

تعليم المريض / مقدم الرعاية

# نبذة عن جراحتك الصدرية البطنية في مركز ميموريال سلون كيترینج (MSK) للأطفال

سيس\u2019عدك هذا الدليل على الاستعداد لجراحتك في المنطقة الصدرية البطنية في مركز ميموريال سلون كيترینج (MSK). وسيس\u2019عدك أيضًا في فهم الأمور المتوقعة خلال فترة التعافي.

استخدم هذا الدليل كمصدر معلومات خلال الأيام السبعة للجراحة. اصطحبه معك في يوم الجراحة. وسيحيلك إليه فريق الرعاية الخاص بك لمعرفة المزيد من المعلومات خلال فترة تعافيك.

ومفردات المخاطب وضمهـثر المخاطب في هذا المستند تعني أنتم وأطفالكم.

## نبذة عن الجراحة الصدرية البطنية الخاصة بك نبذة عن الورم الأرومـي العصبي

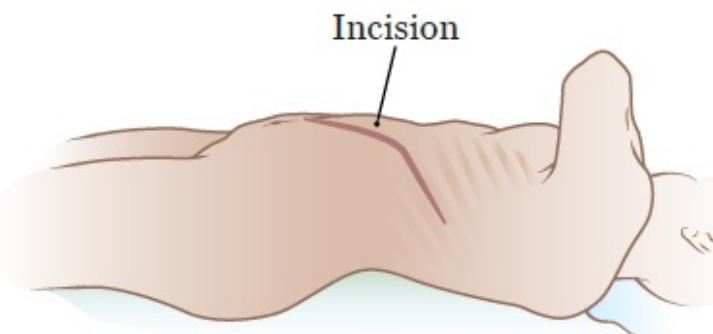
الورم الأرومـي العصبي هو ورم سرطاني نادر يصيب الأطفال وينشأ في الخلايا العصبية في مراحل تكوينها المبكرة والتي تُعرف بالأرومـات العصبية. تتطور الأرومـات العصبية بشكل طبيعي إلى الخلايا العصبية لبناء الجهاز العصبي للإنسـن قبل ولادته. ويحدث الورم الأرومـي العصبي عندما يبدأ نمو الأرومـات العصبية بشكل خارج عن السيطرة ويتكوّن ورم.

تتوقف خطط علاج الورم الأرومـي العصبي على عدة عوامل، من بينها مكان الورم في الجسم. فإذا كان في الجزء العلوي من البطن، فقد يوصي الطبيب بإجراء جراحة في المنطقة الصدرية البطنية في إطار خطة العلاج الخاصة بك.

## نبذة عن الجراحة الصدرية البطنية

تعتبر الجراحة الصدرية البطنية علاجًا جراحيًا شائعاً للورم الأروماني العصبي في الجزء العلوي من البطن. ويمكن استخدامه أيضًا لعلاج أنواع أخرى من الأورام، غير أن هذا أقل شيوعاً. سيتحدث معك الجراح إذا كنت ستتعرض لجراحة في المنطقة الصدرية البطنية لعلاج أحد أنواع السرطان بخلاف الورم الأروماني العصبي.

أثناء الجراحة الصدرية البطنية، يحدث الجراح شقاً جراحيًا قُطريًا يمتد من الجزء السفلي من الصدر حتى الجزء العلوي من البطن (انظر الشكل 1). وهو يساعد في رؤية هذه المنطقة بوضوح حتى يتمكن من إزالة الورم بشكل آمن.



الشكل 1. الشق الجراحي الصدري البطني

سيساعدك الجراح وأعضاء فريق الرعاية الآخرون في معرفة ما يمكن أن تتوقعه قبل الجراحة وأثناءها وبعدها. وسيتناولون بالتفصيل خطة الجراحة التي ستتعرض لها ويجيبون عن أي أسئلة لديك.

## الاستعداد للجراحة الصدرية البطنية الخاصة بك

ستساعدك المعلومات الواردة في هذا القسم في الاستعداد لإجراء الجراحة الخاصة بك. اقرأ هذا القسم عند تحديد موعد الجراحة الخاصة بك وارجع إليه مع اقتراب موعد إجراء الجراحة. فهو يحتوي على معلومات مهمة حول ما ينبغي عليك فعله قبل الجراحة. أثناء قراءة هذا القسم، دون أي أسئلة واستفسر عنها من مقدم الرعاية الصحية.

## الاستعداد للجراحة الصدرية البطنية الخاصة بك

ستتعاون مع فريق الرعاية الصحية من أجل الاستعداد للجراحة الخاصة بك. ومن المهم إبلاغنا بما إذا كنت:

- تناول أدوية تُصرف بدون وصفة طبية أو أي مكملات غذائية. قد تحتاج إلى التوقف عن تناول بعض الأدوية والمكمّلات الغذائية قبل الخضوع للجراحة. حيث قد ترتفع مخاطر حدوث مضاعفات أثناء الجراحة. وتعتبر الفيتامينات والعلاجات العشبية من ضمن الأمثلة على المكملات الغذائية.
- تعاني من أي حساسية.
- واجهت أي مشكلات بخصوص التخدير فيما مضى.

## استخدام MyMSK

(MyMSK) هي بوابة المرضى في مركز ميموريال سلون كيترینج [MSK]. ويمكنك استخدامه 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 مقدم الرعاية الخاص بك لإنشاء حسابه الخاص حتى يكون بوسعيه الاطلاع على المعلومات المتعلقة بالرعاية المقدمة لك.

إذا لم يكن لديك حساب MyMSK، فيرجى إنشاء حساب على الموقع [my.mskcc.org](http://my.mskcc.org). يمكنك الحصول على معرف تسجيل من خلال الاتصال برقم 2593-227-646 أو بعيادة طبيبك.

*How to Enroll in MyMSK: Memorial Sloan Kettering's Patient Portal* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/video/how-enroll-mymsk-patient-portal](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/video/how-enroll-mymsk-patient-portal)) لمعرفة المزيد. كما يمكنك الاتصال بمكتب مساعدة MyMSK عن طريق إرسال بريد إلكتروني إلى [mymsk@mskcc.org](mailto:mymsk@mskcc.org) أو الاتصال برقم 0593-248-800.

**نبذة عن قائمتك المرجعية لأهداف الخروج من المستشفى على**

## حساب MyMSK

بعد الجراحة، ستُركز على التعافي بالشكل الذي يتيح لك مغادرة المستشفى. سُنرسل القائمة المرجعية لأهداف الخروج من المستشفى إلى حسابك على MyMSK لمساعدتك في تتبع مستوى تقدمك.

يمكنك استخدام القائمة المرجعية لأهداف الخروج من المستشفى على حساب MyMSK للتعرف على الأهداف التي يجب عليك تحقيقها قبل مغادرة المستشفى. يمكنك أيضًا تحديث مستوى تقدمك على مدار اليوم. وستُرسل تحديثاتك التنبئية إلى فريق الجراحة الخاص بك بشأن مستوى تقدمك.

*Frequently Asked Questions About the MyMSK Goals to Discharge Checklist ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-use-your-mymsk-goals-discharge-\(checklist](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-use-your-mymsk-goals-discharge-(checklist))*

### نبذة عن التعافي المحسّن بعد الجراحة

التعافي المحسّن بعد الجراحة هو برنامج يهدف لمساعدتك على التحسن بشكل أسرع بعد الجراحة. وفي إطار هذا البرنامج، يكون من المهم الالتزام بعدة أمور قبل وبعد الجراحة. قبل الجراحة، تأكد أنك مستعد للقيام بالأمور التالية:

- اقرأ هذا الدليل. سيساعدك هذا في معرفة ما يمكن أن تتوقعه قبل الجراحة وأثنائها وبعدها. إذا كانت لديك أسئلة، فقم بتدوينها. يمكنك أن تسأل مقدم الرعاية الصحية خلال موعدك التالي، أو يمكنك الاتصال بمكتبه.
- مارس التمارين الرياضية واتبع نظاماً غذائياً صحيّاً. حيث يساعد هذا جسمك على الاستعداد للجراحة.

بعد الجراحة، عزز قدرتك على التعافي بسرعة أكبر عن طريق القيام بالأمور التالية:

- اقرأ مسار التعافي الخاص بك. وهو عبارة عن مورد تعليمي مكتوب يعطيك إياه مقدم الرعاية الصحية الخاص بك. وهو يحدد أهدافاً للتعافي ويساعدك في

معرفة ما يجب أن تفعله وتتوقعه كل يوم أثناء فترة التعافي.

- ابدأ الحركة بمجرد أن تستطيع ذلك. فبمجرد أن تنهض من السرير وتحرك أو تحبو أو تمشي على قدميك، ستمكن من العودة لممارسة أنشطتك المعتادة بسرعة أكبر.

## اختبار قبل الجراحة

سيتم تحديد موعد لك لإجراء اختبار قبل الجراحة (PST) أو اختبار قبل الجراحة للأطفال (PPST) قبل الخضوع للجراحة. ستتولى عيادة الجراح تذكيرك بتاريخ ووقت ومكان الموعد.

يمكنك تناول الطعام وتناول دوائلك (أدوبيتك) المعتاد في اليوم المحدد للموعد.

من المفيد إحضار الأشياء التالية في موعد الفحص:

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

ستلتقي بموفر ممارسة متقدمة خلال موعد اختبار ما قبل الجراحة. وهو يعمل بشكل وثيق مع فريق الجراحة.

