Memorial Sloan Kettering Cancer Center

პაციენტის და მომვლელის სწავლება

მასტექტომიის შესახებ

ეს სახელმძღვანელო დაგეხმარებათ MSK-ში მასტექტომიისთვის (სარძევე ჯირკვლის ოპერაციისთვის) მომზადებაში. ასევე დაგეხმარებათ გაიგოთ, რას უნდა ელოდოთ გამოჯანმრთელების პროცესში.

გამოიყენეთ ეს სახელმძღვანელო, როგორც ინფორმაციის წყარო, ოპერაციამდელ პერიოდში. თან იქონიეთ იგი ოპერაციის დღეს. თქვენ და თქვენი საოპერაციო გუნდი მას გამოიყენებთ რეაბილიტაციის შესახებ მეტი ინფორმაციის მისაღებად.

მასტექტომიის შესახებ

მოცემული სახელმძღვანელო შეიცავს ინფორმაციას სარძევე ჯირკვალში რამდენიმე ტიპის ქირურგიული ჩარევის შესახებ. ქირურგი გაგესაუბრებათ იმ კონკრეტული ოპერაციის შესახებ, რომელიც უნდა ჩაგიტარდეთ. თქვენ შეიძლება ჩაგიტარდეთ:

- სრული მასტექტომია.
- სრული მასტექტომია და სენტინელის ლიმფური კვანძის ბიოფსია.
- სრული მასტექტომია და სენტინელის ლიმფური კვანძის

ბიოფსია აქსილარული ლიმფური კვანძის შესაძლო დისექციით.

- სრული მასტექტომია და აქსილარული კვანძის დისექცია (რომელსაც ასევე მოდიფიცირებული რადიკალური მასტექტომია ეწოდება).
- სხვა მსგავსი ოპერაცია.

თუ გაგიკეთდათ მკერდის რეკონსტრუქცია, პლასტიკური ქირურგი დამატებით ინფორმაციას მოგაწვდით.

სრული მასტექტომია

სრული მასტექტომია არის ქირურგიული ოპერაცია, რომლის დროსაც მთლიანად ამოიკვეთება მკერდის ქსოვილი. როგორც წესი, იგი ტარდება მკერდის არეზე გაკვეთით (ქირურგიული გაჭრით), მაგრამ შესაძლებელია სხვა მეთოდითაც ჩატარება. გულმკერდის ქირურგი გაგესაუბრებათ იმ ვარიანტზე, რომელიც თქვენთვის ყველაზე მეტად შესაფერისი იქნება.

ოპერაციის დროს, ქირურგმა შეიძლება დამატებით ამოკვეთოს ერთი ან რამდენიმე ლიმფური კვანძი იღლიის მიდამოდან. ექიმი პათოლოგი გამოიკვლევს ლიმფურ კვანძ(ებ)ს, რათა განსაზღვროს, გავრცელებულია თუ არა კიბოს უჯრედები მათზე.

სენტინელის ლიმფური კვანძის ბიოფსია

სენტინელის ლიმფური კვანძის ბიოფსია არის პროცედურა, რომლის დროსაც იღლიის ლიმფური კვანძ(ებ)ი, რომლებისკენაც მკერდის სიმსივნიდან პირველი

მიედინება სითხე, იჭრება და მოწმდება კიბოს უჯრედებზე. ეს ლიმფური კვანძები სენტინელის ლიმფური კვანძების სახელით არის ცნობილი. თუ კიბოს უჯრედები გავრცელდა, სენტინელის ლიმფური კვანძები, როგორც წესი, პირველი ადგილია, სადაც ისინი ხვდებიან. ქირურგი, სენტინელის კვანძ(ებ)ს, სპეციალური საღებავის მკერდში შეყვანით განსაზღვრავს.

თუ სენტინელის ლიმფური კვანძის ბიოფსიაზე მიდიხართ, შესაძლოა ოპერაციის დროს ლიმფური სისტემის დარუკებაც ჩაგიტარდეთ. დამატებითი ინფორმაცია ამ პროცედურის შესახებ მოცემულია სახელმძღვანელოს შემდეგ ნაწილში.

ქირურგმა შესაძლოა სენტინელის ლიმფური კვანძ(ებ)ი პათოლოგს გაუგზავნოს ოპერაციის დროს. თუ პათოლოგი კიბოს უჯრედებს აღმოაჩენს, ქირურგმა შესაძლოა აქსილარული ლიმფური კვანძის დისექცია ჩაატაროს .

აქსილარული ლიმფური კვანძის დისექცია

აქსილარული ლიმფური კვანძის დისექცია არის პროცედურა, რომლის დროსაც იღლიის არეში არსებული ლიმფური კვანძების უმეტესობა ან ყველა იკვეთება. ამოკვეთილი ლიმფური კვანძების რაოდენობა ინდივიდუალურად განსხვავდება.

თქვენი ლიმფური სისტემის შესახებ

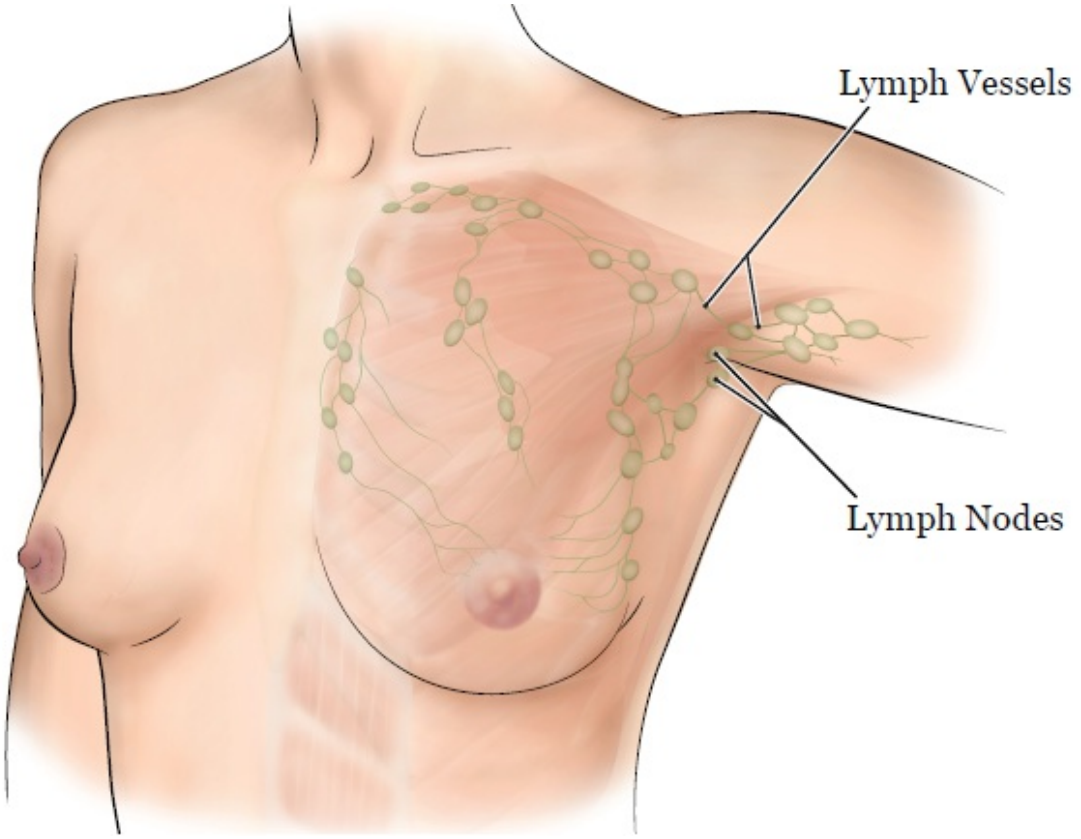
იმის გაგება, თუ როგორ მუშაობს თქვენი ლიმფური სისტემა, შეიძლება დაგეხმაროთ ძუძუს ოპერაციისთვის

მომზადებასა და მის შემდეგ რეაბილიტაციაში. თქვენს ლიმფურ სისტემას აქვს 2 ფუნქცია:

- იგი გეხმარებათ ინფექციასთან ბრძოლაში.
- იგი ხელს უწყობს სითხის გადინებას თქვენი სხეულის სხვადასხვა ნაწილიდან.

თქვენი ლიმფური სისტემა შედგება ლიმფური კვანძების, ლიმფური ძარღვების და ლიმფური სითხისგან (იხ. სურათი 1)

- **ლიმფური კვანძები** არის ლობიოს ფორმის პატარა ჯირკვლები, რომლებიც მდებარეობენ თქვენი ლიმფური ძარღვების გასწვრივ. თქვენი ლიმფური კვანძები ფილტრავენ ლიმფურ სითხეს, გამოდევნიან ბაქტერიებს, ვირუსებს, კიბოს უჯრედებს და სხვა ნარჩენ პროდუქტებს.
- **ლიმფური ძარღვები** პაწაწინა მილებია, რომლებსაც თქვენი სისხლძარღვების მსგავსად, გადააქვთ სითხე ლიმფურ ჯირკვლებამდე და უკან.
- **ლიმფური სითხე** არის გამჭვირვალე სითხე, რომელიც მიედინება თქვენს ლიმფურ სისტემაში. მას გადააქვს უჯრედები, რომლებიც ეხმარებიან ინფექციებთან და სხვა დაავადებებთან ბრძოლაში.



სურათი 1. ლიმფური სისტემა თქვენსმკერდსა და იღლიაში

თქვენი მომზადება მასტექტომიისთვის

ეს ნაწილი დაგეხმარებათ ოპერაციისთვის მომზადებაში. წაიკითხეთ, როდესაც ოპერაცია დაიგეგმება. მიმართეთ მას, როდესაც თქვენი ოპერაცია მოახლოვდება. მასში მოცემულია საინტერესო ინფორმაცია, თუ რა უნდა გააკეთოთ ოპერაციისთვის მოსამზადებლად.

ამ ნაწილის წაკითხვის შემდეგ, ჩამოწერეთ კითხვები, რომლებსაც შემდეგ ექიმს დაუსვამთ.

ოპერაციისთვის მომზადება

თქვენ და თქვენი საოპერაციო გუნდი ერთად მიიღებთ მონაწილეობას ოპერაციისთვის მომზადებაში. თქვენი

უსაფრთხოების დასაცავად დაგვეხმარეთ და გვითხარით, თუ რომელიმე ეს ფაქტორი გეხებათ თქვენ, მაშინაც კი, თუ არ ხართ დარწმუნებული.

- ვიღებ ანტიკოაგულანტს (სისხლის გამათხელებელს), მაგალითად:
  - ასპირინი
  - გეპარინი
  - ვარფარინი (Jantoven®, Coumadin®)
  - კლოპიდოგრელი (Plavix®)
  - ენოქსაპარინი (Lovenox®)
  - დაბიგატრანი (Pradaxa®)
  - აპიქსაბანი (Eliquis®)
  - რივაროქსაბანი (Xarelto®)
- ვიღებ SGLT2 ინჰიბიტორს, როგორიც არის:
  - კანაგლიფლოზინი (Invokana®)
  - დეპაგლიფლოზინი (Farxiga®)
  - ემპაგლიფლოზინი (Jardiance®)
  - ერტუგლიფოზინი (Steglatro®)
- ვიღებ რეცეპტით გაცემულ წამალებს, მათ შორის პატჩებსა და კრემებს. რეცეპტით გაცემული წამალი არის

ეს არის მედიკამენტების მაგალითები. შეიძლება არსებობდეს სხვებიც.

აუცილებელად უთხარით თქვენს ჯანდაცვის პროვაიდერს ყველა იმ მედიკამენტის შესახებ, რომელსაც იღებთ.

ისეთი წამალი, რომლის შეძენაც მხოლოდ ჯანდაცვის პროვაიდერის გამოწერილი რეცეპტითაა შესაძლებელი.

- ვიღებ ურეცეპტოდ გაცემულ წამალებს, მათ შორის პატჩებსა და კრემებს. ურეცეპტოდ გაცემული წამალი არის ის, რომლის შეძენაც შეგიძლიათ რეცეპტის გარეშე.
- ვიღებ ნებისმიერ საკვებ დანამატებს, როგორებიცაა ბალახეული, ვიტამინები, მინერალები ან ბუნებრივი ან საოჯახო სამკურნალო საშუალებები.
- მაქვს კარდიოსტიმულატორი, ავტომატურად იმპლანტირებადი კარდიოვერტერ-დეფიბრილატორი (AICD) ან სხვა კარდიო მოწყობილობა.
- მაქვს ძილის აპნოე.
- წარსულში მქონდა ანესთეზიის გართულება. ანესთეზია არის წამალი, რომელიც დაგაძინებთ ოპერაციის მსვლელობის ან რაიმე სამედიცინო პროცედურის დროს.
- ალერგიული ვარ გარკვეულ მედიკამენტებზე, ან ნივთიერებებზე, მათ შორის ლატექსზე.
- არ მსურს სისხლის გადასხმა.
- მოვიხმარ ალკოჰოლს.
- ვეწევი, ან ვიყენებ მოსაწევ ელექტრონულ აპარატს, როგორიც არის ვაიპ კალამი ან ელექტრო სიგარეტი.
- ვიყენებ რეკრიაციულ ნარკოტიკს, როგორიც არის მარიხუანა.

ორსულობისთვის თავის არიდება

თუ ოპერაციამდე არსებობს დაორსულების შანსი, დარწმუნდით, რომ გამოიყენებთ ჩასახვის საწინააღმდეგო საშუალებას (კონტრაცეპტივს), რომელიც არ შეიცავს ჰორმონებს. მაგალითად, შეგიძლიათ გამოიყენოთ პრეზერვატივი, დიაფრაგმა ან სპილენძის შემცველი (Paragard®) საშვილოსნოსშიდა სპირალი (IUD).

თუ გაქვთ შეკითხვები ჩასახვის კონტროლის შესახებ ან გჭირდებათ დახმარება ჩასახვის კონტროლის იმგვარი ტიპის არჩევაში, რომელიც თქვენთვის შესაფერისია, გაესაუბრეთ თქვენს გინეკოლოგს (მეან-გინეკოლოგს).

ნაყოფიერების შენარჩუნება

მკურნალობის დროს მოერიდეთ დაორსულებას. თუ ექიმმა მიგითითათ, რომ გარკვეული პერიოდის განმავლობაში თავიდან აიცილოთ დაორსულება და მომავალში შვილების ყოლა გსურთ, შესაძლოა, იფიქროთ კვერცხუჯრედების გაყინვაზე. მეტი ინფორმაციისთვის წაიკითხეთ *Fertility Preservation Before Cancer Treatment: Options for People Born with Ovaries and a Uterus* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/fertility-preservation-females-starting-treatment).

ალკოჰოლის მოხმარების შესახებ

მნიშვნელოვანია ესაუბროთ თქვენს ექიმებს იმის შესახებ, თუ რამდენ ალკოჰოლს მოიხმართ. ეს დაგვეხმარება თქვენი მკურნალობის დაგეგმვაში.

თუ თქვენ რეგულარულად მოიხმართ ალკოჰოლს, შესაძლებელია ოპერაციის მომდინარეობისას და მის

შემდეგ წარმოშობილი პრობლემების გაზრდილი რისკის წინაშე იდგეთ. ეს მოიცავს სისხლდენას, ინფექციას, გულის პრობლემებს და ხანგრძლივ ჰოსპიტალიზაციას.

