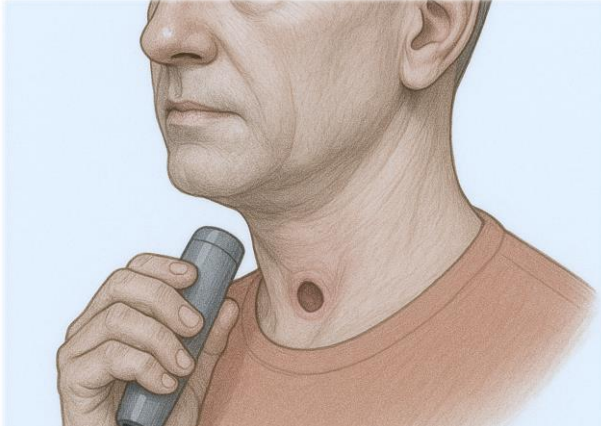




تجمع الرياض الصحي الثاني
Riyadh Second Health Cluster
شركة الصحة القابضة



جهاز الصوت الاصطناعي
Synthetic Voice Device

تعليمات لجهاز الصوت الاصطناعي بعد عملية استئصال الحنجرة.

بروتوكول جراحة ثقب القصبة الهوائية والمريء:

- تقييم ما قبل الجراحة.
- التقييم والتنظيم بعد العملية الجراحية من خلال زيارات المتابعة.

جهاز الصوت الاصطناعي:

- العناية بجهاز الصوت الاصطناعي.
- تنظيف جهاز الصوت الاصطناعي ومنع التسريب.
- طرق منع نمو الفطريات على جهاز الصوت الاصطناعي.
- كيف يمكنني إطالة عمر جهاز الصوت الاصطناعي؟
- اكتشاف المشاكل وحلها.
- التعايش مع ثقب الحنجرة وجهاز الصوت الاصطناعي

عملية استئصال الحنجرة

ما هي عملية استئصال الحنجرة؟

هي عملية جراحية لإزالة صندوق الصوت (الحنجرة)، يتم إجراؤها غالبًا لعلاج السرطان.

بعد الجراحة، يتم التنفس من خلال فتحة دائمة في الرقبة تسمى ثقب الحنجرة، قد يتم وضع أنبوب تنفس قابل للإزالة مؤقتًا أو بشكل دائم في ثقب الحنجرة ليساعد في الحفاظ عليها مفتوحة ليسهل عملية التنفس.

الشق الجراحي مهم لفصل مجرى البلع عن مجرى التنفس للتقليل من احتمالية دخول الطعام أو السوائل إلى الرئتين. أحد أكبر التحديات بعد عملية استئصال الحنجرة هو تعلم طريقة جديدة للتحدث نظرًا لإزالة صندوق الصوت.

سيرشدك فريقك الطبي لمناقشة الخيارات المذكورة في هذا الكتيب لمساعدتك في اتخاذ القرار بشأن الخيار الأفضل بالنسبة لك.



لا تتردد في مناقشة أي أسئلة أو مخاوف قد تكون لديك مع أحد أفراد فريق الرعاية الصحية الخاص بك



معرفة المعلومات والأرقام المهمة:

- اسم الطبيب الجراح.
- منسق التمريض.
- محطة التمريض.
- طبيب الأنف والأذن والحنجرة.
- قسم طوارئ مدينة الملك فهد الطبية.
- أخصائي التخاطب والبلع.
- طبيب العائلة.
- شركة الرعاية المنزلية.

المعدات:

- نوع وحجم أنبوب الحنجرة.
- مرطب الهواء والأكسجين.
- طريقة التواصل أو التخاطب.
- نوع وحجم جهاز الصوت الاصطناعي.

قائمة فحص السلامة في المنزل:

تأكد من وجود ما يلي في المنزل الذي ستبقى فيه بعد الجراحة:



- خدمة كهربائية ومقابس للمعدات.
- جوال أو هاتف.
- عدم وجود سجاد.
- ثلاجة.
- تدفئة وتهوية مناسبة.
- مياه.
- جهاز إنذار دخان.
- غرفة نوم ودورة مياه في نفس الدور.
- سهولة الوصول إلى مدخل المنزل.
- إخبار محطة الإطفاء المحلية بأنك تتنفس عبر ثقب الحنجرة لسجلاتهم.

قائمة المهام (ما قبل دخول المستشفى):

- راجع هذه التعليمات وقم بإعداد قائمة بالأسئلة التي تريد أن تسألها لطبيبك، الممرضة، وأخصائي أمراض التخاطب والبلع.
- راجع تعليمات التأكد من سلامة المنزل، وقم بإجراء التغييرات والإصلاحات اللازمة لمنزلك.
- حدد المكان الذي ستحتفظ فيه بالأدوات اللازمة في منزلك مثل: آلة الشفط، أو مضخة التغذية.
- احضر قلمًا وورقة أو سبورة بيضاء لمساعدتك على التواصل في المستشفى، كما يمكنك استخدام تطبيقات تحويل النص إلى كلام، مثل: "text to speech"، وتطبيقات التواصل البديل، مثل: "المتحدث العربي".
- حدد الشخص الذي سيساعدك في الاعتناء بك بعد مغادرتك للمستشفى، وحاول أن يكون هذا الشخص معك في تجهيزات ما قبل العملية.
- قم بشراء مصفي الحرارة والرطوبة لاستخدامه في غرفة نومك و/أو غرفة المعيشة بعد العملية.
- حاول الانضمام إلى مجموعات الدعم.
- يرجى الالتزام بجميع مواعيدك مع الفريق الطبي.

قائمة المهام (ما قبل وصولك للمستشفى)

يسعدنا أنك اخترت تجمع الرياض الصحي الثاني لعلاجك، ونحن نتطلع لشفائك وعودتك سريعًا إلى المنزل!

الفحوصات الطبية:

قبل الجراحة، سوف تخضع لبعض الفحوصات الطبية الروتينية مثل: الأشعة السينية، اختبارات الدم، تخطيط كهربية القلب، الفحص الجسدي، حيث يتأكد الفريق الطبي من إجراء جميع الاختبارات اللازمة قبل الجراحة.

فحص ما قبل العملية وإقرار الموافقة على الجراحة:

في أغلب الأحيان سيتم فحصك وتوقيعك على إقرار بالموافقة على إجراء الجراحة قبل إجراء الجراحة بأسبوع إلى أسبوعين، وستكون هذه فرصتك لطرح الأسئلة على الفريق الطبي حول الجراحة والفترة التي تليها إلى التعافي، ثم يُطلب منك التوقيع على إقرار بالموافقة على إجراء الجراحة.



التدخين: إذا كنت مدخنًا، فنحن نشجعك بشدة على

التوقف عن التدخين قبل الجراحة، فالتدخين يزيد من معدل الإصابة بالمضاعفات التي من الممكن أن تحدث في الجروح بعد الجراحة.

النظام الغذائي:

يجب ألا تأكل أو تشرب أي شيء بعد منتصف ليل اليوم الذي يسبق الجراحة، فهذا يقلل من خطر القيء ودخول محتويات المعدة إلى رئتيك أثناء الجراحة.

قائمة المهام (عند وصولك للمستشفى)

- يجب إزالة جميع الأغراض الشخصية قبل الذهاب إلى غرفة العمليات، مثل: (المجوهرات، الملابس بخلاف ملابس المستشفى، أطقم الأسنان، النظارات، العدسات اللاصقة، السماعات الطبية، ودبابيس الشعر).
- اترك الأشياء الثمينة في المنزل أو أعطاها إلى أسرتك، أو سيتم وضع أغراضك الشخصية في قسم الأمانات.
- سوف تلتقي بأعضاء فريق الجراحة والتخدير قبل إجراء العملية لمراجعة أي معلومات تحتاج إليها.

