

نبذة عن جراحة إغلاق فغر اللفائفي لمرضى أورام الخلايا الصغيرة المستديرة الصلدة في مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK) للأطفال

سيساعدك هذا الدليل على الاستعداد لجراحة إغلاق فغر اللفائفي لمرضى أورام الخلايا الصغيرة المستديرة الصلدة (DSRCT) في مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK) للأطفال. وسيساعدك أيضًا في معرفة الأمور المتوقعة خلال فترة التعافي.

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

مفردات المخاطب وضمائر المخاطب في هذا المستند تعني أنتم أو أطفالكم.

نبذة عن جراحة إغلاق فغر اللفائفي لمرضى أورام الخلايا الصغيرة المستديرة الصلدة

ما المقصود بأورام الخلايا الصغيرة المستديرة الصلدة؟

أورام الخلايا الصغيرة المستديرة الصلدة هي أحد أنواع الساركومة. يبدأ تكوُّن هذه الأورام غالبًا في البطن. وتتكون غالبًا في الغشاء البريتوني، وهو النسيج المُبطّن للبطن والحوض من الداخل. يغطي الغشاء البريتوني كذلك أغلب الأعضاء داخل البطن.

ويمكن أن تنتشر أورام الخلايا الصغيرة المستديرة الصلدة أيضًا بالقرب من أعضاء أخرى، مثل المثانة والقولون والكبد.

العلاج القياسي لأورام الخلايا الصغيرة المستديرة الصلدة هو الجراحة والعلاج الكيماوي والعلاج الإشعاعي.

يخضع أغلب المرضى في مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK) لثلاث جراحات منفصلة لعلاج أورام الخلايا الصغيرة المستديرة الصلدة.

- تهدف الجراحة الأولى لإزالة أورام البطن.
- وتهدف الجراحة الثانية لإزالة أورام الحوض.
- وقد يقوم الجراح أيضًا بعمل فغر لفائفي مؤقت خلال هذه الجراحة. وفغر اللفائفي هو فتحة صغيرة في البطن يغادر البراز الجسم من خلالها. سيمنع فغر اللفائفي مرور البراز عبر القولون (الأمعاء الغليظة) والمستقيم. وهذا يفسح المجال لتعافي الموضع بعد الجراحة.
- تهدف الجراحة الثالثة لإغلاق فغر اللفائفي، إذا كان قد أُجري لك. وهذا يعني أن البراز سيعاود المرور عبر القولون والمستقيم على النحو الطبيعي.
- يتلقى بعض المرضى العلاج الكيماوي داخل الصفاق في إطار علاج أورام الخلايا الصغيرة المستديرة الصلدة. وسيقوم الجراح أيضًا بتركيب قسطرة داخل الصفاق في بطنك أثناء هذه الجراحة. القسطرة داخل الصفاق هي أنبوب رفيع ومرن يمر من خارج الجسم إلى داخل تجويف الصفاق. وهذا التجويف هو الحيز بين النسيج المُبطّن للبطن والحوض، والنسيج الذي يغطي الأعضاء داخل البطن.

ماذا يحدث خلال جزء إغلاق فغر اللفائفي من الجراحة التي سأخضع لها؟

تُجرى جراحة إغلاق فغر اللفائفي غالبًا من خلال الفغر (انظر الشكل 1). وقد تقتضي الضرورة قيام الجراحة بإجراء شق جراحي آخر، وإن كان هذا نادر الحدوث.

بعد الجراحة، سيكون لديك جرح صغير في موضع فغر اللفائفي. وسيلتئم هذا الجرح في غضون 4 إلى 6 أسابيع. ويجب عليك تغيير الضمادة الموضوعة فوق هذا الجرح كل يوم. أثناء وجودك في المستشفى، ستخبرك الممرضة بكيفية تغيير الضمادة وتوفير لك المستلزمات المطلوبة للقيام بذلك في المنزل.

ماذا يحدث خلال جزء تركيب القسطرة داخل الصفاق من الجراحة التي سأخضع لها؟

سيقوم الجراح بتركيب القسطرة داخل الصفاق عبر عضلات البطن. وسيقوم بتوجيهها إلى داخل الحيز داخل الصفاق على الجانب السفلي الأيمن أو السفلي الأيسر من البطن.

بمجرد تركيب القسطرة، سيصنع الجراح غرزة لتثبيتها على جلدك في موضع خروجها من الجسم. ويُعرف موضع خروج القسطرة من الجسم بجانب الخروج. سيغطي الجراح موضع الخروج بضمادة شفافة.

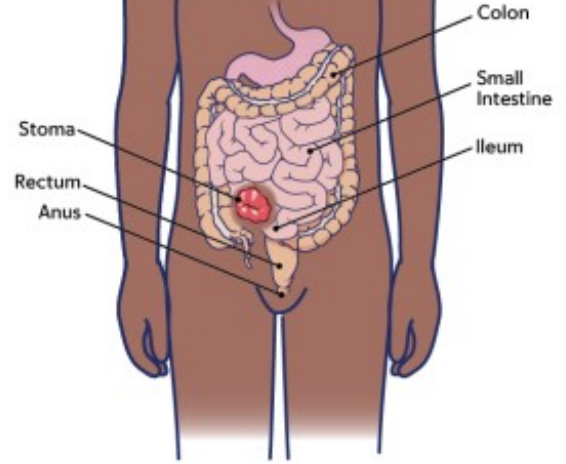
قبل جراحة إغلاق فغر اللفائفي لمرضى أورام الخلايا الصغيرة المستديرة الصلدة

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 دواءً مضادًا لتجلط الدم، مثل:
 - عقار أسبرين
 - عقار هيبارين
 - عقار وارفارين (®Jantoven و ®Coumadin)
 - عقار كلوبيدوغريل (®Plavix)
 - عقار إينوكسابارين (®Lovenox)
 - عقار داييجاتران (®Pradaxa)
 - عقار أبيكسابان (®Eliquis)
 - عقار ريفاروكسيبان (®Xarelto)
- أتناول مثبت ناقل غلوكوز الصوديوم 2 (SGLT2)، مثل:
 - عقار كاناجليفلوزين (®Invokana)

الشكل 1. الفغر

○ عقار داباغليفلوزين (Farxiga®)

○ عقار أمباغليفلوزين (Jardiance®)

○ عقار ارتوجلينفلوزين (Steglatro®)

فيما يلي أمثلة على هذه الأدوية.
وهناك أدوية أخرى.

احرص دائمًا على إعلام مقدمي
الرعاية الصحية بجميع الأدوية
والمكملات التي تتناولها.