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

- مخطط كهربائية القلب لفحص نظم قلبك
- أشعة سينية على الصدر

## ● اختبارات الدم

قد يوصي موفر الماء المقدمة بعرضك على مقدمي رعاية صحية آخرين. وسيحدث معك أيضًا بشأن الدواء (الأدوية) الذي ستتناوله صباح يوم الجراحة.

### **فريق تخفيف الألم والرعاية التلطيفية للأطفال (PACT)**

يتكون فريق تخفيف الألم والرعاية التلطيفية للأطفال من أطباء وموظفي ماء المقدمة. نقدم الدعم للأطفال والعائلات التي تواجه أمراض خطيرة في مركز ميموريال سلون كيترينج للأطفال (MSK Kids).

وهدف الرعاية التلطيفية هو مساعدتك أنت وعائلتك أثناء فترة العلاج. يمكن أن يساعد فريق تخفيف الألم والرعاية التلطيفية للأطفال في التغلب على المشكلات الجسدية والعقلية والاجتماعية والنفسية. نستطيع مساعدتك بصرف النظر عن عمرك أو مرحلة المرض لديك. ويمكننا أيضًا مساعدتك سواء كنت تتلقى الرعاية في المستشفى أو في العيادات الخارجية. الرعاية التلطيفية مهمة ومفيدة للجميع.

يحترم فريق تخفيف الألم والرعاية التلطيفية للأطفال اختياراتكم وقييمكم ومعتقداتكم. نوصيك أنت وأفراد عائلتك بأخذ خطوات إيجابية لاتخاذ القرارات المتعلقة بأهدافكم وخطط الرعاية الخاصة بكم. وسنتعاون مع جميع أعضاء فريق الرعاية الخاص بك. ونهدف للتأكد من حصولك أنت وأفراد عائلتك على الدعم المطلوب لعيش أفضل حياة ممكنة.

### **الرعاية الطبية التكاملية**

تساعد خدمات الرعاية الطبية التكاملية في مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK) على الاسترخاء وتخفيف الشعور بعدم الراحة، وتعمل على تحسين صحتك وفيتك بوجه عام. لدينا متخصصون مدربون ومؤهلون في الماء المقدمة التكاملية مثل:

## ● العلاج بالتدليل

- العلاج بالموسيقى
- العلاج بالرقص
- اليوغا
- التأمل
- اللياقة العقلية والبدنية
- العلاج بالإبر الصينية

ستتحدث مع متخصص في الطب التكميلي خلال زيارتك الأولى لتلقي الرعاية الطبية التكميلية. وسيناقش معك خدمات الطب التكميلي المتوفرة في مركز ميموريال سلون كيترینج (MSK). وسيتحدث معك أيضًا بشأن:

- الأنواع المختلفة لتقنيات الطب التكميلي والشمولي.
- كيفية الاستفادة من هذه العلاجات خلال مدة إقامتك.
- كيف تساعدك أنت وعائلتك قبل الجراحة وخلال فترة التعافي.

## **إعداد جسمك للجراحة**

يمكنك التمرين بشكل أسرع وأسهل إذا قمت بإعداد جسمك ليكون في أفضل حالة ممكنة قبل الجراحة. يضم هذا القسم أمثلة عن الأنشطة التي يمكنك ممارستها لإعداد جسمك للجراحة. وسيساعدك فريق الرعاية في اتخاذ القرار بشأن الأنشطة

## **ممارسة تمارين التنفس والسعال**

مارس تمرينين أخذ أنفاس عميقه والسعال قبل الجراحة. ويمكنك القيام بذلك عن طريق:

- المشي أو اللعب.
- نفخ الفقاعات أو نفخ منديل ورقي في الهواء.

- استخدام مقياس التنفس المحفّز إذا أطّل فريق الرعاية واحداً.

## **أكثر من الحركة واحرص على زيادة مستوى نشاطك**

melakukan ممارسة النشاط البدني كل يوم. ومن بين الأمثلة على ذلك المشي أو السباحة أو ركوب الدراجة. يقدم مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK) فصول مجانية عبر الإنترنت لجميع الأعمار تساعدك في زيادة معدل نشاطك. اطلب من مقدم الرعاية الصحية الخاص بك الحصول على مزيد من المعلومات.

## **مارس التأمل واليقظة**

يمكنك أيضاً ممارسة تمرين التنفس اليقظ والتأمل والحركة والتدليك وأسلوب العلاج بالإبر التي تمنحك الدعم خلال فترة استعدادك للجراحة.

شاهد مقاطع الفيديو لخدمة الرعاية التكميلية الطبية الخاصة بنا، والتي تساعدك في العثور على الأنشطة المناسبة لإضافتها إلى أنشطتك الاعتيادية قبل الجراحة. تفضل بزيارة الموقع [www.msk.org/integrative-medicine-multimedia](http://www.msk.org/integrative-medicine-multimedia)

للعثور على مقاطع الفيديو. يمكنك أيضاً زيارة الموقع [www.msk.org/meditation](http://www.msk.org/meditation) لمشاهدة مقاطع فيديو عن التأمل الموجّه، يقدمها خبراء متخصصون في اللياقة العقلية والبدنية.

## **اتباع نظام غذائي صحي**

يمكنك مناقشة كيفية الاستعداد للجراحة مع أحد أخصائيي التغذية السريرية بمركز ميموريال سلون كيترينج للأطفال. يمكنك تعلم كيفية التأكد من حصولك على أفضل تغذية ممكنة.

إذا كنت تتلقى علاجات السرطان الأخرى قبل الجراحة، فقد تسبب في تغيير حسّة التذوق لديك وفقدان الشهية إلى جانب صعوبة في الهضم. وقد يؤدي ذلك لصعوبة تناول الكمية الكافية من الطعام، مما يؤدي بدوره إلى فقدان الوزن. يمكن أن يتبعون معك أخصائي التغذية السريرية للأطفال مرضي العيادات الخارجية في مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK) لوضع خطة تساعد في مواجهة صعوبات

ومن المفيد أيضًا اتباع التوجيهات العامة التالية:

- تناول وجبات صغيرة بعدد أكبر. فيمكنك على سبيل المثال تناول نصف وجبة كل ساعتين أو 3 ساعات. حاول أن تتناول 6 إلى 8 وجبات صغيرة يومياً بدلاً من 3 وجبات كبيرة.
- ضع جدول مواعيد للوجبات واحرص على اتباعه. لا تنتظر حتى تشعر بالجوع. ضع جدول المواعيد في مكان واضح للجميع.
- احتفظ بطعمك المفضل في المنزل بحيث يمكنك الوصول إليه بسهولة.
- اشتري الأطعمة ذات الحصة الواحدة والتي يمكنك تناولها بسهولة، مثل عصائر الزبادي القابلة للشرب أو أصباغ الجبن.
- احرص على طهي الوجبات على دفعات بحيث يتبقى بعضها لتناوله في وقت لاحق.
  - احتفظ بوجبة واحدة إضافية في ثلاثة جنح لليوم التالي، وليس بعد ذلك.
  - وقم بتجميد الوجبات الأخرى الإضافية. وعندما تكون مستعداً لتناول الوجبة، قم بإذابتها في الثلاجة أو الميكروويف وليس على طاولة المطبخ. ثم أعد تسخينها حتى يصدر منها البخار.
- أضف العديد من المجموعات الغذائية وأنواع الطعام إلى نظامك الغذائي ما لم يمنعك الطبيب أو أخصائي التغذية السريرية من ذلك.
- قد يكون الشرب أحياناً أسهل من تناول الطعام. حاول الحصول على المزيد من السعرات الحرارية من المشروبات عوضاً عن السوائل الصلبة. على سبيل المثال، تناول مخفوق الحليب أو المكمّلات الغذائية مثل Pediasure® أو Carnation Breakfast Essentials®.
- اجعل تجربة تناول الطعام ممتعة وخالية من أي توتر. جرب تناول الطعام في

**أوقات الوجبات العائلية أو الوجبات الخفيفة الجماعية مع أفراد العائلة.**

- اعتبار أن التغذية تحظى بنفس أهمية الأدوية.

تذكر اختيار الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية والغنية بالبروتين. استشر أخصائي التغذية السريرية بمركز ميموريال سلون كيترینج (MSK) للأطفال بشأن أنساب الأطعمة بناءً على أطعمة المفضلة أو أنه ط تناول الوجبات الخاصة بك.

## **تناول مشروباتًا غنيًا بالكريوهيدرات في صباح يوم الجراحة.**

سيقدم لك أحد مقدمي الرعاية الصحية زجاجة زجاجة Preop® CF® أو Ensure® قبل الجراحة لتناوله في صباح يوم الجراحة. وهي مشروبات غنية بالكريوهيدرات تخفف الشعور بالإجهاد الناجم عن الصيام (الامتناع عن تناول الطعام) قبل الجراحة. وهي تساعد في التئام الجروح والتعافي بعد الجراحة بشكل أفضل.

## **التقى متخصصي الرعاية الصحية الآخرين عند اللزوم.**

يضم مركز MSK العديد من متخصصي الرعاية الصحية الذين يمكنهم مساعدتك قبل تلقي علاج السرطان وأثناءه وبعدة.

