المنزل.

● تناول أدويةك حسب التوجيهات وعند اللزوم.

● اتصل بمقدم الرعاية الصحية إذا لم يؤد تناول الدواء الموصوف لك إلى تسكين الألم.

● تجنب القيادة أو تعاطي الكحوليات أثناء تناول الدواء المُسكن للألم الموصوف. قد تسبب بعض الأدوية المسكنة للألم الموصوفة لك الشعور بالدوار (النعاس الشديد). وقد تؤدي الكحوليات إلى تفاقم الشعور بالدوار.

● سيقل شعورك بالألم ومن ثم تحتاج إلى جرعة أقل من الدواء المُسكن للألم خلال فترة التئام الشقوق الجراحية. يساعد مُسكن الألم المتاح دون وصفة طبية في تخفيف الشعور بالألم والانزعاج. ويعتبر أسيتامينوفين (Tylenol®) وإيبوبروفين (Advil أو Motrin) من الأمثلة على مسكنات الألم التي تُصرف بدون وصفة طبية.

○ اتبع تعليمات مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بشأن التوقف عن تناول الدواء المُسكن للألم الموصوف.

○ لا تفرط في تناول أي دواء. اتبع التعليمات الواردة على الملصق أو التي يوفرها لك مقدم الرعاية الصحية.

○ اقرأ مُلصق المعلومات الموجود على الأدوية التي تتناولها. وهذا مهم للغاية إذا كنت تتناول دواء أسيتامينوفين. يُعد دواء أسيتامينوفين مكوناً أساسياً في العديد من الأدوية التي تُصرف بدون وصفة طبية وكذلك الأدوية التي تُصرف بوصفة طبية. فتناول الكثير منه يُمكن أن يُسبب ضرراً بالكبد. لا تتناول أكثر من دواء واحد يحتوي على أسيتامينوفين دون استشارة أحد أعضاء فريق الرعاية الصحية.

● يجب أن يساعدك الدواء المُسكن للألم في العودة لممارسة أنشطتك المعتادة. تناول الجرعة الكافية لأداء أنشطتك وتمارينك الرياضية بشكل مريح. قد تشعر بألم زائد مع زيادة النشاط البدني.

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

وقد تسبب بعض الأدوية الموصوفة المُسكنة للألم، مثل الأفيونات، الإمساك. عند الإصابة بالإمساك، يكون التبرز أقل من المعتاد أو تكون هناك صعوبة في التبرز، أو كلاهما.

منع حدوث الإمساك والسيطرة عليه

تحديثي مع مقدم الرعاية الصحية بشأن كيفية منع حدوث الإمساك والسيطرة عليه. ويمكنك أيضاً اتباع التوجيهات التالية.

● حاول التبرز في نفس الوقت كل يوم، وسيعتاد الجسم على التبرز في ذلك الوقت. ولكن إذا شعرت بالحاجة للتبرز في وقت آخر، فلا تحبس البراز.