● أتناول أي أدوية بوصفة طبية، وتشمل اللصقات والكريمات.
يُقصد بالدواء بوصفة طبية ذلك الذي يمكنك الحصول عليه
فقط بوصفة طبية من مقدم الرعاية الصحية.

● 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.

● أنا مصاب بانقطاع التنفس أثناء النوم.

● واجهت مشكلة بخصوص التخدير فيما مضى. التخدير هو دواء يجعلك تنام أثناء الجراحة أو الإجراء.

● لديّ حساسية تجاه أدوية أو مواد معينة، وتشمل اللاتكس.

● لست مستعدًا لنقل الدم.

● أتعاطى الكحوليات.

● أنا مُدخن أو أستخدم جهاز تدخين إلكتروني، مثل القلم المُبخر أو السجائر الإلكترونية.

● أتعاطى المخدرات الترفيهية، مثل الماريجوانا.

نبذة عن شرب الكحوليات

ومن المهم التحدث مع مقدمي الرعاية الصحية بشأن كمية الكحوليات التي تتناولها. إذ يساعدنا 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، والهذيان، 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 تتعاطاها.
- 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 دائماً.

نبذة عن التدخين

إذا كنت تُدخن، فقد تواجه مشكلات في التنفس عند إجراء الجراحة. وقد يساعدك التوقف عن التدخين ولو لبضعة أيام قبل الجراحة.

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

نبذة عن انقطاع التنفس أثناء النوم

انقطاع التنفس أثناء النوم هو مشكلة شائعة أثناء النوم. إذا كنت مصاباً بانقطاع التنفس أثناء النوم، فسيتوقف التنفس لديك لفترات زمنية قصيرة أثناء النوم. والنوع الأكثر شيوعاً 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 MyMSK

MyMSK (my.mskcc.org) هي بوابة المرضى في مركز ميموريال سلون كيترينج [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 مُقدم الرعاية الخاص بك لإنشاء حسابه الخاص حتى يكون بوسعه الاطلاع على المعلومات المتعلقة بالرعاية المقدمة لك.

إذا لم يكن لديك حساب MyMSK، فيُرجى إنشاء حساب على الموقع my.mskcc.org. يمكنك الحصول على مُعرف تسجيل من خلال الاتصال برقم 2593-227-646 أو بعيادة طبيبك.

شاهد *How to Enroll in MyMSK: Memorial Sloan Kettering's Patient Portal*

(www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/video/how-enroll-mymask-patient-portal)

لمعرفة المزيد. كما يمكنك الاتصال بمكتب مساعدة MyMSK عن طريق إرسال بريد إلكتروني إلى mymask@mskcc.org أو الاتصال برقم 0593-248-800.

نبذة عن قائمتك المرجعية لأهداف الخروج من المستشفى على حساب MyMSK

بعد الجراحة، سنركز على التعافي بالشكل الكافي الذي يتيح لك مغادرة المستشفى. سنُرسل 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 التنبيهات إلى فريق الجراحة الخاص بك بشأن مستوى تقدمك.

لمعرفة المزيد، اقرأ *Frequently Asked Questions About the MyMSK Goals to*

Discharge Checklist ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-use-](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-use-your-mymask-goals-discharge-checklist)

[your-mymask-goals-discharge-checklist](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-use-your-mymask-goals-discharge-checklist)).

نبذة عن التعافي المُحسَّن بعد الجراحة

التعافي المُحسَّن بعد الجراحة هو برنامج يهدف لمساعدتك على التحسن بشكل أسرع بعد الجراحة. يكون من المهم في إطار هذا البرنامج الالتزام بعدة أمور قبل وبعد الجراحة.

قبل الجراحة، تأكد أنك مستعد من خلال:

- قراءة 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 زيارتك التالية، أو تتصل بعيادته.
- ممارسة التمارين الرياضية واتباع نظام غذائي صحي. حيث يساعد هذا جسمك على الاستعداد للجراحة.

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

- بدء الحركة بمجرد أن تتمكن من ذلك. فبمجرد أن تنهض من السرير وتمشي على قدميك، ستتمكن من العودة لممارسة أنشطتك المعتادة بسرعة أكبر.
- ممارسة تمارين الرئتين. استخدم مقياس التنفس المحفّز أو العجلة الهوائية لمساعدة رئتيك على التمدد بالكامل. حيث يساعد ذلك في منع الإصابة بالالتهاب الرئوي (عدوى الرئة).
- ممارسة تمارين الجسم. سيُعلمك اختصاصيو العلاج الطبيعي والمهني بالأنشطة والتمارين التي تساعد في بناء قوتك.

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

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

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

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

قد يوصي موفر الممارسة المتقدمة بعرضك على مقدمي رعاية صحية آخرين. وسيتحدث 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 وموفري ممارسة متقدمة. 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 مد يد العون لك سواء كنت تتلقى الرعاية في المستشفى أو في العيادات الخارجية. الرعاية التلطيفية مهمة ومفيدة للجميع.

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

الرعاية الطبية التكاملية

تساعدك خدمات الرعاية الطبية التكاملية في مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK) على الاسترخاء وتخفيف الشعور بعدم الراحة، وتعمل على تحسين صحتك وعافيتك بوجه عام. لدينا متخصصون مُدربون ومؤهلون في الممارسات الصحية التكاملية مثل:

- العلاج بالتدليك
- العلاج بالموسيقى
- العلاج بالرقص
- اليوجا
- التأمل
- اللياقة العقلية والبدنية

• العلاج بالإبر الصينية

ستتحدث مع متخصص في الطب التكاملية خلال زيارتك الأولى لتلقي الرعاية الطبية التكاملية. وسيناقش معك خدمات الطب التكاملية المتاحة في مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK). وسيتحدث معك أيضًا بشأن:

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

إعداد جسمك للجراحة

يمكنك التعافي 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 تمارين أخذ أنفاس عميقة والسعال قبل الجراحة. ويمكنك القيام بذلك عن طريق:

- المشي أو اللعب.
- نفخ الفقاقيع أو نفخ منديل ورقي في الهواء.
- استخدام مقياس التنفس المحفّز إذا أعطاك فريق الرعاية واحدًا.

أكثر من الحركة واحرص على زيادة مستوى نشاطك

حاول 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 أيضًا ممارسة تمارين التنفس اليقظ والتأمل والحركة والتدليك وأساليب العلاج بالإبر التي تمنحك الدعم خلال فترة استعدادك للجراحة.