● فيهم يقدم الاختصاصيون الاجتماعيون المساعدة بشأن الجوانب العاطفية والاجتماعية والجسدية المرتبطة بتشخيص الإصابة بالسرطان. يقدم اختصاصيون الاجتماعيون المشورة والمساعدة العملية. وهم يساعدون العائلات في التعامل مع مرض طفلهم ويعملون على تحسين التواصل مع أفراد العائلة والأصدقاء ومشاركة المعلومات حول الموارد المجتمعية إلى جانب المساعدة في التأقلم على العلاج الطبي.

● اختصاصيو حياة الأطفال هم متخصصون مدربون خبراء في النمو والتطور البشري. إذا كنت تشعر بالقلق أو التوتر بشأن الجراحة التي ستخضع لها، فيمكنهم مساعدتك في إيجاد الطرق التي تمنحك الراحة والاسترخاء. يتميز اختصاصيو حياة الأطفال في مركز MSK بخلفيات واهتمامات عديدة في جوانب مختلفة مثل التعليم وعلم النفس والفنون الجميلة والعلاج بالفن.

وتوفر مجموعة المهرات والمؤهلات الكبيرة لدينا مجتمعةً باقةً متكاملةً من خدمات حياة الأطفال التي تعلم على تثقيف وتمكين المرضى وعائلاتهم خلال مرحلة المرض.

- يمكن للمستشارين والمعالجين مقابلتك أنت وأفراد عائلتك وتقديم المشورة بشأن المشكلات العاطفية المرتبطة بالتعامل مع مرض السرطان. ويضم مركز تقديم المشورة بمركز MSK أيضًا مجموعات دعم تعقد الاجتماعات بشكل دوري.

قد يعرض مقدم الرعاية الصحية إchartك إلى هذه الخدمات. ويمكنك أيضًا طلب الإحالة إذا كنت مهتمًا بذلك.

**تحدث مع الأخصائي الاجتماعي بشأن السكن إذا لزم الأمر ذلك.**  
توفر منشأة Ronald McDonald House مسكن مؤقتة خارج المدينة للأطفال مرضى السرطان وعائلاتهم.

ويجري مركز MSK أيضًا الترتيبات مع العديد من الفنادق والمنشآت السكنية المحلية التي قد تقدم لك تخفيضات خاصة. وبوسع الاختصاصي الاجتماعي مناقشة الخيارات المتاحة لك ومساعدتك في إجراء الحجوزات. كما يمكنك الاتصال برقم 8315-639-212 للتحدث مع منسق خدمات الأطفال المرضى.

**استكمال بيانات نموذج وكيل الرعاية الصحية عند اللزوم**  
إذا كنت في عمر 18 عامًا أو أكثر ولم 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، فاحضرها 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. ويعرف هذا الشخص بوكيل الرعاية الصحية.

● لا طلاع على معلومات حول وكالات 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](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/advance-care-planning)).

● لا طلاع 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](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-be-health-care-agent)).

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

## 7 أيام قبل جراحتك اتبع تعليمات مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بشأن تناول الأسبيرين

قد يُسبب الأسبيرين نزيفاً. إذا كنت تتناول الأسبيرين أو دواءً يحتوي على الأسبيرين، 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 الأسبيرين 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-inflamatory-drugs-nsaids](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflamatory-drugs-nsaids)).

## توقف عن تناول فيتامين هـ والفيتامينات المتعددة والعلاجات العشبية والمكمّلات الغذائيّة الأخرى

قد يُسبب فيتامين هـ والفيتامينات المتعددة والعلاجات العشبية وغيرها من المكمّلات الغذائيّة الأخرى النزيف. فتوقف عن تناوله قبل 7 أيام من الجراحة. إذا

أعطيك مقدم الرعاية الصحية تعليمات أخرى، فاحرص على اتباعه بدلاً من تلك التعليمات.

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

### اصطحاب صور الأشعة عند اللزوم

سيتعين عليك اصطحاب صور الأشعة لمساعدة مقدمي الرعاية الصحية في التخطيط للجراحة الخاصة بك. وإذا كنت قد أجريتها في مكان آخر بخلاف مركز MSK، فقد يتطلب منك مقدم الرعاية الصحية إحضار القرص الذي يضم نسخاً من صور الأشعة عند حضور أحد المواعيد المقررة.

### يومان قبل جراحتك

#### التوقف عن تناول الأدوية غير الستيرويدية المضادة للالتهابات

العقاقير غير الستيرويدية المضادة للالتهابات (NSAID)، مثل ايوبروفين (أدفيل®) وموترین® ونابروكسين (أليف®)، قد تسبب النزيف. فتوقف عن تناوله قبل يومين من الجراحة. إذا أعطيك مقدم الرعاية الصحية تعليمات أخرى، فاحرص على اتباعه 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-inflamatory-drugs-nsaids](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflamatory-drugs-nsaids)).

### يوم واحد قبل جراحتك سجل الوقت المحدد لجراحتك

سيتصل بك أحد العاملين في مكتب الإدخال للمستشفى بعد الساعة 2 مساءً

في اليوم السـبـق للجراحة. فإذا كان موعد جراحتك مقررًا يوم الإثنين، فسيتصل بك يوم الجمعة السـبـق له. إذا لم تلتق أي مـكـالـمـة بـحلـولـ السـاعـةـ 4ـ عـصـرـاـ، فـاتـصـلـ بـرـقـمـ 7002-639-212.

سيخبرك أحد العـامـلـيـنـ بـموـعـدـ وـصـوـلـكـ إـلـىـ الـمـسـتـشـفـىـ لـإـجـرـاءـ الـجـراـحةـ. وسيذكرك أيضـاـ بـالمـوـقـعـ الذـيـ سـتـتـوـجـهـ إـلـيـهـ. للـحـصـولـ عـلـىـ مـعـلـومـاتـ عـنـ مـوـاـقـعـ مـرـكـزـ MSKـ، وـتـشـمـلـ الـاتـجـاهـاتـ وـخـيـارـاتـ إـيقـافـ السـيـارـةـ، تـفـضـلـ بـزـيـارـةـ دـلـيلـ المـوـاقـعـ الـخـاصـ بـناـ.

**استـحـمـ أوـ اـغـتـسـلـ بـمـحـلـولـ غـلـوكـونـاتـ الـكـلـورـهـيـكـسـيـدـيـنـ 4%ـ المـطـهـرـ وـالـمـنـظـفـ لـلـجـلـدـ (ـمـثـلـ مـحـلـولـ هـيـبـيـكـلـينـسـ [ـHibiclenـsـ®ـ]).**

محلول غلوكونات الكلورهيكسيدين 4% هو منظف للبشرة يقتل الجراثيم لمدة 24 ساعة بعد استخدامه. سيسـعـدـ الاستـحـمـمـ أوـ الـاغـتـسـلـ بهـ قـبـلـ الـجـراـحةـ علىـ تـقـليلـ خـطـرـ إـصـبـةـ بـالـعـدـوـيـ بـعـدـ الـجـراـحةـ.

سيعطيك مقدم الرعاية الصحية زجاجة محلول غلوكونات الكلورهيكسيدين 4% خلال أحد المواعيد المقررة لك قبل الجراحة. ويمكنك شراءه من الصيدلية المحلية دون الحاجة إلى وصفة طبية. استـحـمـ أوـ اـغـتـسـلـ بهـ فيـ اللـيـلـةـ السـبـقـةـ للـجـراـحةـ أوـ صـبـاحـ يـوـمـ الـجـراـحةـ.

1. استـخـدـمـ الشـامـبـوـ الـمـعـتـادـ لـدـيـكـ لـغـسـلـ شـعـرـكـ. اـشـطـفـ رـأـسـكـ جـيـداـ.
2. استـخـدـمـ الصـابـونـ الـمـعـتـادـ لـدـيـكـ لـغـسـلـ وـجـهـكـ وـالـمـنـطـقـةـ الـتـنـاسـلـيـةـ. اـشـطـفـ جـسـمـكـ جـيـداـ بـالـمـاءـ الدـافـئـ.
3. اـفـتـحـ زـاجـةـ مـحـلـولـ غـلـوكـونـاتـ الـكـلـورـهـيـكـسـيـدـيـنـ 4%. صـبـ الـقـلـيلـ مـنـهـ فـيـ يـدـكـ أـوـ فـيـ قـطـعـةـ قـمـشـ نـظـيفـةـ. وـتـجـنبـ تـخـفـيفـهـ (ـخـلـطـهـ بـالـمـاءـ).
4. اـبـتـدـعـ عـنـ تـيـارـ الدـشـ أـوـ قـفـ فـيـ حـوضـ الـاستـحـمـمـ. اـفـرـكـ مـحـلـولـ غـلـوكـونـاتـ الـكـلـورـهـيـكـسـيـدـيـنـ 4% بـرـفـقـ عـلـىـ جـسـمـكـ مـنـ رـقـبـتـكـ إـلـىـ قـدـمـيـكـ. لـاـ تـضـعـهـ عـلـىـ

وجهك أو منطقتك التناسلية.

5. اشطف محلول غلوكونات الكلورهيكسيدين 4% بالماء الدافع.

بعد الاستحمام أو الاغتسال، جفف جسمك بمنشفة نظيفة. ارتدي بيجامة أو ملابس نظيفة. تجنب وضع أي غسول أو كريم أو مزيل عرق أو مكياج أو بودرة أو عطر أو كولونيا.