თუ თქვენ რეგულარულად მოიხმართ ალკოჰოლს და უცაბედად შეწყვეტთ, ამან შეიძლება გამოიწვიოს კრუნჩხვები, ბოდვები და სიკვდილი. თუ გვეცოდინება, რომ თქვენ ხართ ამ პრობლემების რისკის წინაშე, შეგვიძლია დაგინიშნოთ მედიკამენტები, რომლებიც მათ თავიდან აცილებაში დაგეხმარებათ.

აი რა შეგიძლიათ გააკეთოთ ოპერაციამდე, რათა თავიდან აიცილოთ პრობლემები.

- უთხარით სიმართლე თქვენს ექიმებს, თუ რამდენ ალკოჰოლს მოიხმართ.
- შეეცადეთ რომ აღარ დალიოთ ალკოჰოლი მას შემდეგ, რაც ოპერაციას დაგეგმავთ. უთხარით თქვენს ექიმს მაშინვე თუ:
    - თავი აგტკივდათ.
    - გაქვთ გულისრევის შეგრძნება (გრძნობთ თითქოს გული გერევათ).
    - ჩვეულებრივზე მეტად შფოთავთ (ღელავთ და ნერვიულობთ).
    - ვერ იძინებთ.

ესენი არის ალკოჰოლის თავის დანებების ნიშნები და მათი მკურნალობა შესაძლებელია.

- უთხარით თქვენს ექიმს თუ ალკოჰოლს თავს ვერ ანებებთ.
- დაუსვით თქვენს ექიმს კითხვები ალკოჰოლის დალევასა და ოპერაციის შესახებ. როგორც ყოველთვის, თქვენი ინფორმაცია დარჩება კონფიდენციალური.

მოწევის შესახებ

თუ მწეველი ხართ, შესაძლოა სუნთქვის პრობლემა შეგექმნათ ოპერაციის დროს. ოპერაციამდე რამდენიმე დღითაც თავის დანებებაც კი დაგეხმარებათ.

თქვენი ექიმი მოგცემთ მიმართვას "თამბაქოზე დამოკიდებულების მკურნალობის პროგრამის" შესახებ, თუ მწეველი ხართ. თქვენც შეგიძლიათ დაუკავშირდეთ ამ პროგრამას, დარეკეთ 212-610-0507.

ძილის აპნოეს შესახებ

ძილის აპნოე სუნთქვის გავრცელებული პრობლემაა. თუ გაქვთ ძილის აპნოე, მცირე ხნით წყვეტთ სუნთქვას ძილის დროს. ყველაზე გავრცელებული ფორმაა ძილის ობსტრუქციული აპნოე (OSA). ძილის ობსტრუქციული აპნოეს შემთხვევაში, სასუნთქი გზები სრულიად იკეტება.

ძილის ობსტრუქციულმა აპნოემ შესაძლებელია სერიოზული პრობლემები შეგიქმნით ოპერაციის დროს და მის შემდგომ. შეგვატყობინეთ თუ გაქვთ, ან ფიქრობთ, რომ გაქვთ ძილის ობსტრუქციული აპნოე. თუ თქვენ სასუნთქ მოწყობილობას იყენებთ, როგორიც არის CPAP აპარატი, მაშინ თან იქონიეთ ოპერაციის დროს.

MyMSK ანგარიშის გამოყენება

MyMSK (my.mskcc.org) არის MSK პაციენტის პორტალი. ეს პორტალი დაგეხმარებათ გაგზავნოთ და მიიღოთ შეტყობინებები თქვენი მკურნალი ექიმისგან, ნახოთ ანალიზების შედეგები, გაიგოთ ექიმთან ვიზიტის თარიღი, დრო და სხვა. ასევე შეგიძლიათ შესთავაზოთ თქვენს მომვლელს შექმნას საკუთარი ანგარიში თქვენი მკურნალობის შესახებ ინფორმაციის სანახავად.

თუ არ გაქვთ MyMSK ანგარიში, შეგიძლიათ დარეგისტრირდეთ აქ my.mskcc.org. რეგისტრაციის ID-ს მისაღებად დარეკეთ მითითებულ ნომერზე 646-227-2593 ან ექიმის ოფისში.

თუ გსურთ გაიგოთ მეტი, იხილეთ *How to Enroll in MyMSK: Memorial Sloan Kettering's Patient Portal* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/video/how-enroll-mymsk-patient-portal) ასევე შეგიძლიათ დაუკავშირდეთ MyMSK დახმარების განყოფილებას ცხელ ხაზზე, ელექტრონული ფოსტის@mskcc მეშვეობით mymsk.org ან ნომერზე 800-248-0593.

მასტექტომიიდან 30 დღის განმავლობაში წინასაოპერაციო კვლევა

ოპერაციამდე გექნებათ ვიზიტი, წინასაოპერაციო კვლევის ჩასატარებლად. თქვენი ქირურგის ოფისიდან შეგატყობინებენ ვიზიტის დღეს, დროს და ადგილს. პარკირების ინფორმაციისა და MSK-ის ყველა ადგილმდებარეობის სანახავად ეწვიეთ ბმულს:

www.msk.org/parking.

წინასაოპერაციო კვლევის დანიშვნის დღეს ჭამა და მედიკამენტების მიღება ჩვეულ რეჟიმში შეგიძლიათ.

ვიზიტისას სასურველია მიიტანოთ:

- ყველა იმ მედიკამენტის ჩამონათვალი, რომელსაც იღებთ, რეცეპტით გაცემული და ურეცეპტოდ გაცემული მედიკამენტების, პატცჰებისა და კრემების ჩათვლით.
- თუ გაქვთ გასულ წელს MSK-ის გარეთ ჩატარებული ნებისმიერი სამედიცინო ანალიზის პასუხი. მაგალითები მოიცავს გულის სტრესის ტესტს, ექოკარდიოგრამას ან დოპლერის კვლევის შედეგებს.
- თქვენი ექიმების სახელები, გვარები და ტელეფონის ნომრები.

თქვენ შეხვდებით ექიმის ასისტენტს, წინასაოპერაციო კვლევების ჩატარების დროს. ისინი მჭიდროდ თანამშრომლობენ ანესთეზიოლოგებთან. ესენი არიან ექიმები, რომლებსაც სპეციალური ტრენინგი აქვთ გავლილი ოპერაციის პროცესში ანესთეზიის გამოყენებაზე.

ექიმის ასისტენტი თქვენთან ერთად გადახედავს თქვენს სამედიცინო ისტორიას. მკურნალობის დაგეგმვისთვის, შესაძლოა დაგჭირდეთ გარკვეული ტესტები, როგორიც არის:

- ელექტროკარდიოგრამა (EKG) გულის რითმის

შესამოწმებლად.

- გულმკერდის რენტგენი.
- სისხლის ანალიზები.

ექიმის ასისტენტმა შესაძლოა გირჩიოთ სხვა ექიმთან კონსულტაცია. ისინი ასევე გეტყვიან, რა წამალი უნდა მიიღოთ დილით, ოპერაციის დღეს.

უთხარით თქვენს ექიმს (მედდას), თუ ბავშვს კვებავთ ძუძუთი ან გამოიწველით რძეს თქვენი შვილისთვის.

გადაწყვიტეთ ვინ იქნება თქვები მომვლელი

თქვენი მომვლელი მნიშვენლოვან როლს ასრულებს თქვენს მოვლაში. ოპერაციამდე ექიმი თქვენ და თქვენს მომვლელს ოპერაციის შესახებ დაგელაპარაკებათ. როდესაც გამოგწერენ, ოპერაციის შემდეგ, თქვენი მომვლელი წაგიყვანთ სახლში. ის სახლშიც დაგეხმარებათ საკუთარი თავის მოვლაში.

მომვლელებისთვის

კიბოს მკურნალობის პროცესში ადამიანის მოვლა დიდ პასუხისმგებლობას მოითხოვს. დასახმარებლად, ჩვენ გთავაზობთ რესურსებს და მხარდაჭერას. მეტის გასაგებად, ეწვიეთ ბმულს www.msk.org/caregivers ან წაიკითხეთ *A Guide for Caregivers* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/guide-caregivers).

შეავსეთ ჯანდაცვის წარმომადგენლის ფორმა.

თუ ჯერ არ შეგივსიათ ჯანდაცვის წარმომადგენლის ფორმა, გირჩევთ შეავსოთ. თუ უკვე შეავსეთ აღნიშნული ფორმა, ასევე თუ რაიმე წინასწარი დირექტივები გაქვთ, თან იქონიეთ ისინი შემდეგ ვიზიტზე.

ჯანდაცვის წარმომადგენლის ფორმა არის ოფიციალური დოკუმენტი. ის განმარტავს, ვინ იქნება თქვენს მიერ ავტორიზებული პირი, თუ თქვენ, თავად არ შეგიძლიათ კომუნიკაცია. ასეთ პირს ჰქვია თქვენი ჯანდაცვის აგენტი.

- ეწვიეთ ბმულს და გაიგეთ მეტი ჯანდაცვის წარმომადგენლებისა და წინასწარი დირექტივების შესახებ *Advance Care Planning for People With Cancer and Their Loved Ones* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/advance-care-planning).
- ეწვიეთ ბმულს და გაიგეთ მეტი, ჯანდაცვის აგენტის შესახებ *How to Be a Health Care Agent* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-be-health-care-agent).

ჯანდაცვის წარმომადგენლის ფორმის შევსებასთან დაკავშირებით კითხვები შემთხვევაში, გაესაუბრეთ მკურნალთა გუნდის წევრებს.

სახლში წასაყვანად ვინმეს შეუთანხმდით

ოპერაციის შემდეგ სახლში წასაყვანად დაგჭირდებათ პასუხისმგებელი მზრუნველი. პასუხისმგებელი მზრუნველი არის პიროვნება, რომელიც ოპერაციის შემდეგ სახლში წაგიყვანთ. მათ, პრობლემების ან კითხვების შემთხვევაში,

უნდა შეეძლოთ მზრუნველობის გუნდთან დაკავშირება. ეს, ოპერაციის დღემდე, წინასწარ დაგეგმეთ.

თუ არ გყავთ მზრუნველი, რომელიც სახლში წაგიყვანთ, დაურეკეთ ქვემოთ მოცემულ ერთ-ერთ სააგენტოს. ისინი ვინმეს გამოგიგზავნიან სახლში წასაყვანად. ეს მომსახურება ფასიანია და ტრანსპორტის საკითხი თავად უნდა მოაგვაროთ. შეგიძლიათ ტაქსით ან სხვა საავტომობილო მომსახურებით სარგებლობა, თუმცა, პასუხისმგებელი მზრუნველი მაინც დაგჭირდებათ.

სააგენტოები ნიუ იორკში

VNS Health: 888-735-8913

Caring People: 877-227-4649

სააგენტოები ნიუ ჯერსიში

Caring People: 877-227-4649

შეიძინეთ 4%-იანი ქლორჰექსიდინ-გლუკონატის (CHG) ხსნარის ანტისეპტიკური დასაბანი სითხე (როგორიცაა Hibiclens®)

4%-იანი ქლორჰექსიდ-გლუკონატის (CHG) დასაბანი სითხე კლავს ბაქტერიებს დაბანიდან 24 საათის განმავლობაში. ოპერაციამდე აღნიშნული სითხით დაბანა, ოპერაციის შემდეგ შეამცირებს ინფექციების რისკს. თქვენ შეგიძლიათ შეიძინოთ 4%-იანი ქლორჰექსიდინ-გლუკონატის (CHG) ანტისეპტიკური დასაბანი სითხე “ეველინ ჰ. ლაუდერის მკერდის ცენტრიდან” წასვლამდე ან თქვენს ადგილობრივ აფთიაქში რეცეპტის გარეშე.

შეიძინეთ 325 მილიგრამიანი აცეტამინოფენის აბები (როგორიცაა Tylenol® Regular Strength)

აცეტამინოფენი არის ტკივილგამაყუჩებელი წამალი,

რომელიც გაიცემა რეცეპტი ს გარეშე. თქვენ მას ოპერაციის შემდეგ, გამოიყენებთ , რათა დაგეხმაროთ სახლში ტკივილის მართვაში. მიზანშეწონილია მისი წინასწარ შეძენა. მისი შეძენა შეგიძლიათ ადგილობრივ აფთიაქში რეცეპტის გარეშე. ნებისმიერი წამლის მიღებისას, ყოველთვის მიჰყევით შეფუთვაზე მოცემულ ან თქვენი ექიმის ინსტრუქციებს.

7 დღით ადრე მასტექტომიამდე

მიყევით ექიმის რეკომენდაციებს ასპირინის მიღებასთან დაკავშირებით

ასპირინმა შეიძლება გამოიწვიოს სისხლდენა. თუ თქვენ იღებთ ასპირინს ან წამალს, რომელიც შეიცავს ასპირინს, შეიძლება მოგიწიოთ დოზის შეცვლა ან მისი მიღების შეწყვეტა ოპერაციამდე 7 დღით ადრე. მიჰყევით ექიმის რეკომენდაციებს. **არ შეწყვიტოთ ასპირინის მიღება, თუ ამას არ გეტყვიან.**

თუ გსურთ გაიგოთ მეტი, წაიკითხეთ *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)

შეწყვიტეთ E ვიტამინის, მულტივიტამინების, მცენარეული და საკვები დანამატების მიღება

E ვიტამინის, მულტივიტამინების, მცენარეული და საკვები დანამატების მიღებამ შესაძლებელია სისხლდენა გამოიწვიოს. შეწყვიტეთ მათი მიღება ოპერაციემდე 7

დღით ადრე. თუ ექიმი სხვა რეკომენდაციას მოგცემთ, მაშინ მას მიყევით.

თუ გსურთ გაიგოთ მეტი, წაიკითხეთ *Herbal Remedies and Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/herbal-remedies-and-treatment).

2 დღით ადრე მასტექტომიამდე
შეწყვიტე არასტეროიდული ანთების საწინააღმდეგო წამლების (NSAIDs) მიღება

არასტეროიდულმა ანთების საწინააღმდეგო წამლებმა, NSAIDs, როგორიც არის იბუპროფენი (Advil® and Motrin®) და ნაპროქსენი (Aleve®) შეიძლება გამოიწვიოს სისხლდენა. შეწყვიტეთ მათი გამოყენება ოპერაციამდე ორი დღით ადრე. თუ ექიმი სხვა რეკომენდაციას მოგცემთ, მაშინ მას მიყევით.

თუ გსურთ გაიგოთ მეტი, წაიკითხეთ *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).

1 დღით ადრე მასტექტომიამდე
ჩაინიშნეთ ოპერაციის დრო

ადმისტრაციის თანამშრომელი დაგირეკავთ ოპერაციის წინა დღეს, 14:00 საათის შემდეგ. იმ შემთხვევაში, თუ ოპერაცია ორშაბათს არის დანიშნული, დაგირეკავენ პარასკევს. თუ 19:00 საათამდე არ დაგიკავშირდნენ,

დარეკეთ ნომერზე 212-639-5014.

ადმინისტრაციის თანამშრომელი გეტყვით, რა დროს უნდა იყოთ საავადმყოფოში ოპერაციისთვის. იმასაც შეგახსენებენ, თუ სად უნდა მიხვიდეთ.

პარკირების შესახებ ინფორმაციისა და MSK-ის ყველა ადგილმდებარეობის სანახავად ეწვიეთ ბმულს: www.msk.org/parking.