شاهد مقاطع الفيديو لخدمة الرعاية الطبية التكاملية الخاصة بنا، والتي تساعدك في العثور على الأنشطة المناسبة لإضافتها إلى أنشطتك الاعتيادية قبل الجراحة. تفضل بزيارة الموقع

للعثور على مقاطع الفيديو. يمكنك أيضًا www.msk.org/integrative-medicine-multimedia

زيارة الموقع 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 تتسبب في تغيير حاسة التذوق لديك وفقدان الشهية إلى جانب صعوبة في الهضم. وقد يؤدي ذلك لصعوبة تناول الكمية الكافية من الطعام، ما يؤدي بدوره إلى فقدان الوزن. يمكن أن يتعاون معك أخصائي التغذية السريرية للأطفال مرضى العيادات الخارجية في مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK) لوضع خطة تساعد في مواجهة صعوبات تناول الطعام.

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 يوميًا 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 بطعامك المفضل في المنزل بحيث يمكنك الوصول إليه بسهولة.
- اشترِ الأطعمة ذات الحصة الواحدة والتي يمكنك تناولها بسهولة، مثل عصائر الزبادي القابلة للشرب أو أصابع الجبن.
- احرص على طهي الوجبات على دفعات بحيث يتبقى بعضها لتناوله في وقت لاحق.
 - احتفظ بوجبة واحدة إضافية في ثلاجتك لليوم التالي، وليس بعد ذلك.
 - وقم بتجميد الوجبات الأخرى الإضافية. وعندما تكون مستعدًا 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 أحيانًا أسهل من تناول الطعام. حاول الحصول على المزيد من السعرات الحرارية من المشروبات عوضًا عن السوائل الصلبة. على سبيل المثال، تناول مخفوق الحليب أو المُكملات 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.

- اعتبر أن التغذية تحظى بنفس أهمية الأدوية.

تذكر اختيار الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية والغنية بالبروتين. استشر أخصائي التغذية السريرية بمركز ميموريال سلون كيترينج (MSK) للأطفال بشأن أنسب الأطعمة بناءً على أطعمتك المفضلة أو أنماط تناول الوجبات الخاصة بك.

تناول مشروبًا غنيًا بالكربوهيدرات في الليلة السابقة ليوم الجراحة أو في صباح هذا اليوم.

سيقدم لك أحد مقدمي الرعاية الصحية زجاجة (CF) (Preop)® أو Ensure® قبل الجراحة لتناولها في الليلة السابقة للجراحة أو في صباح هذا اليوم. وهي مشروبات غنية بالكربوهيدرات تخفف الشعور بالإجهاد الناجم عن الصيام (الامتناع عن تناول الطعام) قبل الجراحة. وهي تساعد في التئام الجروح والتعافي بعد الجراحة بشكل أفضل.

التقي متخصصي الرعاية الصحية الآخرين عند اللزوم.

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

- فيما يقدم الاختصاصيون الاجتماعيون المساعدة بشأن الجوانب العاطفية والاجتماعية والجسدية المرتبطة بتشخيص الإصابة بالسرطان. يقدم اختصاصيوننا 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 مُدربون 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 المهارات والمؤهلات الكبيرة لدينا مجتمعةً باقة متكاملة 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 إحالتك 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 مساكن 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، 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.

احصل على مستلزمات تفريغ الأمعاء عند اللزوم

سيخبرك مقدم الرعاية الصحية عما إذا كان يجب عليك تفريغ أمعائك قبل الجراحة. وفي هذه الحالة، ستحتاج إلى المستلزمات التالية:

- مسحوق بولي إيثيلين غليكول (MiraLAX®).
- السوائل الصافية غير الحمراء أو البرتقالية أو القرمزية

احرص على تناول القدر الكافي من السوائل الصافية أثناء اتباع نظام غذائي بالسوائل الصافية. سيعطيك مقدم الرعاية الصحية الخاص بك أيضًا وصفة للأدوية التالية. تأكد من الحصول عليها قبل بدء تفريغ الأمعاء.

- ميترونيدازول
- نيوميسين

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).

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 يطلب منك مقدم الرعاية الصحية إحضار القرص الذي يضم نسخًا 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 ايبوبروفين (أدثيل® وموترين®) و نابروكسين (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

قم بتحضير خليط MiraLAX إذا كنت ستجري تفريغًا للأمعاء

اخلط MiraLAX بأحد السوائل الصافية في صباح اليوم السابق للجراحة. سيحدد لك فريق الرعاية الصحية مقدار مسحوق MiraLAX والسائل الواجب استخدامهما.

قلِّب الخليط حتى يذوب مسحوق MiraLAX. وبمجرد ذوبان MiraLAX، يمكنك وضع الخليط في الثلاجة.

ابدأ اتباع نظام غذائي بالسوائل الصافية في وقت الظهيرة (الساعة 12 ظهرًا) إذا كنت ستقوم بتفريغ أمعائك

ابدأ اتباع نظام غذائي بالسوائل الصافية في وقت الظهيرة (الساعة 12 ظهرًا) في اليوم السابق للجراحة.

يشمل النظام الغذائي بالسوائل الصافية الشفافة فقط. يمكنك العثور على أمثلة في جدول "النظام الغذائي بالسوائل الصافية". تجنب السوائل الصافية الحمراء أو البرتقالية أو القرمزية.

أثناء الالتزام بالنظام الغذائي بالسوائل الصافية:

- لا تناول أي أطعمة صلبة.
- تناول أنواعًا مختلفة من السوائل الصافية. ولا تكتفي بشرب الماء والقهوة والشاي. حيث إن ذلك يساعد في حصولك على السعرات الحرارية الكافية كما أنه جزء مهم من عملية تفريغ الأمعاء.
- لا تناول أي سوائل غير شفافة، مثل الحليب أو عصائر الفاكهة المثلجة.
- لا تناول السوائل الخالية من السكر ما لم تكن مصابًا بالسكري وسمح لك مقدم الرعاية الصحية بذلك.

