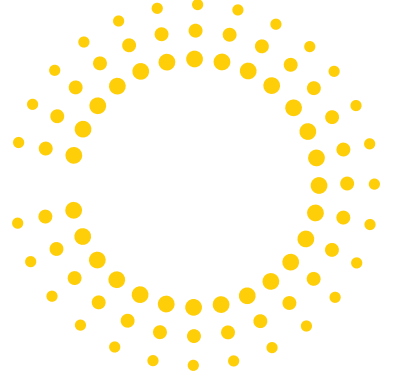


## ملخص موجز:

ما ينبغي لك معرفته عن عمليات زراعة الكلى والبنكرياس





## جدول المحتويات

- 1 ..... فريق زراعة الكلى الخاص بك.
- 4 ..... كيف تُجرى عمليات زراعة الكلى؟
- 5 ..... كيف تُجرى عمليات زراعة البنكرياس؟
- 6 ..... ماذا يحدث خلال موعد التقييم قبل عملية الزراعة؟
- 7 ..... كيف يمكن أن أظل مرشحًا جيدًا لعملية الزراعة؟
- 8 ..... كيف أظل بصحة جيدة أثناء انتظاري لعملية الزراعة؟
- 9 ..... ماذا يحدث عندما يصبح العضو متاحًا؟
- 10 ..... ماذا يحدث بعد خضوعي للزراعة؟
- 12 ..... الدراسات السريرية
- 12 ..... كيف أخطط لتدبير تكلفة خضوعي للزراعة؟
- 15 ..... بمن أتصل إذا كانت لديّ أي أسئلة؟
- 16 ..... الموارد الإلكترونية الخاصة بمركز الزراعة
- 16 ..... بوابة مرضى Michigan Medicin (طب ميتشيجان) (MyUofMHealth.org)
- 17 ..... صف السيارة والوصول إلى المواعيد.
- 17 ..... سكن طب ميتشيجان
- 18 ..... عيادات التوعية بزراعة الكلى
- 19 ..... برنامج توجيه الأقران لمرضى الكلى
- 19 ..... تطبيق زراعة الكلى على الهاتف الجوّال
- 20 ..... المواقع الإلكترونية ذات الصلة بالزراعة
- 22 ..... محطات MLabs لسحب عينات الدم
- 24 ..... صحيفة وقائع التبغ
- 26 ..... فقدان الوزن

للحصول على معلومات تفصيلية، يُرجى الرجوع إلى الدليل التثقيفي لبرنامج زراعة الكلى والبنكرياس (Kidney and Pancreas Transplant Program Education Guide) عبر الرابط [www.UofMHealth.org/conditions-treatments/transplant/kidney-and-pancreas-transplant-patient-care-guide](http://www.UofMHealth.org/conditions-treatments/transplant/kidney-and-pancreas-transplant-patient-care-guide) أو التحدث مع منسّق عملية الزراعة الخاص بك.

*إخلاء المسؤولية:* تحتوي هذه الوثيقة على معلومات و/أو مواد إرشادية وضعتها طب ميتشيجان للمريض النمطي المصاب بنفس حالتك. وقد تحتوي على روابط لمحتوى على الإنترنت لم ينشئه طب ميتشيجان ولا يتحمل مسؤوليته. وهذه الوثيقة لا تحل محل النصيحة الطبية من مقدم الرعاية الصحية الخاص بك؛ لأن تجربتك قد تختلف عن تجربة المريض النمطي. استشر مقدم الرعاية الصحية الخاص بك إذا كانت لديك أي أسئلة بخصوص هذه الوثيقة، أو حالتك أو خطة علاجك.

## فريق زراعة الكلى الخاص بك

### طبيب زراعة الكلى

طبيب خبير بأمراض وزراعة الكلى. يقع على عاتق طبيب زراعة الكلى الخاص بك مسؤولية تحديد حاجتك الطبية لعملية الزراعة، وتولي احتياجاتك الطبية المتعلقة بعملية الزراعة قبل إجرائها، والمشاركة في رعايتك أثناء دخولك لإجراء عملية الزراعة الخاصة بك، والكشف عليك أثناء زيارات العيادة بعد خروجك من المستشفى.

### جراح الزرع

طبيب يُجري العمليات الجراحية للكلى و/أو البنكرياس. يقع على عاتق الجراح الخاص بك مسؤولية تقييم حالتك الطبية استعدادًا للجراحة، ومناقشة عملية الزراعة معك، وإجراء العملية الجراحية، ومتابعة الأدوية المثبطة للمناعة أثناء فترة تواجدك بالمستشفى، وتقديم الرعاية بعد العملية لفترة محددة بعد العملية الجراحية.

### منسّق الزراعة (قبل الزراعة)

عندما تُحال لإجراء عملية زراعة، سيُحدد لك منسّق إحالة إلى الإدارج في عملية الزراعة، والذي بدوره سيتعاون معك حتى إدراجك لعملية الزراعة. سيكون المنسّق حلقة الوصل الأساسية بينك وبين أطبانك أثناء خضوعك لعملية التقييم.

بمجرد إدراج اسمك، سيُحدد لك منسّق عملية زراعة جديد، والذي سيكون منسّق إدراج لك في عملية الزراعة. سيكون منسق الإدارج في عملية الزراعة نقطة الاتصال للحفاظ على إدراجك حتى تخضع لعملية الزراعة الخاصة بك.

يُعد الاتصال الوثيق مع كل من منسق إحالتك إلى الإدارج ومنسق الإدارج الخاص بك أمرًا في منتهى الأهمية.

### مساعد طبيب عملية الزراعة أو ممارس التمريض

مساعدو الأطباء (Physician Assistants, PA) وممارسو التمريض (Nurse Practitioners, NP) هم ممارسون مرخصون يتعاونون عن قرب مع أطباء الكلى والجراحين لتقديم الرعاية الطبية لك قبل عملية الزراعة وبعدها. ويجرون فحوصات بدنية أثناء مرحلة التقييم والانتظار قبل عملية الزراعة. ويتابعون حالتك في العيادة بعد عملية الزراعة تحت إشراف أطباء الكلى أو الجراح.

## الاختصاصي الاجتماعي لعملية الزراعة

اختصاصي اجتماعي مرخص يساعدك أنت وأسرتك على فهم مجموعة متنوعة من الأمور ذات الصلة بتجربة الزراعة والتعامل معها، مثل الأمور العاطفية والأسرية والمالية والمتعلقة بالعمل. يتوافر اختصاصي اجتماعي لعملية الزراعة لمساعدتك في أي من مراحل رعايتك أثناء عملية الزراعة. كما يقدم الأخصائيون الاجتماعيون لعمليات الزراعة حلقة وصل بالموارد في مجتمعك المحلي.

## المنسق المالي لعملية الزراعة

يتعاون المنسقون الماليون معك ومع أسرتك لمساعدتك على فهم الجوانب المالية المتعددة لعملية الزراعة. وهم يتعاونون مع شركة التأمين الخاصة بك للتحقق من تغطية التكاليف والمساعدة على الحصول على تفويض مسبق لخدمات الزراعة. ويتعاونون أيضًا مع المرضى ذوي التغطية التأمينية المحدودة لاستكشاف فرص التمويل الأخرى وتنبيه فريق عملية الزراعة بالوضع.

## اختصاصي التغذية لعملية الزراعة أو اختصاصي التغذية المسجل

اختصاصي التغذية المسجل هو خبير التغذية لمرض الكلى الخاص بك، والذي سيجتمع بك لتقييم حالتك الغذائية ومساعدتك في تحقيق أهداف أسلوب حياتك. للحفاظ عليك بصحة جيدة قبل عملية زراعة الكلى الخاصة بك وبعدها، يتوافر اختصاصي التغذية لمناقشة مجموعة متنوعة من الموضوعات، مثل النظام الغذائي لمرضى الكلى أو التحكم في الوزن أو مرض السكري أو الكوليسترول أو ضغط الدم.