ლიმფური სისტემის რუკა

თუ გიტარდებათ სენტინელის ლიმფური კვანძის ბიოფსია, შეიძლება ლიმფური სისტემის დარუკების პროცედურა ოპერაციის წინა დღეს ან ოპერაციის დილას შედგეს. ოპერაციის დროს აღნიშნული დაეხმარება თქვენს ქირურგს სენტინელის ლიმფური კვანძ(ებ)ის პოვნაში.

ლიმფური სისტემის რუკის შედგენის პროცედურის დროს თქვენ მოთავსდებით გადასაწოლ სავარძელში დაახლოებით 20 წუთი. სავარძელში წოლის დროს ჯანდაცვის პროვაიდერი დაზიანებული მკერდის არეოლის ქვევით კანქვეშ შეგიყვანთ (გაგიკეთებთ ნემსს) მცირე რაოდენობით რადიოაქტიურ სითხეს. ინიექციის დროს შეიძლება იგრძნოთ ჩხვლეტა ან წვა.

ინიექციის შემდეგ 10 წუთის განმავლობაში დაიზილეთ ნანემსარის მიდამო. აღნიშნული ხელს შეუწყობს რადიოაქტიური სითხის გადადინებას სენტინელის ლიმფურ კვანძ(ებ)ში. შემდეგ ტექნოლოგი გაზომავს რადიაქტიურობას თქვენს მკერდსა და იღლიაში (მკლავი)

დაზიანებულ მხარეს, რათა დაადგინოს, რამდენად შეიწოვება სითხე. ეს შეიძლება ორგვარად შემოწმდეს:

- თქვენმა რადიაციულმა ტექნოლოგმა შესაძლოა გამოიყენოს ხელის პატარა მოწყობილობა, სახელწოდებით Neoprobe®.
- შესაძლოა, მოხდეს თქვენი გამოსახულების სკანირება უფრო დიდი აპარატის გამოყენებით, რომელზეც თქვენ დაწვებით. დამატებითი ინფორმაციისთვის წაიკითხეთ განყოფილება „ბირთვული მედიცინით სკანირება“.

ორივე მეთოდი თანაბრად კარგად მუშაობს . თქვენი ჯანდაცვის პროვაიდერი აგიხსნით რისი მოლოდინი უნდა გქონდეთ.

ბირთვული მედიცინით სკანირება

თუ ინიექციის შემდეგ გამოსახულების სკანირება გიტარდებათ, თქვენი ტექნოლოგი გაგიყვანთ სკანირების ოთახში. თქვენ იწვებით მაგიდაზე მანამ, სანამ ტექნოლოგი იღებს სურათებს. თითოეული სურათის გადაღების დასრულებას 5 წუთი სჭირდება და ამ დროის განმავლობაში თქვენ უნდა იწვეთ ძალიან მშვიდად. თუ თავს არაკომფორტულად გრძნობთ 5 წუთის განმავლობაში ნებისმიერ პოზაში გაჩერებისას, სთხოვეთ თქვენს ტექნოლოგს, უკუითვალოს თქვენთვის დრო. სკანირებას დასჭირდება 10-დან 15 წუთამდე.

სკანირების დროს გადაღებული სურათები უჩვენებენ რადიოაქტიური სითხის დინებას. ისინი ასევე აჩვენებენ,

თუ რომელი ლიმფური კვანძები შთანთქავენ სითხეს. ეს ქმნის თქვენი ლიმფური სისტემის „რუკას“. თქვენი ქირურგი გამოიყენებს აღნიშნულ რუკას სენტინელის ლიმფური კვანძების მოსაძებნად თქვენი ოპერაციის დროს.

თუ ოპერაციას გიკეთდებათ იმავე დღეს, როდესაც ლიმფური სისტემის დარუკება ჩაგიტარდათ, პერსონალის წევრი გაგიყვანთ სკანირების ოთახიდან საოპერაციო დარბაზში. თუ ოპერაციას გიტარდებათ “ჯოსი რობერტსონის ქირურგიულ ცენტრში” (JRSC), თქვენი მკურნალთა გუნდი დაგიგეგმავთ თქვენს გადაყვანას MSK ფურგონით JRSC-ში თქვენი პროცედურის შემდეგ. უმეტეს შემთხვევაში, ლიმფური სისტემის დარუკების შემდეგ, თქვენ გაემგზავრებით სახლში.

მიიღეთ შხაპი ანტისეპტიკური კანის გამწმენდით, რომელიც შეიცავს 4%იან CHG ქლორჰექსიდ-ბიგლუკონატს, მაგალითად, Hibiclens

ოპერაციის წინა ღამეს, დაძინებამდე, მიიღეთ შხაპი ანტისეპტიკური კანის გამწმენდით (მაგალითად Hibiclens), რომელიც შეიცავს 4%იან CHG ქლორჰექსიდ-ბიგლუკონატს.

1. თმა დაიბანეთ ჩვეულებრივი შამპუნით და ბალზამით, რომლებსაც იყენებთ. თავი კარგად ჩამოიბანეთ.
2. დაიბანეთ სახე და სასქესო ორგანოების (საზარდულის) მიდამოები ჩვეულებრივი საპნით, რომელსაც იყენებთ. ტანი კარგად ჩამოიბანეთ თბილი წყლით.
3. გახსენით 4%-იანი CHG ქლორჰექსიდ-ბიგლუკონატის

ბოთლი. დაისხით ხელის გულზე ან სუფთა ნაჭერზე.

4. შხაპის ორთქლისგან შორს დადექით. 4%-იანი CHG ქლორჰექსიდ-ბიგლუკონატის ხსნარი ნაზად შეიზილეთ სხეულზე, კისრიდან ფეხებამდე. არ წაისვათ თვალზე ან სასქესო ორგანოს მიდამოებში.
5. შემდეგ დადექით შხაპის ქვეშ და კარგად ჩამოიბანეთ 4%-იანი CHG ხსნარი. გამოიყენეთ თბილი წყალი.
6. შეიმშრალეთ სუფთა პირსახოცით.

შხაპის შემდეგ, არ წაისვათ ლოსიონი, კრემი, დეზოდორანტი, მაკიაჟი, პუდრი, სუნამო ან ოდეკოლონი.

მითითებები ჭამის შესახებ

ოპერაციის წინა ღამეს ჭამა შუაღამეს (12 საათზე) შეწყვიტეთ. ეს კანფეტს და საღეჭ რეზინსაც ეხება.

თუ ჯანდაცვის პროვაიდერმა გითხრათ, რომ შეწყვიტოთ ჭამა შუაღამემდე, მიჰყევით მის მითითებებს. ზოგიერთ ადამიანს ოპერაციამდე საჭმლის გარეშე ყოფნის მეტი დრო სჭირდება.

მასტექტომიის დილა
მითითებები დალევის შესახებ

შუაღამიდან (ღამის 12 საათიდან) კლინიკაში მისვლამდე 2 საათით ადრე, დალიეთ მხოლოდ ქვემოთ მოცემული სითხეები. არ ჭამოთ ან დალიოთ მეტი არაფერი. აღარ

დალიოთ არაფერი კლინიკაში მისვლამდე 2 საათით ადრე.

- წყალი.
- ვაშლის, ყურძნის ან მოცვის გამჭვირვალე წვენი.
- Gatorade ან Powerade.
- შავი ყავა ან უბრალო ჩაი. შეგიძლიათ დაუმატოთ შაქარი. არ დაუმატოთ მეტი არაფერი.
    - არ დაუმატოთ არავითარი რძე ან ნაღები. ეს მცენარეულ რძეს და ნაღებსაც ეხება.
    - არ დაუმატოთ თაფლი.
    - არ დაუმატოთ არომატული სიროფი.

თუ დიაბეტი გაქვთ, ყურადღება მიაქციეთ ამ სასმელებში შაქრის რაოდენობას. სისხლში შაქრის დონის კონტროლი უფრო ადვილი იქნება, თუ ამ სასმელებს უშაქროდ, დაბალი შაქრის შემცველობით, ან შაქრის გარეშე მიიღებთ.

ოპერაციამდე სასურველია ჰიდრატაციის შენარჩუნება. ამიტომ, დალიეთ თუ გწყურიათ. არ დალიოთ იმაზე მეტი, ვიდრე გჭირდებათ. ოპერაციის დროს მიიღებთ ინტრავენურ (IV) სითხეს.

შეწყვიტეთ სითხის მიღება კლინიკაში მისვლამდე 2 საათით ადრე. ეს წყლის მიღებასაც ეხება.

მიიღეთ მედიკამენტები დანიშნულების მიხედვით

მკურნალთა გუნდის წევრი გეტყვით, თუ რა წამალი უნდა მიიღოთ დილით ოპერაციის დილას. მიიღეთ მხოლოდ ეს წამლები და მიაყოლეთ ყლუპი წყალი. იმის მიხედვით, თუ რას იღებთ ჩვეულებრივ, ეს შეიძლება იყოს ყველა, ზოგიერთი ან არც ერთი დილის წამალი.

მიიღეთ შხაპი ანტისეპტიკური კანის გამწმენდით, რომელიც შეიცავს 4%იან CHG ქლორჰექსიდ-ბიგლუკონატს, როგორიც არის Hibiclens

სანამ გაეწერებით საავადმყოფოდან, მიიღეთ შხაპი ანტისეპტიკური კანის გამწმენდით, როგორიც არის Hibiclens იგივენაირად გამოიყენეთ, როგორც წინა ღამეს.

შხაპის შემდეგ არ წაისვათ ლოსიონი, კრემი, დეოდორანტი, მაკიაჟი, პუდრი, სუნამო ან ოდეკოლონი.

დაიმახსოვრეთ

- თუ კონტაქტურ ლინზებს ატარებთ, შეცვალეთ სათვალით. კონტაქტურმა ლინზებმა შეიძლება დაგიზიანოთ თვალები ოპერაციის დროს.
- არ გაიკეთოთ მეტალის აქსესუარები. მოიხსენით ყველა სამკაული, მათ შორის სხეულის პირსინგი. ოპერაციის დროს გამოყენებულმა ინსტრუმენტებმა შეიძლება გამოიწვიოს დამწვრობა, თუ ისინი მეტალს შეეხებიან.
- ძვირფასი ნივთები დატოვეთ სახლში.
- თუ მენსტრუალური (თვიური) ციკლი გაქვთ, გამოიყენეთ ჰიგიენური საფენები და არა ტამპონი. საჭიროების შემთხვევაში მიიღებთ ერთჯერად საცვლებს, ასევე

საფენს.

რა უნდა იქონიოთ თან

- ღილებიანი ან თავისუფლად მორგებული ზედა.
- სასუნთქი მოწყობილობა ძილის აპნოესთვის (როგორიც არის CPAP აპარატი), თუ გაქვთ.
- “ჯანმრთელობის დაცვის მინდობილობის ფორმა” და სხვა წინასწარი მითითებები, თუ ისინი წინასწარ შეავსეთ.
- მობილური ტელეფონი და დამტენი.
- ცოტაოდენი ფული, მცირე საყიდლებისთვის, მაგალითად გაზეთისთვის.
- ყუთი, თქვენი პირადი ნივთებისთვის, თუ გაქვთ ასეთი. პირადი ნივთების მაგალითებია: სათვალეები, სმენის აპარატები, პროთეზები, პროთეზირებადი ხელსაწყოები, პარიკები და რელიგიური საგნები.
- ეს სახელმძღვანელო. თქვენ გამოიყენებთ მას, როდესაც ისწავლით, თუ როგორ იზრუნოთ საკუთარ თავზე ოპერაციის შემდეგ.

როდესაც მობრძანდებით ოპერაციაზე

ადმინისტრაციის წევრები მოგთხოვენ, წარმოთქვათ და დამარცვლოთ თქვენი სახელი და დაბადების თარიღი. ეს თქვენი უსაფრთხოებისთვისაა საჭირო. იგივე ან მსგავსი სახელის მქონე პაციენტებს შესაძლოა ოპერაცია ჩაუტარდეთ იმავე დღეს.

როდესაც ოპერაციისთვის ტანისამოსის გამოცვლის დრო დადგება, თქვენ მიიღებთ საავადმყოფოს კაბას, ხალათს და მოცურების საწინააღმდეგო წინდებს.

ექთანთან შეხვედრა

ექთანს ოპერაციამდე შეხვდებით. უთხარით მას მედიკამენტის დოზა, რომელიც მიიღეთ შუაღამის შემდეგ (12:00 საათი) და მიღების ზუსტი დრო. არ გამოგრჩეთ როგორც რეცეპტით გაცემული, ასევე რეცეპტის გარეშე გაცემული მედიკამენტები, პატჩები და მალამოები.

ექთანმა შესაძლოა ვენის კათეტერი ჩაგიდგათ მკლავის ან ხელის მტევნის ვენაში. თუ ექთანმა არ ჩაგიდგათ ვენის კათეტერი, მაშინ ანესთეზიოლოგი ჩაგიდგამთ მას საოპერაციოში.

შეხვდით ანესთეზიოლოგს

სანამ ოპერაცია დაიწყება ანესთეზიოლოგსაც შეხვდებით. ის:

- გადახედავს თქვენს სამედიცინო ისტორიას.
- შეგეკითხებათ, წარსულში ანესთეზიის შემდგომ, გართულება ხომ არ გქონიათ. ეს მოიცავს გულისრევის შეგრძნებას (გრძნობთ თითქოს გული გერევათ) ან ტკივილს.
- დაგელაპარაკებათ უსაფრთხოებაზე და კომფორტზე, ოპერაციის პროცესში.
- აგიხსნით რა სახის ანესთეზიას გაგიკეთებთ.

- გიპასუხებთ, ანესთეზიასთან დაკავშირებით, თუ გაქვთ რაიმე კითხვა.

ქირურგიული ჩარევის ადგილის მონიშვნა თქვენს სხეულზე

თქვენი სახელისა და დაბადების თარიღის კითხვასთან ერთად, პერსონალის წევრებმა შეიძლება გკითხონ, რა ჰქვია თქვენს ქირურგს, რა ოპერაცია გიტარდებათ და რომელ მხარეს გიტარებენ ოპერაციას. ქირურგი ან საოპერაციო გუნდის სხვა წევრი გამოიყენებს მარკერს თქვენს სხეულზე იმ ადგილის მოსანიშნად, სადაც ოპერაცია ჩატარდება. ეს თქვენი უსაფრთხოებისთვისაა საჭირო. ეს დაგვეხმარება იმის უზრუნველსაყოფად, რომ თქვენი ქირურგიული გუნდის ყველა წევრს ჰქონდეს ინფორმაცია თქვენი ოპერაციის გეგმის შესახებ.

მოემზადეთ ოპერაციისთვის

ოპერაციამდე მოიხსნით სათვალე, სმენის აპარატი, კბილების პროთეზი, პროთეზირებული მოწყობილობები, პარიკი და რელიგიური აქსესუარები.

საოპერაციოში ან თქვენ თვითონ შეხვალთ, ან სამედიცინო პერსონალი შეგიყვანთ საკაცით. საოპერაციოს გუნდის წევრი დაგეხმარებათ საოპერაციო საწოლზე მოთავსებაში. ისინი ქვედა კიდურებზე კომპრესიულ ჩექმებს ჩაგაცმევენ. ჩექმები მსუბუქად გაიბერება და შეიკუმშება, რაც გაგიუმჯობესებთ ფეხებში სისხლის მიმოქვევას.

როგორც კი კომფორტულად მოეწყობით, ანესთეზიოლოგი გაგიკეთებთ ანესთეზიას წვეთოვანის საშუალებით და

დაგეძინებათ. ოპერაციის დროს და მის შემდეგაც მიიღებთ სითხეს წვეთოვანის საშუალებით.