النظام الغذائي بالسوائل الصافية

لا يمكن تناولها	يمكن تناولها	
<ul style="list-style-type: none"> • أي شيء يحتوي على أجزاء من الأطعمة أو التوابل. 	<ul style="list-style-type: none"> • مرق الدجاج أو مرق لحم البقر أو حساء السمك الصافي. 	الحساء
<ul style="list-style-type: none"> • أي سوائل حمراء أو برتقالية أو قرمزية. • جميع الحلويات الأخرى. 	<ul style="list-style-type: none"> • الجيلاتين، مثل Jell-O®. • الثلج ذو النكهة. • السكاكر الصلبة، مثل Life Savers® • وحلوى الليمون والنعناع. 	الحلويات
<ul style="list-style-type: none"> • أي سوائل حمراء أو برتقالية أو قرمزية • العصائر ذات اللب. • النكتار. • عصائر الفاكهة المثلجة أو المشروبات المخفوقة. • الحليب والكريمة وأي منتجات ألبان أخرى. • حليب المكسرات والحليب النباتي ومُبيضات القهوة غير الألبان، وغيرها من بدائل منتجات الألبان الأخرى. • المشروبات الكحولية. 	<ul style="list-style-type: none"> • عصائر الفاكهة الصافية، مثل عصائر الليمونادة والتوت البري الأبيض والعنب الأبيض. • الصودا، مثل الزنجبيل وسفن أب® وسبرايت® والمياه المكرينة. • المشروبات الرياضية، مثل Gatorade® وPowerade®. • القهوة بدون حليب أو مُبيض قهوة. • الشاي بدون حليب أو مُبيض قهوة. • الماء، ويشمل المياه الغازية (الفوارة) والمنكهة. • المشروبات الغذائية الصافية، مثل Ensure Clear™ وBoost® Breeze وPedialyte® وDiabetishield®. 	المشروبات

ابدأ تناول خليط MiraLAX الساعة 2 ظهرًا إذا كنت ستجري تفريرًا لأمعائك

ابدأ تناول خليط MiraLAX الساعة 2 ظهرًا في اليوم السابق للجراحة.

اشرب خليط MiraLAX خلال الساعات الثلاث أو الأربع التالية. احرص على إنهاء الكمية بين الساعة 5 مساءً و6 مساءً.

سيسبب MiraLAX حركة الأمعاء بشكل متكرر. فاحرص على التواجد بالقرب من حمام بمجرد البدء في تناول الخليط.

قد تؤدي كثرة التبرز لتهيُّج الشرج. ويساعدك وضع جيل سائل/فازلين (Vaseline®) أو مرهم A&D® على الجلد المحيط بفتحة الشرج كل مرة بعد التبرز في تجنب هذه المشكلة.

سجل الوقت المحدد لجراحتك

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

للجراحة. فإذا كان موعد جراحتك مقرراً يوم الإثنين، فسيتصل بك يوم الجمعة السابق له. إذا لم تتلق أي مكالمة بحلول الساعة 4 عصرًا، فاتصل برقم 7002-639-212.

سيخبرك أحد العاملين بموعد وصولك إلى المستشفى لإجراء الجراحة. وسيذكرك أيضًا بالموقع الذي ستتوجه إليه. تفضل بزيارة www.msk.org/locations للحصول على معلومات عن مواقع مركز MSK وتشمل الاتجاهات وأماكن إيقاف السيارات.

تناول نيوميسين وميترونيدازول الساعة 6 مساءً و10 مساءً إذا كنت ستجري تفریحًا لأمعائك

تناول جرعة واحدة من نيوميسين وجرعة واحدة من ميترونيدازول الساعة 6 مساءً في الليلة السابقة للجراحة.

تناول جرعة أخرى من نيوميسين وجرعة أخرى من ميترونيدازول الساعة 10 مساءً في الليلة السابقة للجراحة.

استحم أو اغتسل بمحلول غلوكونات الكلورهيكسيدين 4% المطهر والمنظف للجلد، مثل محلول هيبكليس [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. سنقدم لك الزجاجة خلال موعد اختبار ما قبل الجراحة. ويمكنك شراؤها من الصيدلية المحلية دون الحاجة إلى وصفة طبية.

استحم أو اغتسل بمحلول غلوكونات الكلورهيكسيدين 4% في الليلة السابقة للجراحة أو صباح يوم الجراحة.

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 مزيل عرق أو مكياج أو بودرة أو عطر أو كولونيا بعد الاستحمام.

تناول مشروب الكربوهيدرات الذي قدمه لك مقدم الرعاية الصحية في الليلة السابقة ليوم الجراحة أو في صباح هذا اليوم. سيحدد لك مقدم الرعاية الصحية مقدار الجرعة التي ينبغي عليك تناولها والتوقيت المناسب لتناولها.

صباح يوم جراحتك

يمكنك الاستمرار في شرب السوائل الصافية بين منتصف الليل (الساعة 12 منتصف الليل) وحتى ساعتين قبل موعد وصولك المحدد. ويعتمد مقدار السائل الذي يمكنك تناوله على عمرك. اتبع التعليمات الواردة أدناه.

- الأعمار 0 إلى 3 سنوات: يمكنك تناول كمية تصل إلى 4 أونصات (120 مليلتر) من السوائل الصافية خلال الفترة بين منتصف الليل وحتى ساعتين قبل موعد وصولك المحدد.
- الأعمار 4 إلى 8 سنوات: يمكنك تناول كمية تصل إلى 6 أونصات (180 مليلتر) من السوائل الصافية خلال الفترة بين منتصف الليل وحتى ساعتين قبل موعد وصولك المحدد.
- الأعمار 9 إلى 12 سنة: يمكنك تناول كمية تصل إلى 8 أونصات (240 مليلتر) من السوائل الصافية خلال الفترة بين منتصف الليل وحتى ساعتين قبل موعد وصولك المحدد.
- الأعمار 13 سنة وأكثر: يمكنك تناول كمية تصل إلى 12 أونصة (360 مليلتر) من السوائل الصافية خلال الفترة بين منتصف الليل وحتى ساعتين قبل موعد وصولك المحدد.

لا تشرب أي شيء قبل ساعتين من موعد وصولك المحدد. ويشمل ذلك الماء 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 رشفة من الماء. وتبعًا للأدوية التي تتناولها عادةً، فإنه قد يُسمح لك بتناول كل الأدوية التي تتناولها بشكل معتاد في الصباح أو بعضها أو لا يُسمح لك بتناول أي منها.

نقاط يجب تذكرها

- 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.
- لا تضع أي كريم أو مزيل عرق أو مكياج أو بودرة أو عطر أو كولونيا.
- 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 إحصاره

- أحد الأغراض التي تُشعرك بالراحة، مثل بطانية أو دمية محشوة.
- جهاز إلكتروني محمول واحد أو اثنين، مثل الهاتف الذكي أو الجهاز اللوحي. ولا تنس اصطحاب الشواحن الخاصة بهذه الأجهزة.
- جميع الأدوية التي تتناولها، وتشمل الأدوية الموصوفة وتلك التي تُصرف بدون وصفة طبية والمُكمّلات الغذائية، إلى جانب أي لصقات وكريمات.
- مقياس التنفس المحفّز إذا كنت تستخدم واحدًا.
- نموذج وكيل الرعاية الصحية الخاص بك والتوجيهات المسبقة الأخرى، إذا قمت باستكمالها.
- هذا الدليل. ستستخدمه لتتعلم كيفية الاعتناء بنفسك بعد الجراحة.