## فريق الأبحاث السريرية

يدير فريق الأبحاث السريرية الدراسات البحثية السريرية المصممة لتحسين فهم عملية الزراعة ولتحسين النتائج لكل المرضى. تتضمن مسؤوليات الفريق البحثي تحديد المرضى المؤهلين، وإخطار المرضى بالخيارات البحثية، وإلحاق المرضى بالدراسات البحثية، وجمع البيانات البحثية، وتنسيق الرعاية البحثية. يتعاون الفريق البحثي عن قرب مع الفريق السريري لمنح المرضى إمكانية الحصول على أحدث العلاجات قبل أن تتوافر في كل مكان.

## المرضى المسؤولة عن المرضى داخل المستشفى

مرضى مسجل يتعاون معك أثناء فترة دخول المستشفى لإجراء عملية الزراعة الخاصة بك، ويوضح لك أنت وأسرتك أدويةك وكيفية العناية بالجروح وجدول التحاليل المعملية وخطة متابعة حالتك في العيادة بعد خروجك من المستشفى.

## صيدلي عملية الزرع

يتوفر صيدلي يتمتع بالمعرفة والتدريب والخبرة في مجال أدوية الزراعة ليتعاون معك ومع أسرتك وبقية أفراد فريق عملية الزراعة فيما يتعلق بإدارة أدوية الزراعة الخاصة بك طيلة رحلتك مع عملية الزراعة.

## ممرض ما بعد الزرع

ممرض مسجّل (Registered Nurse, RN) متخصص في أمراض الكلى والبنكرياس، ولا سيما رعاية المرضى الذين خضعوا لعمليات زراعة الكلى والبنكرياس. يساعد RN الفريق على تقديم الرعاية بعد عملية الزراعة الخاصة بك. يحتفظ RN بالمعلومات الطبية، ويتابع التحاليل المعملية والأدوية ويتعاون عن قرب مع أطباء الزراعة فيما يتعلق بمسائل رعاية المريض. قد يكون لديك ممرضو زرع مختلفون أثناء المراحل المختلفة للرعاية بعد عملية الزراعة.

## طبيب الرعاية الأساسية (Primary Care Physician, PCP) أو طبيب الأسرة

طبيب الرعاية الأساسية هو لقب تستخدمه شركات التأمين لتحديد الطبيب المسؤول عن تقديم الرعاية الطبية العامة لك والموافقة على إحالات المرضى للرعاية التخصصية.

## طبيب أمراض كلى محلي أو مُحيل إليه

طبيب أمراض الكلى المحلي هو طبيب أمراض الكلى الذي تزوره بالقرب من منزلك. إنه في أغلب الأحيان الطبيب الذي زرته قبل عملية الزراعة. ستواصل متابعة حالتك مع طبيب أمراض الكلى المحلي بعد عملية الزراعة.

## معاون المتبرع الحي (Living Donor Advocate, LDA)

عضو الفريق المسؤول عن الاجتماع بالمتبرعين المحتملين أثناء عملية التقييم لينوب عن المتبرع الحي ويقدم النصيحة له ويحميه، مع تعزيز المصالح العليا للمتبرع الحي. وهو يوفّر التثقيف بشأن التبرع بالأعضاء، ويتأكد من قدرة المريض على اتخاذ قرار مدروس، ويتأكد من أنه يتخذ قراراته بدون ضغوط، ويشارك في مناقشة الفريق حول المتبرعين الأحياء، كما أنه متاح للمتبرع عين طيلة عملية التبرع وبعدها. يتمتع LDA بالسلطة التي تتيح له استبعاد أي متبرع حي إذا كان يعتقد أن التبرع ليس في مصلحة المتبرع المحتمل. لا يشارك في رعاية متلقي عملية الزراعة.

## انقطاع الخدمات

في حالة حدوث تغيير، وهو أمر غير مرجح، في قدرة مركز الزراعة على إجراء عمليات زراعة أو تبرع من أحياء، بما يشمل تعطيل مراكز الرعاية الصحية والخدمات الطبية (Centers for Medicare and Medicaid Services (CMS) أو تعطيل شبكة توفير وزراعة الأعضاء (Organ Procurement and Transplantation Network, OPTN) أو عدم توفر الفريق الطبي أو الجراحي الرئيسي لفترة ممتدة أو وجود حالة طارئة داخلية أو خارجية تحدّ من قدرة المركز على قبول الأعضاء أو إجراء عمليات زراعة الأعضاء أو التبرع من أحياء، فسيتم إخطار جميع المرضى في أي مرحلة من مراحل الزراعة.

## كيف تُجرى زراعات الكلى؟

كل الكلى المتوفرة للزراعة هي نتاج هبة (تبرع) من شخص (المتبرع) إلى آخر (المستقبل). يمكن الحصول على الكلى إما من متبرعين أحياء أو متوفين. ستحتاج لإكمال أحد التقييمات من أجل الخضوع لزراعة الكلى. يجب التأكد من كونك مرشحًا جيدًا من الناحيتين الطبية والجراحية ومن سلامتك العقلية.

- ستوضع الكلى المزروعة في منطقة الحوض فوق الأربية (الأربية هي موضع التقاء الفخذ بالبطن).
  - تظل الكليتان الأصليتان في موضعهما الطبيعي داخل الجسم عادةً.
  - يبلغ طول شق زراعة الكلى من أربعة إلى 12 بوصة تقريبًا. ويكون في الجزء السفلي الأيسر أو الأيمن من البطن.
  - تستغرق العملية عادةً من ساعتين إلى أربع ساعات.
  - سينتظر المرضى المدرجون للحصول على كلى متبرع متوفّي ما يتراوح بين خمسة وسبعة أعوام في المتوسط.
- بعد توصيل الكلى المزروعة بالإمداد الدموي الخاص بك، تبدأ كلية المتبرع الحي عادةً في إنتاج البول. يمكن لكلية المتبرع المتوفّي أن تستغرق بعض الوقت قبل أن تنتج البول. يوصل الحالب المزروع (الأنبوب الذي ينقل البول من الكليتين إلى المثانة) بمثانتك. وعندما تبدأ الكلية الجديدة في العمل على ترشيح الفضلات من جسمك، ستبدأ في الشعور بالتحسن.

### ما المقصود بالتبرع بالكلى الحية؟

التبرع بالكلى الحية هو التبرع بكلية من متبرع حي. تتضمن بعض مزايا الخضوع لزراعة كلية حية ما يلي:

- لست مضطرًا للانتظار لفترة طويلة لإجراء عملية الزراعة.
- تدوم عمليات الزراعة من متبرع حي لفترات أطول مقارنةً بعمليات الزراعة من متبرعين متوفين.
- لديك الفرصة للخضوع لعملية الزراعة قبل المضاعفات المنهكة لمرض الكلى.
- ستخضع للزراعة قبل أن يصل مرضك من الشدة لدرجة تمنعك من إجراء الزراعة.

### من المتبرعون الأحياء؟

قد يكون المتبرعون الأحياء من أقربائك أو من غير أقربائك. يجب على الراغبين في اعتبارهم متبرعين أحياءً بالكلى الاتصال بمركز الزراعة لإبداء نيتهم. سيقوم منسق المتبرع بمراجعة العملية مع المتبرع المهتم قبل تحديد موعد للتقييم.



## كيف يتم تقييم المتبرعين بالكلية؟

يكون فريق المتبرع بالغ العناية والدقة عند اتخاذ قرار بخصوص إمكانية تبرع شخص ما. لن يسمح فريق المتبرع بالتبرع إن ظنوا أن ذلك غير آمن طبيًا أو جسديًا أو اجتماعيًا أو عاطفيًا أو ماليًا للمتبرع الحي. إذا أصيب المتبرع الحي بالمرحلة النهائية للمرض الكلوي (end-stage renal disease, ESRD) وكان بحاجة إلى زراعة كلية في المستقبل، فسوف يوضع المتبرع الحي بالقرب من رأس قائمة الانتظار.