ოპერაციის მსვლელობა

მას შემდეგ, რაც სრულად დაგეძინებათ, თქვენი საოპერაციო გუნდი მოგითავსებთ სასუნთქ მილს პირის გავლით სასულეში (ტრაქეაში), რათა გაგიადვილოთ სუნთქვა.

თუ თქვენ იტარებთ სენტინელური ლიმფური კვანძის ბიოფსიას, ქირურგი შეგიყვანთ მცირე რაოდენობით ცისფერ საღებავს ძუძუს თავის ქვეშ ან სიმსივნის მახლობლად. ეს საღებავი გაედინება თქვენს ლიმფურ სითხეში სენტინელის ლიმფური კვანძ(ებ)ისკენ და შეღებავს მათ ლურჯად. თუ თქვენ ჩაგიტარდათ ლიმფური სისტემის დარუკების პროცედურა, ქირურგი ასევე გამოიყენებს პატარა მოწყობილობას, რომელიც ზომავს ამ პროცედურის დროს შეყვანილი სითხის რადიაქტიურობას.

როგორც კი განსაზღვრავენ სენტინელის ლიმფურ კვანძ(ებ)ის მდებარეობას, თქვენი ქირურგი გააკეთებს განაჭერს და ამოკვეთავს მათ. ოპერაციის დროს ქირურგს შეუძლია გაგზავნოს ამოკვეთილი მასალა პათოლოგანატომიის განყოფილებაში, რათა შეამოწმონ კიბოს უჯრედების არსებობაზე. თუ პათოლოგანატომი აღმოაჩენს კიბოს უჯრედებს, თქვენმა ქირურგმა შეიძლება ამოკვეთოს მეტი ლიმფური კვანძი. ამ პროცედურას ეწოდება აქსილარული ლიმფური კვანძის დისექცია. ქირურგი უფრო დეტალურად განიხილავს ამ საკითხს

თქვენთან ერთად, საჭიროების შემთხვევაში.

იმის გამო, რომ ცისფერი საღებავი იქნა გამოყენებული სენტინელის ლიმფური კვანძის ბიოფსიის დროს, თქვენი კანი, შარდი და განავალი შეიძლება იყოს მოლურჯო-მომწვანო ოპერაციიდან 1-დან 2 დღის განმავლობაში.

თქვენი ოპერაციის დასასრულებლად ქირურგი დახურავს ჭრილობებს კანქვეშა ნაკერებით. მან ასევე შეიძლება მოათავსოს Steri-Strips™ (ქირურგიული ლენტის თხელი ნაჭრები) ან Dermabond® (ქირურგიული წებო) თქვენს ჭრილ(ებ)ზე და დაფაროს ისინი ბინტით.

სასუნთქი მილს ჩვეულებრივ ამოიღებენ მანამ, სანამ ჯერ კიდევ საოპერაციო ოთახში იმყოფებით.

რეაბილიტაცია მასტექტომიის შემდეგ

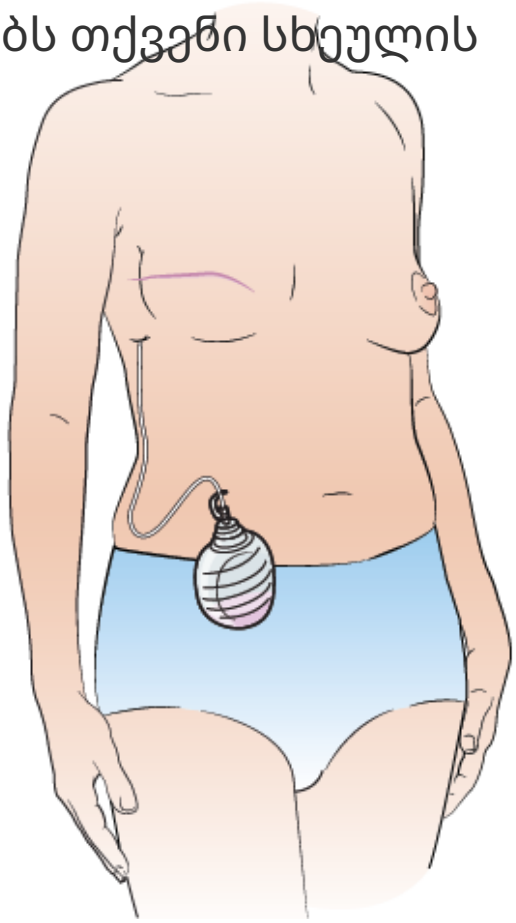
ეს ნაწილი დაგეხმარებათ გაიგოთ, რას უნდა ელოდოთ ოპერაციის შემდეგ. თქვენ გაიგებთ, თუ როგორ გაიაროთ ოპერაციის შემდგომი რეაბილიტაცია უსაფრთხოდ, როგორც საავადმყოფოში, ასევე სახლში.

ამ ნაწილის წაკითხვის შემდეგ, ჩამოწერეთ კითხვები, რომლებსაც შემდეგ ექიმს დაუსვამთ.

ანესთეზიის შემდგომი თერაპიის განყოფილებაში (PACU) ან სარეაბილიტაციო ოთახში

როდესაც ოპერაციის შემდეგ გაიღვიძებთ, უკვე იქნებით მოთავსებული ანესთეზიის შემდგომი თერაპიის განყოფილებაში (PACU) ან თქვენს სარეაბილიტაციო

ოთახში. ექთანი თვალყურს მიადევნებს თქვენი სხეულის ტემპერატურას, პულსს, არტერიულ წნევას და ჟანგბადის დონეს. თქვენ ჟანგბადი შესაძლებელია მოგეწოდებოდეთ ცხვირზე მიმაგრებული ჟანგბადის მილით ან პირსა და ცხვირზე მიმაგრებული ნიღბით. ქვედა კიდურებზე გეცმევათ კომპრესიული ჩექმები.



სურათი 2. ჯექსონ-პრატის (JP) დრენაჟი

მილები და დრენაჟები

მკერდზე გექნებათ მოთავსებული ქირურგიული ბიუსტჰალტერი, რათა დაიფაროს ქირურგიული ჩარევის ადგილი და ბიუსტჰალტერზე დამაგრებული იქნება მინიმუმ 1 ჯექსონ-პრატის (JP) დრენაჟი (იხ. სურათი 2) ჯექსონ-პრატის (JP) დრენაჟი დაგეხმარებათ თქვენი ჭრილობ(ებ)იდან სითხის გამოდენაში და შეშუპების თავიდან აცილებაში. თქვენ მიიღებთ დამხმარე საშუალებებს და დამატებით ქირურგიულ ბიუსტჰალტერს, რომლებსაც თან წაიღებთ, რათა იზრუნოთ თქვენს ჭრილობა(ებ)ზე და დრენაჟ(ებ)ზე.

ტკივილის მართვა

ოპერაციის შემდგომ იგრძნობთ ტკივილს. მის მართვაში რომ დაგეხმაროთ:

- თქვენ გადმოგისხამენ ტკივილგამაყუჩებელს

ინტრავენური კათეტერის საშუალებით.

- როგორც კი შეძლებთ ნორმალური საკვების მიღებას, მიიღებთ ორალურ ტკივილგამაყუჩებელ წამალს (წამალი, რომელსაც გადაყლაპავთ).

თქვენი ჯანდაცვის პროვაიდერები ხშირად დაგისვამენ კითხვებს ტკივილის შესახებ და საჭიროებისამებრ მოგაწვდიან მედიკამენტებს. თუ ტკივილი არ გაგინელდებათ, აცნობეთ ეს თქვენს სამედიცინო პერსონალს. ტკივილის გაკონტროლება მნიშვნელოვანია, რათა გამოიყენოთ სპირომეტრიის აპარატი და იმოძრაოთ. ტკივილის გაკონტროლება გაგიადვილებთ რეაბილიტაციის პროცესს.

საავადმყოფოდან გასვლამდე თქვენ მიიღებთ ტკივილგამაყუჩებელ მედიკამენტს. ესაუბრეთ თქვენს ჯანდაცვის პროვაიდერებს შესაძლო გვერდით ეფექტებზე და იმაზე, თუ როდის უნდა დაიწყოთ ურეცეპტო ტკივილგამაყუჩებელ პრეპარატებზე გადასვლა.

მოძრაობა და სიარული

სისხლის შედედების და პნევმონიის (ფილტვების ანთება) რისკებს შეამცირებს სიარული და მოძრაობა. ეს ასევე ხელს შეუწყობს გაზებზე გასვლას და კუჭის მოქმედებას. თქვენი მკურნალთა გუნდის წევრი დაგეხმარებათ გადაადგილებაში.

წაიკითხეთ *Frequently Asked Questions About Walking After Your Surgery* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-

education/frequently-asked-questions-about-walking-after-your-surgery), რათა გაიგოთ მეტი, თუ როგორ დაგეხმარებათ სიარული ოპერაციის შემდეგ გამოჯანმრთელებაში.

წაიკითხეთ *Call! Don't Fall!* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/call-dont-fall) იმის გასაგებად, თუ რა უნდა გააკეთოთ საავადმყოფოში ყოფნისას უსაფრთხოების დასაცავად და წაქცევის თავიდან ასარიდებლად.

ავარჯიშეთ ფილტვები

მნიშვნელოვანია ავარჯიშოთ ფილტვები, მათი სრულად გაფართოების მიზნით. ეს პნევმონიას აგაცილებთ თავიდან.

- გამოიყენეთ სპირომეტრიის აპარატი 10-ჯერ ყოველ საათში, როდესაც არ გძინავთ. მეტის გასაგებად ეწვიეთ ბმულს *How To Use Your Incentive Spirometer* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer)
- ჩაატარეთ ჩახველების და ღრმა სუნთქვის ვარჯიშები. ამას თქვენი მკურნალთა გუნდის წევრი გასწავლით.

კვება და სითხეების მიღება

პირველ რიგში, შეგიძლიათ სვათ წყალი ან წვენი. ამის შემდეგ, შეგიძლიათ დაიწყოთ მყარ საკვებზე გადასვლა, მაგალითად, კრეკერებზე. ამის შემდეგ, შეგიძლიათ დაიწყოთ თქვენი ჩვეულებრივი საკვების ჭამა, როგორც კი შეძლებთ. თუ თქვენი დიეტის შესახებ კითხვები გაქვთ, ითხოვეთ კლინიკურ დიეტოლოგ-ნუტრიციონისტთან

შეხვედრა.

ისწავლეთ მილებისა და სადრენაჟეების მოვლა

თქვენ სახლში მინიმუმ 1 ჯექსონ-პრატის (JP) დრენაჟით აღჭურვილი წახვალთ. დრენაჟ(ებ)ი ჩვეულებრივ მოიხსნება თქვენი ოპერაციიდან დაახლოებით 2 კვირის შემდეგ, მაგრამ შეიძლება მეტხანს დარჩეს.

თქვენი ერთ-ერთი ექთანი გასწავლით როგორ იზრუნოთ სადრენაჟე(ებ)ზე, სანამ საავადმყოფოს დატოვებთ. სასარგებლოა, თუ თქვენი მომვლელიც ისწავლის იგივეს. ამით მათ გაუადვილდებათ სახლში თქვენი დახმარება.

მეტი ინფორმაციისთვის წაიკითხეთ *Caring for Your Jackson-Pratt Drain* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/caring-your-jackson-pratt-drain).

დაგეგმეთ საავადმყოფოდან თქვენი გაწერა

მას შემდეგ, რაც საავადმყოფოდან გაეწერებით, ექიმთან პირველი ვიზიტი შედგება 1-დან 2 კვირის შემდეგ. თქვენი ექთანი მოგცემთ მითითებებს, როგორ დაგეგმოთ ეს ვიზიტი, მათ შორის ტელეფონის ნომერს, რომელზეც უნდა დარეკოთ.

საავადმყოფოდან გაწერა

სანამ საავადმყოფოდან გაეწერებით, დაათვალიერეთ თქვენი ჭრილობა (ები) თქვენს ერთ-ერთ ექიმთან ერთად. იმის ცოდნა, თუ როგორ გამოიყურება(ებიან) ის (ისინი), მოგვიანებით ცვლილებების შემჩნევაში დაგეხმარებათ.

გაწერამდე, თქვენი ექიმი მოგცემთ გაწერის განკარგულებას და დანიშნულებას. ასევე მოგცემენ გაწერის მითითებებს. ექიმი, თქვენთან ერთად, გადახედავს მას, სანამ წახვალთ სახლში.

თქვენ დაგჭირდებათ პასუხისმგებელი მზრუნველი პარტნიორი, რომ წაგიყვანოთ სახლში.

სახლში

წაიკითხეთ *What You Can Do to Avoid Falling* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/what-you-can-do-avoid-falling) იმის გასაგებათ, თუ რა შეგიძლიათ გააკეთოთ სახლში ან MSK-ში ვიზიტის დროს ხშირი წაქცევის თავიდან ასარიდებლად.

შეავსეთ რეაბილიტაციის დღიური

ჩვენ გვინდა ვიცოდეთ, როგორ გრძნობთ თავს საავადმყოფოს დატოვების შემდეგ. მკურნალობაში დასახმარებლად, თქვენს MSK ანგარიშზე კითხვარებს გამოგიგზავნით. ჩვენ მათ გამოგიგზავნით ყოვრელდღიურად, გაწერიდან 10 დღის განმავლობაში. ამ კითხვარებს რეაბილიტაციის დღიური ეწოდება.

შეავსეთ რეაბილიტაციის დღიური ყოველ ღამე, 12 საათამდე. ეს მხოლოდ 2-3 წუთს წაგართმევთ. ამ კითხვარზე პასუხები დაგვეხმარება გავიგოთ, როგორ გრძნობთ თავს და რა გესაჭიროებათ.

თქვენი პასუხებიდან გამომდინარე, შეიძლება დამატებითი ინფორმაციისთვის დაგიკავშირდეთ. ზოგჯერ შეიძლება

გთხოვოთ, რომ თქვენს ქირურგს დაუკავშირდეთ. თქვენს ქირურგს შეგიძლიათ დაუკავშირდეთ ყოველთვის, როდესაც რაიმე კითხვა გექნებათ.

თუ გსურთ გაიგოთ მეტი, წაიკითხეთ *Common Questions About MSK's Recovery Tracker* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/mymsk-recovery-tracker).

ტკივილის მართვა

სხვადასხვა პაციენტს სხვადასხვა ხანგრძლივობის ტკივილი და დისკომფორტი აქვს. შესაძლებელია სახლში წასვლის შემდეგაც გრძნობდეთ ტკივილს, ამიტომ მიიღოთ ტკივილგამაყუჩებელი მედიკამენტები. ზოგიერთი გრძნობს ტკივილს, შეკუმშვას ან კუნთების ტკივილს ჭრილობების ირგვლივ 6 თვემდე ან უფრო მეტხანს. ეს არ ნიშნავს, რომ რაღაც ცუდადაა.

მიჰყევით ქვემოთ მოცემულ რეკომენდაციებს, რათა შეძლოთ ტკივილის მართვა სახლში.

- მიიღეთ მედიკამენტები მითითებების შესაბამისად და საჭიროებისამებრ.
- დაუკავშირდით ექიმს თუ დანიშნული მედიკამენტი არ გშველით.
- არ მიუჯდეთ საჭეს, ან არ მიიღოთ ალკოჰოლი, როდესაც ექიმის მიერ გამოწერილ ტკივილგამაყუჩებელს იღებთ. ზოგიერთმა გამოწერილმა წამალმა შეიძლება მოგადუნოთ (გამოიწვიოს ძილიანობა). ალკოჰოლმა შესაძლოა უფრო გაამძაფროს ძილიანობა.