بمجرد دخولك المستشفى

- عندما تتوجه 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 حروفهما. وهذا الأمر حفاظًا على سلامتك. فقد يكون هناك أشخاص لهم أسماء مماثلة سيخضعون للجراحة في نفس اليوم.
- سنقدم لك بيزبال مستشفى ورداء وجوارب مانعة للانزلاق لارتدائها عندما يحين وقت تبديل الملابس استعدادًا للجراحة.

مقابلة الممرضة

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

إذا كان لديك منفذ وريدي مغروس أو قسطرة وريدية مركزية، فستتولى الممرضة توصيله. وإلا، فسيقوم طبيب التخدير بتركيب قنينة وريدية (IV) في أحد أوردتك داخل غرفة العمليات. وهو طبيب تلقى التدريب الخاص على التخدير أثناء الجراحة.

مقابلة طبيب التخدير

ستقابل أيضًا طبيب التخدير قبل الجراحة. وسيقوم بما يلي:

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

إذا كنت بصدد تركيب قسطرة داخل الصفاق

قد يتحدث معك فريق الرعاية الصحية بشأن تركيب قسطرة الحيز فوق الجافية أو قسطرة العصب المحيطي (تخدير العصب) أثناء الجراحة. وهي عبارة عن أنابيب رفيعة ومرنة تحمل الدواء بهدف تخدير مجموعة من الأعصاب لمنع الشعور بالألم. وهي طريقة أخرى للسيطرة على الألم بعد الجراحة.

استعد للجراحة

وعندما يحين وقت الجراحة، ستتوجه إلى غرفة العمليات إما سيرًا على قدميك أو سيأخذك إليها أحد أعضاء الفريق على نقالة. وسيساعدك أحد أعضاء فريق غرفة العمليات على اعتلاء سرير العملية.

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

أثناء الجراحة

بعد أن يتم تخديرك تمامًا، سيضع فريق الجراحة الخاصة بك أنبوب تنفس عن طريق فمك إلى داخل مجرى التنفس. فهو سيساعدك على التنفس. وسيُركَّب لك أيضًا قسطرة بولية (Foley) في المثانة،

وذلك لنزح البول أثناء الجراحة.

بعد انتهاء الجراحة، سيقوم فريق الجراحة بإغلاق الشقوق الجراحية لديك. وقد يستخدم الغرز الجراحية (الخيطة) أو Dermabond (مادة جراحية لاصقة) أو Steri-strips (شريط لاصق). وسيغطي الشقوق الجراحية أيضًا بضمادة. سيخبرك فريق الرعاية بما يمكنك توقعه.

بعد جراحة إغلاق فغر اللفائفي لمرضى أورام الخلايا الصغيرة المستديرة الصلدة

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 الرعاية المُركزة للأطفال (PICU) أو وحدة الرعاية المُركزة (ICU) أو وحدة رعاية ما بعد التخدير (PACU)

سيتم نقلك إلى وحدة الرعاية المُركزة للأطفال أو وحدة الرعاية المُركزة أو وحدة رعاية ما بعد التخدير عند إفاقتك بعد الجراحة. قبل الجراحة، سيناقش معك فريق الرعاية الصحية ما يمكنك توقعه بعد إفاقتك.

وستراقب ممرضة درجة حرارتك ونبضك وضغط دمك ومستويات الأكسجين لديك. وربما يظل أنبوب التنفس مُركبًا لديك. وإلا، فقد تحصل على الأكسجين عن طريق أنبوب رفيع يستقر أسفل أنفك أو قناع يغطي أنفك وفمك.

الدواء المُسكن للألم

بعد الجراحة مباشرةً، سيتم إعطاؤك دواءً مسكنًا للألم عن طريق المنفذ الوريدي المغروس أو القسطرة الوريدية المُركزة أو القنية الوريدية. قد تتلقى أيضًا الأدوية المسكنة للألم عن طريق قسطرة الحيز فوق الجافية أو تخدير الأعصاب. أبلغ مقدمي الرعاية الصحية إذا شعرت بأي ألم.

سيكون بوسعك التحكم في الدواء المُسكن للألم باستخدام زر يُسمى جهاز التحكم الذاتي بمُسكن الألم (PCA). اقرأ جهاز التحكم الذاتي بمُسكن الألم (www.mskcc.org/ar/cancer-pca) (PCA) اقرأ جهاز التحكم الذاتي بمُسكن الألم (www.mskcc.org/ar/cancer-pca) (PCA) لمعرفة المزيد.

الأنابيب وأجهزة النزح

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

- أنبوب أنفي معدي. وهو أنبوب رفيع ومرن يمر عبر الأنف إلى داخل المعدة. ويساعد في تصريف الهواء ونزح الماء من معدتك.
 - أنبوب تنفس. وهو أنبوب رفيع ومرن يمر عبر فمك إلى داخل مجرى التنفس لديك. وسيساعدك على التنفس.
 - أنبوب شرياني. وهو أنبوب رفيع ومرن يمر إلى داخل أحد الشرايين (الأوعية الدموية) لديك. وهو يتتبع ضغط الدم لديك.
 - قسطرة بولية (قسطرة Foley). وهو أنبوب رفيع ومرن يتم تركيبه عن طريق الإحليل إلى داخل المثانة. وهو ينقل البول من المثانة إلى كيس جمع البول. وهذا يساعد فريق الرعاية الصحية لديك في تتبع كمية البول التي ينتجها جسمك.
- سيعتني مقدمو الرعاية الصحية بالأنابيب 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 مُركب عند مغادرتك، وسيعلمك مقدمو الرعاية الصحية كيفية الاعتناء به في المنزل. وسيؤكدون أيضًا من حصولك على المستلزمات التي تحتاجها.

العلاج الطبيعي والمهني

- يحتاج بعض الأشخاص المساعدة بشأن الحركة أو المشي أو أداء الأنشطة المعتادة أو مهام الرعاية الذاتية بعد الجراحة. إذا كنت تحتاج لذلك، فقد يزورك اختصاصي علاج طبيعي أو مهني أو 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 مهام الرعاية الذاتية (مثل ارتداء ملابسك وغسل أسنانك)، إلى جانب أنشطة اللعب أو المهارات المطلوبة للدراسة أو العمل.
- وسيخبرك اختصاصي العلاج الطبيعي والمهني بعدد مرات أداء تمارين العلاج الطبيعي أو العلاج المهني أو كليهما. لمعرفة المزيد، اقرأ *Staying Active Before and After Surgery for Pediatric Patients* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/staying-active-peds).