## تعليمات تناول الطعام والشراب قبل الجراحة الخاصة بك

- توقف عن تناول الطعام قبل 8 ساعات من موعد وصولك المحدد.
  - قد يطلب منك مقدم الرعاية الصحية التوقف عن تناول الطعام قبل هذا الوقت. وفي هذه الحالة، يتبع عليك اتباع تعليماته.
- لا تتناول أي طعام أو مشروبات فيه عدا السوائل الصافية التالية قبل 8 ساعات من موعد وصولك:
  - الماء.
  - الصودا.
  - العصائر الصافية، مثل عصير الليموناده والتفاح والتوت البري. تجنب تناول عصير البرتقال أو العصائر ذات اللب.
  - القهوة السوداء أو الشاي (بدون أي نوع من الحليب أو مُبيض القهوة).
  - المشروبات الرياضية، مثل <sup>®</sup>Gatorade
  - مشروب ClearFast أو <sup>®</sup>Ensure قبل الجراحة.
  - الجيلاتين، مثل O-Jell<sup>®</sup>.

يمكنك تناولها حتى ساعتين قبل موعد وصولك.

## صباح يوم جراحتك تعليمات الشرب قبل الجراحة الخاصة بك

يمكنك الاستمرار في تناول الحليب الصناعي أو حليب الثدي والسوائل الشفافة بعد منتصف الليل. اتبع التعليمات الواردة في الجدول التالي. لا بأس بغسل أسنانك وتناول أدويتك مع رشبة ماء صغيرة.

الكمية التي يمكن شربها	نوع السائل	متى يجب التوقف
أي كمية ●	الحليب الصناعي	يجب التوقف عن شرب الحليب الصناعي قبل 6 ساعات من موعد الوصول المحدد.
أي كمية ●	حليب الثدي	يجب إيقاف الرضاعة الطبيعية قبل 4 ساعات من وقت الوصول المحدد.
● الأطفال في عمر 0 إلى 3 سنوات: حتى 4 أونصات (120 ملي لتر) ● الأطفال في عمر 4 إلى 8 سنوات: حتى 6 أونصات (180 ملي لتر) ● الأطفال في عمر 9 إلى 13 سنة: حتى 8 أونصات (240 ملي لتر) ● الأطفال في عمر 13 سنة وأكثر: حتى 12 أونصة (360 ملي لتر)	السوائل الصافية، مثل الماء وعصائر الفاكهة بدون اللب، المشروبات الغازية، الشاي بدون حليب، والقهوة بدون حليب	يجب إيقاف تناول السوائل الصافية قبل ساعتين من وقت الوصول المحدد.

## تعليمات الشرب قبل الجراحة الخاصة بك

تناول مشروب الكربوهيدرات الذي قدمه لك مقدم الرعاية الصحية عن آخره قبل ساعتين من موعد وصولك المحدد. سيخبرك مقدم الرعاية الصحية بالكمية التي يمكنك تناولها.



لا تتناول أي مشروب قبل ساعتين من موعد وصولك المحدد. ويشمل ذلك الحليب الصناعي وحليب الثدي والماء وأي سوائل صافية أخرى.

## 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 رشبة من الماء. وتبعداً للأدوية التي تتناولها عدداً، فإنه قد يُسمح لك بتناول كل الأدوية التي تتناولها بشكل معتاد في الصباح أو بعضها أو لا يُسمح لك بتناول أي منها.

## نقاط يجب تذكرها

- إذا كنت ترتدي عدسات لاصقة، فارتد نظارتك بدلاً منها. قد يؤدي ارتداء العدسات الاصقة أثناء الجراحة إلى الإضرار بعينيك.
- لا ترتدي أية أشياء معدنية. انزعجي جميع المجوهرات، بما في ذلك أقراط الجسم. قد تتسبب الأدوات المستخدمة أثناء الجراحة في إصباتك بحرائق إذا لامست المعدن.
- لا تضع أي كريم أو مزيل عرق أو مكياج أو بودرة أو عطر أو كولونيا.

## ما ينبغي إحضاره

- أحد كائنات الراحة (مثل بطانية الأمان أو الدمية).
- جهزة إلكتروني محمول واحد أو اثنين (مثل الهاتف الذكي أو الجهاز اللوحي) والشاحن الخاص به.
- جميع الأدوية التي تتناولها، وتشمل الأدوية الموصوفة وتلك التي تُصرف بدون وصفة طبية والمكمّلات الغذائية، إلى جانب أي لصقات وكريمهات.
- مقياس التنفس المحفز إذا كنت تستخدم واحداً.
- نموذج وكيل الرعاية الصحية الخاص بك والتوجيهات المسبقية الأخرى، إذا قمت بإكماله.

- هذا الدليل. سيسخدمه فريق الرعاية الصحية لإعلامك بكيفية الاعتناء بنفسك بعد الجراحة.

### **بمجرد دخولك المستشفى**

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

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

عندما يحين وقت تغيير الملابس لإجراء الجراحة، ستترتبين سريالياً في المستشفى، وراء وجوارب غير قابلة للانزلاق.

### **مقابلة الممرضة**

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

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

### **مقابلة طبيب التخدير**

ستقابل أيضاً طبيب التخدير قبل الجراحة. وسيقوم بما يلي:

- مراجعة سجلك الطبي معك.
- سؤالك عما إذا كنت قد واجهت أية مشكلات بخصوص التخدير فيما مضى. وهذا يشمل الغثيان (الشعور بالرغبة في القيء) أو الألم.

- التحدث معك بشأن راحتك وسلامتك أثناء الجراحة الخاصة بك.
- التحدث معك بشأن نوع التخدير الذي ستلقاه.
- الرد على أسئلتك بشأن التخدير.

## **الاستعداد للجراحة**

وعندما يحين وقت الجراحة، ستتوجه إلى غرفة العمليات إما سيراً على قدميك أو ستأخذك إليه أحد أعضاء الفريق على نقالة. وسيساعدك أحد أعضاء فريق غرفة العمليات على اعتلاء سرير العملية.

بمجرد أن تشعر بالراحة، سيقوم طبيب التخدير بتخديرك وستخلد إلى النوم. ستحصل أيضاً على السوائل عن طريق المنفذ الوريدي المغروس أو القسطرة الوريدية المركزية أو القُنِيَّة الوريدية (IV) أثناء الجراحة وبعدها.

## **أثناء الجراحة**

بعد أن يتم تخديرك تماماً، سيوضع أنبوب تنفس داخل مجرى التنفس لمساعدتك على التنفس. وسيتم أيضاً تركيب قسطرة بولية (Foley) لنزح البول من مثانتك.

بعد الانتهاء من الجراحة، سيتم إغلاق الشق (الشقوق) الجراحي بالغرز الجراحية (الخياطة) أو Dermabond® (مادة جراحية لاصقة) أو Steri-Strips™ (قطع رفيعة من شريط لاصق). وستتم تغطيتها أيضاً بضمادة.

## **بعد الجراحة الصدرية البطنية الخاصة بك**

ستوضح لك المعلومات الواردة في هذا القسم ما يمكنك توقعه بعد الجراحة، أثناء الإقامة في المستشفى وبعد مغادرتها. ستتعلم كيفية التعافي بشكل آمن من الجراحة.

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

## **في وحدة الرعاية المركزة للأطفال (PICU) أو وحدة رعاية ما بعد التخدير (PACU)**

عندما تستيقظ بعد الجراحة، ستكون في وحدة الرعاية المركزة للأطفال (PICU) أو وحدة رعاية ما بعد التخدير (PACU). إذا كنت في وحدة رعاية ما بعد التخدير، فسينقلك أحد أعضاء الطاقم الطبي إلى وحدة الرعاية المركزة للأطفال بمجرد توافر سرير جاهز.

وستراقب ممرضة درجة حرارتكم ونبضكم وضغط دمكم ومستويات الأكسجين لديك. وربما يظل أنبوب التنفس مركباً لديك. إلا، فقد تحصل على الأكسجين عن طريق أنبوب رفيع يستقر أسفل أنفك أو قناع يغطي أنفك وفمك.

## **الدواء المسكن للألم**

بعد الجراحة مباشرةً، سيتم إعطاؤك دواءً مسكنًا للألم عن طريق المنفذ الوريدي المغروس أو القسطرة الوريدية المركزية أو القنية الوريدية. وقد تحصل على دواء إضافي مسكن للألم عن طريق قسطرة الحيز فوق الجافية أو قسطرة العصب المحيطي (تخدير العصب). أبلغ مقدمي الرعاية الصحية إذا شعرت بأي ألم.

سيكون بوسنك التحكم في الدواء المسكن للألم باستخدام زر يسمى جهاز التحكم الذاتي بمسكن الألم (PCA). لمزيد من المعلومات، اقرأ المصدر جهاز التحكم الذاتي بمسكن الألم ([www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/patient-controlled-analgesia-pca](http://www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/patient-controlled-analgesia-pca)).

## **الأنبيب وأجهزة النزح**

سيتم تركيب واحد أو أكثر من الأنابيب وأجهزة النزح التالية لك بعد الجراحة. سيخبرك فريق الرعاية بما يمكنك توقعه.