- تناول التبرز بعد 5 إلى 15 دقيقة من تناول الوجبات. ويُفضل محاولة التبرز بعد الإفطار. حيث تكون منعكسات القولون في أقوى حالاتها في هذا الوقت.
 - مارس التمارين، حسب استطاعتك. يعد المشي نوعًا رائعًا من التمارين التي من شأنها المساعدة في الوقاية من الإمساك والسيطرة عليه.
 - تناول 8 إلى 10 أكواب (8 أونصات) (لتران) من السوائل يوميًا حسب استطاعتك. اختر الماء والعصائر (مثل عصير البرقوق المجفف) والمرق والحليب المخفوق. قيّد استهلاك السوائل المحتوية على الكافيين، مثل القهوة والصودا. وذلك لأن هذه المشروبات تطرد السوائل خارج الجسم.
 - أكثر تدريجيًا من الألياف في نظامك الغذائي لتصل إلى 25 إلى 35 جرام يوميًا. تحتوي الفواكه والخضروات غير المُقشرة، والحبوب الكاملة، والبقوليات على الألياف. إذا كان قد أُجري لك فغر أو خضعت مؤخرًا لجراحة في الأمعاء، فاسأل مقدم الرعاية الصحية قبل تغيير نظامك الغذائي.
 - يمكن استخدام الأدوية التي تُصرف مع أو بدون وصفة طبية لعلاج الإمساك. استشر مقدم الرعاية الصحية قبل تناول أي دواء لعلاج الإمساك. وهو أمر مهم للغاية إن كان قد أُجري لك فغر أو خضعت لجراحة في الأمعاء. اتبع التعليمات الواردة على الملصق أو التي يوفرها لك مقدم الرعاية الصحية. فيما يلي أمثلة على أدوية الإمساك التي تُصرف بدون وصفة طبية:
 - دوكيوسات الصوديوم (كولاس®). وهو مُلين للبراز وله أعراض جانبية بسيطة. يمكنك استخدامه لمنع حدوث الإمساك. ولكن تجنب تناوله مع الزيوت المعدنية.
 - بولي إيثيلين غليكول (MiraLAX®). وهو دواء مُسهّل له أعراض جانبية بسيطة. تناوله مع 8 أونصات (كوب واحد) من السوائل. تناوله فقط إذا كنت تعانين بالفعل من الإمساك.
 - السنامكي (Senokot®). هذا هو مُسهّل منبه قد يسبب التقلصات. ويُفضل تناوله قبل النوم مباشرةً. تناوله فقط إذا كنت تعانين بالفعل من الإمساك.
- إذا سببت أية من هذه الأدوية الإسهال، فأوقف تناولها. ويمكنك البدء في تناولها مجددًا عند اللزوم. اتصل بمقدم الرعاية الصحية إذا لم تتبرزي لمدة يومين.

النشاط البدني والتمارين

يمكنك البدء في أداء أغلب الأنشطة مجددًا على الفور، ولكن من الأفضل تقييم قدراتك عند الرجوع إلى روتينك اليومي. ناقشي مقدم الرعاية الصحية قبل البدء في أي تمارين شاقة (مثل الجري أو الركض أو رفع الأثقال).

تمارين بعد الجراحة

إذا كنت قد خضعت لجراحة استئصال كتلة الورم، أو الحصول على خزعة من العقد اللمفية الخافرة أو

تشرح العقد اللمفية الإبطية، فاقراي Exercises After Your Lumpectomy or Axillary Lymph Node Procedure (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/exercises-after-your-axillary-lymph-node-dissection). فهو يضم التمرين الرياضية التي تساعدك في استعادة نطاق الحركة في الذراع والكتف.

القيادة

يمكنك البدء في القيادة مجدداً طالما لم تكوني تتناولين أدوية موصوفة مسكنة للألم قد تسبب لك الشعور بالنعاس. ويجب أن تستعيدي نطاق حركة الذراع كاملاً وتتمكني من إدارة القيادة بشكل مريح.

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

نبذة عن الوذمة اللمفية

قد تؤدي إزالة العقد اللمفية أحياناً إلى صعوبة حدوث النزح في الجهاز اللمفي على النحو الملائم. إذا حدث ذلك، فقد يتراكم السائل اللمفي في الموضع حيث تمت إزالة العقد اللمفية. ويسبب هذا السائل الزائد حدوث تورم يُعرف بالوذمة اللمفية.

قد تتكون الوذمة اللمفية في ذراعك أو يدك أو ثديك أو جذعك في الجانب المتأثر (حيث تمت إزالة العقد اللمفية).

ولا تحدث الوذمة اللمفية لدى أغلب المرضى، ولكنها تحدث لدى البعض. ومن الجدير بالذكر أنه يصعب معرفة نسبة خطر حدوث الوذمة اللمفية لدى كل شخص للأسباب التالية:

- عدم وجود اختبار قياسي لتشخيص الوذمة اللمفية.
- قد تؤثر إزالة أو جرح العقد اللمفية على كل شخص بشكل مختلف.
- قد تحدث الوذمة اللمفية مباشرة بعد الجراحة، وقد تحدث في وقت لاحق بعد سنوات.
- قد تحدث الحالات الحادة للوذمة اللمفية بسبب اتباع طرق علاج قديمة.

تعتمد نسبة خطر تكون الوذمة اللمفية لديك على طريقة إزالة العقد اللمفية (انظري الشكل 2).