الانتقال إلى غرفة المستشفى

يقيم أغلب المرضى في وحدة الرعاية المركزة للأطفال أو وحدة الرعاية المركزة أو وحدة رعاية ما بعد التخدير لمدة يوم واحد أو يومين. ستستمر إقامتك حتى:

- يتم نزع أنبوب التنفس والأنبوب الشرياني في حالة تركيبهما.
- تستطيع النهوض من السرير والحركة.
- تستطيع ممارسة تمارين التنفس، مثل استخدام مقياس التنفس المحفّز أو العجلة الهوائية.
- إذا كانت علامتك الحيوية في النطاق المقبول.

بمجرد أن تكون مستعدًا، سيصطحبك أحد أعضاء الفريق إلى غرفتك بالمستشفى.

في غرفة المستشفى

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

أثناء وجودك في المستشفى، سيُعلمك فريق الرعاية الصحية بكيفية الاعتناء بنفسك خلال فترة التعافي من الجراحة. وربما تلتقي بأخصائي خدمة اجتماعية وأخصائي حياة الأطفال وأخصائي تغذية سريرية وأعضاء آخرين بفريق الرعاية الصحية الخاص بك. وهم يتعاونون مع بعضهم البعض ومعك لمساعدتك على التعافي.

يمكنك أيضًا تعزيز قدرتك على التعافي بسرعة أكبر عن طريق:

- بدء الحركة بمجرد أن تتمكن من ذلك. فبمجرد أن تنهض من السرير وتمشي على قدميك، ستتمكن من العودة لممارسة أنشطتك المعتادة بسرعة أكبر.
- ممارسة تمارين الرئتين. استخدم مقياس التنفس المحفّز أو العجلة الهوائية لمساعدة رئتيك على التمدد بالكامل. حيث يساعد ذلك في منع الإصابة بالالتهاب الرئوي (عدوى الرئة).
- ممارسة تمارين الجسم. سيُعلمك اختصاصيو العلاج الطبيعي والمهني بالأنشطة والتمارين التي تساعد في بناء قوتك.

يمكنك استخدام القائمة المرجعية لأهداف الخروج من المستشفى على حساب MyMSK لتتبع مستوى تقدمك خلال مدة التعافي. اقرأ *Frequently Asked Questions About the MyMSK Goals to Discharge Checklist* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-use-your-mysk-goals-discharge-checklist) للتعرف على المزيد.

السيطرة على الألم

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

- ستحصل أيضًا على الأدوية المُسكنة للألم الأفيونية (المُخدِّرة) لمدة وجيزة لعلاج الألم بعد الجراحة. ستحصل على أقل جرعة من هذه الأدوية وتتناولها لأقصر مدة ممكنة مطلوبة.
 - ستتلقى بعض الأنواع الأخرى للأدوية المُسكنة للألم لمنحك الشعور بالراحة وحتى تستهلك جرعات أقل من الدواء (الأدوية) الأفيوني.
 - وقد تتلقى الدواء المُسكن للألم أيضًا عن طريق الحيز فوق الجافية أو تخدير الأعصاب.
- سيتحدث إليك فريق تخفيف الألم والرعاية التلطيفية للأطفال (إذا كنت دون 18 سنة) أو فريق تخفيف الألم عن طريق التخدير (إذا كنت في عمر 18 سنة أو أكثر) وطبيب التخدير الخاص بك بشأن خطة السيطرة على الألم الخاصة بك ويردون على أسئلتك.

سيزورك مقدمو الرعاية الصحية كل يوم. وسيسألونك عن شعورك بالألم 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 بوسعك ممارسة تمارين التنفس والحركة. كما أن السيطرة على الألم تساعدك 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 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 تمارين التنفس والحركة القائمة على اليقظة واستخدام أساليب التخيل الموجه. وقد يوفر التدليك والعلاج بالموسيقى بعض الراحة لك. يمكن اتباع الأساليب المرححة عن طريق الرقص لتحسين حالتك المزاجية وتشتيت انتباهك عن الألم.

إذا كنت مهتمًا بالسيطرة على الألم من خلال الرعاية الطبية التكاملية، فاسأل أحد أعضاء فريق الرعاية عن مستشار الرعاية الطبية التكاملية.

الحركة والمشي

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

يمكنك الحركة من خلال المشي إلى الحوض أو المرحاض أو المشي في أرجاء الوحدة. ستساعدك الممرضة أو أخصائي العلاج الطبيعي أو أخصائي العلاج المهني على الحركة عند اللزوم. تتوفر أيضًا أنواع

العلاج بالحركة القائمة على اليقظة، مثل العلاج بالرقص وممارسة رياضة تاي تشي واليوجا. إذا كنت مهتمًا بالعلاج بالحركة القائمة على اليقظة، فاسأل أحد أعضاء فريق الرعاية عن مستشار الرعاية الطبية التكاملية.

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

ممارسة تمارين الرثتين

يجدر بك ممارسة تمارين الرثتين حتى تتمدداً بالكامل. حيث يساعد ذلك في منع الإصابة بالالتهاب الرئوي.

- استخدم مقياس التنفس المحفّز أو العجلة الهوائية 10 مرات كل ساعة أثناء الاستيقاظ. اقرأ كيفية استخدام مقياس التنفس المحفّز (www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer) لمعرفة المزيد.
- مارس تمارين السعال والتنفس العميق. وسيعلمك أحد أعضاء فريق الرعاية بكيفية ممارستها. من الأفضل ممارسة تلك التمارين مباشرةً بعد تناول الدواء المُسكن للألم. ومن المفيد وضع وسادة على الشق الجراحي أثناء ممارسة التمارين.

يمكن لأحد مقدمي الرعاية الطبية التكاملية بمركز ميموريال سلون كيترينج (MSK) مساعدتك أيضًا في ممارسة تمارين الرثتين من خلال توجيهك لأساليب التنفس أو التأمل.

تناول الأطعمة والمشروبات

لن يكون بإمكانك تناول أي طعام أو مشروبات لعدة أيام بعد الجراحة. وستتلقى جميع السوائل والعناصر الغذائية التي تحتاج إليها عن طريق القنينة الوريدية (IV).

سيحدد لك فريق الجراحة الوقت حيث يمكنك البدء في تناول الطعام والمشروبات. ستبدأ أولاً بشرب السوائل فقط. وبعد ذلك، تبدأ تدريجيًا في تناول الأطعمة الصلبة عندما تستعيد قدرتك على تناول كمية أكبر منها.

بعد أن تبدأ في تناول كمية أكبر من الأطعمة الصلبة، سيلتقي بك خبير تغذية الأطفال المرضى الداخليين في مركز MSK. وسيناقش معك الأطعمة 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.