## ما هو التبرع التبادلي؟

يُعد التبرع التبادلي بالكلية فرصة لتوفير الزراعة لك عندما لا تتوافق مع المتبرع المحتمل الخاص بك إذا أوصى طبيبك بذلك. يحدد هذا البرنامج الأزواج حيث يتبرع متبرع من زوجين ما بكلية إلى مستقبل من الزوجين الآخرين والعكس صحيح.

## كيف تُجرى عمليات زراعة البنكرياس؟

تُجرى عمليات زراعة البنكرياس عادةً للأشخاص المصابين بالنوع الأول من السكري من أجل تفادي المضاعفات أو وقفها أو تأخيرها. ولكن يمكن لبعض المصابين بالنوع الثاني من السكري أن يخضعوا لزراعات البنكرياس. يمكن إجراء زراعة البنكرياس بوحدة من ثلاث طرق مختلفة بحسب احتياجاتك. ويتضمن ذلك ما يلي:

### • زراعة الكلية والبنكرياس معًا (Simultaneous Pancreas Kidney Transplant, SPK)

يتضمن ذلك عمليات زراعة الكلى والبنكرياس التي تحدث خلال عملية واحدة. يتم اختيار هذا الخيار عندما تكون مصابًا بالنوع الأول للسكري وعندما تكون في المرحلة النهائية من الفشل الكلوي أو قريبها.

### • البنكرياس بعد الكلية (Pancreas After Kidney, PAK)

تُجرى تلك الزراعة بعد أن تكون قد خضعت بالفعل لزراعة ناجحة للكلية. يجب أن تكون حالتك قد استقرت وقد مضت مدة 3 أشهر على الأقل بعد خضوعك لزراعة الكلية.

### • زراعة البنكرياس وحده (Pancreas Transplant Alone, PTA)

المرضى الذين يخضعون لزراعة البنكرياس وحده لا يعانون من مرض كلوي. ويُجرى ذلك عندما تكون مصابًا بالنوع الأول للسكري وتعاني ارتفاع السكر في الدم أو انخفاضه بشكل يهدد حياتك ولا يستجيب للعلاج الطبي الأقصى والعلاج بالأنسولين.





## ماذا يحدث خلال موعد التقييم قبل عملية الزراعة؟

موعد التقييم الذي يتم إجراؤه قبل الخضوع للزراعة عبارة عن موعد مكوّن من خطوتين.

### التثقيف

سنرسل إليك رابطًا خاصًا بفيديو تعليمي عن الكلى خاص بنا عبر البريد الإلكتروني لمشاهدته قبل خطوتك الأولى من الموعد. كما سنرسل رابطًا خاصًا بفيديو تثقيف مالي لمشاهدته.

### الخطوة الأولى: زيارة بالفيديو

سيكون موعدك الأول عبارة عن زيارة بالفيديو عبر بوابة المريض الخاصة بك. سيستغرق هذا الموعد ساعتين ونصف ساعة. ستجتمع بعضو فريق أمراض الكلى، واختصاصي اجتماعي، واختصاصي تغذية. نرغب كذلك في أن يكون الشخص الداعم لك حاضرًا لهذا الموعد.

### الخطوة الثانية: زيارة شخصية

سيكون موعدك الثاني عبارة عن زيارة شخصية في مركز الزرع بجامعة ميتشيجان (University of Michigan Health Transplant Center) في آن اربور أو في عياداتنا الخارجية. ستجتمع خلال هذا الموعد بطبيب زراعة الكلى (طبيب أمراض كلى) وجراح زراعة. سيستغرق الموعد ساعتين تقريبًا. ستخضع كذلك إلى رسم قلب وفحوصات معملية وإجراء تصوير بالأشعة السينية على الصدر خلال هذه الزيارة.

إذا كنت ستواصل عملية التقييم، فستترك الموعد بخطاب يوضّح الاختبارات التي ستكون مطلوبة للمضي قدمًا. إذا كنا نعتقد أنه يلزم إجراء مزيد من المناقشات لتقرير ما إذا كنت مرشحًا للزراعة أم لا، فسيناقش فريق الزراعة تقييمك في اجتماع لجنّتنا القادم. سيتم إعلامك بعد ذلك في غضون أسبوعين.

يمكن للمرضى في بعض الأحيان الذهاب مباشرةً إلى التقييم الشخصي بدون زيارة بالفيديو. يحدث هذا إذا كان لدينا متسع من الوقت في جدولنا الزمني مما يسهل عليك الأمر. يُعد هذا كذلك خيارًا المرضى العائدين من تقييم مغلق سابقًا.

### الاختبارات

تُجرى الاختبارات لتحديد ما إذا كنت مرشحًا ملائمًا للخضوع للزراعة. إذا كنت ترغب في إكمال اختباراتك في موقع طب ميتشيجان، فإنه يمكننا المساعدة على جدولة هذه الاختبارات. كما يمكنك إكمال الاختبارات محليًا. إذا اخترت إجراء الاختبارات محليًا، فسيحتاج مقدّم الرعاية المحلي الخاص بك إلى طلب هذه الاختبارات.

### قرار التقييم

بعد إكمال كافة نتائج الاختبارات، سيجتمع فريق الزراعة بالكامل لمناقشة ما إذا كانت الزراعة هي الخيار العلاجي الملائم لك. من المهم أن تتذكر أنك لن تكون مدرجًا ضمن قائمة الزراعة في نهاية موعد التقييم.

## كيف يمكن أن أظل مرشحًا جيدًا لعملية الزراعة؟

### الأدوية والغسيل الكلوي

من المهم أن تكون منظمًا بخصوص أدويةك وأن تفهم سبب تناولك إياها. يجب تلقي أدوية الزراعة وفق جدول زمني دقيق، لذلك عليك أن تلتزم بجدول زمني منتظم مع أدويةك الحالية.

اتبع مواعيد الغسيل الكلوي الخاص بك كما هو موصوف للحفاظ على صحتك المثلى. من المهم للغاية حضور جميع العلاجات والبقاء حتى نهاية العلاج للحفاظ على صحتك قدر الإمكان حتى تتاح لك فرصة الزراعة.

### خطة الدعم الاجتماعي

كجزء من كونك مرشحًا للزراعة، ستحتاج إلى تلقي الرعاية من عائلتك أو أصدقائك خلال فترة تعافيك. ستعمل مع الاختصاصي الاجتماعي للزراعة لإتمام خطة للرعاية والدعم. تتضمن هذه الخطة الأفراد الذي يعرفون باعتبارهم:

- سائق مناوب (متاح على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع)
- شخص لتوفير الدعم خلال الإقامة في المستشفى
- شخص لتوفير الدعم في المنزل على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع لمدة أسبوعين بعد خروجك من المستشفى
- سائق للمواعيد الأسبوعية في العيادة

### المخدرات والكحوليات

إذا كنت مرشحًا للزراعة، فسيكون من الضروري أو الموصى به أن تتوقف عن التدخين أو استخدام أي من منتجات التبغ. يمكن أن يسبب الكحول والعقاقير غير المشروعة من الشوارع مشاكل صحية خطيرة لمتلقي الزرع سيحتاج الأشخاص الذين يعانون من مشكلات كبيرة مع إدمان المخدرات إلى التعاون مع الاختصاصي الاجتماعي للزراعة لوضع خطة ملائمة للعلاج. قد ترفض شركات التأمين تغطية زراعتك إذا كانت هناك أدلة على إدمان غير مُعالج للكحوليات أو المخدرات (سابقًا أو حاليًا).

### الصحة العقلية والبدنية

توصف لمستقبلي زراعة الكلى أدوية قد تسبب تغيرات مزاجية لفترة وجيزة. إذا كنت شخصًا مصابًا بالاكتئاب، أو القلق، أو غير ذلك من مشاكل الصحة العقلية، فسيناقش فريق الزراعة خطة لمعالجة أعراضك. وقد تتضمن هذه الخطة استشارة طبيب نفسي أو زيارته.