- قد يتم إعطاؤك أدوية عن طريق الفم أو الحقن العضلي أو الحقن الوريدي تحضيرًا للجراحة، وسيتم رفع الجوانب الخاصة بسرير لتذكيرك بالبقاء في السرير بعد تلقي هذه الأدوية.

التعافي بعد الجراحة



بعد الجراحة، ستذهب إما إلى وحدة الإفاقة أو وحدة العناية المركزة.

غرفة الإفاقة:

- هي المنطقة التي تؤخذ إليها مباشرة بعد الجراحة للإفاقة والتعافي من التخدير لتكون تحت الملاحظة لمدة لا تقل عن ساعة حتى تصبح مستعدًا للذهاب إلى غرفتك، حيث يتم قياس العلامات الحيوية (النبض، درجة الحرارة، وضغط الدم) بانتظام، وإعطاءك مسكنات للألم عند الحاجة إليها.
- قد يتم إعطاؤك أكسجين للتنفس، وشفط الإفرازات التي قد توجد في ثقب الحنجرة بانتظام

- قد تعاني من غثيان أو قيء كأثار جانبية للجراحة والتخدير، ولذلك سيتم إعطاءك الدواء المناسب لتخفيف هذه الأعراض.
- بعد أن تتعافى، سيتم نقلك إلى غرفتك في المستشفى.

وحدة العناية المركزة:

سيتم قياس علاماتك الحيوية (النبض، درجة الحرارة، وضغط الدم) بانتظام، وستكون هناك ممرضة بقربك دائمًا من أجل مساعدتك.

تخفيف الألم والاحساس بعدم الراحة:

قد تشعر بالألم أو حرقة في موضع الجرح، وقد تشعر بأن جسدك متيبس وملتهب، ولكن لا تقلق! فبمرور الوقت سيتعافى جسدك وستشعر براحة أكبر، لذلك سوف تحتاج إلى التواصل مع الفريق الطبي، وإخبار ممرضتك عند بداية شعورك بالألم، واعلم أن مسكنات الألم قد لا تقضي على الألم تمامًا، ولكنها ستساعدك على الشعور براحة أكبر حتى تستطيع الاعتماد على نفسك بشكل أكبر.

الرعاية التنفسية:

بعد التخدير، من الضروري الوقاية من تراكم السوائل والمخاط في رئتيك. بعد استئصال الحنجرة، قد تعاني من ضعف السعال وتراكم المخاط الذي قد يصبح سميكًا ودمويًا في البداية وهذا أمر طبيعي، لذلك سيكون الشفط جزءًا مهمًا من العناية بعد الجراحة. سيتم شفط ثقب الحنجرة كل ساعة خلال أول يوم أو يومين، وستحتاج إلى مواصلة هذا الشفط عند عودتك إلى المنزل. سوف يرشدك الفريق الطبي إلى كل ما تحتاج إلى معرفته قبل أن تغادر المستشفى، كلما استعاد جسمك قوته قلت عدد مرات الشفط التي تحتاج إليها.

جلطات الدم:

قد يؤدي انخفاض النشاط البدني بعد الجراحة إلى حدوث جلطة دموية، حيث أن النشاط البدني المنخفض يتسبب في بقاء الدم في العروق وقد يتجلط، لذلك يوجد جوارب خاصة وأجهزة ضاغطة ترتديها قبل إجراء الجراحة لتحسين الدورة الدموية. سوف تستمر في ارتدائها حتى يخبرك الفريق الطبي بالتوقف عن ذلك، وسوف يطلب منك القيام بتمارين بسيطة للساق، وقد تحتاج إلى دواء لتحسين سيولة الدم.

ماذا سيحدث بعد استئصال الحنجرة؟



النشاط البدني :

ستكون قادرًا على القيام بمعظم الأنشطة البدنية التي اعتدت على القيام بها قبل الجراحة، فيما عدا السباحة، وذلك لأن الماء سيدخل مباشرة من ثقب الحنجرة إلى الرئتين وقد يؤدي هذا إلى الغرق.



أنبوب التغذية :

بعد الجراحة ستكون التغذية من خلال أنبوب التغذية للسماح لمكان الجرح بالشفاء بشكل كامل، والذي قد يحتاج نحو (١٠) أيام أو أكثر، وقد يتم إدخال أنبوب التغذية من خلال أنفك أو معدتك.

إن التغذية السليمة مهمة جدًا للشفاء بعد الجراحة، لذلك ستتم متابعة وزنك بدقة، وبمجرد السماح لك بالبدء في تناول الطعام، سيساعدك أخصائي التخاطب والبلع وأخصائي التغذية على تحديد أنواع الأطعمة التي تبدأ بها.

التنفس:

سيصبح التنفس الآن من خلال ثقب الحنجرة الموجود في رقبتك، وليس من خلال الأنف والفم عند السعال.

السعال :

عندما تسعل، ستسعل من خلال ثقب الحنجرة الموجود في رقبتك، وليس من فمك، فتأكد من تغطية الثقب عند السعال.

التمخط من الأنف :

من الصعب جدًا التمخط من الأنف بعد استئصال الحنجرة، بسبب عدم خروج الهواء من رئتيك إلى أنفك. استشر أخصائي التخاطب والبلع للحصول على نصائح حول التمخط من الأنف.

التذوق والشم:

قد تلاحظ انخفاضًا في حاستي التذوق والشم بعد الجراحة، ويرجع ذلك إلى توقف تدفق الهواء من خلال الأنف والفم.

يستطيع أخصائي التخاطب والبلع تعليمك طرق للمساعدة في تحسين حاسة التذوق والشم.

الأكل:

بمجرد الانتهاء من أنبوب التغذية، ستبدأ في تناول الأطعمة اللينة لسهولة بلعها، لأن البلع قد يحتاج مجهودًا أكبر مما كان عليه قبل الجراحة أو قد يحتاج الطعام الصلب إلى دفعه بالماء لكي تستطيع بلعه، ولكن معظم الناس يمكنهم العودة إلى نظامهم الغذائي الطبيعي.

التحدث:

بعد الجراحة، لن تتمكن من التواصل كما كنت قبل الجراحة بسبب إزالة مكان إصدار الصوت، ولكن سيرشدك أخصائي التخاطب والبلع إلى كيفية التواصل.

التحمل:

قد يصعب عليك حبس أنفاسك والدفع للأسفل (مثل رفع شيء ثقيل أو التبرز بقوة)، لذلك قد تحتاج إلى ملين للبراز لتسهيل حركة الأمعاء.

كيف سأتعامل مع التغيرات التي تحدث بعد الجراحة؟

- من الطبيعي أن يشعر المريض بالقلق بشأن التغيرات التي حدثت في مظهره وصوته بعد استئصال الحنجرة، فقد تقلق بشأن ردة فعل الأصدقاء والعائلة، وما إذا كنت ستستطيع العودة إلى حياتك الطبيعية أم لا، فمن الشائع جدا الشعور بالقلق أو الإحباط، فهذه ردود فعل طبيعية وهناك الكثير من الخيارات التي ستساعدك في التعافي.
- ناقش مخاوفك مع الممرضات والأطباء، فالفريق الطبي يتمتع بالخبرة في مساعدة الأشخاص خلال فترات التعافي الصعبة، وهو أفضل مصدر للحصول على معلومات دقيقة، ولا تشعر بالحرج من أي أسئلة أو مخاوف لديك.
- شارك مخاوفك مع العائلة والأصدقاء، فهم أيضًا لديهم مخاوف تتعلق بعودتك إلى حياتك الطبيعية، فاجعل التواصل بينكم مفتوحًا في هذه الرحلة التي ستكونون فيها معًا.
- فكر في الانضمام إلى مجموعات الدعم عبر الإنترنت، فهناك الكثير من المرضى الآخرون الذين ساروا في هذا الطريق الذي

تسلكه الآن، وقد يكون لديهم نصائح مفيدة حول كيفية التعايش معه، ويجب العديد من المرضى تقديم المساعدة للمرضى الجدد، وسيكونون سعداء بلقائك أنت وعائلتك، كما يمكن أن يساعدك أخصائي التخاطب والبلغ في لقاءك بشخص مر بنفس التجربة.