- أنبوب صدر. يساعد في تصريف الهواء ونزح الماء من المنطقة المحيطة برئتك.
- أجهزة نزح السوائل من البطن. تساعد في نزح السوائل من بطريك. وهي تبرز

- من الشق الجراحي ويتم تثبيته بالغرز في مكانه.
- أنبوب تغذية. يُستخدم لإعطائك العناصر الغذائية.
- أنبوب تنفس. يساعدك على التنفس.
- أنبوب شرياني. يتبع ضغط الدم لديك.
- القسطرة البولية تُستخدم هذه القسطرة لنزح البول من المثانة. وهذا يساعد فريق الرعاية الصحية لديك في تتبع كمية البول التي ينتجه جسمك.

سيعني مقدمو الرعاية الصحية بالأأنابيب وأجهزة النزح أثناء إقامتك في المستشفى. ويتم نزع أي أنابيب أو أجهزة نزح لدى معظم الأشخاص عندما يكونون مستعدين لمغادرة المستشفى. وسيظل لديك أنبوب أو جهاز نزح مركب عند مغادرتك، وسيعلمك مقدمو الرعاية الصحية كيفية الاعتناء به في المنزل. وسيتأكدون أيضًا من حصولك على المستلزمات التي تحتاجها.

## **العلاج الطبيعي والمهني**

إذا كنت تحتاج إلى المساعدة بشأن الحركة أو الحبو أو المشي على قدميك أو اللعب أو أداء مهمات الرعاية الذاتية بعد الجراحة، فقد يزورك اختصاصي علاج طبيعي أو علاج مهني أو قد يزورك كلاهما.

- يمكن أن يساعدك اختصاصي العلاج الطبيعي في الحركة وأداء المهام بشكل أفضل بعد الجراحة. وهو يساعدك على استعادة القوة والاتزان وتنسيق الحركات المطلوب لفعل أشياء مثل الحبو والمشي وصعود الدرج واللعب وممارسة الرياضة.
- فيما يساعدك اختصاصي العلاج المهني في تحسين مهاراتك المطلوبة للقيام بالأنشطة اليومية المهمة. فهو يساعدك على مواجهة مشكلات بشأن مهمات الرعاية الذاتية (مثل ارتداء ملابسك وغسل أسنانك)، إلى جانب أنشطة اللعب أو المهام المطلوبة للدراسة أو العمل.

وسيخبرك اختصاصي العلاج الطبيعي والمهني بعدد مرات أداء تمرين العلاج الطبيعي أو العلاج المهني أو كليهما. للحصول على المزيد من المعلومات، اقرأ المورد *Staying Active Before and After Surgery for Pediatric Patients* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/staying-active-peds](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/staying-active-peds)).

## الانتقال إلى غرفة المستشفى

تعتمد مدة إقامتك في وحدة الرعاية المركزية للأطفال على سرعة تعافيك. يقيم أغلب الأشخاص لمدة يوم واحد أو يومين. ستقيم في وحدة الرعاية المركزية للأطفال حتى:

- يتم نزع أنبوب التنفس والأنبوب الشرياني في حالة تركيبهما.
- تستطيع النهوض من السرير والحركة.
- تستطيع ممارسة تمرين التنفس (مثل استخدام مقياس التنفس المحفز أو العجلة الهوائية).
- إذا كانت علامات الحيوية في النطاق المقبول.

بمجرد أن تكون مستعداً، سيصطحبك أحد أعضاء الفريق إلى غرفة المرضى الداخليين بالمستشفى.

## في غرفة المستشفى

تتوقف المدة التي تقضيه في المستشفى بعد الجراحة على تعافيك وعلى خطة العلاج الفردية الخاصة بك. سيخبرك فريق الرعاية بما يمكنك توقعه.

عند انتقالك إلى غرفة المستشفى، ستلتقي بإحدى الممرضات التي تقدم لك الرعاية أثناء إقامتك في المستشفى. أثناء وجودك في المستشفى، سيعلمك مقدمو الرعاية الصحية بكيفية الاعتناء بنفسك خلال فترة التعافي من الجراحة.

يمكنك تعزيز قدرتك على التعافي بشكل أسرع باتباع الخطوات التالية:

- اقرأ مسراً مسراً في التعافي الخاص بك. سيقدم لك مقدم الرعاية الصحية مسراً يتضمن أهداف التعافي الخاصة بك، إذا لم تكن قد حصلت على واحد بالفعل. وهو يساعدك في معرفة ما يجب أن تفعله وتتوقعه كل يوم أثناء فترة التعافي.
- ابدأ الحركة بمجرد أن تستطع ذلك. فبمجرد أن تنهض من السرير وتحرك أو تحبو أو تمشي على قدميك، ستمكن من العودة لمرة أنشطةك المعتادة بسرعة أكبر.
- مرس تمهرين الرئتين. استخدم مقياس التنفس المحفز أو العجلة الهوائية لمساعدة رئتيك على التمدد بالكامل. حيث يساعد ذلك في منع الإصابة بالالتهاب الرئوي (عدوى الرئة).
- مرس التمهرين الرياضية. سيعملنك اختصاصيو العلاج الطبيعي والمهني بالأنشطة والتمرين التي تسعد في بناء قوتك.

يمكنك استخدام القائمة المرجعية لأهداف الخروج من المستشفى على حساب MyMSK لتتبع مستوى تقدمك خلال مدة التعافي. للحصول على المزيد من المعلومات، اقرأ المورد *Frequently Asked Questions About the MyMSK Goals to Discharge Checklist* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-use-your-mymsk-goals-discharge-\(checklist](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-use-your-mymsk-goals-discharge-(checklist))

وسيتابع فريق الرعاية الصحية كمية السوائل التي يتم نزحها من أنبوب الصدر وجهاًز نزح السوائل من البطن لديك. وعندما تصبح كمية السوائل منخفضة بما يكفي، فسيزيلون الأنبوب أو جهاز النزح.

## السيطرة على الألم

ستشعر ببعض الألم بعد الجراحة. وسيوضع مقدم الرعاية الصحية خطة للسيطرة على الألم لمنحك أكبر قدر ممكن من الراحة.

- ستحصل أيضاً على الأدوية المسكنة للألم الأفيونية (المُخدّرة) لمدة وجيزة

لعلاج الألم بعد الجراحة. ستحصل على أقل جرعة من هذه الأدوية وتنتناوله لأقصر مدة ممكنة مطلوبة.

- ستتلقي بعض الأنواع الأخرى للأدوية المُسكنة للألم لمنحك الشعور بالراحة حتى تستهلك جرعتك أقل من الدواء الأنفيوني.
- وقد تحصل على التخدير في الحيز فوق الجافية أو تخدير العصب.

سيتحدث إليك فريق تخفيف الألم والرعاية التلطيفية للأطفال وطبيب التخدير الخاص بك بشأن خطة السيطرة على الألم الخاصة بك ويردون على أسئلتك.

وسيقوم مقدمو الرعاية الصحية بزيارتكم كل يوم للتأكد من السيطرة على الألم بشكل جيد قدر الإمكان. إذا كنت تعاني من الألم، فأخبر أحد مقدمي الرعاية الصحية بذلك. فمن المهم السيطرة على الألم حتى يكون بسعوك ممارسة تمرين التنفس والحركة. كما أن السيطرة على الألم تسعدك في التعافي بشكل أفضل.

ستحصل على وصفة طبية للأدوية الفموية المُسكنة للألم (التي يتم بلعها) قبل مغادرة المستشفى. تحدث إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك حول الأعراض الجانبية المحتملة ومتى تبدأ التحول إلى استخدام الأدوية المُسكنة للألم التي تُصرف بدون وصفة طبية. اصطحب الدواء الموصوف المُسكن للألم معك خلال زيارة المتابعة في العيادة.

## **السيطرة على الألم عن طريق الرعاية الطبية التكاملية**

بوسع اختصاصيو الرعاية الطبية التكاملية تقديم الدعم لك إذا كنت تشعر بالألم بعد الجراحة. يمكننا مساعدتك في ممارسة التأمل واليقظة عن طريق تمرين التنفس والحركة القائمة على اليقظة واستخدام أسلوب التخييل الموجه. وقد يوفر التدليك والعلاج بالموسيقى بعض الراحة لك. يمكن اتباع الأسلوب المرحة عن طريق الرقص لتحسين حالتك المزاجية وتشتيت انتباحك عن الألم. إذا كنت مهتماً بالسيطرة على الألم من خلال الرعاية الطبية التكاملية، فاسأله أحد أعضاء فريق الرعاية عن مستشار الرعاية الطبية التكاملية.

## الحركة والمشي

تسعدك الحركة والمشي في تخفيف مخاطر حدوث الجلطات الدموية والالتهاب الرئوي. كما تسعدك في إخراج الريح وتسهيل حركة الأمعاء (التبرز) مرة أخرى. يجب أن تبرز قبل خروجك من المستشفى.

يمكنك الحركة من خلال المشي إلى الحوض أو المرحاض أو المشي في أرجاء الوحدة. ستسعدك الممرضة أو أخصائي العلاج الطبيعي أو أخصائي العلاج المهني على الحركة عند اللزوم. توفر أيضًا أنواع العلاج بالحركة القائمة على اليقظة، مثل العلاج بالرقص وممارسة رياضة تاي تشى واليوغا. إذا كنت مهتمًا بالعلاج بالحركة القائمة على اليقظة، فاسأله أحد أعضاء فريق الرعاية عن مستشار الرعاية الطبية التكميلية.