السيطرة على التغييرات في وظائف الأمعاء

يعتبر المستقيم بمثابة خزان للبراز. وقد خضعت لجراحة لإزالة جزء منه، وبذلك أصبح هذا الخزان أصغر حجمًا. وربما يزيد عدد مرات التبرز لديك بسبب عدم قدرة المستقيم على حمل كمية أكبر من البراز. وبمرور الوقت، يتمدد المستقيم ويستطيع الاحتفاظ بكمية أكبر من البراز. وقد تستغرق هذه العملية شهور أو سنوات عديدة.

خلال الأسابيع القليلة الأولى بعد الجراحة، قد يزيد عدد مرات التبرز لديك كثيرًا. ويرجع هذا لعدم استخدام الجزء السفلي من القولون لبعض الوقت. يحتاج الجسم فترة حتى يتعافى.

بعد الجراحة، قد يحدث التبرز:

- أكثر من المعتاد.
- عدة مرات كل ساعة، عدة مرات كل أسبوع.
- كل يوم.
- قد لا تشعر بخروجه بشكل كامل. فقد تشعر بعد التبرز مباشرة أنك لا تزال بحاجة للتبرز.

وأيضًا ربما تشعر بما يلي:

- شعور مُلِح بالحاجة للتبرز.
- تجد صعوبة في تحديد الفرق بين التبرز وإخراج الغازات.

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 أنبوب أو جهاز نزع.

الخضوع للعلاج الكيماوي

إذا كنت ستتلقى العلاج الكيماوي في إطار برنامج علاج السرطان، فقد تتلقى هذا العلاج أثناء إقامتك في المستشفى. سيناقدش معك فريق الرعاية الصحية ما يمكنك توقعه.

إذا كان فريق الرعاية الأقرب إلى منزلك يدير برنامج خضوعك للعلاج الكيماوي، فسيتعاون معهم فريق الرعاية الخاص بك في مركز MSK للتخطيط للعلاج الذي تتلقاه وإدارته.

مغادرة المستشفى

عندما تكون مستعدًا لمغادرة المستشفى، فسيكون الشق الجراحي لديك قد بدأ في الالتئام. قبل المغادرة، ألق نظرة على الشق الجراحي مع متعهد الرعاية وأحد مقدمي الرعاية الصحية. حيث إن ذلك يساعدك على ملاحظة أي تغييرات لاحقًا.

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

في المنزل

إكمال نموذج تتبع التعافي

نود الاطمئنان على وضعك بعد مغادرتك المستشفى. وحتى تساعدنا على توفير الرعاية لك، سنُرسل إليك بعض الأسئلة إلى حساب MyMSK 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* [\(\(www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/mymsk-recovery-tracker\)\)](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/mymsk-recovery-tracker).

السيطرة على الألم

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

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 بين الأمثلة على مسكنات الألم التي تُصرف بدون وصفة طبية.

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

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

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

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

- 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

تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية بشأن كيفية منع حدوث الإمساك والسيطرة عليه. ويمكنك أيضًا 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.

- حاول التبرز بعد 5 إلى 15 دقيقة من تناول الوجبات. ويُفضل محاولة التبرز بعد الإفطار. حيث تكون منعكسات القولون في أقوى حالاتها في هذا الوقت.

- ابدل النشاط البدني قدر استطاعتك.

- ناقش مع خبير التغذية السريري الخاص بك مقدار السوائل التي ينبغي عليك تناولها كل يوم. احرص على تناول أكبر قدر ممكن من السوائل كل يوم.
 - اختر السوائل مثل الماء والعصائر (مثل عصير البرتقال المجفف أو العنب أو الكمثرى) والمرق والآيس كريم المخفوق.
 - تجنب السوائل المحتوية على الكافيين (مثل القهوة والصودا). وذلك لأن هذه المشروبات تطرد السوائل خارج الجسم.
 - تحدث مع خبير التغذية السريري بشأن مقدار الألياف التي يمكنك تناولها كل يوم. ضع خطة لإضافة المزيد من الألياف تدريجيًا إلى نظامك الغذائي.
 - يمكن استخدام الأدوية التي تُصرف مع أو بدون وصفة طبية لعلاج الإمساك. استشر مقدم الرعاية الصحية قبل تناول أي أدوية لعلاج الإمساك. وهو أمر مهم للغاية إن كانت قد أُجريت لك فقرة أو خضعت لجراحة في الأمعاء.
- اتصل بمقدم الرعاية الصحية إذا لم تتبرز لمدة يومين.

السيطرة على التغييرات الأخرى في وظائف الأمعاء

أبلغ مقدم الرعاية الصحية الخاص بك إذا كنت تتبرز كثيرًا. فقد يصف لك دواءً لإبطاء حركة الأمعاء. وهذا قد يساعدك في الشعور أنك بحاجة إلى التبرز على الفور. قد تساعد الأدوية كذلك في تقليل عدد مرات التبرز. سيحدد لك مقدم الرعاية الصحية مقدار الجرعة التي ينبغي عليك تناولها وعدد مرات تناولها.

العناية بالشق الجراحي

إذا تم نزع جهاز النزع قبل مغادرتك المستشفى مباشرةً، فقد توضع ضمادة فوق هذا الموضع. ويمكنك نزعها بعد مرور 24 ساعة إلى 48 ساعة (يوم إلى يومين). اتبع تعليمات 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).
- انبعاث رائحة كريهة من الشق الجراحي.

الاستحمام أو الاغتسال

يمكنك اتباع نظامك المعتاد في الاستحمام ما لم تكن قد غادرت المستشفى ولا يزال جهاز نزع مُركبًا لديك. إذا كان لديك جهاز نزع، فتجنب الاستحمام حتى ينزعه فريق الرعاية الصحية.

تجنب وضع الشق الجراحي تحت الماء (مثل حوض الاستحمام أو حمام السباحة) لمدة 14 يومًا بعد الجراحة.

تناول الأطعمة والمشروبات

سيساعدك أحد أخصائيي التغذية السريرية في مركز MSK للأطفال على إدارة نظامك الغذائي والتغذية بعد مغادرة المستشفى. وسيناقش معك الأطعمة التي يتضمنها نظامك الغذائي لمساعدتك على التعافي بعد الجراحة، أو اكتساب الوزن، أو كليهما. وإذا كنت تحصل على التغذية عبر أنبوب في المنزل، فسینناقش معك جدول ومعدل التغذية عبر الأنبوب.

اتصل بمقدم الرعاية الصحية إذا لم ترجع شهيتك إلى طبيعتها بعد بضعة أيام أو إذا أُصبت 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 تقريبًا بعد الجراحة. فهذه هي المدة التي يستغرقها التئام الشق الجراحي.

العودة إلى المدرسة أو العمل

يمكنك العودة إلى المدرسة أو العمل 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 الطبيب عن بُعد.