كيف سيساعدني أخصائي التخاطب والبلغ؟

سيساعدك في عمليتي البلع والتواصل، فالقدرة على التحدث مرة أخرى قد تستغرق عدة أشهر من التدريب. على الرغم من إزالة مكان إصدار الصوت، إلا أنه يمكنك التواصل باستخدام طرق مختلفة، بما في ذلك:

التواصل الغير لفظي: في الأيام الأولى بعد الجراحة، سوف تستخدم التواصل الغير لفظي، مثل: الكتابة، لغة الجسد، واستخدام تطبيقات التواصل البديل مثل: "المتحدث العربي". هذه الأساليب أبداً من التحدث، لذلك قد يكون الأمر محبطاً ولكن حاول أن تتحلّى بالصبر خلال هذا الوقت المبكر من مرحلة التعافي.

الحجرة الكهربائية: جهاز يعمل بالبطارية يتم تثبيته على رقبتك أو

- استخدامه مع وضع شفاط/مصاص في فمك حيث يهتز الجهاز لإصدار الصوت الذي يمكنك تشكيله إلى كلام.
- يمكنك البدء في استخدامه باستخدام الشفاط/المصاص مبكرًا بعد الجراحة.
- تذكر دائمًا أنك لست وحدك من تتعلم كيفية استخدامه! بل عائلتك أيضًا تتعلم الاستماع إليه، فتحلى بالصبر أثناء تعلم كيفية استخدامه.

جهاز الصوت الاصطناعي: يساعد هذا الجهاز في التحدث

- باستخدام العضلات والأنسجة الموجودة في مجرى البلع.
- في وقت الجراحة، قد يقوم الجراح بإنشاء ثقب صغير في الجدار بين القصبة الهوائية ومجرى البلع (المريء)، ثم يتم وضع صمام أحادي الاتجاه (جهاز اصطناعي) في هذا الثقب.
- بمجرد شفاءك بالقدر الكافي، سوف يساعدك أخصائي التخاطب والبلع في كيفية تغطية هذا الثقب لإرسال الهواء عبر الجهاز الاصطناعي وإلى المريء كي يسمح لك بالتحدث.

البلع: قد يكون البلع بعد استئصال الحنجرة مجهوداً أو صعباً، في بعض الأحيان، تكون هناك تغيرات جسدية بعد الجراحة تتطلب المزيد من التدخل.

- سيقوم أخصائي التخاطب والبلع بتقييم مخاوفك وقد يقوم بعمل اختبار للبلع بالأشعة السينية (اختبار بلع الباريوم المعدل)، وذلك لتحديد العلاج الذي تحتاج إليه.

كيف سأعتني بمجرى الهواء؟

سيحدد الطبيب المسؤول عنك والممرضات الأدوات التي تحتاجها، وسوف يرشدونك إلى كيفية طلبها أو شرائها.

الأدوات اللازمة:

- آلة شفط مع الأنابيب المتصلة بها وشاحن كهربائي
- أنابيب الشفط
- ملاقيط
- مرطب الغرفة
- بيروكسيد الهيدروجين
- قطع شاش وأعواد قطن

- حقنة (برواز) أو قطارة عين بلاستيكية مع زجاجة صغيرة للمحلول الملحي
- إناء نظيف للمحلول الملحي
- محلول ملحي معقم

صنع المحلول الملحي في المنزل:

إذا قمت بصنع محلول ملحي بنفسك بدلاً من شرائه فهذا أمر جيد، ومن الضروري أن تستخدم أوعية وزجاجات نظيفة جدًا، واغسل يديك جيدًا قبل صنع أو استخدام المحلول الملحي.

الخطوات:

1. ابدأ بأيدي نظيفة وزجاجات وأوعية نظيفة.
2. ضع وعاء تخزين المحلول الملحي وغطاءه في إناء واحد، وقم بتغطيته بماء الصنبور.
3. ضع ٤ ورعب كوب من ماء الصنبور في وعاء آخر.
4. اغلي الإناءين لمدة (١٠) دقائق.

5. أضف ملعقتين صغيرتين من ملح الطعام إلى لتر واحد من ماء الصنبور المغلي وقم بتقليبه حتى يذوب، اتركه ليبرد حتى يصل لدرجة حرارة الغرفة.
6. ضع الماء البارد في وعاء التخزين المغلي النظيف، ثم ضع الغطاء بإحكام وقم بتخزينه في الثلاجة.
7. ضع الكمية الصغيرة التي تحتاجها لكل عملية تنظيف أو جلسة شفت في إناء أصغر (لا تضع أي شيء في الإناء الكبير للمحلول الملحي).
8. قم بعمل محلول ملحي جديد كل يوم.

كيف يمكنني التعامل مع المخاطر في مجرى الهواء؟

من الطبيعي والمتوقع أن يتكون المخاطر في مجرى الهواء، قبل العملية الجراحية، كنت تقوم بإزالة المخاطر من خلال الأنف والفم، بعد العملية الجراحية، ستقوم بإزالتها من خلال ثقب الحنجرة. معظم المرضى لا يحتاجون إلى استخدام آلة الشفت على المدى الطويل.

في أي وقت تشعر بوجود مخاط في مجرى الهواء، يجب عليك إزالته للحفاظ على مجرى الهواء مفتوحًا، **اتبع الخطوات التالية لإزالة المخاط حتى تتمكن من التنفس بسهولة:**

1. الانحناء إلى الأمام والسعال، وإخراج المخاط من ثقب الحنجرة وليس من الفم.
2. إذا لم ينجح ذلك، قم برش كمية صغيرة من المحلول الملحي داخل ثقب الحنجرة وقم بالسعال مرة أخرى.
3. إذا لم ينجح ذلك، قم بالشفط.
4. إذا كنت لا تزال غير قادر على تنظيف مجرى الهواء على الرغم من اتباع هذه الخطوات، اطلب المساعدة واستمر في محاولة السعال والشفط أثناء انتظار وصول المساعدة.

الحل هو منع تراكم المخاط عن طريق الحفاظ على رطوبة

ودفع مجرى الهواء باستخدام هذه الاستراتيجيات:

- ✓ استخدم مصفي الحرارة والرطوبة.
- ✓ رش المحلول الملحي في ثقب الحنجرة عدة مرات كل يوم.
- ✓ استخدم جهاز ترطيب بالقرب من سريرك وفي أي مكان تقضي فيه وقتًا كبيرًا.
- ✓ فكر في استخدام جهاز ترطيب منزلي.

مصفي الحرارة والرطوبة:

- يحافظ مصفي الحرارة والرطوبة على دفء ونقاء الهواء الذي تستنشق.
- من المهم ارتداء المصفي على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع؛ لأنه يساعد على تقليل المخاط الذي تفرزه وتقليل السعال وتكتلات البلغم لأنه يساعد في الحفاظ على المخاط سائلاً ورقيقاً.
- يتم استخدام غطاء الثقب الذي يربط حول العنق كالمريلة، أو مصفي الثقب الذي يتم لصقة على العنق، أو كليهما، سيحدد معك الطبيب المعالج النوع الذي يناسبك.