الحفاظ على الصحة العاطفية مهم للغاية. الاختصاصيون الاجتماعيون للزراعة لدينا مدربون على مساعدة المرضى وأحبائهم للتأقلم مع تحديات المرض طويل الأمد (المزمن) والتحديات الخاصة بمرضى زراعة الكلى.

كما تُعد الصحة البدنية مهمة جدًا لإجراء عملية زراعة كلى ناجحة. ينبغي أن تحافظ على نشاطك وتحاول مداومة ممارسة خطة التمارين.

تذكر ما يلي:

- شارك مشاعرك مع عائلتك، وأصدقائك وفريق الغسيل الكلوي أو فريق الزراعة الخاص بك.
- اطلب توصيلك بموجه قرين في الزراعة لتتعرف على الحياة بعد الزراعة.
- داوم على المشاركة في الأنشطة التي تتمتعك. حافظ على حياتك طبيعية بقدر الإمكان للمساعدة على الحفاظ على الاستقرار خلال فترة الانتظار.
- ابحث عن أنشطة تساعدك على الاسترخاء وتعزز سلامتك الروحية والجسدية.

### كيف أظل نشطًا في قائمة الانتظار؟

لتظل نشطًا في قائمة الانتظار، عليك مواكبة متطلبات الإدراج في قائمة الانتظار، والتي تتضمن ما يلي:

- زيارات المتابعة السنوية مع فريق الزراعة (سيحتاج بعض المرضى إلى الكشف عليهم مرتين سنويًا)
- إرسال عينات الدم الشهرية الخاصة بك
- إن كنت مصابًا بالسكري، فسيلازم إجراء تقييم سنوي للقلب.
- إن كنت أنثى يتجاوز عمرها 18 عامًا، فإننا نوصي بشدة بإجراء تطهير للجهاز التناسلي سنويًا من خلال طبيب النساء المحلي الخاص بك.
- التغطية التأمينية السارية وتغطية وصفات الأدوية

### ماذا يحدث إذا لم أواكب متطلبات الإدراج؟

إذا لم تستوف متطلبات الإدراج النشط، فستوضع قيد التعليق. لا يمكن للأشخاص قيد التعليق تلقي الأعضاء المتبرع بها، ولكنهم سيظلون على قائمة الزراعة. من مصلحتك المثلى المداومة على اختبارك أولاً بأول عند إدراجك في القائمة. أنت المسؤول عن التأكد من إكمال الاختبارات وإرسال النتائج إلى مكتبنا. عليك الاتصال بمنسق الزراعة الخاص بك لمراجعة نتائجك.

### كيف أظل بصحة جيدة أثناء انتظاري لعملية الزراعة

- خلال انتظارك الخضوع للزراعة، نحتك على الحفاظ على صحتك البدنية والعاطفية قدر الإمكان.
- اتبع نظامك الغذائي الموصى به.
- يتوافر اختصاصي تغذية مسجل لاستشارته.
- حافظ على نشاطك (على الأقل 150 دقيقة من الحركة أسبوعيًا).
- إذا كنت مدخنًا، فأقلع عن التدخين.
- على النساء تفادي الحمل.
- استشر منسّق الزراعة الخاص بك إذا كانت لديك أي أسئلة بخصوص الحفاظ على نمط حياة صحي.



## بمن عليّ الاتصال إذا تغيرت حالتني الصحية قبل الزراعة؟

عندما تحدث تغيرات بصحتك خلال انتظارك للزراعة، فمن المهم للغاية أن تبقى على اتصال بمنسق الزراعة الخاص بك.

### منسقو ما قبل زراعة الكلى والبنكرياس

9013-333 (800)، من الاثنين إلى الجمعة من الساعة 8 صباحًا إلى الساعة 4:30 مساءً.

اتصل بمنسّقك في الحالات التالية:

- إذا دخلت مستشفى بخلاف طب ميتشيجان
- إذا تغيرت حالتك الطبية
- إذا تناولت أدوية تسييل الدم
- إذا تغير رقم هاتفك
- إذا تغير تأمينك الطبي
- إذا كنت بحاجة إلى السفر خارج المدينة
- إذا كان لديك أو لدى عائلتك أسئلة أو مخاوف
- إذا لم يعد داعموك متاحين
- إذا تغير مركز الغسيل الكلوي الخاص بك
- إذا تغيرت تغطيتك التأمينية
- إذا كانت لديك أي أسئلة

## ماذا يحدث عندما يصبح العضو متاحًا؟

يمكن أن تصلك مكالمة بخصوص عضو متاح في أي وقت. يأتي الإخطار الأول لمنسق الزراعة، والذي يتيح له فرصة لمدة ساعة واحدة لقبول عرض العضو أو رفضه. عندما تتوفر كلية أو بنكرياس، يتعين عليه الوصول لك ومراجعة المعلومات الحالية مع الجراح. اتخذ الخطوات التالية لضمان النظر في منحك العضو:

- أبق فريق الزراعة على علم بكيفية الوصول إليك (على مدار 24 ساعة طوال اليوم).
  - رد على المكالمات حتى لو لم تتعرّف على الرقم.
  - إذا كنت تخطط لمغادرة المنزل للعمل أو عطلة، فأبلغ مكتب الزراعة بوجهتك ليتمكننا الاتصال بك إذا توفر عضو.
  - من المهم أن تدرك أنه حتى بعد وصولك إلى المستشفى، فقد يقرر فريق الزراعة أن العضو المتبرّع به غير مناسب.
- ستتاح لك فترة ملائمة للسفر إلى المستشفى. يجب النظر في مدة سفرك ضمن ترتيبات العملية الجراحية. فُد بأمان وارْتد حزام الأمان.

## ماذا يحدث بعد خضوعي للزراعة؟

### معلومات الاتصال:

إذا كانت لديك أسئلة بعد خروجك من المستشفى، فإنه يُرجى الاتصال بعيادتنا خلال ساعات العمل على الرقم **9013-333 (800)**. بعد ساعات العمل، وفي الإجازات وعطلات نهاية الأسبوع، يُرجى الاتصال بنظام الاستدعاء بالمستشفى على الرقم **936-6267 (734)** وطلب طبيب الزراعة المناوب.

### خطة الدعم الاجتماعي

على الأصدقاء وأفراد الأسرة أن يكونوا مستعدين لتقديم الدعم أثناء تعافيك من عملية الزرع. فما يقدمونه من مساعدة عملية ودعم عاطفي مهم جدًا. سيدعمك مقدمو رعايتك أثناء تعافيك عن طريق التعرف معك على أدويةك الجديدة، ومساعدتك في المنزل لمدة أسبوعين بعد مغادرتك المستشفى، وتوصيلك بالسيارة إلى زيارات العيادة والمختبر عندما لا تستطع القيادة بنفسك. يتوفر اختصاصي اجتماعي لمساعدتك أنت ومقدمي الرعاية لك بينما تتأقلم مع التغييرات التي تطرأ على أسلوب حياتك كمريض زرع مستجد.

### الجدول الزمني للأدوية

يبدأ مرضى الزرع بتلقي عدة أدوية جديدة بعد العملية الجراحية. ستتلقى تعليمات بخصوص أدويةك وستبدأ في تلقيها في المستشفى بناءً على جدول زمني مخصص لك. من المهم للغاية ألا تتوقف عن تلقي أدوية الزراعة الخاصة بك. تفويت جرعات من أي دواء أو خفض جرعاته قد يسبب ضررًا لكليتك الجديدة أو بنكرياسك الجديد. إذا وجدت مشكلة في سداد مقابل أدويةك أو الحصول عليها، يُرجى الاتصال بمركز الزراعة على الرقم **9013-333 (800)** حتى يمكننا مساعدتك. خطط مسبقًا ليمكنك دومًا أن تكون بحوزتك أدوية الزراعة عندما تحتاج إليها.