- როგორც კი ჭრილობა მოგიშუშდებათ, ნაკლებად იგრძნობთ ტკივილს და ტკივილგამაყუჩებელიც ნაკლები დაგჭირდებათ. ტკივილგამაყუჩებელი, რომელიც რეცეპტის გარეშე გაიცემა, დაგეხმარებათ ტკივილის და დისკომფორტის მოხსნაში. აცეტამინოფენი (Tylenol®) და იბუპროფენი (Advil ან Motrin) არის რეცეპტის გარეშე გასაყიდი მედიკამენტების მაგალითი.
    - გამოწერილი წამლების მიღების შესაჩერებლად მიჰყევით თქვენი ექიმის მითითებებს.
    - გადაჭარბებული რაოდენობით არც ერთი წაამლი არ მიიღოთ. იხელმძღვანელეთ თქვენი ექიმის ან წამლის ეტიკეტის მითითებებით.
    - წაიკითხეთ ეტიკეტები ყველა წამლზე, რასაც იღებთ. ეს ძალიან მნიშვნელოვანია თუ აცეტამინოფენს იღებთ. აცეტამინოფენი არის ბევრი ურეცეპტო და რეცეპტით გაცემული წამლის მთავარი შემადგენელი ნაწილი. მისი გადაჭარბებით მიღება გამოიწვევს ღვიძლის დაზიანებას. არ მიიღოთ ერთზე მეტი მედიკამენტი, რომელიც აცეტამინოფენს შეიცავს, ექიმის კონსულტაციის გარეშე.
- ტკივილგამაყუჩებელი წამალი დაგეხმარებათ, რომ დაუბრუნდეთ თქვენს ჩვეულ საქმიანობას. მიიღეთ საკმარისი რაოდენობა, რათა ვარჯიში და ჩვეული აქტივობა დისკომფორტის გარეშე შეძლოთ. შესაძლებელია თქვენმა აქტიურმა მოძრაობამ ოდნავ გააძლიეროს ტკივილი.

- მედიკამენტების მიღებას თვალყური მიადევნეთ. წამალი იწყებს მოქმედებას მიღების შემდეგ 30 - 45 წუთში. უმჯობესია წამალი მიიღოთ მაშინ, როცა პირველად იგრძნობთ ტკივილს და არა ტკივილის გაუარესების შემდეგ.

ზოგიერთმა ტკივილგამაყუჩებელმა მედიკამენტმა (როგორიცაა ოპიოიდები) შეიძლება გამოიწვიოს ყაბზობა (ნაწლავის ჩვეულებრივზე ნაკლები მოძრაობა).

ყაბზობის პრევენცია და მართვა

ესაუბრეთ თქვენს ჯანდაცვის პროვაიდერს ყაბზობის პრევენციისა და მართვის შესახებ. ასევე შეგიძლიათ იხელმძღვანელოთ ამ რეკომენდაციებით.

- საპირფარეშოში ყოველდღე ერთსა და იმავე დროს შედით. თქვენი ორგანიზმი მიეჩვევა ამ დროს გასვლას. მაგრამ თუ გრძნობთ, რომ გასვლა გჭირდებათ, არ მოიცადოთ.
- ეცადეთ საპირფარეშოში ჭამის შემდეგ 5-და 15 წუთის განმავლობაში გახვიდეთ. კარგია საუზმის შემდეგ გასვლა. სწორედ ამ დროს არის მსხვილი ნაწლავის რეფლექსები ყველაზე ძლიერი.
- ივარჯიშეთ, თუ შეგიძლიათ. სიარული შესანიშნავი ვარჯიშია, რომელიც ყაბზობის თავიდან აცილებაში და მართვაში დაგეხმარებათ.
- თუ შეძლებთ, ყოველდღიურად დალიეთ 8-დან 10 (8 უნცია) ჭიქა (2 ლიტრი) სითხე. უპირატესობა მიანიჭეთ

წყალს, წვენებს (როგორიცაა ქლიავის წვენი), სუპებსა და რძის კოქტეილებს. შეზღუდეთ კოფეინიანი სითხეების, მაგალითად, ყავისა და გაზიანი სასმელების მიღება. კოფეინს შეუძლია ორგანიზმიდან სითხის ამოშრობა.

- ნელ-ნელა გაზარდეთ ბოჭკოს მიღება, 25-დან 35 გრამამდე დღეში. გაუფცქვნელი ხილი და ბოსტნეული, მარცვლეული და ბურღულეული შეიცავს ბოჭკოს. თუ გაქვთ ოსტომა ან ახლახან გაიკეთეთ ნაწლავის ოპერაცია, დიეტის შეცვლამდე თქვენს ჯანდაცვის პროვაიდერს მიმართეთ.
- ყაბზობის მკურნალობა შესაძლებელია როგორც ურეცეპტოდ, ასევე რეცეპტით გაცემული მედიკამენტებით. ყაბზობის საწინააღმდეგო ნებისმიერი წამლის მიღებამდე დაეკითხეთ თქვენს ჯანდაცვის პროვაიდერს. ეს ძალიან მნიშვნელოვანია, თუ თქვენ გაქვთ ოსტომა ან გაკეთებული გაქვთ ნაწლავის ოპერაცია. იხელმძღვანელეთ თქვენი ექიმის ან წამლის ეტიკეტის მითითებებით. ყაბზობის სამკურნალო ურეცეპტოდ გაცემული მედიკამენტების მაგალითებია:
    - Docusate sodium (Colace®). ეს არის განავლის დამარბილებელი (მედიკამენტი, რომელიც ამსუბუქებს კუჭის მოქმედებას), რომელიც იწვევს მცირე რაოდენობით გვერდით მოვლენებს. მისი გამოყენება შეგიძლიათ ყაბზობის თავიდან ასაცილებლად. არ მიიღოთ იგი მინერალურ ზეთთან ერთად.

- Polyethylene glycol (MiraLAX®). ეს არის საფაღარათო საშუალება (კუჭის მოქმედების გამომწვევი წამალი), რომელიც იწვევს მცირე გვერდით მოვლენებს. მიიღეთ იგი 8 უნცია (1 ჭიქა) სითხესთან ერთად. მიიღეთ მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ უკვე გაქვთ შეკრულობა.
- Senna (Senokot®). ეს არის მასტიმულირებელი საფაღარათო საშუალება, რომელმაც შეიძლება გამოიწვიოს მოვლითი ტკივილები. მისი მიღება უმჯობესია ძილის წინ. მიიღეთ ის მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ უკვე გაქვთ შეკრულობა.

თუ რომელიმე ამ წამალმა ფაღარათი (წყლიანი განავალი) გამოიწვია, შეწყვიტეთ მისი მიღება. საჭიროების შემთხვევაში მისი მიღება შეგიძლიათ თავიდან დაიწყოთ.

თუ 2 დღის განმავლობაში არ გასულხართ კუჭში, დაურეკეთ ექიმს.

გამოჯანმრთელების პროცესი და ახალი შეგრძნებები

როგორც კი ოპერაციის შემდეგ გამოჯანმრთელებას დაიწყებთ, შეიძლება იგრძნოთ მრავალი სხვადასხვა შეგრძნება მკლავში, გულმკერდში ან გულმკერდის კედელში. შეიძლება მოგემატოთ მგრძნობელობა, ან იგრძნოთ დაბუჟება, ჩხვლეტა ან სამივე ერთად. თქვენ ასევე შეიძლება იგრძნოთ სითხის გადინება მკლავიდან, როდესაც იქ რეალურად არ არის სითხე. ეს შეიძლება მოხდეს იმის გამო, რომ ოპერაციის დროს ნერვები

გადაიჭრა.

მასტექტომიის შემდეგ შეიძლება ასევე იგრძნოთ, რომ ძუძუ ან ძუძუს თავი ჯერ კიდევ გაქვთ. ამას ფანტომური შეგრძნება ჰქვია.

ეს შეგრძნებები ჩვეულებრივ მიდი-მოდის და ხშირად უმჯობესდება ოპერაციიდან პირველი რამდენიმე თვის განმავლობაში. ზოგიერთი შეგრძნება შეიძლება დარჩეს თვეობით, 5 წლის ან მეტი ხნის განმავლობაშიც კი. ეს ხდება იმიტომ, რომ ნერვები არის თქვენი სხეულის ყველაზე ნელა განკურნებადი ნაწილი. ადამიანების უმეტესობა აღნიშნავს, რომ შეგრძნებები არ არის მძიმე ან შემაშფოთებელი.

მგრძნობელობის ცვლილების გამო, არ მოითავსოთ რაიმე ცხელი ან ცივი (როგორიცაა ცხელი წყლის ბოთლები, გამათბობელი ბალიშები ან ყინულის პაკეტები) პირდაპირ ქირურგიული ჩარევის ადგილზე.

შეხორცების გაგრძელებისას შეიძლება იგრძნოთ ნაწიბუროვანი ქსოვილი თქვენი ნაჭრილობევის გასწვრივ. მას სიმყარის შეგრძნება ექნება. ეს ჩვეულებრივი მოვლენაა და იგი დარბილდება მომდევნო რამდენიმე თვის განმავლობაში.

თქვენს ჭრილობა(ებ)ზე ზრუნვა

თქვენი ჭრილობა(ები) კანქვეშ დაიხურება ნაკერებით. ეს ნაკერები თავისთავად იშლება, ამიტომ მათი ამოღება არ არის საჭირო. თუ თქვენ ქირურგიული ლენტის პატარა

ნაჭრები (Steri-Strips) გაქვთ მოთავსებული ჭრილობა(ებ)ზე, თქვენი ქირურგი ან ექთანი ამოიღებს მათ შემდგომი დაკვირვების ვიზიტის დროს. თუ თქვენს ჭრილობა(ებ)ზე მოთავსებული გაქვთ ქირურგიული წებო (დერმაბონდი), ის დროთა განმავლობაში თავისთავად დაიშლება.

მიჰყევით თქვენი ჯანდაცვის პროვაიდერის მითითებებს იმის შესახებ, თუ რამდენად ხშირად უნდა გაიწმინდოთ თქვენი ჭრილო(ები)ბა.

ოპერაციიდან ერთი ან ორი კვირის შემდეგ, შეიძლება წარმოიქმნას სითხის ჯიბე თქვენი მკლავის ან გულმკერდის კანის ქვეშ, საიდანაც ქსოვილი ამოიღეს. ამ წარმონაქმნს სერომა ჰქვია და იგი უვნებელია. ეს მიდამო შეიძლება იყოს რბილი და შეშუპებული. იგი ასევე შეიძლება იყოს მტკივნეული.

სერომები ხშირად თავისით ქრება. თუ განგივითარდათ დიდი სერომა ან თავს არაკომფორტულად გრძნობთ, დარეკეთ თქვენი ჯანდაცვის პროვაიდერის ოფისში, რათა მდგომარეობა განიხილოთ ექიმთან ან ექთანთან ერთად.

დაურეკეთ თქვენს ექიმს, თუ:

- თქვენი ჭრილობის გარშემო კანი ძალიან წითელია.
- თქვენი ჭრილობის გარშემო კანი სულ უფრო მეტად წითლდება.
- ხედავთ დრენაჟიდან გამონადენ სითხეს, რომელიც ჩირქს ჰგავს (სქელი და რძისფერია).

კვება და სითხეების მიღება

თქვენ შეგიძლიათ მიირთვათ ყველა ის საკვები, რომელსაც იღებდით ოპერაციამდე, თუ თქვენი ჯანდაცვის პროვაიდერი არ მოგცემთ სხვა მითითებებს. დაბალანსებული დიეტა, რომელიც შეიცავს ბევრ კალორიას და პროტეინს, დაგეხმარებათ ოპერაციის შემდეგ გამოჯანმრთელებაში. შეეცადეთ მიირთვათ ცილებით მდიდარი საკვები (როგორებიცაა ხორცი, თევზი ან კვერცხი) ყოველ კვებაზე. თქვენ ასევე უნდა შეეცადოთ მიირთვათ ხილი, ბოსტნეული და მთლიანი მარცვლეული.

ასევე მნიშვნელოვანია ბევრი სითხის დალევა. მიიღეთ სითხეები ალკოჰოლისა და კოფეინის გარეშე. შეეცადეთ დალიოთ 8 - 10 (8 უნცია) ჭიქა სითხე ყოველდღე.

თუ თქვენი დიეტის შესახებ კითხვები გაქვთ, ითხოვეთ კლინიკურ დიეტოლოგ-ნუტრიციონისტთან შეხვედრა.

შხაპის მიღება

თუ თქვენ გაიკეთეთ მკერდის რეკონსტრუქცია, ჰკითხეთ თქვენს პლასტიკურ ქირურგს, თუ როდის შეგიძლიათ შხაპის მიღება და არის თუ არა რაიმე სპეციალური ინსტრუქცია. თუ რეკონსტრუქცია არ გაგიკეთებიათ, შეგიძლიათ შხაპის მიღება ოპერაციიდან 24 საათის შემდეგ. სანამ სახლში წახვალთ, თქვენი მედდა გასწავლით თუ როგორ უნდა დაიცვათ სადრენაჟე(ებ)ი შხაპის მიღების დროს.

როდესაც შხაპის მისაღებად მზად იქნებით, მოიხსენით

ქირურგიული ბიუსტჰალტერი და მარლის ნებისმიერი ბალიშები, რომლებიც ფარავენ თქვენს ჭრილობა(ებ)ს. თუ თქვენი ჭრილობებზე სტერი-სტრიპები (Steri-Strips) გაქვთ მოთავსებული, ნუ მოიხსნით მათ.

საპნით და წყლით ნაზად მოიბანეთ თქვენი ჭრილობები იმგვარად, რომ შხაპის წყალი გადაევლოს მათ.

შხაპის მიღების შემდეგ, გაიშრეთ თქვენი ჭრილობა სუფთა პირსახოცის მიდებით. ხელახლა გაიკეთეთ ქირურგიული ბიუსტჰალტერი და დაამაგრეთ სადრენაჟო თქვენს ბიუსტჰალტერზე. თუ თავს უფრო კომფორტულად იგრძნობთ, შეგიძლიათ სუფთა მარლის საფენი მოითავსოთ ჭრილობა(ებ)ზე, ბიუსტჰალტერის ქვეშ.

მოერიდეთ აბაზანებს, ჰიდრომასაჟის ავზებს, საუნებს და საცურაო აუზებს, სანამ თქვენი ჯანდაცვის პროვაიდერი არ გეტყვით, რომ ყველაფერი წესრიგშია. ასევე, სთხოვეთ ნებართვა ექიმს სანამ დეოდორანტის, ლოსიონის, პუდრის ან სუნამოს გამოყენებას დაიწყებთ ქირურგიული ჩარევის ადგილთან ახლოს.

ბიუსტჰალტერის ტარება

თუ თქვენ გაქვთ ქირურგიული ბიუსტჰალტერი, განაგრძეთ მისი ტარება მანამ, სანამ სადრენაჟეები გჭირდებათ. ამის შემდეგ ესაუბრეთ თქვენი ჯანდაცვის პროვაიდერს იმის შესახებ, თუ რა სამოსი უნდა ატაროთ. თქვენი ქირურგიული ბიუსტჰალტერი უზრუნველყოფს ჭერას, დაგეხმარებათ კომფორტის შენარჩუნებაში და დრენაჟის ადგილზე

დამაგრებაში. თქვენ უნდა ატაროთ ქირურგიული ბიუსტჰალტერი ძილის დროს, მაგრამ მოიხსნათ იგი შხაპის მიღებამდე.