المحافظة على مصفي الحرارة والرطوبة اللاصق لمدة أطول لا يقتصر على إلصاقه في مكانه بشكل صحيح، ولكن يتطلب أيضاً إزالة المواد اللاصقة القديمة من الجلد، تنظيف المنطقة المحيطة بالثقب، ووضع طبقات جديدة من المادة اللاصقة، فالتحضير الدقيق للجلد مهم جداً.

إليك بعض الإرشادات المقترحة حول كيفية وضع مصفي

الحرارة والرطوبة اللاصق:

من المهم أن تتحلّى بالصبر أثناء وضعه وأن تسمح للضمادة الحامية للجلد المكونة من الفيلم السائل وللاصق السيليكون أن يجف قبل وضع العنصر التالي أو وضع الغطاء، ولكن من المهم اتباع التعليمات التالية:

1. قم بتنظيف المادة اللاصقة القديمة باستخدام منديل إزالة اللاصق.
2. امسح Remove TM باستخدام منديل مبلّل بالكحول الطبي.
(إذا لم تقم بذلك، فسوف يعوق Remove TM عمل المادة اللاصقة الجديدة).
3. امسح الجلد بمنشفة مبللة.
4. امسح الجلد بالمنشفة المبللة بالصابون.
5. اغسل الصابون بمنشفة مبللة وجففه جيّدًا.
6. ضع Skin Prep TM واتركه يجف لمدة ٢-٣ دقائق.
7. للحصول على المزيد من الالتصاق ضع لاصق السيليكون للجلد أو منديل Skin-Tac TM واتركه يجف لمدة ٣-٤ دقائق.
8. قم ب تثبيت القعدة اللاصقة لل HME في أفضل مكان للسماح بتدفق الهواء والالتصاق الجيد.
9. عند استخدام hands free HME، انتظر لمدة (٥-٣) دقيقة قبل التحدث للسماح بتثبيت المادة اللاصقة.

كيف أقوم بشفط ثقب الحنجرة ومجرى الهواء؟

الأدوات اللازمة:



الخطوات:

1. اغسل يديك جيدًا.
2. افتح أنابيب الشفط ووصلها بجهاز الشفط.
3. قم بتشغيل آلة الشفط.
4. ارتدي قفازاتك.
5. خذ نفسًا عميقًا.
6. أدخل أنبوب الشفط في الفتحة بحوالي ٣-٤ بوصات أو حتى تبدأ بالسعال.
7. قم بالزفير وحاول السعال.
8. اشفط المخاط من مجرى الهواء عن طريق تغطية وكشف منفذ الشفط بإبهامك، وقم بتدوير أنبوب الشفط في حركة تشبه الدائرة، ثم اسحب القسطرة ببطء للخارج.
9. التقط أنفاسك.
10. كرر الشفط حسب الحاجة.

11. قم بتنظيف أنابيب الشفط من المخاط عن طريق سحب المحلول الملحي من خلالها حتى يصبح صافياً.
12. انزع القفازات واغسل يديك.



كيف يمكنني تنظيف ثقب الحنجرة؟

يجب تنظيف ثقب الحنجرة بانتظام لتجنب العدوى والمحافظة على بقاء مجرى الهواء مفتوحاً.

قم بتنظيفه مرتين على الأقل يوميًا، أو أكثر إذا كنت تعاني من مخاط كثير، احمرار في الجلد، أو رائحة كريهة في هذه المنطقة.

الأدوات اللازمة:

- بيروكسيد الهيدروجين ومحلول ملحي معقم بالتساوي
- شاش
- أعواد قطن
- ملاقط

الخطوات:

1. اغسل يديك جيدًا.
2. ستقوم بتنظيف ثقب الحنجرة من وقت الجراحة وحتى شفاء الجرح باستخدام الشاش وخليط متساوي من بيروكسيد الهيدروجين والمحلول الملحي المعقم.
3. ابدأ بتنظيف الثقب وامسح للخارج. استخدم أعواد القطن أو الشاش لمسحة واحدة فقط.
4. تأكد من مسح محلول بيروكسيد الهيدروجين باستخدام المحلول الملحي.
5. استخدم الملقط إذا لزم الأمر لإخراج أي مخاط متببس من ثقب الحنجرة، ولكن استخدم محلول البيروكسيد الملحي أولاً لإذابته.
6. جفف الجلد بلطف باستخدام قطعة قماش جافة.



كيف يمكنني الاستحمام؟

قم بشراء واقى الاستحمام إذا لم تستلم واحدًا أثناء إقامتك في المستشفى، فهذا سيساعدك في غسل شعرك وجميع أجزاء جسدك بأمان حيث أنه سيمنع دخول الماء إلى رئتيك. يجب أن تتجنب وصول الماء إلى رقبتك، لأن ذلك سيؤدي إلى امتلاء الرئتين بالمياه واحتمالية الغرق.

متى يجب أن أتصل بطبيبي؟



يرجى الاتصال بطبيب الأنف والأذن والحنجرة وجراح الرأس والعنق عند حدوث أي مما يلي:

- صعوبة في التنفس.
- رائحة كريهة ومخاط سميك في مجرى الهواء.
- حمى تصل إلى ٣٨,٣ أو أكثر لأكثر من ٢٤ ساعة.
- زيادة النزيف، الاحمرار، التورم، أو الألم حول ثقب الحنجرة.
- ضيق ثقب الحنجرة.
- السعال الشديد.
- انفتاح غرز الخياطة.

ماذا لو حدثت حالة طارئة في المنزل؟

إلى أن تتعلم التحدث باستخدام وسائل التواصل، من الضروري أن تحتفظ برسالة مسجلة بجوار هاتفك تقول: "من فضلك أرسل سيارة إسعاف على الفور إلى (عنوانك)، فأنا أتنفس من خلال ثقب في الحنجرة ولا أستطيع التحدث، هذه الرسالة مسجلة".

عند القيام بذلك، سيكون لديك وسيلة لطلب المساعدة عند الإتصال بالرقم ٩٩٧، تحتاج أيضًا إلى تنبيه مركز الإطفاء أن هناك من يتنفس من خلال ثقب في الحنجرة في منزلك في حالة الطوارئ.

كيف يمكنني أن أكون آمنًا في بيتي مع مجرى الهواء الجديد؟

- ⚠️ يمنع التدخين!
- ⚠️ يمنع السباحة أو الغطس في الماء إلى مستوى الرقبة.
- ⚠️ قم بتغطية ثقب الحنجرة أثناء الاستحمام.
- ⚠️ قم بتغطية ثقب الحنجرة أثناء الحلاقة، قص الشعر، وعند تواجدك حول الغبار ونشارة الخشب وعوادم السيارات والدخان والحشرات وغيرها من الأشياء الصغيرة التي يمكن استنشاقها.
- ⚠️ قم بارتداء مصفي الحرارة والرطوبة قدر الإمكان.
- ⚠️ تأكد من أن جهاز إنذار الدخان الخاص بك يعمل، لأنك قد لا تتمكن من شم رائحة الدخان بشكل جيد.