أثناء الحصول على خزعة من العقد اللمفية الخافرة، تتم إزالة عقدة لمفية واحدة أو عدة عقد من منطقة الإبط وإخضعها للفحص للكشف عن الخلايا السرطانية. وتخفض مخاطر تكون الوذمة اللمفية بعد الحصول على خزعة من العقد اللمفية الخافرة. تتكون الوذمة اللمفية لدى 0 إلى 7 من كل 100 شخص يخضعون لخزعة من العقد اللمفية الخافرة.

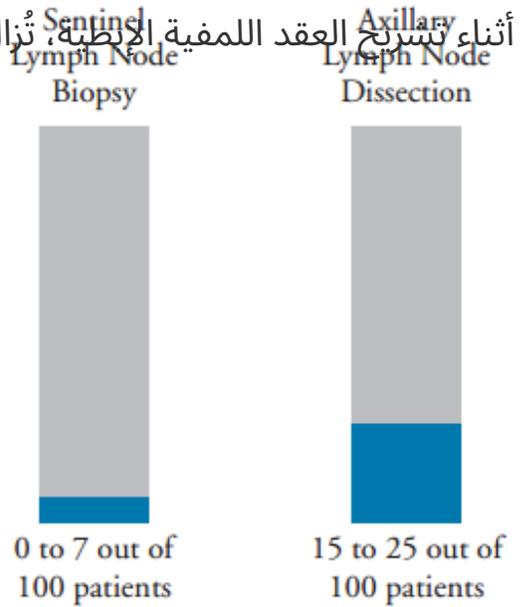
أثناء تشريح العقد اللمفية الإبطية، تُزال أكثر من عدة عقد لمفية من منطقة الإبط. ويتم هذا الإجراء لإزالة المزيد من العقد اللمفية التي قد تتضمن خلايا سرطانية. ترتفع مخاطر تكوّن الوذمة اللمفية بعد تشريح العقد اللمفية الإبطية أعلى من معدلها الطبيعي بعد الحصول على خزعة من العقد الخافرة. قد تتكون الوذمة اللمفية لدى 15 إلى 25 من كل 100 شخص تقريبًا خضعوا لتشريح العقد اللمفية الإبطية.

وليست هناك طريقة مؤكدة لمعرفة من تتكون لديهم الوذمة اللمفية.

تقليل مخاطر حدوث الوذمة اللمفية

قد يساعد اتخاذ الخطوات التالية في تقليل مخاطر حدوث الوذمة اللمفية.

- المحافظة على وزن الجسم الصحي أو السعي للوصول إليه بأمان.
- ممارسة تمارين تقوية العضلات وإطالتها بشكل منتظم. تحدثي مع الجراح أو الممرضة بشأن التمارين الرياضية المناسبة لك.



الشكل 2. نسبة خطر حدوث الوذمة اللمفية

○ عندما تستأنفين ممارسة التمارين والنشاط، احرصي على زيادتها ببطء وبشكل تدريجي. إذا شعرت بعدم الراحة، فأوقفي التمرين واحصلي على استراحة. فلا يجب أن تسبب التمرين لك أي ألم.

- حالي تقليل مخاطر الإصابة بعدوى في يدك وذراعك. اسألني مقدم الرعاية الصحية عن أفضل الطرق للاعتناء بالجروح والخدوش والحروق.

إذا كنت قد خضعت للحصول على خزعة من العقد اللمفية الخافرة:

- فلا بأس باستخدام ذراعك المتأثر لسحب الدم وتلقي الحقن وتركيب القنيتات الوريدية (IV) وقياس ضغط الدم. اطلبي من مقدم الرعاية الصحية مساعدة استخدام ذراعك غير المتأثر إن كان ذلك ممكنًا.
- إذا لاحظت أي علامات على الوذمة اللمفية، فاستخدمي دومًا ذراعك غير المتأثر. وإذا لم يكن ذلك ممكنًا، فتحدثي مع مقدم الرعاية الصحية بشأن الذراع الذي يكون استخدامه أكثر أمنًا.