სანამ ოპერაციიდან გამოჯანმრთელება მიმდინარეობს ან მკერდის რეკონსტრუქციის სხვადასხვა ეტაპებს გადიხართ, თქვენი ბიუსტჰალტერი შეიძლება შეივსოს რბილი ქსოვილით, რათა ამგვარად დაბალანსდეს თქვენი გარეგნობა. ბიუსტჰალტერის შევსების ერთ-ერთი გზაა მკერდის რბილი ფორმის გამოყენება (მკერდის დროებითი პროთეზი). მკერდის ეს ფორმა არის მსუბუქი ნეილონის ჩანთა. თქვენ შეგიძლიათ დაარეგულიროთ ჩანთის ზომა, შიგნით ბამბის ბურთულას დამატებით ან ამოღებით, რათა მისი ზომა შეესაბამებოდეს თქვენი მეორე ძუძუს ზომას. შეგიძლიათ ნეილონის ჩანთა გარეცხოთ რბილი საპნით, როგორებიცაა Woolite® ან Ivory®, შემდეგ კი გააშროთ ჰაერზე.

არის სპეციალიზებული მაღაზიები, სადაც იყიდება მკერდის პროთეზისა და ბიუსტჰალტერის მრავალი სახეობა. თქვენ შეგიძლიათ შეიძინოთ ეს პროდუქტები ვებგვერდებიდან, იმისდა მიუხედავად თუ სად ცხოვრობთ. თქვენ ასევე შეგიძლიათ შეიძინოთ ისინი მასტექტომიის ადგილობრივ ბუტიკებში და თეთრეულის მაღაზიებში. თქვენს რეგიონში არსებული ონლაინ მაღაზიებისა და ფიზიკური მაღაზიების სიის სანახავად, წაიკითხეთ *Resources, Clothing, and Support After Breast Surgery* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/resources-

clothing-support-breast-surgery).

ასევე შეგიძლიათ თქვენი ბიუსტჰალტერი რბილი მარლით გაასწოროთ, რომლის მასალაც შეგიძლიათ თქვენი ექთნისგან მიიღოთ. ხშირად შეცვალეთ მარლა, რათა უზრუნველყოთ მისი სისუფთავე.

ძუძუს და ძუძუსთავის პროთეზები

მკერდის პროთეზი მკერდის უფრო მუდმივი ფორმაა, ვიდრე რბილი ნეილონის ჩანთა.

ძუძუსთავის პროთეზი წარმოადგენს სილიკონისგან დამზადებულ ხელოვნურ ძუძუსთავს და არეოლას (წრე თქვენი ძუძუს ირგვლივ). იგი შეიძლება დამაგრდეს რეკონსტრუირებულ მკერდზე ან ძუძუს პროთეზზე ადჰეზივით (სპეციალური წებო). ძუძუსთავის პროთეზები მრავალნაირი არსებობს ზომისა და კანის ტონის მიხედვით, რომელსაც შეუხამებთ თქვენს ბუნებრივ ძუძუს.

თუ მკერდის რეკონსტრუქცია არ გაგიკეთებიათ, ჩვეულებრივ შეგიძლიათ დაიწყოთ მკერდისა და ძუძუს პროთეზების ტარება ოპერაციიდან 4-დან 6 კვირის შემდგომ.

თუ თქვენ დაინტერესებული ხართ, რომ ატაროთ ძუძუსა და ძუძუსთავის პროთეზი, მიმართეთ თქვენს ექიმს. მათ შეუძლიათ გამოგიწერონ რეცეპტი (მიმართვა) ამ პროთეზების მისაღებად შემდგომი დაკვირვების ვიზიტის დროს. გადაამოწმეთ სადაზღვევო კომპანიასთან, რათა გაიგოთ, პროთეზირების რა ნაწილს ფარავს თქვენი

პოლისი.

არის სპეციალიზებული მაღაზიები, რომლებიც ყიდიან ძუძუსა და ძუძუსთავის პროთეზებსა და ბიუსტჰალტერებს. თქვენ შეგიძლიათ შეიძინოთ ეს პროდუქტები ვებგვერდებიდან, იმისდა მიუხედავად თუ სად ცხოვრობთ. თქვენ ასევე შეგიძლიათ შეიძინოთ ისინი მასტექტომიის ადგილობრივ ბუტიკებში და თეთრეულის მაღაზიებში. თქვენს რეგიონში არსებული ონლაინ მაღაზიებისა და ფიზიკური მაღაზიების სიის სანახავად წაიკითხეთ *Resources, Clothing, and Support After Breast Surgery* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/resources-clothing-support-breast-surgery).

ფიზიკური აქტივობა და ვარჯიში

თუ რეკონსტრუქცია ჩაგიტარდათ, არ აწიოთ 5 ფუტზე (2,3 კილოგრამზე) მძიმე საგნები, სანამ ექიმი არ დაგრთავთ ნებას, რომ ეს უსაფრთხოა. ეს ჩვეულებრივ დაახლოებით 4-დან 6 კვირამდე გრძელდება. ამ დროის განმავლობაში, ასევე მოერიდეთ ინტენსიურ აქტივობებს (როგორიცაა სირბილი და ჩოგბურთი) და კონტაქტურ სპორტს (როგორიცაა ფეხბურთი).

თქვენი მკურნალთა გუნდის წევრი მოგცემთ წერილობითი ინსტრუქციებს იმ ვარჯიშების და მოძრაობების შესახებ, რომლებიც შეგიძლიათ შეასრულოთ, სანამ თქვენი ჭრილობები ხორცდებიან. ასევე შეგიძლიათ იპოვოთ სავარჯიშოების სია შემდეგ რესურსში *Exercises After Your Mastectomy or Breast Reconstruction* (www.mskcc.org/cancer-

care/patient-education/exercises-after-mastectomy-or-reconstruction).

ნაწიბუროვან ქსოვილს, რომელიც წარმოიქმნება თქვენი ქირურგიული ჩარევის ადგილის ირგვლივ, შეუძლია შეზღუდოს თქვენი ხელის და მხრის მოძრაობის დიაპაზონი. თუ რეკონსტრუქცია ჩაგიტარდათ, შესაძლოა გქონდეთ კუნთების ტკივილი ან დაჭიმულობა. თუ დისკომფორტს გრძნობთ, შესაძლოა სასარგებლო იყოს ტკივილგამაყუჩებლების მიღება ვარჯიშის დაწყებამდე 30 წუთით ადრე.

ოპერაციის შემდეგ, ჩვეულებრივზე ნაკლები ენერგიის ქონა, ნორმას წარმოადგენს. რეაბილიტაციის პერიოდი ინდივიდუალურია. გაზარდეთ თქვენი აქტივობა ყოველდღიურად, იმდენად, რამდენადაც შეგიძლიათ. დააბალანსეთ აქტივობის და დასვენების პერიოდები. აერობული ვარჯიშების შესრულება, როგორებიცაა სიარული და კიბეებზე ასვლა, დაგეხმარებათ ძალების დაბრუნებაში და თავს უკეთ იგრძნობთ.

სექსუალური აქტივობა

შეგიძლიათ კვლავ დაიწყოთ სექსუალური აქტივობა, როცა თავს მზად იგრძნობთ. სქესობრივი კავშირი არ დააზარალებს თქვენი ქირურგიული ჩარევის ადგილს.

შესაძლოა სასარგებლო იყოს, რომ თქვენმა პარტნიორმა იხილოს თქვენი ჭრილობ(ები)ა ოპერაციის შემდეგ მალევე. ამან შეიძლება შეამსუბუქოს ნებისმიერი შფოთვა,

რომელიც შეიძლება გქონდეთ. აცნობეთ თქვენს პარტნიორს რა არის კომფორტული და რა არა. მოერიდეთ ზეწოლას ქირურგიული ჩარევის ადგილზე ოპერაციის შემდგომ პირველ კვირებში. შეეცადეთ მოითავსოთ პატარა ბალიში ან პირსახოცი ქირურგიული ჩარევის ადგილზე. თუ თქვენ გაქვთ რაიმე შეკითხვები, ესაუბრეთ თქვენს ექთანს.

თქვენ შეიძლება გქონდეთ შეშფოთება კიბოს და თქვენი მკურნალობის გავლენაზე თქვენს გარეგნობასა და სექსუალობაზე. ჩვენი "ქალთა სექსუალური მედიცინის და ქალთა ჯანმრთელობის პროგრამა" ხელმისაწვდომია თქვენთვის. დამატებითი ინფორმაციისთვის დარეკეთ 646-888-5076.

თუ არსებობს რაიმე შანსი, რომ დაორსულდეთ, აუცილებლად გამოიყენეთ ჩასახვის საწინააღმდეგო საშუალება. არ გამოიყენოთ ჰორმონალური ჩასახვის საწინააღმდეგო არანაირი საშუალება. ჩასახვის კონტროლის თქვენი ვარიანტებია:

- მამაკაცის პრეზერვატივები
- დიაფრაგმა
- საშვილოსნოსშიდა სპირალი T IUD. თუ გაინტერესებთ ეს მეთოდი, გაესაუბრეთ თქვენს გინეკოლოგს. ამ ტიპის სპირალის ტარება შესაძლებელია 10 წელზე მეტი ხნის განმავლობაში ან შეიძლება მოიხსნას ადრევე.

განაგრძეთ ჩასახვის საწინააღმდეგო საშუალებების გამოყენება მკურნალობის დროს და სანამ ექიმი გეტყვით,

რომ უსაფრთხოა დაორსულების მცდელობა.

ავტომობილის მართვა

ადამიანების უმეტესობას შეუძლია ხელახლა დაიწყოს ავტომობილის მართვა ოპერაციიდან 6 კვირის გასვლის შემდეგ. არ მართოთ ავტომანქანა, სანამ იღებთ რეცეპტით გაცემულ ტკივილგამაყუჩებლებს. ამ წამლებმა შეიძლება გამოიწვიონ ძილიანობა, რაც სახიფათოს გახდის თქვენს მიერ სატრანსპორტო საშუალების მართვას. შეგიძლიათ ავტომანქანით საავადმყოფოდან გაწერის შემდეგ ნებისმიერ დროს იმგზავროთ.

ასევე, არ მართოთ მანქანა მანამ, სანამ:

- თქვენი ატარებთ სადრენაჟო(ებ)ს.
- თქვენ არ აღიდგინეთ მოძრაობის სრული დიაპაზონი.
- თქვენ არ შეგიძლიათ კომფორტულად მოატრიალოთ საჭე.

თუ გაქვთ შეკითხვები იმის შესახებ, თუ როდის არის თქვენთვის უსაფრთხო ავტომობილის მართვა, გაესაუბრეთ თქვენს ექიმს.

სამსახურში გასვლა

თქვენი სამუშაოს შესახებ დაელაპარაკეთ ექიმს. ექიმი გეტყვით, როდის შეიძლება იყოს თქვენთვის უსაფრთხო სამსახურში გასვლა, იმის მიხედვით, თუ რას აკეთებთ. თუ ბევრს მოძრაობთ, ან მძიმე საგნებს ეწევით, შეიძლება დაგჭირდეთ ცოტა ხნით სახლში დარჩენა. თუ მაგიდასთან

იჯდებით, შესაძლოა, ადრეც მოგიწიოთ გასვლა.

ლიმფედემის შესახებ

ზოგჯერ, ლიმფური კვანძების მოცილებამ შეიძლება გაართულოს თქვენი ლიმფური სისტემის სათანადო დრენაჟი. თუ ეს მოხდება, ლიმფური სითხე შეიძლება დაგროვდეს იმ ადგილას, სადაც თქვენი ლიმფური კვანძები ამოიღეს. აღნიშნული ზედმეტი სითხე იწვევს შეშუპებას, რომელსაც ლიმფედემა ეწოდება.

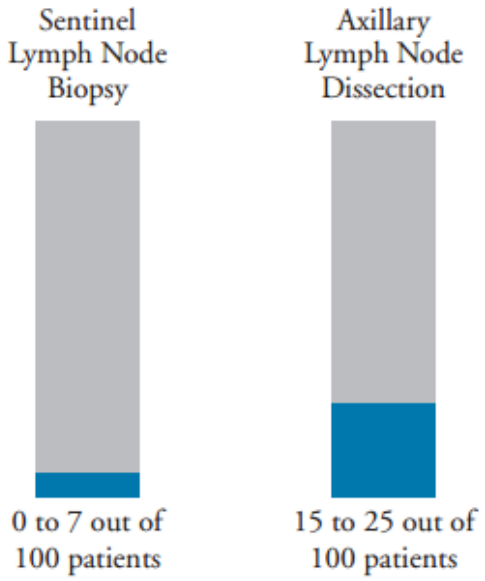
ლიმფედემა შეიძლება განვითარდეს მკლავში, ხელზე, მკერდში ან ტორსზე დაზიანებულ მხარეს (იმ მხარეს, სადაც ამოკვეთეს თქვენი ლიმფური კვანძები).

ადამიანთა უმრავლესობას არ უვითარდება ლიმფედემა, მაგრამ ზოგიერთს უვითარდება. ძნელია იცოდე, პიროვნებას აქვს თუ არა ლიმფედემის განვითარების რისკი, რადგან:

- არ არსებობს სტანდარტული ტესტი ლიმფედემის დიაგნოსტიკისთვის.
- ლიმფური კვანძების ამოკვეთა ან მათი დაზიანება ადამიანებზე განსხვავებულად მოქმედებს.
- ლიმფედემა შეიძლება განვითარდეს ოპერაციიდან მალევე, ან შეიძლება განვითარდეს წლების შემდეგ.
- ლიმფედემის ამჟამინდელი შემთხვევები შეიძლება გამოწვეული იყოს მკურნალობის მოძველებული მეთოდებით.

•

ლიმფედემის განვითარების რისკი დამოკიდებულია იმაზე, თუ როგორ ამოიკვეთება თქვენი ლიმფური კვანძები (იხ. ნახაზი 3).



სურათი 3. ლიმფედემის განვითარების სავარაუდო რისკი

სეტნინელის ლიმფური კვანძის ბიოფსიის დროს, მკლავიდან 1-დან რამდენიმე ლიმფურ კვანძამდე ამოგკვეთენ და შეამოწმებენ კიბოს უჯრედების არსებობაზე. ლიმფედემის განვითარების რისკი, სენტინელის ლიმფური კვანძის ბიოფსიის შემდეგ, დაბალია. დაახლოებით 0-დან 7-მდე ადამიანს 100-დან, ვისაც სენტინელის ლიმფური კვანძის ბიოფსია ჩაუტარდა, უვითარდება ლიმფედემა.

აქსილარული ლიმფური კვანძის ამოკვეთის დროს, მკლავიდან რამდენიმე ლიმფურ კვანძს ამოგკვეთენ. აღნიშნული ხორციელდება დამატებითი ლიმფური კვანძების მოსაშორებლად, ვინაიდან ისინი შეიძლება შეიცავდნენ კიბოს უჯრედებს. იღლიის ლიმფური კვანძის ამოკვეთის შემდეგ ლიმფედემის განვითარების რისკი უფრო მაღალია, ვიდრე სენტინელური კვანძის ბიოფსიის შემდეგ. დაახლოებით 15-დან 25-მდე ადამიანს 100-დან, ვისაც იღლიის ლიმფური კვანძების ამოკვეთა ჩაუტარდა,

შეიძლება განუვითარდეს ლიმფედემა.