### ما هي الأدوية التي سأتلقها؟

ستتلقى ثلاثة أصناف من الأدوية:

- **الأدوية المضادة للرفض** - ويُطلق عليها كذلك مثبطات المناعة، وهي تُضعف جهازك المناعي دون القضاء عليه. وستبدأ بعد الزراعة مباشرة في تلقي توليفة من الأدوية المضادة للرفض. تاكروليماس (*Tacrolimus*)، وميكوفينولات (*mycophenolate*)، وبرينيزون (*prednisone*) هي الأدوية الأكثر شيوعًا. يعمل كل دواء بصورة مختلفة داخل الجسم لمنع رفض الكلية أو البنكرياس.
- **الأدوية المضادة للعدوى** - عادةً ما يقتصر تلقيها على أول شهر إلى ستة أشهر بعد الزراعة؛ لأنك ستكون أكثر عرضة لخطر العدوى بسبب ضعف جهازك المناعي. نظرًا إلى تلقيك أدوية مضادة للرفض تخفض مقاومتك لمكافحة العدوى، فستتلقى بعض الأدوية لمساعدتك في الوقاية من العدوى.
- قد تحتاج إلى المداومة على بعض الأدوية لمعالجة حالات طبية أخرى غير مرتبطة بالفشل الكلوي أو بدء تناول أدوية جديدة لمعالجة الآثار الجانبية للأدوية المضادة للرفض.

يعتمد نجاح زراعتك على الاستخدام السليم للأدوية المضادة للرفض. يُتوقع منك ومن القائم على رعايتك تخطي اختبار بخصوص الأدوية قبل السماح بخروجك من المستشفى. فيما يخص وصفات أدويةك، تذكر الاتصال بممرض الزراعة الخاص بك قبل أسبوعين من نفاذها لأصرفها مرة أخرى.

### الصيدلية التخصصية للزرع (Transplant Specialty Pharmacy)

لا تخدم الصيدلية التخصصية للزرع إلا مرضى الزرع. يتوفر لطاقتهم الصيدلانية الوصول المستمر والسريع لأدويتهم. للأسئلة الخاصة بالصيدلية، اتصل على الرقم 946-7695 (866).

#### ملحوظة:

- عليك الاتصال بفريق الزراعة قبل تناول أدوية بوصفة طبية أو بدون وصفة طبية.
- يعتبر الحمل بعد الزرع عالي الخطورة. فهو يزيد خطر رفض العضو المزروع ويسبب كذلك مضاعفات بالحمل. ينبغي أن تناقشي أي خطط للحمل مع طبيب زراعة الكلى الخاص بك.

#### العودة لطبيب الكلى وطبيب الرعاية الأساسية المحليين

يتطلب مركز الزراعة بجامعة ميتشيجان (University of Michigan Transplant Center) أن يكون لكل المرضى طبيب كلى وطبيب رعاية أساسية محلي. ستعود لطبيب الكلى المحلي الخاص بك بعد عام واحد من الزراعة وستستمر في المتابعة معه بانتظام. إذا كان طبيب الكلى المحلي الخاص بك موجوداً في طب ميتشيجان، فسيدير كذلك رعاية عملية الزراعة الخاصة بك. وجود صلة قوية تجمعك بطبيب الكلى الخاص بك يتيح لنا وله الحفاظ على صحتك وصحة كليتك.

من المهم كذلك أن يكون لديك طبيب رعاية أساسية ينبغي الذهاب إليه لمتابعة ضغط الدم والكوليسترول ومرض السكري وغير ذلك من الاحتياجات التي ليس لها صلة بالزراعة. نتوقع أن تقابل أحد أطباء الرعاية الأساسية بعد مرور ثلاثة أشهر من الخضوع للزراعة.

#### النظام الغذائي وسلامة الغذاء بعد الزراعة

ستتلقى بعد الزراعة دواءً مثبتاً للمناعة (مضاداً للرفض). يصعب تثبيط الجهاز المناعي مكافحة العدوى. يكون تعرضك للخطر في أعلى معدلاته ما بين شهر وستة أشهر من الخضوع للزراعة. يمكن للطعام أن يسبب عدوى إذا لم تُتبع التوجيهات الملائمة لسلامة الطعام. سيختلف نظامك الغذائي بعد زراعة الكلية عما كان قبلك لخضوعك للزراعة.

- استمر في الحد من الأطعمة المالحة.
- اشرب لترين من الماء، وتناول ما يتراوح بين ست وثمانين أونصات من البروتين، وتناول ما يتراوح بين 4 و5 حصص من الفاكهة والخضراوات يوميًا.
- تجنب تناول اللحم والسمك والبيض غير المطهي جيدًا.
- تجنب مناضد وبوفيهات السلطات. يتوافر اختصاصي تغذية للزرع لمساعدتك على تلبية احتياجات النظام الغذائي.

## الدراسات السريرية

تبدأ أوجه التقدم في مجال زراعة الأعضاء من عندك

يستند النجاح الحالي في مجال الزراعة إلى الأبحاث. على الرغم من أن عملية الزراعة قطعت شوطًا كبيرًا، فإنه ما زال هناك الكثير للقيام به. يعمل الباحثون في مركز الزراعة بجامعة ميتشيجان جاهدين لتحسين العلاجات في مجال زراعة الأعضاء، ولكن لا يمكننا القيام بذلك بمفردنا. يلعب المرضى دورًا رئيسيًا في تحسين الزراعة عن طريق المشاركة في الدراسات البحثية – والتي تُعرف أيضًا بالتجارب السريرية. لقد أجرينا العديد من التحسينات في جراحة الزراعة والرعاية بعد الزراعة وأدوية الزراعة. وعلى الرغم من ذلك، فإنه ما زالت هناك حاجة إلى الحصول على علاج وأدوية أفضل.

متى ينبغي لك التفكير في تجربة سريرية؟

يتمثل الوقت الأفضل للتفكير في تجربة سريرية حينما تكون في انتظار الخضوع لزراعة. تتميز كل تجربة بمتطلبات أهلية صارمة يجب أن يستوفيتها المشاركون. استشر طبيبك لمعرفة ما إذا كانت هناك أي دراسات متاحة لك أو اتصل بالرقم **333-9013 (800)** أو تفضّل زيارة الرابط التالي [www.UMHealthResearch.org](http://www.UMHealthResearch.org).

لست مطالبًا بالمشاركة مع الدراسات البحثية.

## كيف أخطط لتدبير تكلفة خضوعي للزراعة؟

الزراعة علاج مكلف. خلال تلك العملية، سيعمل المنسق المالي للزراعة معك على مسائل التغطية والتأمين والمسائل المالية. وقد يساعدك في العديد من المجالات، ومنها:

- تحديد تغطيتك الحالية
- تحديد ما قد تحتاجه من تغطية إضافية
- التأكد من وجود تحويل بخضوعك للزراعة
- توفير الوثائق اللازمة للسماح لك بالتقدم لبرنامج Medicare للمرحلة النهائية من المرض الكلوي (ESRD) بعد خضوعك للزراعة (إذا لم تكن مشتركًا في برنامج Medicare قبل الزراعة).
- توفير الموارد مثل المؤسسة الوطنية للكلى (National Kidney Foundation)، والصندوق الأمريكي للكلى (American Kidney Fund) ومنظمة Help Hope Live.

## التخطيط لالتزاماتك المالية

توجد عدة مراحل للزراعة، ولكل منها مستوى مختلف من التغطية. قد تكون هناك حدود قصوى مسموح بها أو استبعادات لخدمات بعينها. للمساعدة خلال هذه العملية، سوف يقوم المنسق المالي الخاص بك بالاتصال بشركة التأمين التي تتبعها. وجود خطة مالية هو المفتاح للحد مما تتعرض له أنت وعائلتك من إرهاق مالي وتوتر بينما تمر بعملية الزراعة.