بروتوكول جراحة ثقب القصبة الهوائية والمريء

تقييم ما قبل الجراحة:

(١) الزيارة الأولى:

- التاريخ العام للمريض: العمر، الجنس، الحالة الاجتماعية، نظام الدعم، والعادات الخاصة.
- التاريخ المرضي الحالي: التشخيص، بداية المرض، أي تغيرات عضوية أو وظيفية في الجسم.
- التاريخ المرضي السابق: العمليات الجراحية السابقة والمضاعفات.
- ما يحتاجه المريض للتواصل.
- أهداف المريض وتوقعاته المتعلقة بالتالي:
 - التواصل.
 - النظافة والرعاية.
 - مدى اعتماد المريض على نفسه في الاعتناء بالثقب.
 - مدى تحفز المريض وفهمه لمخاطر الجراحة.

٢) الفحص البدني/ التقييم الطبي:

- الفحص البدني:
 - النظر.
 - الإدراك.
 - الوظائف الحركية الدقيقة (اليدين).
- تكرار حدوث المرض في نفس المكان.
- هل تم إجراء اختبار نفخ الهواء؟ نعم/لا.

٣) شرح ما قبل العملية:

- شرح شامل باستخدام كتيب المريض.
- عرض فيديو.
- التعريف بأدوات التنظيف.
- تدريب عملي.

التقييم والتنظيم بعد العملية الجراحية:

١) تعليم وتدريب المريض:

إن الزيارة الأولى بعد العملية الجراحية تتم بعد اختفاء التورم حول الجهاز، ويحدث هذا في خلال "يومين إلى ثلاثة أيام"، حيث سيتم تثقيف المرضى بما يلي:

- كيفية الحفاظ على الجهاز في موضعه الصحيح.
- كيفية تنظيفه بالفرشاة ووضع محلول Mycostatine بشكل منتظم مرتين يوميًا.
- التدريب على سد ثقب الحنجرة جيدًا بشكل متقطع بعد أخذ شهيق وزفير بقوة لإصدار صوت /أ/ مطول من خلال جهاز الصوت الاصطناعي.
- تثقيف عن البلع.

٢) قياس الوظائف:

- **الصوت والكلام:** يتم تقييم نتائج الصوت للمرضى خلال 3 أشهر بعد إجراء الجراحة، ويتم تقييم الكلام من خلال قيام المريض بسد ثقب الحنجرة بإصبعه عبر مصفي الحرارة والرطوبة.

- قياس أطول وقت للصوت (MPT) بالثواني: يتم ذلك عن طريق إصدار المريض صوت /أ/ لأطول فترة ممكنة في نفس واحد، حتى ثلاث محاولات.
- **وضوح الكلام:** معبراً عنه بنسبة الوضوح (متوسط النسبة المئوية للكلمات الصحيحة في عينة كلمات معينة).
- **رضا المريض عن صوته:** وذلك من خلال:
 - مجرد السؤال عما إذا كان المريض راضياً عن صوته أم لا.
 - التقييم الذاتي: الطلب من المرضى تقييم جودة صوتهم على مقياس من أربع نقاط (0 ¼ سيئ، 1 ¼ متوسط، 2 ¼ معقول، و 3 ¼ جيد).
 - مدى تكرار الحالة التالية "عندما أتحدث على الهاتف، الشخص الآخر يفهمني" (0 ¼ أبداً، 1 ¼ أحياناً، 2 ¼ غالباً، و 3 ¼ دائماً).
 - إبداء الرأي حول مدى فعالية تواصل المريض اليومي (0 ¼ سيئ، 1 ¼ متوسط، 2 ¼ معقول، و 3 ¼ جيد).

- عدد المقاطع لكل نفس عميق: وهذا يهدف إلى قياس القدرة على التنفس أثناء الكلام (يطالب كل مريض بالعد من واحد إلى (٢٠) في نفس واحد عميق بالسرعة الطبيعية، حتى ثلاث محاولات.

٣) تسجيل أي مضاعفات بعد العملية الجراحية، مثل:

- صعوبة في البلع
- انتفاخ الرئة الجراحي
- تكوين الأنسجة الحبيبية
- ضيق ثقب الحنجرة
- فقدان الصوت أو مشاكل الصوت
- ضيق البلعوم والمريء
- تسريب حول الجهاز
- خراج البلعوم
- الخروج الجزئي أو الكامل لجهاز الصوت الاصطناعي

زيارات المتابعة

- المتابعة:

تتم متابعة جميع المرضى للتدريب والتعليم، تحديد النتائج الوظيفية، ومراقبة حدوث المضاعفات لمدة تتراوح بين (٤-١٥) شهر.

- أثناء تواجد المريض بالمستشفى:

تكون زيارات المتابعة بشكل يومي خلال الأسبوع الأول

- المريض الذي يحتاج إلى علاج صوتي:

تكون زيارات المتابعة أسبوعياً خلال أول شهرين.

- زيارات المتابعة:

تكون زيارات المتابعة كل ثلاثة إلى أربعة أشهر لمدة عام واحد ثم عند الحاجة

- مواعيد إضافية:

بعيداً عن زيارات العيادة، يكون المريض مسؤولاً عن تحديد موعد إضافي مع أخصائي البلع عند ظهور أي مشاكل تتعلق بجهاز الصوت الاصطناعي.

على سبيل المثال: التسريب، أصبح غير مناسب، التغير في جودة الصوت، خروجه من مكانه بالخطأ.

• تكرار المواعيد الإضافية:

يتحدد تكرار هذه المواعيد الإضافية بناءً على عدد المرات التي يحتاج فيها المريض إلى المساعدة لمعالجة مشاكل جهاز الصوت الاصطناعي.

• دور أخصائي البلع:

سيقوم أخصائي البلع بمعاينة مشكلة المريض وتغيير جهاز الصوت إذا رأى ذلك ضروريًا.

ما يتم تقييمه خلال زيارات المتابعة:

تقييم المريض:

- وجود جهاز الصوت الاصطناعي في مكانه
- تاريخ آخر زيارة
- حالة البلع والنظام الغذائي المتبع
- جودة الصوت

موضع الجهاز:

- تقييم ملائمة الجهاز
- تقييم الأنسجة
- تقييم وجود تسريب
- هل تم حل مشكلة التسريب؟ نعم/لا
- إزالة جهاز الصوت الاصطناعي لتغييره
- التعليق على حالة جهاز الصوت الاصطناعي الذي تمت إزالته (اللون، كمية الفطريات، الشكل)

اختيار الجهاز ووضعه في مكانه:

- تحديد المقاس المناسب للجهاز
- جهاز الصوت الاصطناعي الذي تم اختياره
- طريقة التركيب

فحص الجهاز بعد وضعه في مكانه:

- تقييم ملائمة الجهاز بعد وضعه في مكانه

التسريب/الاختناق:

- هل يوجد تسريب؟ نعم/لا
- إذا كانت الإجابة نعم، هل التسريب من خلال الجهاز/حوله؟
- إذا كان التسريب من خلال الجهاز، هل تم استخدام الفرشاة أم الشفط؟
- إذا كان التسريب حول الجهاز، تأكد من حجم الجهاز/الحاجة إلى حواف أكبر

الصوت:

- التنفس: سد ثقب الحنجرة، مصفي الحرارة والرطوبة
- الصوت: قياس أطول مدة ممكنة لإصدار صوت مستمر،
- جودة الصوت
- النطق

خطة المتابعة:

- مواعيد المتابعة
- ما تحتويه المتابعة (تقييم آخر، الخطوات والأهداف القادمة)

جهاز الصوت الاصطناعي:

العناية بجهاز الصوت الاصطناعي:

العمر الافتراضي لجهاز الصوت الاصطناعي: في المتوسط (٣-٦) أشهر، ولكن قم بتغييره في الحالات الآتية:

- التسريب
- فقدان الصوت أو الصوت المُتَعَب
- بعد ستة أشهر، حتى لو لم تحدث أي مشاكل نتيجة لنمو المبيضات وتغيرات الأنسجة

تنظيف جهاز الصوت الاصطناعي ومنع التسريب:

لمنع تسريب جهاز الصوت الاصطناعي، ينصح بتنظيف التجويف الداخلي للجهاز مرتين يوميًا على الأقل وبعد كل وجبة.