არ არსებობს გზა, რომ დანამდვილებით ვიცოდეთ, ვის განუვითარდება ლიმფედემა.

ლიმფედემის განვითარების რისკის შემცირება

შემდეგი მოქმედებების შესრულება დაგეხმარებათ შეამციროთ ლიმფედემის განვითარების რისკი.

- შეინარჩუნეთ ჯანმრთელი სხეულის წონა ან უსაფრთხოდ ისწრაფეთ მისკენ.
- რეგულარულად ივარჯიშეთ და დაჭიმეთ კუნთები. ესაუბრეთ თქვენს ქირურგს ან მედდას იმის შესახებ, თუ რომელი ვარჯიშებია თქვენთვის შესაფერისი.
    - როდესაც განაახლებთ ვარჯიშსა და აქტივობას, დარწმუნდით, რომ ინტენსივობას უმატებთ ნელა და თანდათანობით. თუ დისკომფორტს გრძნობთ, შეჩერდით და დაისვენეთ. ვარჯიშმა არ უნდა გამოიწვიოს ტკივილი.
- შეეცადეთ მინიმუმამდე დაიყვანოთ თქვენი ხელისა და მკლავის ინფექციის რისკი. ჰკითხეთ თქვენს ექიმს, თუ როგორ უნდა იზრუნოთ ჭრილობებზე, ნაკაწრებზე და დამწვრობებზე.

თუ ჩაგიტარდათ სენტინელური ლიმფური კვანძის ბიოფსია:

- თქვენი დაზიანებული მკლავის გამოყენება სისხლის აღებისთვის, ინექციისთვის, სისხლის გადასხმისა და

არტერიული წნევის გასაზომად არ არის აკრძალული. სთხოვეთ თქვენი ჯანდაცვის პროვაიდერებს, ეცადონსამედიცინო მანიპულაციებისთვის გამოიყენონ თქვენი ჯანმრთელი ხელი, თუკი ეს შესაძლებელია.

- თუ შეამჩნევთ ლიმფედემის რაიმე ნიშანს, ყოველთვის გამოიყენეთ თქვენი ჯანმრთელი ხელი. თუ ეს შეუძლებელია, ესაუბრეთ თქვენს ჯანდაცვის პროვაიდერს იმის შესახებ, თუ რომელი მკლავია ყველაზე უსაფრთხო გამოსაყენებლად.

თუ ჩაგიტარდათ აქსილარული ლიმფური კვანძის ამოკვეთა:

- პროცედურის შემდეგ თქვენი ლიმფედემის რისკის შემცირების შესახებ ინფორმაციისთვის წაიკითხეთ *Hand and Arm Guidelines After Your Axillary Lymph Node Dissection* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/hand-and-arm-care-after-removal-axillary-lymph-nodes).

ლიმფედემის ნიშნები

ოპერაციის შემდეგ მსუბუქი შეშუპება ნორმალურია. შეშუპება შეიძლება გაგრძელდეს 6 კვირამდე. ხშირად იგი დროებითია და თანდათან ქრება. თქვენ ასევე შეიძლება იგრძნოთ ტკივილი ან სხვა შეგრძნებები, როგორებიცაა ჩხვლეტა და წიწკნა, ოპერაციის შემდეგ. ეს შეგრძნებები ხშირია და აუცილებელი არ არის იყოს ლიმფედემის ნიშნები.

თუ თქვენ გაქვთ ლიმფედემის განვითარების რისკი,

დააკვირდით ამ ნიშნებს თქვენს დაზიანებულ მკლავში, ხელზე, მკერდსა და ტორსზე:

- სიმძიმის, ტეხის ან ტკივილის შეგრძნება
- მოჭიმულობის შეგრძნება კანში
- ნაკლები მოქნილობა
- კანის ცვლილებები, როგორიცაა დაჭიმულობა ან გამონაყარი (კანი, რომელიც რჩება ჩაღრმავებული მასზე დაჭერის შემდეგ)

თუ გაქვთ ლიმფედემის რაიმე ნიშანი ან არ ხართ დარწმუნებული, დაუკავშირდით თქვენი ჯანდაცვის პროვაიდერს.

ემოციების მართვა

სერიოზულ დაავადებასთან დაკავშირებული ოპერაციის შემდგომ, შესაძლებელია გაგიჩნდეთ ახალი და შემაშფოთებელი ემოციები. ბევრი ადამიანი ამბობს, რომ მათ მონაცვეობით დაეწყოთ ტირილის, ნაღვლიანობის, ნერვიულობის, გაღიზიანების და სიბრაზის განცდა. შეიძლება აღმოაჩინოთ, რომ ამ ემოციების მართვა არ შეგიძლიათ. ასეთ შემთხვევებში კარგი აზრია ემოციური მხარდაჭერის გზების მოძიება. თქვენს ექიმს შეუძლია მოგცეთ მიმართვა MSK ფსიქოლოგთან კონსულტაციაზე. ასევე შეგიძლიათ თავად დაურეკოთ მათ 646-888-0200.

პირველი ნაბიჯი ამის დაძლევაში არის თქვენს ემოციებზე საუბარი. ოჯახს და მეგობრებს შეუძლიათ დახმარება.

ჩვენც შეგვიძლია დაგარწმუნოთ, დაგეხმაროთ და მოგცეთ მითითებები. ყოველთვის კარგი აზრია გვაცნობოთ, თუ როგორ გრძნობთ თავს თქვენ, თქვენი ოჯახის წევრები და თქვენი მეგობრები ემოციურად. თქვენთვის და თქვენი ოჯახისთვის ხელმისაწვდომია ბევრი რესურსი. მზად ვართ დაგეხმაროთ თქვენ და თქვენს ოჯახს და მეგობრებს თქვენი ავადმყოფობის ემოციური ასპექტების დაძლევაში. ჩვენ დაგეხმარებით, სადაც არ უნდა იყოთ საავადმყოფოში თუ სახლში.

როდის უნდა დარეკოთ ჯანდაცვის პროვაიდერთან

დაუკავშირდით თქვენი ჯანდაცვის პროვაიდერს, თუ:

- გაქვთ სიცხე 100,4 °F (38 °C) ან უფრო მაღალი.
- გაქვთ გამონადენი თქვენი ჭრილობ(ები)იდან
- გიჭირთ სუნთქვა.
- თქვენი ჭრილობ(ებ)ის გარშემო კანი ჩვეულებრივზე თბილია.
- მოგემატათ დისკომფორტი თქვენი ჭრილობ(ებ)ის გარშემო.
- თქვენი ჭრილობ(ებ)ის გარშემო კანი ჩვეულებრივზე უფრო წითელია.
- თქვენი ჭრილობ(ებ)ის ირგვლივ შეშუპება იწყება.
- თქვენი ჭრილობ(ებ)ის ირგვლივ შესივება იმატებს.
- თუ რაიმე კითხვა გაქვთ, ან რამეზე ღელავთ.

საკონტაქტო ინფორმაცია

დარეკეთ ექიმთან ორშაბათიდან პარასკევის ჩათვლით, დილის 9-დან საღამოს 5 საათამდე.

საღამოს 5 საათის შემდეგ, შაბათ-კვირას და უქმე დღეებში დარეკეთ 212-639-2000. სთხოვეთ ოპერატორს, რომ დაუკავშირდნენ თქვენს ექიმს.

მხარდაჭერის სერვისები

ამ ნაწილში მოცემულია მხარდაჭერის სერვისების სია. ისინი შეიძლება დაგეხმაროთ ოპერაციისთვის მომზადებაში და ოპერაციის შემდგომ რეაბილიტაციაში.

ამ ნაწილის წაკითხვის შემდეგ, ჩამოწერეთ კითხვები, რომლებსაც შემდეგ ექიმს დაუსვამთ.

MSK მხარდაჭერის სერვისები

მიმღები ოფისი
212-639-7606
დარეკეთ, თუ გაქვთ კითხვები საავადმყოფოში მიღებასთან დაკავშირებით, მაგალითად, კერძო ოთახის გამოყოფის შესახებ.

ანესთეზია
212-639-6840
დარეკეთ, თუ გაქვთ კითხვები ანესთეზიასთან დაკავშირებით.

სისხლის დონორის ოთახი
212-639-7643
დარეკეთ, თუ გაინტერესებთ სისხლის ან თრომბოციტების

დონაცია.

ბობსტის საერთაშორისო ცენტრი
332-699-7968
ჩვენ ვიღებთ პაციენტებს მსოფლიოს ყველა კუთხიდან და გთავაზობთ მრავალი სხვადასხვა სახის მომსახურებას. თუ ხართ საერთაშორისო პაციენტი, დარეკეთ მომსახურების დასაგეგმად.

საკონსულტაციო ცენტრი
www.msk.org/counseling
646-888-0200
ბევრი ადამიანი კონსულტაციას სასარგებლოდ მიიჩნევს. ჩვენი საკონსულტაციო ცენტრი კონსულტაციებს სთავაზობს ინდივიდუალურ პირებს, წყვილებს, ოჯახებსა და ჯგუფებს. ასევე შეგვიძლია მედიკამენტების გამოწერა, თუ ღელავთ ან დეპრესიას გრძნობთ. სთხოვეთ მზრუნველობის გუნდის წევრს, მოგცეთ მიმართვა, ან დარეკეთ ზემოთ მოცემულ ნომერზე, რათა ჩაეწეროთ მიღებაზე.

საკვების საკუჭნაოს პროგრამა
646-888-8055
ჩვენ გაჭირვებულ პირებს ვეხმარებით საკვებით, კიბოს მკურნალობის განმავლობაში. დამატებითი დეტალების გასაგებად, მიმართეთ თქვენს მზრუნველობის გუნდის წევრს ან დარეკეთ ზემოთ მოცემულ ნომერზე.

ინტეგრაციული სამედიცინო სამსახური

www.msk.org/integrativemedicine
ინტეგრაციული მედიცინის სამსახური გთავაზობთ ბევრ სხვადასხვა მომსახურებას, ტრადიციული სამედიცინო დახმარების მხარდასაჭერად. მაგალითად, მუსიკალურ თერაპიას, გონების/სხეულის თერაპიებს, ცეკვისა და მოძრაობის თერაპიას, იოგას და სენსორულ თერაპიას. აღნიშნული მომსახურებების მიღებაზე ჩასაწერად დარეკეთ ნომერზე: 646-449-1010.

ასევე შეგიძლიათ დანიშნოთ კონსულტაცია ჯანდაცვის პროვაიდერთან, ინტეგრაციული მედიცინის სამსახურში. ისინი დაგეხმარებიან ჯანსაღი ცხოვრების წესის შექმნისა და გვერდითი ეფექტების მართვის გეგმის შემუშავებაში. კონსულტაციაზე ჩასაწერად დარეკეთ ნომერზე: 646-608-8550.

MSK ბიბლიოთეკა
library.mskcc.org
212-639-7439
შეგიძლიათ ეწვიოთ ბიბლიოთეკის გვერდს, ან დარეკოთ ბიბლიოთეკის პერსონალთან გასასაუბრებლად. ისინი კიბოს შესახებ დამატებითი ინფორმაციის მოპოვებაში დაგეხმარებიან. ასევე შეგიძლიათ იხილოთ პაციენტთა და ჯანდაცვის მომხმარებელთა საგანმანათლებლო გზამკვლევი.

კვების სერვისები
www.msk.org/nutrition
212-639-7312

კვების სერვისი გთავაზობთ კვების შესახებ კონსულტაციას ჩვენს ერთ-ერთ კლინიკურ დიეტოლოგთან. კლინიკური დიეტოლოგი გესაუბრებათ კვების ჩვევების შესახებ. მათ ასევე შეუძლიათ გირჩიონ, თუ რა საკვები მიიღოთ მკურნალობის დროს და მის შემდეგ. სთხოვეთ მზრუნველობის გუნდის წევრს, მოგცეთ მიმართვა, ან დარეკეთ ზემოთ მოცემულ ნომერზე, რათა ჩაეწეროთ მიღებაზე.

პაციენტისა და საზოგადოების განათლება
www.msk.org/pe
ეწვიეთ ჩვენს პაციენტისა და საზოგადოების განათლების ვებსაიტს, საგანმანათლებლო რესურსების, ვიდეოების და ონლაინ პროგრამების სანახავად.

პაციენტთა ანგარიშსწორება
646-227-3378
დარეკეთ, თუ გაქვს კითხვები თქვენი სადაზღვევო კომპანიის წინასწარი ავტორიზაციის შესახებ. ამას ასევე ეწოდება წინასწარი დამტკიცება.

პაციენტთა წარმომადგენლობის ოფისი
212-639-7202
დარეკეთ, თუ გაქვთ კითხვები ჯანმრთელობის დაცვის წარმომადგენლობითი ფორმის ან თქვენი ზრუნვის შესახებ.

პერიოპერაციული ექთნის მომსახურება
212-639-5935

დარეკეთ, თუ გაქვთ კითხვები ოპერაციის მსვლელობისას MSK– ს მიერ ნებისმიერი ინფორმაციის გაცემის შესახებ.

კერძო მორიგე ექთნები და თანმხლები პირები
917-862-6373
შეგიძლიათ მოითხოვოთ კერძო ექთნები ან თანმხლები პირები, რომლებიც იზრუნონ თქვენზე საავადმყოფოში და სახლში. მეტის გასაგებად, დარეკეთ.

სარეაბილიტაციო მომსახურება
www.msk.org/rehabilitation
კიბო და კიბოს მკურნალობა თქვენს სხეულს ასუსტებს და აკარგვინებს მოქნილობას. ზოგიერთმა შეიძლება ლიმფედემა (შესიევბა) გამოიწვიოს. ჩვენს რეაბილიტოლოგებს (სარეაბილიტაციო მედიცინის ექიმებს), ოკუპაციურ თერაპევტებს (OT) და ფიზიოთერაპევტებს (PT) შეუძლიათ დაგეხმარონ დაუბრუნდეთ თქვენს ჩვეულ საქმიანობას.

- **სარეაბილიტაციო მედიცინის ექიმები** სვამენ იმ პრობლემების დიაგნოზს, რომლებიც მოძრაობასა და სხვადასხვა ფუნქციების შესრულებაში ხელს გიშლით და მკურნალობენ მათ. მათ შეუძლიათ შეგიდგინონ სარეაბილიტაციო თერაპიის პროგრამა და დაგეხმარონ მის მართვაში, როგორც MSK-ში, ისე სახლთან უფრო ახლოს. მეტის გასაგებად, დარეკეთ სარეაბილიტაციო სამედიცინო სამსახურში (Physiatry) ნომერზე: 646-888-1929.

- **ოკუპაციურ თერაპევტს** შეუძლია დაგეხმაროთ, თუ გიჭირთ ყოველდღიური ფუნქციების შესრულება. მაგალითად, მათ შეუძლიათ გირჩიონ ინსტრუმენტები, რომლებიც დაგეხმარებათ ყოველდღიური ამოცანების გამარტივებაში. **ფიზიოთერაპევტს** შეუძლია გასწავლოთ ვარჯიშები, ძალისა და მოქნილობის აღსადგენად. მეტის გასაგებად, დარეკეთ სარეაბილიტაციო თერაპიის სამსახურში, ნომერზე: 646-888-1900.