## ممارسة تمارين الرئتين

يجدر بك ممارسة تمرين الرئتين حتى تتمددا بالكامل. حيث يساعد ذلك في منع الإصابة بالالتهاب الرئوي.

- استخدم مقياس التنفس المحفز أو العجلة الهوائية 10 مرات كل ساعة أثناء الاستيقاظ. لمزيد من المعلومات، اقرأ كيفية استخدام مقياس التنفس المحفز [www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/how-use-\(your-incentive-spirometer](http://www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/how-use-(your-incentive-spirometer)).
- مارس تمرين السعال والتنفس العميق. وسيعلمك أحد أعضاء فريق الرعاية بكيفية ممارسته. من الأفضل ممارسة تلك التمارين مباشرةً بعد تناول الدواء المسكن للألم. ومن المفيد وضع وسادة على الشق الجراحي أثناء ممارسة التمارين.

يمكن لأحد مقدمي الرعاية الطبية التكميلية بمركز ميموريال سلون كيترینج (MSK) مساعدتك أيضًا في ممارسة تمرين الرئتين من خلال توجيهك لأساليب التنفس أو الدواء.

## تناول الأطعمة والمشروبات

لن يكون بإمكانك تناول أي طعام أو مشروبات لمدة 3 أيام على الأقل بعد الجراحة. وستحصل على التغذية بالكامل عن طريق تركيبة غذائية سائلة تُعطى لك عبر أنبوب التغذية. وهذه التركيبة الغذائية سهلة الهضم ويستطيع الجسم امتصاصها بسهولة. وهي تحتوي على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها جسمك.

## التغذية عن طريق الأنابيب بعد الجراحة

مُعدل التغذية عبر الأنابيب هو كمية التركيبة الغذائية التي تحصل عليهـ عن طريق أنبوب التغذية كل سـاعة. وهي تُقاس بعدد وحدات مللي لتر كل سـاعة.

جدول التغذية المستهدف هو معدل التغذية عبر الأنابيب وعدد السـاعـات التي تعطيك الكمية المناسبة من السعرات الحرارية والبروتين والسوائل.

وسيحسب خبير تغذية الأطفال المرضى الداخليين في مركز MSK جدول التغذية المستهدف الخاص بك بناءً على طولك وزنك. سيكون معدل تغذيتك عبر الأنابيب منخفضاً في البداية. وستتم زيادة معدل التغذية عبر الإنبوـب ببطء حتى تصل إلى المـعـدـلـ أوـ الجـدـولـ المـسـتـهـدـفـ.

ربما تستمر في الحصول على بعض التغذية عن طريق أنبوب التغذية بعد مغادرة المستشفى. وفي هذه الحـالـةـ، سيـعـلـمـ خـبـيرـ تـغـذـيـةـ الأـطـفـالـ المـرـضـىـ الدـاخـلـيـنـ فيـ مـرـكـزـ MSKـ مدـيرـ حـلـتكـ بـالـتـرـكـيـةـ الـغـذـائـيـةـ وـالـمـسـتـلـزـمـاتـ التيـ سـتـحـاجـهـ فيـ المـنـزـلـ. وسيـتـعـونـ مدـيرـ حـلـتكـ معـ إـحـدىـ شـرـكـاتـ الرـعـيـةـ الـمـنـزـلـيـةـ لـإـرـسـلـ التـرـكـيـةـ الـغـذـائـيـةـ الـتـيـ سـتـحـصلـ عـلـيـهـ عـبـرـ أـنـبـوـبـ التـغـذـيـةـ فـضـلـاـ عـنـ المـسـتـلـزـمـاتـ المـطلـوـبةـ إـلـىـ مـنـزـلـكـ.

إذا كنت ستحصل على التغذية عبر الأنابيب بعد مغادرة المستشفى، فستتعلم كيفية استخدام مضخة التغذية عبر الأنابيب أثناء إقامتك في المستشفى. تأكد من استخدامهـ بشكل مريح قبل مغادرة المستشفى.

## تناول الطعام بعد الجراحة

سيحدد لك فريق الجراحة الوقت حيث يمكنك البدء في تناول الطعام والمشروبات. ويكون غالباً بعد بضعة أيام من الجراحة. ستبدأ أولاً بشرب السوائل فقط. وبعد ذلك، تبدأ تدريجياً في تناول الأطعمة الصلبة عندما تستعيد قدرتك على تناول كمية أكبر منه.

سيلتقيك خبير تغذية الأطفال المرضى الداخليين في مركز MSK للتحدث بشأن أنواع الطعام التي يمكنك إضافتها إلى نظامك الغذائي بعد الجراحة. ومن الأفضل اختيار الأطعمة الغنية بالبروتين حتى يحصل الجسم على العناصر الغذائية المطلوبة للتعافي بعد الجراحة بشكل أفضل. بعد أن تبدأ في تناول كمية أكبر من الأطعمة الصلبة، فسيتحدث إليك خبير تغذية الأطفال المرضى الداخليين في مركز MSK. وسيحدد لك أهدافاً لتناول الطعام ويناقش معك كمية السعرات الحرارية التي يمكنك تناولها لتقليل كمية التغذية عبر الأنابيب.

## **السيطرة على التغييرات في وظائف الأمعاء**

يصاب بعض الأشخاص بالإسهال (براز رخو أو ملئي) أثناء إقامتهم في المستشفى بعد الجراحة. إذا كنت مصاباً بالإسهال، فسيساعدك فريق الرعاية الصحية في السيطرة عليه.

## **الاستحمام**

اغسل وجهك وأسنانك وقم بتغيير ملابسك كل يوم. اطلب المساعدة من أحد مقدمي الرعاية الصحية عند اللزوم.

سيكون بإمكانك الاستحمام بمساعدة شخص آخر بعد مرور 48 ساعة (يومين) من نزع آخر أنابيب أو جهاز نزح.

## **الخصوص للعلاج الكيماوي**

إذا كنت ستتلقي العلاج الكيماوي في إطار برنامج علاج السرطان، فقد تتلقى العلاج الكيماوي أثناء إقامتك في المستشفى. سيناقش معك فريق الرعاية الصحية ما يمكنه توقعه. إذا كان فريق الرعاية الأقرب إلى منزلك يدير برنامج

خضوعك للعلاج الكيماوي، فسيتعون معهم فريق الرعاية الخاص بك في مركز MSK للتخطيط للعلاج الذي تتلقاه وإدارته.

## مغادرة المستشفى

عندما تكون مستعداً لمغادرة المستشفى، فسيكون الشق الجراحي لديك قد بدأ في الالتحام. قبل المغادرة، ألق نظرة على الشق الجراحي مع متعدد الرعاية وأحد مقدمي الرعاية الصحية. حيث إن ذلك يساعدك على ملاحظة أي تغييرات لاحقاً.

قبل مغادرة المستشفى، سيُدون أحد مقدمي الرعاية الصحية الخاص بك أوامر الخروج من المستشفى والوصفات الطبية. وستحصل أيضاً على تعليمات الخروج من المستشفى مكتوبة. وسيراجع أحد مقدمي الرعاية الصحية هذه التعليمات معك قبل المغادرة.

## في المنزل إكمال نموذج تبع التعافي

نود الاطمئنان على وضعك بعد مغادرتك المستشفى. وحتى تسعدنا على توفير الرعاية لك، سنرسل إليك بعض الأسئلة إلى حساب MyMSK الخاص بك. وسنرسل هذه الأسئلة كل يوم لمدة 10 أيام بعد الجراحة. وتُعرف هذه الأسئلة بنموذج تبع التعافي.

أكمل نموذج تبع التعافي كل يوم قبل منتصف الليل (12 صباحاً). علماً بأن ذلك يستغرق فقط دقيقتين أو 3 دقائق. ستسعدنا الإجابات عن هذه الأسئلة في التعرف على مشاعرك والوقوف على احتياجاتك.

بناءً على إجاباتك، ربما نتواصل معك لإفادتنا بمزيد من المعلومات. وأحياناً قد نطلب منك الاتصال بعيادة الجراح الخاص بك. يمكنك دوماً 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](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/mymsk))

## السيطرة على الألم

يعاني المرضى من الألم أو عدم الراحة لفترات زمنية مختلفة. قد يستمر شعورك ببعض الألم بعد عودتك إلى المنزل وسيزول غالباً بتناول الدواء المسكن للألم. وقد يشعر البعض بالألم أو الشد أو ألم العضلات حول الشق الجراحي لمدة شهر أو شهرين. ولا ينبغي أن يثير هذا الكثير من القلق.

اتبع الإرشادات التالية للمساعدة في السيطرة على الألم في المنزل.