- 1) قبل استخدام الفرشاة المقدمة من الشركة المصنعة، اغمسها في كوب من الماء الساخن واتركها لبضع ثوان

(2) أدخل الفرشاة بداخل تجويف جهاز الصوت الاصطناعي، ولكن ليس لعمق كبير، ثم قم بلفها عدة مرات لتنظيف الجزء الداخلي من الجهاز.

(3) أخرج الفرشاة واشطفها بالماء الساخن، ثم كرر هذه العملية ٢- ٣ مرات إلى أن تخرج الفرشاة نظيفة، لكن !نظرًا لغمس الفرشاة في الماء الساخن، يجب عليك توخي الحذر حتى لا يتم إدخال الفرشاة خارج الصمام الداخلي لجهاز الصوت الاصطناعي وإحداث ضررًا للمريء نتيجة الحرارة المرتفعة.

(4) اغسل جهاز الصوت الاصطناعي مرتين باستخدام الأنبوب المخصص لذلك والماء الدافئ الصالح للشرب.

(5) لتجنب ضرر المريء، ارتشف الماء أولاً للتأكد أن درجة حرارة الماء ليست مرتفعة جدًا، يعمل الماء الدافئ بشكل أفضل من الماء بدرجة حرارة الغرفة في تنظيف جهاز الصوت الاصطناعي، وذلك لأنه يذيب الإفرازات الجافة والمخاط ويزيل أو حتى يقتل بعض الفطريات التي تكونت على الجهاز.

يجب استبدال الفرشاة عندما تنشني خيوطها أو تتآكل، ويجب تنظيف الفرشاة وأنبوب التنظيف بالماء الساخن والصابون، وتجفيفهما بمنشفة بعد كل استخدام.



إحدى الطرق للحفاظ على نظافتها هي وضعها على منشفة نظيفة وتعريضها لأشعة الشمس لبضع ساعات يوميًا.

إن وضع ٣-٢ مل من المحلول الملحي المعقم في القصة الهوائية مرتين على الأقل يوميًا (وأكثر إذا كان الهواء جافًا)، وارتداء مصفي الحرارة والرطوبة على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع واستخدام جهاز الترطيب يمكنه المحافظة على المخاط رطبًا ويقلل من فرص انسداد جهاز الصوت الاصطناعي.

طرق منع نمو الفطريات على جهاز الصوت الاصطناعي:

- ✓ قلل من تناول السكريات في الأطعمة والمشروبات، ونظف أسنانك جيدًا عند تناولها.
- ✓ نظف أسنانك جيدًا بعد كل وجبة، وخاصةً قبل النوم.
- ✓ حافظ على مستوى السكر في الدم لمرضى السكري.
- ✓ تجنب تناول المضادات الحيوية إلا عند الحاجة إليها.

- ✓ عند استخدامك لمعلق مضاد للفطريات عن طريق الفم، انتظر لمدة (٣.) دقيقة حتى يبدأ مفعوله ثم قم بتنظيف أسنانك، وذلك لأن بعض هذه المعلقات تحتوي على السكر.
- ✓ اغمس فرشاة جهاز الصوت الاصطناعي في كمية صغيرة من معلق mycostatin وقم بتنظيف جهاز الصوت الاصطناعي من الداخل قبل النوم.
- ✓ (يمكن صنع هذا المعلق في المنزل من خلال إذابة ربع قرص mycostatin في ٣-٥ مل من الماء)، ولكن هذا سوف يترك بعضًا من المعلق داخل جهاز الصوت الاصطناعي، فيجب عليك التخلص منه لمنع تسريبه إلى القصبة الهوائية! لذا تجنب وضع كمية كبيرة من mycostatin في جهاز الصوت الاصطناعي.
- ✓ إن التحدث ببضع كلمات بعد وضع المعلق سيدفعه نحو الجزء الداخلي من جهاز الصوت الاصطناعي.
- ✓ تناول البروبيوتيك عن طريق تناول الزبادي و/أو مستحضر البروبيوتيك.
- ✓ قم بتنظيف اللسان بالفرشاة بلطف إذا كان مغطى بالفطريات (بقع بيضاء).
- ✓ استبدل فرشاة الأسنان بعد القضاء على الفطريات لتجنب العدوى مرة أخرى.
- ✓ حافظ على نظافة فرشاة جهاز الصوت الاصطناعي.

كيف يمكنني إطالة عمر جهاز الصوت الاصطناعي؟

جهاز الصوت الاصطناعي له عمر افتراضي محدود ولذلك ستحتاج إلى استبداله في وقت ما، لأن كفاءته في السماح لك بالبلع الآمن ومساعدتك على إصدار الصوت ستبدأ بالتراجع، وعندما يحدث ذلك قد تواجه تسريبًا للسوائل عبر الجهاز إلى مجرى التنفس أثناء البلع، أو قد تجد مشاكل في الصوت. غالبًا ما تحدث هذه المشاكل بسبب تراكم المبيضات (نوع من الفطريات) في الجزء الخلفي من الجهاز.

النقاط التي يمكنك القيام بها للمساعدة في إطالة عمر جهاز الصوت الاصطناعي:

نظافة الفم: اغسل أسنانك بالفرشاة مرتين يوميًا على الأقل ويفضل بعد تناول الوجبات، استخدم خيط الأسنان كل مساء، وإذا كنت ترتدي طقم أسنان أو تركيبات قابلة للتحريك، فقم بتنظيفها وتعقيمها كما نصحك طبيب الأسنان.

طبيب الأسنان: تأكد من زيارة طبيب الأسنان مرة واحدة كل ستة أشهر على الأقل.



النظام الغذائي: تجنب الكميات الكبيرة من الخبز الأبيض



والأطعمة والمشروبات التي تحتوي على نسبة عالية من السكر، حيث أنها تحفز نمو المبيضات.

العناية بالجهاز: حافظ على نظافة جهاز الصوت



الاصطناعي خلال اليوم وقم بتنظيفه بعد تناول الطعام لإزالة أي بقايا طعام قد تتراكم حوله.

جفاف الفم: إذا كنت تعاني من جفاف شديد في الفم، جرّب ما يلي:



✓ اشرب الكثير من الماء و/أو المياه الغازية.

✓ اطلب من الطبيب المعالج أن يكتب لك جل البيوتين أو اللعاب الصناعي مثل "Xerotin".

✓ ادعك فمك من الداخل بزيت الزيتون.

مرض السكري: إذا كنت تعاني من مرض السكري، تأكد



من السيطرة عليه بشكل جيد من خلال النظام الغذائي أو الأدوية، واطلب المشورة من الطبيب العام أو التثقيف الصحي أو ممرضة لمرض السكري.



تنظيف الأدوات المستخدمة بعد عملية

استئصال الحنجرة:

من المهم جدًا الحفاظ على نظافة فرشاة التنظيف وأي
دعامات خاصة بثقب الحنجرة، وللقيام بهذا عليك اتباع
الخطوات التالية يوميًا:

- 1 (اغسل فرشاة جهاز الصوت الاصطناعي ودعامات ثقب
الحنجرة باستخدام الماء والصابون، وقم بتنظيف أي أوساخ
أو مخاط وما إلى ذلك.
- 2 (استخدم فرشاة اسفنجية ناعمة لتنظيف دعامات ثقب
الحنجرة من الداخل.
- 3 (اغمر الفرشاة والدعامات في كمية صغيرة من غسول الفم
Corsodyl ٢٠٪ لمدة (١٥) دقيقة.
- 4 (اشطفهم بالماء وجففهم بالهواء.