متى يجب الاتصال بمقدم الرعاية الصحية

اتصل بمقدم الرعاية الصحية في الحالات التالية:

- عندما يبدو الشق الجراحي أحمر اللون.
- عندما يزداد الاحمرار 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
- إذا كنت تتبرز كثيرًا.
- كانت لديك أية أسئلة أو شواغل.

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)

332-699-7968

نرحب بالمرضى من جميع أنحاء العالم ونقدم العديد من الخدمات لمساعدتهم. إذا كنت مريضًا دوليًا، فاطلب المساعدة في إجراء الترتيبات اللازمة لرعايتك.

مركز المشورة

www.msk.org/counseling

646-888-0200

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

برنامج مخزن الطعام (Food Pantry)

646-888-8055

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

إدارة الرعاية الطبية المتكاملة (Integrative Medicine Service)

www.msk.org/integrativemedicine

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

يمكنك أيضًا حجز استشارة مع أحد مقدمي الرعاية الصحية في قسم الخدمات الطبية 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 (MSK)

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 المرضى ومستخدمي الرعاية الصحية 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. سيناقتش معك أخصائي التغذية السريرية عاداتك الغذائية. وسيقدم لك المشورة بشأن ما يجب عليك تناوله أثناء العلاج وبعده. اطلب من أحد أعضاء فريق الرعاية الخاص بك إحالتك أو اتصل بالرقم الوارد أعلاه لتحديد موعد.

موقع تثقيف المرضى والتثقيف المجتمعي (Patient and Community Education)

www.msk.org/pe

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

فواتير المرضى

646-227-3378

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

مكتب تمثيل المرضى

212-639-7202

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

منسق التمريض خلال الفترة المحيطة بالجراحة

212-639-5935

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

مكتب التمريض الخاص المناوب والمرافقين

917-862-6373

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

خدمات إعادة التأهيل

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

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

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 يقدمها 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 إحالتك إلى هذا البرنامج أو اتصل برقم 5076-888-646 للتعرف على مزيد من المعلومات.

- ويساعدك برنامج الطب الجنسي والإنجابي للذكور (Male Sexual and Reproductive Medicine Program) في علاج مشكلات الصحة الجنسية مثل ضعف الانتصاب. اطلب من أحد

أعضاء فريق الرعاية الصحية إحالتك إلى البرنامج أو اتصل برقم 6024-888-646 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 إحالتك إلى الوكالات والبرامج المجتمعية. إذا كنت تواجه مشكلات في دفع الفواتير، فيمكنهم أيضًا تقديم معلومات عن الموارد المالية. اتصل بالرقم الوارد أعلاه للتعرف على المزيد.

الرعاية الروحانية

212-639-5982

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

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

برنامج العلاج من تدخين التبغ (Tobacco Treatment Program)

www.msk.org/tobacco

212-610-0507

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

موقع البرامج الافتراضية (Virtual Programs)

www.mskcc.org/vp

نوفر الموارد التثقيفية والدعم عبر الإنترنت للمرضى ومتعهدي الرعاية. وهي جلسات عبر الإنترنت يمكنك التحدث أو الاستماع خلالها. يُمكنك التعرف على تشخيصك، وما يُمكن توقعه أثناء العلاج، وكيفية الاستعداد لرعاية مرضى السرطان.

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

خدمات الدعم الخارجية

Access-A-Ride

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

877-337-2017

في مدينة نيويورك، توفر هيئة نقل متروبوليتان (MTA) رحلات مشتركة وخدمة التوصيل من الباب إلى الباب لذوي الإعاقات الذين لا يستطيعون ركوب الحافلات العامة أو مترو الأنفاق.

Air Charity Network

www.aircharitynetwork.org

877-621-7177

توفر خدمة الانتقال إلى مراكز العلاج.

الجمعية الأمريكية للسرطان (American Cancer Society)

www.cancer.org

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

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

646-929-8032.org

مصدر للتثقيف والأدوات والفعاليات الخاصة بالموظفين المصابين بالسرطان.

CancerCare

www.cancercare.org

800-813-4673

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

New York, NY 10001

تقدم المشورة ومجموعات الدعم وورش العمل والمنشورات والمساعدة المالية.

مجتمع دعم مرضى السرطان (Cancer Support Community)

www.cancersupportcommunity.org

يقدم الدعم والمعلومات التثقيفية لمرضى السرطان وذويهم.

شبكة عمل مقدمي الرعاية (Caregiver Action Network)

www.caregiveraction.org

800-896-3650

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

Corporate Angel Network

www.corpangelnetwork.org

866-328-1313

توفر الانتقال المجاني إلى مراكز العلاج في جميع أنحاء الدولة باستخدام المقاعد الفارغة على متن طائرات الأعمال.

Good Days

www.mygooddays.org

877-968-7233

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

HealthWell Foundation

www.healthwellfoundation.org

800-675-8416

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

Joe's House

www.joeshouse.org

877-563-7468

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

LGBT Cancer Project

www.lgbtcancer.com

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

LIVESTRONG Fertility

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

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

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.

Professional Prescription Advice

www.pparx.org

888-477-2669

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

Red Door Community (المعروفة سابقاً باسم **Gilda's Club**)

www.reddoorcommunity.org

212-647-9700

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

RxHope

www.rxhope.com

877-267-0517

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

Triage Cancer

www.triagecancer.org

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

الموارد التعليمية

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

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

- *A Guide for Caregivers* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/guide-caregivers)
- *Common Questions About MSK's Recovery Tracker* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/mymsk-recovery-tracker)
- *Advance Care Planning for People With Cancer and Their Loved Ones* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/advance-care-planning)
- *Frequently Asked Questions About the MyMSK Goals to Discharge Checklist* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-use-your-mymsk-goals-discharge-checklist)
- *Frequently Asked Questions About Walking After Your Surgery* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/frequently-asked-questions-about-walking-after-your-surgery)
- *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)
- *كيفية تفريغ الأمعاء قبل الجراحة في مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK) للأطفال* (www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/how-to-do-bowel-prep-before-surgery-msk-kids)
- *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 المحفّز* (www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer)
- *Information for Family and Friends for the Day of Surgery* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/information-family-and-friends)

(friends-day-surgery

● جهاز التحكم الذاتي بـمسكن الألم (PCA) (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 للبحث في مكتبتنا الإلكترونية.

About Your Ileostomy Closure Surgery for Desmoplastic Small Round Cell Tumors (DSRCTs) at MSK Kids - Last updated on February 22, 2024

جميع الحقوق مملوكة ومحفوظة لمركز Memorial Sloan Kettering لعلاج السرطان



Memorial Sloan Kettering
Cancer Center