إذا كنت قد خضعت لتشريح العقد اللمفية الإبطية:

- اقرأ *Hand and Arm Guidelines After Your Axillary Lymph Node Dissection* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/hand-and-arm-care-after-removal-axillary-lymph-nodes) للتعرف على معلومات حول تقليل مخاطر الإصابة بوذمة لمفية بعد الإجراء.

علامات الوذمة اللمفية

قد يحدث بعض التورم الخفيف بعد الجراحة، وهو أمر طبيعي. قد يستمر التورم لمدة تصل إلى 6 أسابيع. وهو يكون مؤقتًا في الغالب ويزول بالتدرج. قد تشعرين أيضًا بالألم أو تنتابك أي أحاسيس أخرى، مثل الوخز، بعد الجراحة. وهذا الشعور شائع ولا يعتبر بالضرورة علامة على حدوث الوذمة اللمفية.

إذا كنت مُعرضة لخطر حدوث الوذمة اللمفية، فراقبي هذه العلامات في ذراعك وThديك وجذعك في الجانب المتأثر:

- الشعور بالثقل أو الحكة أو الألم

- الشعور بشد الجلد

- قدر أقل من المرونة

- تغيرات في الجلد، مثل الشد أو التنقير (يظل الجلد منبعجًا بعد الضغط عليه)

إذا ظهرت عليك أي علامات على الوذمة اللمفية أو لم تكوني متأكدة، فاتصلي بمقدم الرعاية الصحية.

للحصول على المزيد من المعلومات حول الوذمة اللمفية، يمكنك أيضًا قراءة مصدر وزارة الصحة بولاية نيويورك [فهم الوذمة اللمفية](#).

النشاط الجنسي

يمكنك معاودة النشاط الجنسي عندما تكونين مستعدة لذلك. علمًا بأنه لن يلحق الضرر بموضع الجراحة. وتجنبي الضغط على موضع الجراحة خلال الأسابيع الأولى من الجراحة. حاولي وضع وسادة أو منشفة صغيرة فوق موضع الجراحة. وإذا كانت لديك أي أسئلة، فتحدثي إلى ممرضتك.

وقد يكون من المفيد أن تسمحِي لزوجك برؤية الشق (الشقوق) بعد الجراحة مباشرةً. فمن شأن ذلك تبيد أي قلق قد يتتابك. قد يشعر زوجك بالقلق من أن لمس موضع الشق (الشقوق) قد يسبب لك الإيذاء. ويجب عليك إعلامه بالأمر المريحة وغير المريحة بالنسبة لك.

قد يساورك القلق بشأن تأثيرات السرطان والعلاج على مظهرك أو صحتك الجنسية. عندئذ يمكنك الاستعانة ببرنامج الطب الجنسي للإناث وصحة المرأة (Female Sexual Medicine & Women's Health Program) لمساعدتك في هذا الشأن. لمزيد من المعلومات، اتصل برقم 5076-888-646.

موعد المتابعة

سيتم تحديد موعد المتابعة بعد أسبوع إلى أسبوعين من الجراحة. وسيتحدث معك مقدم الرعاية الصحية بشأن نتائج تحليل الأمراض خلال هذا الموعد.

التحكم في مشاعرك

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

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 في الحالات التالية:

- الإصابة بحمى تتجاوز 101° فهرنهايت (38.3° مئوية).
- الإصابة بضيق في التنفس.
- الشعور بدفء الجلد المحيط بالشق (الشقوق) الجراحي أكثر مما هو معتاد.
- الشعور بعدم الراحة في الموضع.
- احمرار الجزء المحيط بالشق (الشقوق) الجراحي بدرجة أكبر.
- بدء تورم الموضع المحيط بالشق (الشقوق) الجراحي.
- تفاقم حلة التورم حول موضع الشق (الشقوق) الجراحية.
- نزح سائل من الشق (الشقوق) الجراحي.

معلومات الاتصال

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.

خدمات الدعم

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

أثناء قراءة هذا القسم، دوّن أي أسئلة 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 في الشعور بالقلق أو الاكتئاب. اطلب من أحد أعضاء فريق الرعاية الخاص بك إخطاك أو اتصل بالرقم الوارد أعلاه لتحديد موعد.