اكتشاف المشاكل وحلها:

خروج جهاز الصوت الاصطناعي من مكانه:

- اهدأ ولا تُصاب بالذعر! تذكر أن تبقي فمك مفتوحًا وحاول ألا تقوم بالبلع عند عدم تواجد أي شيء في جهازك.
- حاول إدخال الموسع أو القسطرة على الفور ثم اربطها بإحكام على رقبتك.
- اتصل بأخصائي البلع، وإذا لم تتمكن من الاتصال به فتأكد من تثبيت الموسع أو القسطرة في الجهاز.
- قد تكون القسطرة هي الخيار الأنسب إذا لم تتمكن من رؤية أخصائي البلع في ذلك اليوم.
- إذا كنت تستخدم القسطرة، فتأكد من عمل عقدة في نهاية الطرف الآخر وربطها بإحكام على رقبتك.

تسريب جهاز الصوت الاصطناعي:

إن أكثر الأعراض شيوعاً لتسريب الجهاز هو السعال عند الشرب، فما الذي يجب عليّ فعله؟

- تتحقق لمعرفة ما إذا كان الصمام يسرب.
- قم بتنظيفه.
- تحقق مرة أخرى.

كيف يمكنني التحقق من التسرب؟

- 1 (احضر مشروب ويفضل أن يكون ملوناً، مثل: عصير البرتقال، عصير التوت، الشاي).
- 2 (احضر مرآة ومصدر جيد للضوء حتى تتمكن من رؤية جهاز الصوت الاصطناعي بوضوح.
- 3 (خذ رشفة من المشروب الذي أحضرته وتأكد من عدم وجود أي سوائل تمر من خلال جهاز الصوت الاصطناعي أو حوله.
- 4 (إذا رأيت السائل يخرج من الجهاز قم بتنظيفه، ففي بعض الأحيان قد تلتصق جزيئات الطعام به وتبقي الجوانب مفتوحة.
- 5 (تحقق من عدم وجود تسريب مرة أخرى بعد تنظيف الجهاز.
- 6 (إذا كانت السوائل مازالت تتسرب من خلال الجهاز أو حوله اتصل بأخصائي البلع.

عدم وجود صوت أو انخفاض جودة الصوت بعد جهاز

الصوت الاصطناعي:

قم بتنظيف الجهاز باستخدام فرشاة و/أو قم بغسله بالماء الصالح للشرب من خلال الأنبوب المخصص لذلك ثم أعد محاولة الكلام، فقد يكون غطاء الجل لم يذُب تمامًا.

التسريب بعد وضع الجهاز:

تأكد أن الجهاز أحادي الاتجاه مغلق.

التسريب من خلال الجهاز:

- ✓ تنظيف جهاز الصوت الاصطناعي.
- ✓ رفع مقاومة الجهاز.
- ✓ استخدام أجهزة الصوت الاصطناعية المدمجة بأكسيد الفضة.
- ✓ وضع السدادة.
- ✓ معالجة الفطريات:

- العناية بالفم
- مضاد للفطريات Nystatin
- التقليل من تناول السكر
- شرب الكوكاكولا

التسريب حول الجهاز:

- حافة إضافية
- حواف كبيرة لجهاز الصوت الاصطناعي
- الحقن
- وضع قسطرة
- اختبار البلع
- اتباع التعليمات لتجنب ارتجاع المريء
- إزالة الأنسجة الحبيبية
- تقليل ضغط الهواء من خلال بداية إصدار الصوت برفق
- الرجوع إلى الطبيب المختص

تأثير مرور الطعام إلى المعدة:

- رفع مقاومة جهاز الصوت الاصطناعي.
- البوتوكس.
- التوسيع.
- بداية إصدار الصوت برفق.

صوت عالي/ منخفض:

- التوسيع.
- البوتوكس، القطع الجراحي للعضلة.
- زيادة قطر جهاز الصوت الاصطناعي.
- نوع جهاز مختلف أو طول مختلف إذا كان قصيرًا جدًا.
- تغيير المنطقة وإعادة الثقب.
- الضغط اليدوي، أربطة الضغط.

التعايش مع ثقب الحنجرة وجهاز الصوت الاصطناعي:

التعامل مع سيلان الأنف أو نزلة البرد:

- من الشائع جدًا أن تعاني من سيلان الأنف في الأسابيع القليلة الأولى بعد عملية استئصال الحنجرة.
- يجب أن تعتاد الأنسجة المبطنة لأنفك على عدم مرور الهواء بها.
- سيتوقف السيلان الأنفي تدريجيًا، فلا تتناول أقراص الحساسية (مضادات الهيستامين) لأنها قد تزيد الأمر سوءًا على المدى الطويل.

- إذا أُصبت بنزلة برد، قد يخبرك طبيبك بأنك مصاب بالتهاب في القصبة الهوائية، وعادة ما يكون هذا أكثر خطورة من الشخص الذي ليس لديه ثقب حنجرة، وذلك لأن المخاط السميك قد يتسبب في سد ثقب الحنجرة، وهذا قد يجعلك أكثر عرضة للإصابة بالالتهاب الرئوي، لذلك يجب عليك الذهاب إلى الطبيب فوراً.
- عندما تصاب بنزلة برد يجب عليك أن تسعل أي مخاط تشعر به من خلال ثقب الحنجرة، فالآن لم يعد بإمكانك النفخ أو الاستنشاق من خلال أنفك.
- في البداية، قد يكون من الصعب التعود على ذلك، ولكن مع مرور الوقت سيصبح من الطبيعي أن تضع منديلك على رقبتك بدلاً من أنفك.
- ⚠ إذا أُصبت بعدوى بكتيرية، قد تحتاج إلى تناول المضادات الحيوية.

أعراض الإصابة بالعدوى يمكن أن تكون:

- زيادة كمية البلغم.
- بلغم سميك.
- تغير لون البلغم إلى اللون البني أو الأخضر.
- سعال مستمر.
- نزيف من ثقب الحنجرة.

إذهب إلى طبيبك فوراً إذا كان لديك أي من
هذه الأعراض!



حاستي الشم والتذوق:

- بعد عملية استئصال الحنجرة، لن تعود حاسة الشم لديك كما كانت من قبل، فلكي تشم شيئاً يجب أن يمر الهواء عبر أنفك، وبما أن فمك وأنفك لم يعدا من ضمن آلية التنفس، فلن تتمكن من ذلك.
- قد تتحسن حاسة الشم لديك في الأشهر التالية للعملية، ويمكنك تعلم طريقة لتحسينها يُطلق عليها اسم "التثاؤب"

المهذب"، حيث يجب عليك التأؤب وفمك مغلقاً، فهذا

يسحب الهواء لداخل أنفك، فتتمكن من الشم.

- قد تساعدك هذه الطريقة أيضاً في تحسين حاسة التذوق، فحاسة التذوق تعتمد جزئياً على حاسة الشم، لذا إذا كنت لا تستطيع الشم فقد تجد أن مذاق طعامك لم يعد كالسابق. يمكنك إضافة النكهات إلى طعامك، مثل: التوابل والأعشاب، فهذا يساعد في تحسين حاسة التذوق.