فور تحديد ما يغطيه تأمينك، ستكون على دراية أفضل بالمصروفات الطبية النثرية التي ينبغي لك توقعها. قد تحتاج كذلك إلى دفع مصروفات أخرى تعتبر غالبًا "غير طبية" مثل الانتقالات. إذا تغير تأمينك خلال وجودك ضمن قائمة الزراعة، فمن المهم أن تتصل بالمنسق المالي للزراعة للإبلاغ بالتغيير. سيحتاج العديد من المرضى كذلك إلى تناول دواء مضاد للفيروسات يُسمى Valcyte\* لمدة تتراوح بين ثلاثة وستة أشهر بعد الخضوع للزراعة. سوف يتحقق منسق الزراعة الخاص بك من مدفوعاتك المشتركة قبل خضوعك للزراعة.



### تغطية برنامج Medicare

يتوفر التأمين الصحي لبرنامج Medicare لكل من:

- الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 65 عامًا وأكبر
- المصابون بالإعاقة من جميع الأعمار: العجز عن العمل لمدة 24 شهرًا
- المصابون بالمرحلة النهائية من المرض الكلوي (ESRD) من جميع الأعمار: الأشخاص الذين يخضعون للغسيل الكلوي أو زراعة الكلى

إذا كنت مشتركًا في تغطية Medicare فقط للمرحلة النهائية من المرض الكلوي (ESRD)، فستنتهي التغطية بعد ثلاث سنوات من الزراعة الناجحة. بدءًا من يناير 2023، سيوسع نطاق التغطية لتوفير تغطية Medicare مدى الحياة للأدوية المثبطة للمناعة لمستقبلي زراعة الكلى الذين ليس لديهم تأمين إضافي أو تغطية للوصفات الطبية. إذا لم تكن متأكدًا من الأهلية، فإنه يتعين عليك الاتصال على الرقم 1-800-772-1213 أو الانتقال إلى [www.medicare.gov](http://www.medicare.gov) لمزيد من المعلومات.

### الإقامة في المستشفى للمريض الداخلي- الجزء أ من برنامج Medicare

يغطي الجزء أ من برنامج Medicare إقامتك في المستشفى كمرضى داخلي وجميع التكاليف المصاحبة لذلك.

- الجزء أ من برنامج Medicare مجاني وبه قابلية للخصم.
- إذا كانت لديك تغطية أولية عن طريق جهة عملك، فإن الجزء أ من برنامج Medicare يغطي التكاليف التي لا يغطيها تأمينك الأولي خلال إقامتك في المستشفى. يصبح Medicare بعد ذلك تغطيتك الثانوية.

### فواتير الأطباء والتكاليف الطبية للمريض الخارجي

- سيغطي الجزء ب من برنامج Medicare ثمانين في المائة من جميع فواتير الأطباء للمرضى الداخليين والخارجيين وثمانين في المائة من التكاليف الطبية للمرضى الخارجيين (إذا كان برنامج Medicare هو التغطية الأولية).
- يغطي الجزء ب كذلك ثمانين في المائة من أدويةك المضادة للرفض ما دام تاريخ سريان برنامج Medicare يغطي الشهر الذي أجريت فيه عملية الزرع.
- يمكن للجزء ب من برنامج Medicare مساعدتك في دفع المدفوعات المشتركة للوصفات الطبية، والاستقطاعات السنوية ومشاركة التكاليف التي قد تحتاج إلى دفعها بخلاف ذلك.
- يوجد قسط شهري لتغطية الجزء ب.
- لتجنب التأخير في التسجيل، فمن المهم أن تتعاون مع المنسق المالي لمعرفة أفضل وقت لك للتسجيل في كل من القسم أ والقسم ب من برنامج Medicare.



## الوصفات الطبية

- يساعد الجزء د من برنامج Medicare في تغطية وصفاتك الطبية.
- يمكنك التسجيل في الجزء د من برنامج Medicare قبل ثلاثة أشهر من تاريخ السريان وبعده عندما تمت الموافقة عليك لأول مرة لتغطية Medicare أو خلال فترة التسجيل المفتوحة.
- إذا كنت تتمتع بتغطية جماعية للوصفات الطبية، فلن تحتاج للتسجيل في الجزء د.
- يمكن أن تتراوح الأقساط الشهرية بين 25 و60 دولارًا بالإضافة لمبالغ المدفوعات المشتركة التي يجب عليك سدادها.
- بمجرد بلوغ مجموع تكاليف وصفاتك مبلغًا إجماليًا معينًا، فهناك فترة تعرف باسم "فجوة التغطية" حيث سبتعين عليك دفع 25% من وصفاتك الطبية المغطاة من قبل Medicare. متى بلغت الحد الأقصى للتكاليف النثرية، ستصل إلى حد التغطية الكارثية، حيث ستغطي الخطة د تكاليفك بنسبة 95%.
- تتغير الأقساط والمدفوعات المشتركة ومبالغ النثرية سنويًا. يجب أن تكون مستعدًا لتغطية تلك التكاليف النثرية.

نوصي بأن تتقدم لمخصصات المساعدة الإضافية (Extra Help) عندما تتقدم للجزء د من برنامج Medicare. تعرف على المزيد عن طريق الاتصال على 633-4227 (800)، أو الاتصال بمكتب الضمان الاجتماعي المحلي لديك، أو زيارة [www.medicare.gov](http://www.medicare.gov). مخصصات المساعدة الإضافية مبنية على دخلك ويمكن أن تحد بدرجة كبيرة من تكاليفك النثرية.

إذا كنت ضمن الجزء أ والجزء ب من برنامج Medicare في وقت الزراعة، فسوف يسدد الجزء ب من برنامج Medicare ثمانين في المائة من مضادات الرفض (مثبطات المناعة). لا يسدد الجزء د لإلا تكاليف الأدوية غير المثبطة للمناعة.

إن لم تكن ضمن برنامج Medicare في وقت الزراعة، ثم حصلت عليه لاحقًا مع الجزء د، فسوف يسدد الجزء د مقابل كلا الدواءين. تلك نقطة من المهم جدًا فهمها بخصوص تغطية Medicare للأدوية. نرجو مطالعة الجدول الموجود أدناه لمزيد من الشرح.

إذا كنت مشتركًا في برنامج Medicare للتغطية الطبية في موعد الزرع	إذا لم تكن مشتركًا في برنامج Medicare في موعد الزرع، فباير بالحصول على تغطية Medicare الطبية
تُدفع قيمة الأدوية المضادة للرفض بواسطة: Medicare الجزء ب والتغطية التكميلية	تُدفع قيمة الأدوية المضادة للرفض بواسطة: Medicare الجزء د أو تغطية الوصفات الطبية العادية
تُصرف الأدوية الأخرى بواسطة: Medicare الجزء د أو تغطية الوصفات الطبية العادية	تُصرف الأدوية الأخرى بواسطة: Medicare الجزء د أو تغطية الوصفات الطبية العادية

## هل التأمين الثانوي ضروري؟

لا تكفي تغطية Medicare وحدها لتغطية تكلفة الزراعة. إذا كنت مشتركاً في Medicare، فستحتاج إلى التقدم بطلب للحصول على بوليصة إضافية للمساعدة في تغطية تكلفة بنسبة العشرين في المائة والتي لن يدفعها Medicare. يجب أن يكون لديك الجزء أ والجزء ب من Medicare لأنه بعد 30 شهراً، يصير لتغطية برنامج Medicare أولوية على الخطة الصحية الجماعية (إذا كانت لديك واحدة). المنسق المالي للزراعة الخاص بك على دراية بتغطية Medicare، وهو متاح لمساعدتك عند اتخاذ القرارات الخاصة بالتقدم لبرنامج Medicare.