برنامج مخزن الطعام (Food Pantry)

646-888-8055

نوفر الطعام للمحتاجين خلال تلقيهم علاج السرطان. تحدث مع أحد أعضاء فريق الرعاية الصحية الخاص بك أو اتصل بالرقم الوارد أعلاه للتعرف على مزيد من المعلومات.

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

www.msk.org/integrativemedicine

توفر خدمة الرعاية الطبية والصحية التكاملية لدينا العديد من الخدمات المُكملة (والتي تتمشى مع) للرعاية الطبية التقليدية على سبيل المثال، نوفر العلاج بالموسيقى، والعلاج العقلي/البدني، والعلاج بالرقص والحركة، واليوجا، والعلاج باللمس. اتصل برقم 1010-449-646 لتحديد موعد لتلقي هذه الخدمات.

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

مكتبة ميموريال سلون كيترينج

library.mskcc.org

يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني للمكتبة أو البريد الإلكتروني asklibrarian@mskcc.org للتحدث إلى موظفي إعداد المراجع بالمكتبة. فيمكنهم مساعدتك في العثور على المزيد من المعلومات عن نوع محدد من السرطان. يمكنك أيضًا زيارة [دليل موارد تثقيف المرضى](#) في الموقع الإلكتروني للمكتبة.

خدمات التغذية

www.msk.org/nutrition

212-639-7312

تقدم خدمات التغذية الاستشارات الغذائية من خلال أحد خبراء التغذية السريرية لدينا. سيناقدش معك أخلاقي التغذية السريرية غذائك الغذائية. وسيقدم لك المشورة بشأن ما يجب عليك تناوله أثناء العلاج وبعده. اطلب من أحد أعضاء فريق الرعاية الخاص بك إخطاك 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 التيبس أو الضيق. وبعضها قد يسبب الإصابة بوذمة لmfية (تورم). يمكن أن يساعذك 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 يساعذك أخصائيو العلاج الوظيفي إذا كنت تواجه مشكلات متعلقة بأداء الأنشطة اليومية المعتادة. فيمكنه على سبيل المثال التوصية باستخدام أدوات معينة من شأنها تسهيل أداء الأنشطة اليومية. ويمكن أن يُعلمك أخصائيو العلاج الطبيعي تمرين 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 توفر الندوات وورش العمل ومجموعات الدعم وتقديم المشورة بشأن الحياة بعد العلاج. نستطيع أيضًا المساعدة في حل مشكلات التأمين والوظيفة.

برامج الصحة الجنسية

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

- ويمكن أن يساعدك برنامج الطب الجنسي للإناث وصحة المرأة (Female Sexual Medicine & Women's Health Program) في علاج مشكلات الصحة الجنسية المصاحبة للسرطان مثل انقطاع الطمث المبكر أو مشكلات الخصوبة. اطلب من أحد أعضاء فريق الرعاية الصحية بمركز ميموريال سلون كيترينج إلكترونيًا إلى هذا البرنامج أو اتصل برقم 646-888-5076 للتعرف على مزيد من المعلومات.
- ويساعدك برنامج الطب الجنسي والإنجابي للذكور (Male Sexual and Reproductive Medicine Program) في علاج مشكلات الصحة الجنسية مثل ضعف الانتصاب. اطلب من أحد أعضاء فريق الرعاية الصحية إلكترونيًا 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 والأسر والأصدقاء في التعامل مع المشكلات الشائعة لمرضى السرطان. وهم يقدمون المشورة الفردية ومجموعات الدعم خلال فترة العلاج. ويمكنهم مساعدتك في التواصل مع الأطفال وأفراد الأسرة الآخرين.

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

الرعاية الروحية

212-639-5982

يتوفر رجال الدين للاستماع، والمساعدة في دعم أفراد الأسرة، والصلاة. والتواصل مع رجال الدين أو المجموعات الدينية المجتمعية، أو ليكونوا رفقاء باعثين على الاطمئنان والحضور الروحي. يمكن لأي شخص طلب **الدعم الروحي**. فليس من الضروري أن يكون لك اهتمام ديني أو تعتنق ديناً معيناً.