النظام الغذائي بعد عملية استئصال الحنجرة:

بعد استئصال سرطان الحنجرة، قد تواجه صعوبة في البلع، أو فقدان حاسة التذوق، أو فقدان الوزن، ولكن يوجد العديد من الطرق التي يمكنك من خلالها تحقيق أقصى استفادة من نظامك الغذائي.

صعوبة البلع:

علاج سرطان الحنجرة قد يجعلك تشعر بالألم شديد في الحلق، ومن المؤكد أنك ستواجه صعوبة في البلع لفترة من الوقت.

بعد العلاج الإشعاعي:



- العلاج الإشعاعي يمكن أن يجعل حلقك مؤلماً للغاية، خاصة إذا كنت تخضع لمزيج من العلاج الكيميائي والعلاج الإشعاعي (العلاج الكيميائي الإشعاعي).
سيصف لك طبيبك مسكنات قوية، كما يمكنك أيضاً وضع أنبوب في أنفك للتغذية بالطعام السائل حتى لا تضطر إلى ابتلاع الطعام.
- عندما تتمكن من تناول الطعام بشكل طبيعي مرة أخرى، قد تحتاج إلى تجنب بعض الأطعمة مثل: عصائر الفواكه الحمضية أو الأطعمة الغنية بالتوابل، لأنها قد تسبب التهاب في الحلق.
- كما أن جفاف الفم بعد العلاج الإشعاعي يمكن أن يسبب صعوبة في بلع الطعام، لذلك فمن الأفضل أن تحمل معك زجاجة ماء أو بخاخ ماء صغير للحفاظ على فمك رطباً.
- إذا كنت تعاني من ألم في الحلق فقد تجد أنه من الأفضل اتباع نظام غذائي يحتوي على أطعمة لينّة.

بعد الجراحة:



- بعد الجراحة، سيتم إدخال أنبوب تغذية إلى معدتك للسماح لحلقك بالشفاء، حيث تتلقى أطعمة سائلة من خلال هذا الأنبوب إلى أن تتمكن من تناول الطعام والشراب مرة أخرى.
- قد يدخل الأنبوب من أنفك إلى معدتك (أنبوب أنفي معدي)، أو قد يمر من خلال ثقب الحنجرة إلى الثقب التي ستستخدمه لاحقاً لجهاز الصوت الاصطناعي، أو قد يمر الأنبوب من خلال جدار البطن إلى معدتك وهذا ما يسمى ثقب المعدة بالمنظار (أنبوب المعدة).
- من المهم أن تحافظ على نظافة فمك وأسنانك، حتى لو كنت لا تأكل، فهذا يساعد في تجنب العدوى ويشعرك براحة أكبر.



حاسة التذوق:

بعد إجراء عملية استئصال الحنجرة، من المرجح أن تتأثر حاسة الشم لديك، الكثير منا لا يدرك هذه الحقيقة، ولكن رائحة الطعام تساهم في تذوقه.



فقدان الوزن:

- غالبًا ما يفقد الأشخاص قدرًا كبيرًا من الوزن عند تشخيص إصابتهم بسرطان الحنجرة، وربما قد كنت تعاني من ألم عند البلع لبعض الوقت مما قد يمنعك أيضًا من تناول الطعام.
- بعد العلاج عليك أن تبني جسمك من جديد، ولكن قد يكون هذا صعبًا إذا لم تتمتع بشهية جيدة، لذلك قد يكون من الأسهل تناول كميات قليلة ومتعددة من الطعام بدلاً من تناول وجبات قليلة وكبيرة.

المشروبات التكميلية:

- اطلب من طبيبك أن يصف لك بعض المشروبات التكميلية، حيث تحتوي هذه المشروبات على جميع الفيتامينات، البروتينات، والكربوهيدرات التي تحتاجها لنظام غذائي

- متوازن، إذا كنت تحاول زيادة وزنك، يمكنك تناولها خلال اليوم بالإضافة إلى تناول وجباتك.
- يمكن أن يساعدك أخصائي التغذية في وضع خطة لنظام غذائي مناسب وتقديم المشورة بشأن المكملات الغذائية.



حماية ثقب الحنجرة من الماء عند الاستحمام:

- تغطية الثقب بالكف وعدم استنشاق الهواء عند توجه الماء إلى محيط الثقب.
- ارتداء مريلة بحيث يكون الجانب البلاستيكي منها للخارج.
- استخدام واقي الاستحمام.
- قد يكون ارتداء غطاء الثقب أو مصفي الثقب أثناء الاستحمام كافيًا، خاصة إذا كان تدفق المياه بعيدًا عن الثقب.
- من المفيد أيضًا التوقف عن استنشاق الهواء لبضع ثوان أثناء غسل المنطقة القريبة من الثقب.
- يُعد الاستحمام في نهاية اليوم وقبل إزالة مصفي الحرارة والرطوبة مباشرةً طريقة لاستخدام اللاصق لحماية الثقب

من المياه، فهذه الطريقة البسيطة يمكن أن تجعل الاستحمام أسهل.

- عند غسل الشعر، قم بخفض الذقن إلى أسفل الثقب عن طريق الانحناء.



رفع الأشياء الثقيلة:

- عادة عندما ترفع شيئاً ثقیلاً، فإنك تأخذ شهيقاً وتحبس أنفاسك، وهذا يمنحك قوة إضافية.
- ولكن إذا كان لديك ثقب حنجرة، فلن تتمكن من حبس أنفاسك، وعدم القدرة على القيام بذلك يصعب رفع الأشياء الثقيلة.



الإمساك:

بما أنك لا تستطيع حبس أنفاسك، فمن الصعب عليك عند الذهاب إلى دورة المياه أن تقوم بدفع البراز بقوة، لذلك من المهم أن تتجنب الإصابة بالإمساك، ولتجنب الإمساك عليك بما يلي:

- شرب الكثير من السوائل.
- تناول الفواكه والخضروات وغيرها من الأطعمة التي تحتوي على الألياف.
- البقاء نشطًا.

إذا كنت تعاني من الإمساك، فاطلب المساعدة مبكرًا من الطبيب العام. يمكنك أخذ تحميلية أو حقنة شرجية صغيرة لتنشيط حركة الأمعاء مرة أخرى. تحدث إلى طبيبك العام بشأن تناول ملين للبراز إذا كنت تعاني كثيرًا من الإمساك.



السباحة:

- أنت بحاجة إلى تدريبات ومعدات خاصة إذا كنت تريد السباحة، وذلك حتى لا يصل الماء إلى ثقب الحنجرة، لذلك ستحتاج إلى مساعدة المختصين في حمام السباحة الحاصلين على تدريب يخص مساعدة شخص خضع لعملية فتح القصبة الهوائية أو استئصال الحنجرة ويعاني من صعوبات في التنفس.

- الرياضات المائية الأخرى قد لا تكون ممكنة، وهو الشيء الذي قد يكون من الصعب تقبله إذا كنت غواصًا محترفًا على سبيل المثال.
- قد لا تكون الرياضات الأخرى ممتعة، ولكن لا يزال هناك الكثير من الأشياء التي يمكنك القيام بها، فحاول العثور على تمارين بديلة للحفاظ على لياقتك البدنية.

التدخين:

- من الأفضل أن تحاول الإقلاع عن التدخين قبل إجراء عملية استئصال الحنجرة.
- إن هذا ليس سهلاً دائماً، خاصة إذا كنت مدخناً لسنوات عديدة، ولكن إن استمررت في التدخين فأنت معرض لخطر الإصابة بسرطان الرأس والرقبة مرة أخرى أو سرطان الرئة.

لأن الوعي وقاية

إدارة التشخيص الصحي

قسم اضطرابات البلع والصوت