- تناول دواءك حسب التوجيهات وعند اللزوم.
- اتصل بمقدم الرعاية الصحية إذا لم يؤدي تناول الدواء الموصوف لك لتسكين الألم.
- خلال فترة التئام الشق الجراحي، سيقل شعورك بالألم ومن ثم تحتاج إلى قدر أقل من الأدوية المسكنة للألم. يساعد مسكن الألم المتاح دون وصفة طبية مثل أسيتامينوفين (Tylenol®) أو إيبوبروفين (Advil®) في تخفيف الشعور بالألم والانزعاج.
- اتبع تعليمات مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بشأن التوقف عن تناول الدواء المسكن للألم الموصوف.
- لا تتناول جرعة أكبر من تلك المقررة على الملصق الخاص بأي دواء أو تلك التي حددها مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.
- اقرأ الملصقات على جميع الأدوية التي تتناولها، لا سيما إن كنت تتناول دواء أسيتامينوفين. يعد دواء أسيتامينوفين مكوناً أساسياً في العديد من الأدوية التي تُصرف بدون وصفة طبية وكذلك الأدوية التي تُصرف بوصفة طبية. فتناول الكثير منه يمكن أن يُسبب ضرراً للكبد. لا تتناول أكثر من دواء واحد يحتوي على أسيتامينوفين بدون التحدث إلى أحد أعضاء فريق الرعاية الصحية.

- يجب أن يساعدك الدواء المسكن للألم في استئناف أنشطتك المعتادة. تناول الجرعة الكافية من الدواء لأداء أنشطتك وتمرينك الرياضية بشكل مريح. من الطبيعي أن يزيد الشعور بالألم قليلاً مع زيادة النشاط البدني.
  - سجّل أوقات تناول الدواء المسكن 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 المسكنة للألم (مثل الأفيونات) الإمساك.

## منع حدوث الإمساك والسيطرة عليه

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

- حاول التبرز في نفس الوقت كل يوم. وسيعتمد الجسم على التبرز في ذلك الوقت. وإذا شعرت بالحاجة للتبرز في وقت آخر، فلا تحبس البراز.
  - حاول التبرز بعد 5 إلى 15 دقيقة من تناول الوجبات. ويُفضل محاولة التبرز بعد الإفطار. حيث تكون منعكسات القولون في أقوى «لاته» في هذا الوقت. ابذل النشاط البدني قدر استطاعتك.
  - ناقش مع خبير التغذية السريري الخاص بك كمية السوائل التي ينبغي للكتناولها كل يوم. استهدف تناول أكبر قدر ممكن من السوائل كل يوم قدر الإمكان.
  - اختار السوائل مثل الماء والعصائر (مثل عصير البرقوق المجفف أو العنب أو الكثمري) والمرق والآيس كريم المخفوق.
  - تجنب السوائل المحتوية على الكافيين (مثل القهوة والصودا). وذلك لأن هذه المشروبات تطرد السوائل خارج الجسم.
  - أكثر تدريجياً من الألياف في نظامك الغذائي. تحدث مع خبير التغذية السريري

بشكل مقدار الألياف التي يمكنك تناولهـ كل يوم. إذا كانت قد أجريت لك فغرة أو خضعت مؤخرًا لجراحة في الأمعاء، فناقش ذلك مع مقدم الرعاية الصحية قبل إجراء أي تغييرات على نظامك الغذائي.

فيما يلي الأطعمة الغنية بالألياف:

- خبز النخالة أو مقرمشات أو وجبات القمح الكامل الأخرى
- الحبوب الكاملة والخبز
- الخضروات والفواكه غير المُقشرة
- السلطة الخضراء
- المشمش والتين والزبيب المجفف
- تتوفر الأدوية التي تُصرف مع أو بدون وصفة طبية لعلاج الإمساك. ناقش تلك المسئلة مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك قبل تناول أي أدوية لعلاج الإمساك، لا سيما إن كانت قد أجريت لك فغرة أو خضعت لجراحة في الأمعاء.

## العناية بالشق الجراحي

ستتم تغطية الشق الجراحي بصمغ جراحي يُسمى Dermabond®. تجنب لمس أو تقشير الصمغ الجراحي Dermabond. فسيسقط من تلقاء نفسه.

إذا تم نزع جهـز النزح قبل مغادرتك المستشفى مباشرةً، فقد توضع ضـمة فوق هذا الموضع. ويمكنك نزع الضـمة بعد مرور 24 ساعة إلى 48 ساعة (يوم إلى يومين). اتبع تعليمـات مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.

اتصل بعيادة مقدم الرعاية الصحية الخاص بك في الحالات التالية:

- احمرار الجلد المحيط بالشق الجراحي بشدة.
- احمرار الجلد المحيط بالشق الجراحي بشكل آخذ في التزايد.

- إذا لاحظت نزحًا مثل الصديد (كثيف ويشبه الحليب).
- أبعت رائحة كريهة من الشق الجراحي.

## **الاستحمام أو الاغتسال**

يمكنك اتباعك نظامك المعتاد في الاستحمام ما لم تكن قد غادرت المستشفى ولا يزال جهاز نزح مركباً في مكانه لديك. إذا كان لديك جهاز نزح، فلا تستحم حتى تتم إزالته.

تجنب غمر الشق الجراحي في الماء (مثل حوض الاستحمام أو حمام السباحة) لمدة 14 يوماً بعد الجراحة.

## **تناول الأطعمة والمشروبات**

سيساعدك خبير تغذية الأطفال المرضى الداخليين في مركز MSK على إدارة نظامك الغذائي والتغذية بعد مغادرة المستشفى. وسيناقشه معك الأطعمة التي يمكنك إضافتها إلى نظامك الغذائي لمساعدتك على التعافي بعد الجراحة، أو اكتساب الوزن، أو كليهما. وإذا كنت تحصل على التغذية عبر أنبوب في المنزل، فسيناقشه معك جدول ومعدل التغذية عبر الأنابيب.

اتصل بمقدم الرعاية الصحية إذا لم ترجع شهيتك إلى طبيعتها بعد بضعة أيام أو إذا أصبحت بالقيء.

## **النشاط البدني والتمارين**

يمكنك معاودة ممارسة أغلب أنشطتك المعتادة بمجرد رجوعك إلى المنزل. تجنب ممارسة الرياضات الجماعية التي تتضمن الاحتكاك والأعمال المنزلية الشاقة لمدة 6 أسابيع تقريباً بعد الجراحة. فهذه هي المدة التي يستغرقه التئام الشق الجراحي.

## **العودة إلى المدرسة**

يمكنك العودة إلى المدرسة بمجرد شعورك بأنك مستعد لذلك.

## **السفر**

لا يحتاج أغلب الأشخاص لاتباع أي إرشادات خاصة بشأن السفر. ولا بأس بالسفر بالطائرة.

## **موعد المتابعة**

قد تُرتب عيادة الجراح موعد المتابعة الخاص بك قبل مغادرتك المستشفى. أو قد يتم الاتصال بك لتحديد هذا الموعد بعد رجوعك إلى المنزل. يمكن تحديد موعد المتابعة إما بشكل شخصي أو عبر التطبيق عن بعد.

## **متى يجب الاتصال بمقدم الرعاية الصحية**

اتصل بمقدم الرعاية الصحية في الحالات التالية:

- عندما يبدو الشق الجراحي أحمر اللون.
- عندما يزداد الاحمamar حول موضع الشق الجراحي.
- نزح سائل من الشق الجراحي.
- بدء تورم الموضع المحيط بالشق الجراحي.
- تفاقم حالة التورم حول موضع الشق الجراحي.
- إذا شعرت بفقدان الشهية (عدم الرغبة في تناول الطعام).
- القيء
- كانت لديك أية أسئلة أو شواغل.

## **معلومات الاتصال**

يمكنك الاتصال بمكتب مقدم الرعاية الصحية أيام الاثنين إلى الجمعة من الساعة 9 صباحاً حتى الساعة 5 مساءً.

بعد الساعة 5 مساءً وخلال عطلة نهاية الأسبوع وفي العطلات الرسمية، اتصلي برقم 212-639-2000. اطلبني التحدث إلى مناوب مقدم الرعاية الصحية.

## خدمات الدعم

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

أثناء قراءة هذا القسم، دوّني أي أسئلة تريدين الاستفسر عنها من مقدم الرعاية الصحية.

### خدمات دعم مركز ميموريال سلون كيترینج (MSK)

تفضل بزيارة قسم أنواع السرطان على الموقع الإلكتروني لمركز ميموريال سلون كيترینج (MSK) وعنوانه [www.msk.org/types](http://www.msk.org/types) للحصول على مزيد من المعلومات.

### مكتب الإدخال للمستشفى

212-639-7606

اتصل بهذا الرقم إذا كنت لديك أسئلة متعلقة بإدخالك للمستشفى، مثل طلب غرفة خاصة.

### التخدير

212-639-6840

اتصل بهذا الرقم إذا كنت لديك أسئلة متعلقة بالتخدير.

### غرفة المتبرعين بالدم (Blood Donor Room)

212-639-7643

اتصل بهذا الرقم للحصول على معلومات إذا كنت مهتماً بالتلقيح بالدم أو الصفائح الدموية.

### Bobst International Center

888-675-7722

نرحب بالمرضى من جميع أنحاء العالم ونقدم العديد من الخدمات لمساعدتهم.

إذا كنت مريضاً دولياً، فاطلب المساعدة في إجراء الترتيبات الـازمة لرعايتك.

مركز المشورة

[www.msk.org/counseling](http://www.msk.org/counseling)

646-888-0200

يستفيد الكثير من الأشخاص من المشورة. يقدم مركز تقديم المشورة لدينا الاستشارات للأفراد والأزواج والعائلات والمجموعات. ويمكننا أيضاً وصف الأدوية لمساعدتك حل شعور بالقلق أو الاكتئاب. لتحديد موعد، اطلب من مقدم الرعاية الصحية إحالتك أو اتصل بالرقم الوارد أعلاه.