რესურსები კიბოს შემდეგ ცხოვრების გაგრძელების შესახებ (RLAC) პროგრამა
646-888-8106
MSK-ში, ზრუნვა არ მთავრდება თქვენი მკურნალობის დასრულებისას. RLAC პროგრამა განკუთვნილია იმ პაციენტებისა და ოჯახებისთვის, რომლებმაც დაასრულეს მკურნალობა.

ამ პროგრამას მრავალი მომსახურება აქვს. ჩვენ გთავაზობთ სემინარებს, ვორქშოპებს, დამხმარე ჯგუფებს და კონსულტაციებს, მკურნალობის შემდეგ ცხოვრების შესახებ. ჩვენ ასევე შეგვიძლია დაგეხმაროთ დაზღვევისა და დასაქმების საკითხებში.

სექსუალური ჯანმრთელობის პროგრამები
კიბომ და კიბოს მკურნალობამ შეიძლება გავლენა მოახდინოს თქვენს სექსუალურ ჯანმრთელობაზე, ნაყოფიერებაზე ან ორივეზე. MSK-ის სექსუალური ჯანმრთელობის პროგრამები დაგეხმარებათ მკურნალობის დაწყებამდე, მის განმავლობაში, ან მის შემდეგ.

- ჩვენი ქალთა სექსუალური მედიცინისა და ქალთა ჯანმრთელობის პროგრამა დაგეხმარებათ სექსუალური ჯანმრთელობის ისეთ პრობლემებთან ბრძოლაში, როგორიცაა მაგალითად ნაადრევი მენოპაუზა ან განაყოფიერების პრობლემები. დამატებითი ინფორმაციისათვის სთხოვეთ თქვენს MSK მზრუნველობის გუნდის წევრს, მოგცეთ მიმართვა ან დარეკეთ ნომერზე: 646-888-5076.
- ჩვენი მამაკაცთა სქესობრივი და რეპროდუქციული მედიცინის პროგრამა დაგეხმარებათ სექსუალური ჯანმრთელობის ისეთ პრობლემებთან ბრძოლაში, როგორიცაა ერექციული დისფუნქცია. დამატებითი ინფორმაციისათვის სთხოვეთ მზრუნველობის გუნდის წევრს, მოგცეთ მიმართვა ან დარეკეთ ნომერზე: 646-888-6024

სოციალური მომსახურება
www.msk.org/socialwork
212-639-7020
სოციალური მუშაკები ეხმარებიან პაციენტებს, მათ ოჯახებს და მეგობრებს კიბოთი დაავადებული ადამიანებისათვის დამახასიათებელ პრობლემებთან გამკლავებაში. ისინი მკურნალობის მანძილზე უზრუნველყოფენ ინდივიდუალურ კონსულტაციებს და მხარდაჭერის ჯგუფებს. მათ შეუძლიათ დაგეხმარონ ბავშვებთან და ოჯახის სხვა წევრებთან კომუნიკაციაში.

ჩვენს სოციალურ მუშაკებს ასევე შეუძლიათ მოგცენ

მიმართვა საზოგადოებრივ სააგენტოებსა და პროგრამებისთვის. თუ გიჭირთ გადასახადების გადახდა, მათ ასევე აქვთ ინფორმაცია ფინანსური რესურსების შესახებ. მეტის გასაგებად დარეკეთ ზემოთ მითითებულ ნომერზე.

სულიერი მზრუნველობა
212-639-5982
ჩვენი კაპელანები (სულიერი მრჩევლები) მზად არიან მოისმინონ, დაეხმარონ ოჯახის წევრებს და ილოცონ. მათ შეუძლიათ დაუკავშირდნენ საზოგადოებრივ სასულიერო პირებს ან რელიგიურ ჯგუფებს, ან უბრალოდ იყვნენ თქვენი მანუგეშებელი და სულიერი მსახური. ნებისმიერ ადამიანს შეუძლია მოითხოვოს სულიერი მხარდაჭერა. ამისათვის არ არის აუცილებელი რომელიმე რელიგიასთან კავშირის ქონა.

MSK-ის რელიგიათაშორისი სამლოცველო მდებარეობს Memorial Hospital-ის მთავარი ფოიეს მახლობლად. იგი ღიაა ყოველდღე, 24 საათი. გადაუდებელი შემთხვევების დროს დარეკეთ: 212-639-2000. მოითხოვეთ კაპელანი გამოძახებით.

თამბაქოზე დამოკიდებულების მკურნალობის პროგრამა
www.msk.org/tobacco
212-610-0507
თუ გსურთ მოწევისთვის თავის დანებება, MSK-ს ჰყავს სპეციალისტები, რომლებსაც შეუძლიათ თქვენი დახმარება. მეტის გასაგებად, დარეკეთ.

ონლაინ პროგრამები

www.msk.org/vp

პაციენტებსა და მომვლელებს გთავაზობთ ონლაინ განათლებას და მხარდაჭერას. ეს არის პირდაპირი ჩართვის სესიები, სადაც შეგიძლიათ ისაუბროთ ან უბრალოდ მოუსმინოთ. შეგიძლიათ გაიგოთ თქვენი დიაგნოზის შესახებ, რას უნდა ელოდოთ მკურნალობის დროს და როგორ მოემზადოთ კიბოს მკურნალობისთვის.

სესიები არის კონფიდენციალური, უფასო და მათ უძღვებიან ექსპერტები. ონლაინ პროგრამების შესახებ მეტი ინფორმაციის მისაღებად ან რეგისტრაციისთვის, ეწვიეთ ჩვენს ვებ-გვერდს.

დამატებითი მხარდაჭერის სერვისები

Access-A-Ride

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

877-337-2017

ნიუ- იორკში, MTA შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებს, რომელთაც სახალხო ტრანსპორტით სარგებლობა ფიზიკურად არ შეუძლიათ, სთავაზობს საერთო სატრანსპორტო მომსახურებას კარდაკარ.

Air Charity Network

www.aircharitynetwork.org

877-621-7177

უზრუნველყოფს სამკურნალო დაწესებულებებში გადაადგილებას.

American Cancer Society (ACS)

www.cancer.org

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

გთავაზობთ სხვადასხვა ინფორმაციას და მომსახურებას, მათ შორის Hope Lodge, უფასო საცხოვრებელს პაციენტებისა და მომვლელებისთვის, კიბოს მკურნალობის პროცესში.

კიბო და კარიერა

www.cancerandcareers.org

646-929-8032

კიბოს მქონე თანამშრომლებისთვის ხელმისაწვდომია განათლების რესურსები, ინსტრუმენტები და სხვადასხვა ღონისძიებები.

Cancer*Care*

www.cancercare.org

800-813-4673

275 Seventh Avenue (Between West 25th & 26th Streets

)New York, NY 10001

უზრუნველყოფს კონსულტაციებს, მარდამჭერ ჯგუფებს, საგანმანათლებლო შეხვედრებს, პუბლიკაციებს და ფინანსურ დახმარებას.

Cancer Support Community

www.cancersupportcommunity.org

უზრუნველყოფს კიბოთი დაავადებული პაციენტების მხარდაჭერასა და განათლებას.

Caregiver Action Network
www.caregiveraction.org
800-896-3650
უზრუნველყოფს განათლებას და მხარდაჭერას იმ ადამიანებისთვის, რომლებიც ზრუნავენ ქრონიკული დაავადების მქონე და შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე ახლობლებზე.

Corporate Angel Network
www.corpangelnetwork.org
866-328-1313
პაციენტებს უფასოდ სთავაზობს კორპორატიული თვიმფრინავების ცარიელ ადგილებს, მთელი ქვეყნის მასშტაბით.

Good Days
www.mygooddays.org
877-968-7233
გთავაზობთ ფინანსურ დახმარებას მკურნალობის პერიოდში, თანაგადახდის დასაფარად. Good Days წესდების მიხედვით, პაციენტებს უნდა ჰქონდეთ სამედიცინო დაზღვევა, აკმაყოფილებდნენ შემოსავლების კრიტერიუმებს და ექიმის მიერ უნდა ჰქონდეთ გამოწერილი წამალი.

HealthWell Foundation
www.healthwellfoundation.org
800-675-8416
უზრუნველყოფს ფინანსურ დახმარებას თანაგადახდების

დასაფარად, სამედიცინო დაზღვევის გადასახადს, გარკვეული მედიკამენტებისა და თერაპიისთვის დაქვითული თანხის ანაზღაურებას.

Joe’s House
www.joeshouse.org
877-563-7468
გთავაზობთ საცხოვრებელი ადგილების ჩამონათვალს,კიბოთი დაავადებულთა და მათი ოჯახებისთვის, სამკურნალო ცენტრებთან ახლოს.

LGBT Cancer Project
www.lgbtcancer.com
უზრუნველყოფს ლგბტ თემის მხარდაჭერას და ადვოკატირებას. ასევე ონლაინ მხარდაჭერის ჯგუფებს და ლგბტ კლინიკური კვლევების მონაცემთა ბაზას.

LIVESTRONG Fertility
www.livestrong.org/we-can-help/fertility-services
855-744-7777
აწვდის რეპროდუქციულ ინფორმაციას და მხარს უჭერს კიბოთი დაავადებულებს და კიბოსგან განკურნებულებს, რომელთა სამედიცინო მკურნალობას აქვს უნაყოფობასთან დაკავშირებული რისკები.

Look Good Feel Better Program
www.lookgoodfeelbetter.org
800-395-LOOK (800-395-5665)
ეს პროგრამა გთავაზობთ სემინარებს, რომლებიც

დაგეხმარებათ თქვენი გარეგნობის სასიამოვნოდ აღქმაში. დამატებითი ინფორმაციისთვის ან სემინარზე დასარეგისტრირებლად, დარეკეთ ზემოთ მოცემულ ნომერზე, ან ეწვიეთ პროგრამის ვებსაიტს.

National Cancer Institute
www.cancer.gov
800-4-CANCER (800-422-6237)

National LGBT Cancer Network
www.cancer-network.org
უზრუნველყოფს კიბოსგან განკურნებულ და კიბოს რისკის ქვეშ მყოფ ლგბტ თემის წარმომადგენლებისთვის განათლებას, ტრენინგს და ადვოკატირებას.

Needy Meds
www.needymeds.org
Patient Assistance Programs ჩამოთვლილია ბრენდული და ჯენერიკული დასახელების მედიკამენტები.

NYRx
www.health.ny.gov/health_care/medicaid/program/pharmacy.htm
ნიუ-იორკის შტატში საჯარო სექტორის თანამშრომლებსა და პენსიაზე გასულებს სთავაზობს შეღავათებს გამოწერილ მედიკამენტებზე.

Patient Access Network (PAN) Foundation
www.panfoundation.org
866-316-7263

ეხმარება დაზღვეულ პაციენტებს თანაგადახდების დაფარვაში.

Patient Advocate Foundation
www.patientadvocate.org
800-532-5274
უზრუნველყოფს: მკურნალობის ხელმისაწვდომობას, ფინანსურ დახმარებას, დაზღვევას, სამუშაოს შენარჩუნებას და დაუზღვეველ პირთათვის ხელმისაწვდომი ეროვნული რესურსების სიას.

Professional Prescription Advice
www.pparx.org
888-477-2669
ეხმარება იმ პაციენტებს, რომლებსაც არ აქვთ დაზღვევა გამოწერილ მედიკამენტებზე, მიიღონ მედიკამენტები უფასოდ ან იაფად.

Red Door Community (formerly known as Gilda's Club)
www.reddoorcommunity.org
212-647-9700
ადგილი, სადაც კიბოთი დაავადებული პაციენტები პოულობენ სოციალურ და ემოციურ მხარდაჭერას ქსელის, სემინარების, ლექციების და სოციალური აქტივობების მეშვეობით.

RxHope
www.rxhope.com
877-267-0517

ეხმარება სოციალურად დაუცველ პირებს მედიკამენტების შეძენაში.

Triage Cancer
www.triagecancer.org
უზრუნველყოფს იურიდიულ, სამედიცინო და ფინანსურ ინფორმაციას და რესურსებს კიბოს პაციენტებისთვის და მათი მომვლელებისთვის.

ძუძუს კიბოს მხარდაჭერის მომსახურებები:

გააზიარე
www.sharecancersupport.org
866-891-2392
სთავაზობს მხარდაჭერის ჯგუფებს იმ პირებს, ვინც გადაურჩა მკერდის, სარძევე ჯირკვლის მეტასტაზურ და საკვერცხის კიბოს მანჰეტენში, ქუინსში, ბრუკლინსა და სტეიტენ აილენდზე.

სუზან ჯი. კომენი
www.komen.org
სთავაზობს საინფორმაციო და მხარდაჭერის სერვისებს ძუძუს კიბოთი დაავადებულებს.

“სამმაგად უარყოფითი სარძევე ჯირკვლის კიბოს ფონდი”
www.tnbc foundation.org
აწვდის ინფორმაციას, რომელიც ეხმარება ადამიანებს გააცნობიერონ სამმაგად უარყოფითი ძუძუს კიბო .

საგანმანათლებლო რესურსები

სახელმძღვანელოს ამ ნაწილში ჩამოთვლილია საგანმანათლებლო რესურსები. ისინი დაგეხმარებათ ოპერაციისთვის მომზადებაში და ოპერაციის შემდგომ რეაბილიტაციაში.

ამ რესურსების წაკითხვის შემდეგ, ჩამოწერეთ კითხვები, რომლებსად შემდეგ ექიმს დაუსვამთ.

- *A Guide for Caregivers* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/guide-caregivers)
- *Advance Care Planning for People With Cancer and Their Loved Ones* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/advance-care-planning)
- *Call! Don't Fall!* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/call-dont-fall)
- *Caring for Your Jackson-Pratt Drain* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/caring-your-jackson-pratt-drain)
- *Common Questions About MSK's Recovery Tracker* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/mymsk-recovery-tracker)
- *Exercises After Your Mastectomy or Breast Reconstruction* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/exercises-after-mastectomy-or-reconstruction)
- *Fertility Preservation Before Cancer Treatment: Options for People Born with Ovaries and a Uterus* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/fertility-preservation-females-starting-treatment)

- *Frequently Asked Questions About Walking After Your Surgery* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/frequently-asked-questions-about-walking-after-your-surgery)
- *Hand and Arm Guidelines After Your Axillary Lymph Node Dissection* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/hand-and-arm-care-after-removal-axillary-lymph-nodes)
- *Herbal Remedies and Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/herbal-remedies-and-treatment)
- *How to Be a Health Care Agent* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-be-health-care-agent)
- *How To Check if a Medicine or Supplement Has Aspirin, Other NSAIDs, Vitamin E, or Fish Oil* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids)
- *How to Enroll in MyMSK: Memorial Sloan Kettering's Patient Portal* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/video/how-enroll-mymsk-patient-portal)
- *How To Use Your Incentive Spirometer* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer)
- *Resources, Clothing, and Support After Breast Surgery* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/resources-

clothing-support-breast-surgery)

- *What You Can Do to Avoid Falling* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/what-you-can-do-avoid-falling)

ლიმფედემის შესახებ დამატებითი ინფორმაციისთვის, ასევე შეგიძლიათ წაიკითხოთ “ნიუ-იორკის სახელმწიფო ჯანდაცვის დეპარტამენტის” რესურსი *გაიაზრეთ ლიმფედემა*.

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.

დამატებითი რესურსებისთვის ეწვიეთ www.mskcc.org/pe ჩვენი ვირტუალური ბიბლიოთეკის მოსაძიებლად.

ყველა უფლება ეკუთვნის და დაცულია Memorial Sloan Kettering Cancer Center-ის მიერ