## خدمات الرعاية الصحية الخاصة للأطفال (CSHCS)

برنامج CSHCS جزء من إدارة ميتشيغان للصحة العامة. وهو يوفر مخصصات الرعاية الصحية للمقيمين في ميتشيغان تحت عمر 21 عاماً من المصابين بمرض مزمن مؤهل لذلك. يمكن أن تتضمن المخصصات الانتقالات والإقامة وسداد التكاليف الطبية، بما في ذلك خدمات الزراعة. اتصل بالاختصاصي الاجتماعي للزراعة الخاص بك للمزيد من المعلومات وللمساعدة بخصوص عملية التقديم.

## هل توجد تكاليف للتبرع يتكبدها المتبرعون الأحياء بالكلية؟

من ينكرون بعرض الخضوع للتقييم كمتبرعين بالكلية لا يتحملوا مسؤولية دفع أي فواتير طبية لفحوصات تبرعهم، أو العملية الجراحية، أو الوصفات الطبية، أو رعاية المتابعة المتعلقة بالتبرع. اتصل بالمنسق المالي للزراعة الخاص بك فوراً إذا تلقى المتبرع فاتورة عن طريق الخطأ.

## فرص البحث عن تمويل

توجد مجموعتان رئيسيتان نوصي مرضانا باستخدامهما للمساعدة في جهود البحث عن تمويل.

### • منظمة Help Hope Live

(800) 642-8399

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

### • المؤسسة الوطنية لزراعة الأعضاء (NFT)

(800) 489-3863

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



## بمن أتصل إذا كانت لدي أي أسئلة؟

إذا كانت لديك أي أسئلة في أي وقت أثناء عملية زراعة الكلى، يُرجى الاتصال بمنسق الزراعة الخاص بك أو مركز اتصالات الزراعة على الرقم (800) 333-9013.

## أتريد الحصول على مزيد من المعلومات أو مشاركة الموارد مع العائلة والأصدقاء؟

يمكن العثور على الدليل التثقيفي لمرضى الكلى والبنكرياس إلكترونياً على الموقع الإلكتروني لمركز الزرع في جامعة ميشيغان على [www.UofMHealth.org/medical-services/transplant/kidney-and-pancreas-transplant-patient-care-guide](http://www.UofMHealth.org/medical-services/transplant/kidney-and-pancreas-transplant-patient-care-guide). بالإضافة إلى ذلك، يمكن العثور على نسخة مختصرة من هذا الكتاب، ومواد باللغة الإسبانية والعربية ومواد تعليمية للمانحين على هذا الرابط.

للمعلومات العامة بخصوص مركز الزرع في جامعة ميشيغان، يُرجى زيارة [www.UofMHealth.org/transplant](http://www.UofMHealth.org/transplant).

## بوابة مرضى طب ميتشيجان

ما هو [MyUofMHealth.org](http://MyUofMHealth.org)؟

يوفر [MyUofMHealth.org](http://MyUofMHealth.org) للمرضى الوصول إلى أجزاء من سجلاتهم الطبية عبر الإنترنت بشكل شخصي وآمن. وهو يتيح لك استخدام الإنترنت بشكل آمن للمساعدة في إدارة المعلومات بخصوص صحتك وتلقيها. ومع [MyUofMHealth.org](http://MyUofMHealth.org)، يمكنك استخدام الإنترنت للأغراض التالية:

- طلب مواعيد طبية.
- عرض ملخصك الصحي من السجل الصحي الإلكتروني على [MyUofMHealth.org](http://MyUofMHealth.org).
- عرض النتائج المعملية.
- طلب تجديد الوصفات الطبية.
- الوصول إلى موارد من المعلومات الصحية موثوق بها.
- التواصل إلكترونياً وبطريقة آمنة مع فريق رعايتك الطبية.

## كيف أشتريك؟

سيُصدر للمرضى الذين يرغبون في المشاركة رمز تفعيل [MyUofMHealth.org](http://MyUofMHealth.org). هناك طريقتان للحصول على رمز التفعيل. يمكن للمرضى الحصول على رمز التفعيل بعد زيارتهم للعيادة أو يمكنهم طلب رمز التفعيل عن طريق إكمال نموذج طلب عبر الإنترنت موجود على الموقع الإلكتروني [MyUofMHealth.org](http://MyUofMHealth.org). سيُتيح لك رمز التفعيل هذا تسجيل الدخول وإنشاء اسم مستخدم وكلمة مرور لك.

## بمن أتصل إذا كانت لدي أي أسئلة أخرى؟

يمكنك إرسال بريد إلكتروني إلى [HIM-PatientPortal@med.umich.edu](mailto:HIM-PatientPortal@med.umich.edu)، أو يمكنك الاتصال بقسم إدارة المعلومات الصحية (Health Information Management Department) على رقم 615-0872 (734)، من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 8 صباحاً إلى الساعة 5 مساءً.

## صف السيارة والوصول إلى المواعيد

يمكن لمرضانا وزوارنا صف سياراتهم في مبنى صف السيارة المريح للمرضى والزوار (P2 و P3) الملحق بمبنى المرضى الخارجيين في مركز توبمان والمستشفى الجامعي. توجد علامات واضحة تحدد مساحات صف السيارة المخصصة للمعاقين ويتوفر ذلك في كل طابق من المبنى قرب مصاعد المرضى. يعمل الموظفون في مبنى صف السيارات طيلة اليوم، وفي كل أيام الأسبوع. تتوفر أدونات صف السيارة لعدة أيام لأفراد العائلة الذين يقيمون لفترة طويلة. يستطيع المرضى التصديق على بطاقة صف السيارة الخاصة بهم في أي عيادة للمرضى الخارجيين أو في قسم الممرضات في أي وحدة للمرضى الداخليين للتأهل للحصول على رسوم صف مخفض للسيارة يوميًا بقيمة 3 دولارات إذا تم صف السيارة لأكثر من ثماني ساعات. تبلغ تكلفة صف السيارة لأقل من ثماني ساعات 3 دولارات ولا يتطلب تصديق.

يمكن العثور على معلومات صف السيارات عبر الإنترنت على [www.UofMHealth.org/parking](http://www.UofMHealth.org/parking).

قد يتأهل المرضى ومقدمو الرعاية الأساسيون الذين يقل دخلهم عن التوجيهات الفيدرالية للفقر للحصول على رسم أقل لصف السيارة. يخضع هذا البرنامج لإدارة برنامج مساعدة الضيوف (Guest Assistance Program) (المستشفى الجامعي، الغرفة 2B203 764-6893 (734)، أو 888-9825 (800)).

توجد مراكز الاستقبال والمعلومات في كل مداخل المستشفيات وفي كل مناطق العيادات للمرضى الخارجيين. عند وصولك، سيكون من دواعي سرور موظفي خدمة العملاء في تلك المباني أن يطلعوك على كيفية الوصول إلى عيادة الطبيب أو مكان الموعد. وكذلك، توجد هواتف المساعدة في كافة أنحاء المستشفى. إذا طلبت أنت أو أفراد أسرتك مساعدة خاصة، فإن الكراسي المتحركة أو عربات الأطفال أو النقلات أو المرافقين أو خدمة صف السيارة نيابةً عنك متوفرة عند المدخل الرئيسي وفي مناطق نزول الركاب في المستشفى الجامعي، وفي مركز روجيل للسرطان، ومركز فرانكل لأعراض القلب والأوعية الدموية، ومستشفى سي إس إم للأطفال، ومستشفى فون فويتلاندر للنساء.

لمزيد من المعلومات، يُرجى الاتصال بطب ميتشيغان على رقم 936-4000 (734).

## سكن طب ميتشيغان

يُستحسن أن يتصل المرضى وأفراد أسرهم بسكن طب ميتشيغان للحصول على مساعدة في العثور على الحجوزات وإجرائها. توفر فنادق عديدة سعرًا أفضل عند القيام بالحجوزات عن طريق هذا البرنامج. للمساعدة فيما يتعلق بالحجوزات، يُرجى الاتصال على الرقم 8684-544 (800) (الهاتف المجاني) أو 936-0100 (734).

توجد عدة خيارات متاحة لإقامة أفراد الأسرة خلال وجودك في المستشفى أو إقامتك في المنطقة.