برنامج مخزن الطعام (Food Pantry)

646-888-8055

نوفر الطعام للمحتاجين خلال تلقيهم علاج السرطان. للحصول على المزيد من المعلومات، تحدث إلى مقدم الرعاية الصحية أو اتصل بالرقم الوارد أعلاه.

الخدمات الطبية التكاملية (Integrative Medicine Service)

[www.msk.org/integrativemedicine](http://www.msk.org/integrativemedicine)

تقديم الخدمات الطبية التكاملية لدينا العديد من الخدمات المكملة للرعاية الطبية التقليدية (والتي تتوافق معها)، وتشمل العلاج بالموسيقى، والعلاجات العقلية/البدنية والعلاج بالرقص والحركة واليوغا والعلاج باللمس. لتحديد موعد لتلقي هذه الخدمات، اتصل برقم 1010-449-646.

يمكنك أيضاً حجز استشارة مع أحد مقدمي الرعاية الصحية في قسم الخدمات الطبية التكاملية. سنتعاون معك لوضع خطة تساعدك في اتباع أسلوب حياة صحي والسيطرة على الأعراض الجانبية. لتحديد موعد، اتصل برقم 608-646-8550.

مكتبة ميموريال سلون كيترينج (MSK)

[library.mskcc.org](http://library.mskcc.org)

212-639-7439

يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني للمكتبة أو الاتصال للتحدث إلى الفريق المرجعي بالمكتبة. فيمكنهم مساعدتك في العثور على المزيد من المعلومات عن نوع محدد من السرطان. يمكنك أيضًا زيارة [دليل تثقيف المريض ومتعبدي الرعاية الصحية والمستهلكين](#) في الموقع الإلكتروني للمكتبة.

**Patient and Caregiver** (Education)

[www.msk.org/pe](http://www.msk.org/pe)

تفضل بزيارة موقع تثقيف المريض ومتعبدي الرعاية الإلكترونية 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 رعيتك.

منسق التمريض خلال الفترة المحيطة بالجراحة

212-639-5935

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

مكتب التمريض الخاص المناوب والمراقبين

917-862-6373

يمكنك طلب طاقم تمريض خاص أو مرافقين لتقديم الرعاية لك في المستشفى والمنزل. اتصل لمزيد من المعلومات.

## برامج موارد للحياة بعد السرطان (- RLAC)

646-888-8106

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

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

إدارة الخدمة الاجتماعية (Social Work)

[www.msk.org/socialwork](http://www.msk.org/socialwork)

212-639-7020

يسعد 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.

كم يمكن للأخصائيين الاجتماعيين لدينا إدخلك إلى الوكالات والبرامج المجتمعية. هذا، ويمكنهم تقديم معلومات عن الموارد المالية، إذا كنت تواجه مشكلات في دفع الفواتير.

الرعاية الروحانية

212-639-5982

يتوفر رجال الدين للاستماع، والمساعدة في دعم أفراد الأسرة، والصلوة. 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 انتفاء ديني أو تعتنق ديناً معيناً.

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

### موقع البرامج الافتراضية (Virtual Programs)

[www.mskcc.org/vp](http://www.mskcc.org/vp)

يوفر موقع البرامج الافتراضية موارد التعليم والدعم عبر الإنترن特 للمرضى ومتعبدي الرعاية. وهي جلسات عبر الإنترن特 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 الإنترن特 للحصول على المزيد من المعلومات حول موقع البرامج الافتراضية (Virtual Programs) أو للتسجيل.

### خدمات الدعم الخارجية

Access-A-Ride  
[web.mta.info/nyct/paratran/guide.htm](http://web.mta.info/nyct/paratran/guide.htm)  
877-337-2017

في مدينة نيويورك، توفر هيئة نقل متروبولitan (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](http://www.aircharitynetwork.org)

877-621-7177

توفر خدمة الانتقال إلى مراكز العلاج.

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

[www.cancer.org](http://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 ومتعبدي رعايتهم أثناء علاج السرطان.

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

[www.cancerandcareers.org](http://www.cancerandcareers.org)

646-929-8032

مصدر للتحقيق والأدوات والفعاليات الخاصة بالموظفين المصابة بالسرطان.

**CancerCare**

[www.cancercare.org](http://www.cancercare.org)

800-813-4673

(West 25<sup>th</sup> & 26<sup>th</sup> شارعي) (Seventh Avenue 275

New York, NY 10001

تقديم المشورة ومجموعات الدعم وورش العمل والمنشورات والمساعدة المكانية.

**مجتمع دعم مرضى السرطان (Cancer Support Community)**

[www.cancersupportcommunity.org](http://www.cancersupportcommunity.org)

يقدم الدعم والمعلومات التحصيفية لمرضى السرطان وذويهم.

**شبكة عمل مقدمي الرعاية (Caregiver Action Network)**

[www.caregiveraction.org](http://www.caregiveraction.org)

800-896-3650

توفر التثقيف والدعم لمقدمي الرعاية لأحبائهم المصابين بأمراض مزمنة أو إعاقات.

Corporate Angel Network  
[www.corpangelnetwork.org](http://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](http://www.mygooddays.org)

877-968-7233

تقدم المساعدة المالية لسداد الرسوم المشتركة خلال فترة العلاج. ويجب أن يكون المرضى مشمولين بالتأمين الطبي، ويستوفون المعايير المتعلقة بالدخل، وأن توصف لهم أدوية تمثل جزءاً من مجموعة Good Days العلاجية.

HealthWell Foundation  
[www.healthwellfoundation.org](http://www.healthwellfoundation.org)

800-675-8416

توفر المساعدة المالية لسداد المدفوعات المشتركة وأقساط الرعاية الصحية والمبالغ المقطعة لأدوية وعلاجات معينة.

Joe's House  
[www.joeshouse.org](http://www.joeshouse.org)

877-563-7468

تقديم قائمة بأمكن الإقامة الموجودة على مقربة من مراكز العلاج للمصابين بالسرطان وأسرهم.

LGBT Cancer Project

يتوفر 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/we-can-help/fertility-services](http://www.livestrong.org/we-can-help/fertility-services)

855-744-7777

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

### Look Good Feel Better Program

[www.lookgoodfeelbetter.org](http://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](http://www.cancer.gov)

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

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

(Cancer Network

[www.cancer-network.org](http://www.cancer-network.org)

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

# Needy Meds

[www.needymeds.org](http://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](http://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](http://www.panfoundation.org)

866-316-7263

توفر المساعدة بشأن المدفوعات المشتركة للمرضى المشمولين بالتدفقات التأمينية.

# مؤسسة دعم المرضى (Patient Advocate Foundation)

[www.patientadvocate.org](http://www.patientadvocate.org)

800-532-5274

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

# Professional Prescription Advice

[www.pparx.org](http://www.pparx.org)

888-477-2669

تسعد في تأهيل المرضى الذين لا يحظون بتغطية تكفل لهم الحصول على الأدوية الموصوفة للحصول على الأدوية المجانية ومنخفضة التكلفة.

(Gilda's Club (المعروفة سـبـقاً باسم Red Door Community

[www.reddoorcommunity.org](http://www.reddoorcommunity.org)

212-647-9700

مـكان يقدم الدعم الاجتمـاعي والعـاطفي للرجال والنسـاء والأطفال المصـابين بالسرطان عن طريق التواصل وورش العمل والمـحاضرات والأنشطة الاجتمـاعية.

RxHope

[www.rxhope.com](http://www.rxhope.com)

877-267-0517

توفر المسـاعدة للأشخاص بهدف الحصول على الأدوية التي يجدون صعوبة في تدبـير تكـلفـتها.

Triage Cancer

[www.triagecancer.org](http://www.triagecancer.org)

برنامج يوفر المعلومـات والموارد القانونـية والطبية والمـالية لمرضى السـرطـان ومقدمـي الرعاـية.

## المـوارـد التعليمـية

يعرض هذا القسم المـوارـد التعليمـية المـذكـورة في هذا الدـليل. سـتسـعدـك هذه المـوارـد في الاستـعداد للجـراـحة والتعـاـفي بـعـد الجـراـحة.

أثنـاء قـراءـة هـذه المـوارـد، دـوـن أي أـسئـلة لـاستـفسـر عـنـهـ من مـقدمـي الرـعاـية الصـحـية.

*Advance Care Planning for People With Cancer and Their Loved Ones* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/advance-care-planning](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/advance-care-planning))

*How To Check if a Medicine or Supplement Has Aspirin, Other NSAIDs, Vitamin E, or Fish Oil* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/advance-care-planning](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/advance-care-planning))

[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/video/how-enroll-mymsk-patient-portal](#)) •

• كيفية استخدام مقياس التنفس المحفز ([www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer](#))

*Frequently Asked Questions About the MyMSK Goals to Discharge Checklist* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-use-your-mymsk-goals-discharge-checklist](#)) •

جزء التحكم الذاتي بمسكن الألم ([www.mskcc.org/ar/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 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](http://www.mskcc.org/pe) للبحث في مكتبتنا الإلكترونية.

About Your Thoracoabdominal Surgery at MSK Kids - Last updated on July 29, 2024

جميع الحقوق مملوكة ومحفوظة لمركزMemorial Sloan Kettering لعلاج السرطان



Memorial Sloan Kettering  
Cancer Center