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

برنامج العلاج من تدخين التبغ (Tobacco Treatment Program)

www.msk.org/tobacco

212-610-0507

إذا كنت ترغب في الإقلاع عن التدخين، فلدينا في مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK) متخصصون يمكنهم مساعدتك في ذلك. اتصل للتعرف على المزيد.

موقع البرامج الافتراضية (Virtual Programs)

www.mskcc.org/vp

نوفر الموارد التثقيفية والدعم عبر الإنترنت للمرضى ومتعهدي الرعاية. وهي جلسات عبر الإنترنت يمكنك التحدث أو الاستماع خلالها. يمكنك التعرف على تشخيصك، وما يمكن 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 مكاناً مجانياً يقيم فيه المرضى ومتعهدي رعايتهم أثناء علاج السرطان.

السرطان وفرص العمل (Cancer and Careers)

www.cancerandcareers.org

org.646-929-8032

مصدر للتثقيف والأدوات والفعاليات الخاصة بالموظفين المصابين بالسرطان.

CancerCare

www.cancercare.org

800-813-4673

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

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 مضمولين 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 بأمكن الإقامة الموجودة على مقربة من مراكز العلاج للمصابين بالسرطان وأسرتهم.

LGBT Cancer Project

www.lgbtcancer.com

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

LIVESTRONG Fertility

www.livestrong.org/fertility

855-744-7777

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

Look Good Feel Better Program

www.lookgoodfeelbetter.org

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

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

المعهد الوطني للسرطان (National Cancer Institute)

www.cancer.gov

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

المجلس الوطني المعني بكبار السن (NCOA)

www.benefitscheckup.org

يقدم المعلومات والموارد للبالغين الأكبر سنًا. يقدم BenefitsCheckUp®، وهي أداة مجانية عبر الإنترنت تساعدك في الوصول إلى برامج المساعدة لتوفير الأدوية الموصوفة، وتشمل برنامج المساعدة الإضافية "Extra Help" من Medicare.

الشبكة الوطنية للمصابين بالسرطان ذوي الانحرافات الجنسية (National LGBT Cancer Network)

www.cancer-network.org

توفر التثقيف والتدريب والدعم للناجين من السرطان ذوي الانحرافات الجنسية وهؤلاء المعرضين لمخاطره.

Needy Meds

www.needymeds.org

تسرد برامج مساعدة المرضى بشأن الأدوية ذات الأسماء العامة والأسماء التجارية.

NYRx

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

توفر مزايا الوصفات الطبية للموظفين والمتقاعدين المؤهلين من موظفي القطاع العام في ولاية نيويورك.

Patient Access Network (PAN) Foundation

www.panfoundation.org

866-316-7263

توفر المساعدة بشأن المدفوعات المشتركة للمرضى المشمولين بالتغطية التأمينية.

مؤسسة دعم المرضى (Patient Advocate Foundation)

www.patientadvocate.org

800-532-5274

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

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

www.reddoorcommunity.org

212-647-9700

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

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

Triage Cancer

www.triagecancer.org

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

الموارد التعليمية

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

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

- *A Guide for Caregivers* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/guide-caregivers)
- *About Your Lymphatic Mapping Procedure* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/about-lymphatic-mapping-procedure)
- *Advance Care Planning for People With Cancer and Their Loved Ones* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/advance-care-planning)
- *Common Questions About MSK's Recovery Tracker* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/mymsk-recovery-tracker)
- *Exercises After Your Lumpectomy or Axillary Lymph Node Procedure* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/exercises-after-your-axillary-lymph-node-dissection)
- *Fertility Preservation Before Cancer Treatment: Options for People Born with Ovaries and a Uterus* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/fertility-preservation-females-starting-treatment)
- *Hand and Arm Guidelines After Your Axillary Lymph Node Dissection* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/hand-and-arm-care-after-removal-axillary-lymph-nodes)

- *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 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)
- فهم الؤذمة اللمفية
- *خطوات يمكن القيام بها لتجنب السقوط* (www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/what-you-can-do-avoid-falling)

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000

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

About Your Lumpectomy and Axillary Surgery - Last updated on February 3, 2025
جميع الحقوق مملوكة ومحفوظة لمركز Sloan Kettering لعلاج السرطان