- **Med Inn** يقع داخل مجمع المستشفى الجامعي. يزداد الطلب على الغرف ويوجد عدد محدود متوفر منها، يُحجز للمرضى وأفراد أسر المرضى في وحدة العناية المركزة (ICU).
- **الفنادق المحلية** توفر أحيانًا خصومات لأفراد أسرة المريض.

يمكنك زيارة [www.UofMHealth.org/patient-visitor-guide/michigan-medicine-lodging](http://www.UofMHealth.org/patient-visitor-guide/michigan-medicine-lodging) لمزيد من التفاصيل بخصوص الإقامة المتوفرة.

## عيادات التوعية بزراعة الكلى

يقدم مركز زراعة الأعضاء الصحي بجامعة ميتشيغان عيادات التوعية بزراعة الكلى للمرضى الذين يعيشون بعيدًا عن أن أربور. نقدم تقييمات للمرضى الجدد وزيارات سنوية قبل الزرع في هذه المواقع. تتوفر أيضًا عيادات ما بعد الزرع في بعض مواقع التوعية. عيادات التوعية مزودة بموفري زرع تابعين لجامعة ميتشيغان.

بمجرد أن نتلقى نموذج الإحالة، يمكننا تحديد موعد لتقييم المريض في أي من هذه المواقع. قد يُطلب من بعض المرضى القدوم إلى أن أربور لتقييمهم.

### المواقع والأيام\*

#### Midland Clinic

MidMichigan Health  
Campus Ridge Building  
4401 Campus Ridge, Suite LL0130  
Midland, MI 48640

أول جمعة من كل شهر

#### Rochester Hills Clinic

Michigan Kidney Consultants  
Wellpointe Medical Building  
1701 South Blvd. East, Suite 320  
Rochester Hills, MI 48307

الخميس الثالث من كل شهر

\*الأيام معرضة للتغيير. المواقع محدثة اعتبارًا من

أغسطس 2022.

#### Detroit Clinic

7633 E. Jefferson Ave., Suite 180  
Detroit, MI 48214

الجمعة الثالثة من كل شهر

#### Grand Rapids Clinic

University of Michigan Health-West,  
Park East  
4055 Cascade Rd. SE, Suite 1033  
Grand Rapids, MI 49546

الجمعة الثانية من كل شهر

#### Kalamazoo Clinic

Fresenius Medical Care  
527 E. Michigan Avenue  
Kalamazoo, MI 49007

الخميس الثاني من كل شهر

#### Lansing Clinic

Sparrow Medical Group Nephrology  
1200 E. Michigan Ave., Suite 700  
Lansing, MI 48912

الجمعة الرابعة من كل شهر

## برنامج توجيه الأقران لمرضى الكلى

يعتمد برنامج توجيه الأقران لزراعة الكلى بجامعة ميشيغان على مفهوم التطوع إلى الأقران للتعلم من تجاربهم. موجهو البرنامج هم المرضى الذين خضعوا بالفعل لعملية زرع ناجحة. يجد العديد من أفراد لديهم معرفة مباشرة بتجربة الزرع أمر مفيد وباعت على الطمأنينة.

تشير كلمة موجه إلى مستشار أو معلم. يلعب موجهو الأقران العديد من الأدوار المختلفة. يستمعون إلى زملائهم المرضى، ويسعون جاهدين لغرس الثقة بهم، وتقديم التشجيع لهم، ومساعدة المرضى على مواجهة المشكلات والمشاعر الصعبة. ويُتوقع من الموجهين الحفاظ على سرية معلومات المريض.

برنامج التوجيه تطوعي تمامًا، ويُقدم لجميع المرشحين لعملية الزرع وأسرهم خلال مرحلة التقييم الرسمي. يمكن للمرضى الانضمام إلى برنامج التوجيه أو مغادرته في أي وقت أثناء عملية الزرع دون التأثير على الرعاية التي يقدمها مركز زراعة الأعضاء بجامعة ميشيغان أو طاقمه أو أطباؤه.

إذا كنت مهتمًا بالتحدث إلى موجه أقران، يُرجى التحدث إلى منسق التمريض أو الاختصاصي الاجتماعي.

## تطبيق زراعة الكلى على الهاتف الجوال

تحقق من تطبيق التثقيف لزراعة الكلى  
(Kidney Transplant Education)  
لكل من أجهزة Android و iOS.



MICHIGAN MEDICINE  
UNIVERSITY OF MICHIGAN

Getting Started While You are Listed Living Kidney Donation

Insurance Review Nutrition and Lifestyle Psychosocial Role

After Transplant Medicines Ask a Peer Mentor

MICHIGAN MEDICINE  
UNIVERSITY OF MICHIGAN  
مركز زراعة الأعضاء

يتميز التطبيق بتوفيره المعلومات المطلوبة قبل الزرع وبعده للمتلقين، والمتبرعين، ومقدمي الرعاية وغيرهم.

ويوفر أيضًا طريقة سهلة للوصول إلى مركز الزراعة أو سؤال موجهي الأقران عن تجاربهم مع زراعة الأعضاء.

**حمّل التطبيق اليوم!**

GET IT ON  
Google Play

Available on the  
App Store



قم بمسح رمز الاستجابة السريعة (QR code) أو ابحث عن التطبيق "Kidney Transplant Education" على App Store أو على Google Play لتحميله.

## المواقع الإلكترونية ذات الصلة بالزراعة

- مركز الزرع بجامعة ميتشيجان

[www.UofMHealth.org/transplant](http://www.UofMHealth.org/transplant)

الموقع الإلكتروني الرسمي لمركز الزرع بجامعة ميتشيجان مجهز لتقديم المعلومات للمرضى بخصوص مركز الزرع وإجراءات الزرع لكل برامج الأعضاء الصلبة.

- السجل العلمي لمستقبلي الزرع (SRTR)

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

يوفر السجل العلمي لمستقبلي الزرع (SRTR) البحوث المتواصلة لتقييم المعلومات ومتابعة كل مرضى الزرع من وقت الزرع وحتى مغادرة المستشفى، ثم المتابعة السنوية، حتى فشل الطعم (العضو المزروع) أو الوفاة.

- الشبكة المتحدة لمشاركة الأعضاء (United Network for Organ Sharing, UNOS)

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

الشبكة المتحدة لمشاركة الأعضاء (The Organ Procurement and Transplant Network) هي منظمة علمية وتعليمية غير هادفة للربح، تدير شبكة توريد الأعضاء وزرعها (Organ Procurement and Transplant Network, OPTN)، وتجمع بياناتها وتحتفظ بها، وتخدم مجتمع زرع الأعضاء.

- المركز الوطني لمساعدة المتبرعين الأحياء

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

برنامج منح فيدرالي يقدم تعويضات عن السفر والإقامة والوجبات للأشخاص الذين يتم تقييمهم أو يخضعون للتبرع بالأعضاء الحية.

- (Gift of Life Michigan GOLM)

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

(Gift of Life Michigan GOLM) هي الوكالة الوحيدة غير الهادفة للربح التي تقدم خدمة كاملة لتعافي الأعضاء والأنسجة في ميتشيجان منذ عام 1971. وكمنظمة، فإن Gift of Life Michigan تلعب دور الوسيط بين مستشفى المتبرع ومركز الزرع للمتلقى، وتقدم كل الخدمات الضرورية للتبرع بالأعضاء والأنسجة والعيون.

- Transplant Living

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

Transplant Living هو موقع إلكتروني مدعوم من الشبكة المتحدة لمشاركة الأعضاء (United Network for Organ Sharing) ويُروَّج له باعتباره وصفاً لك للحصول على معلومات عن الزرع.

- شبكة توريد الأعضاء وزرعها (Organ Procurement and Transplantation Network, OPTN) [www.optn.transplant.hrsa.gov](http://www.optn.transplant.hrsa.gov)

شبكة توريد الأعضاء وزرعها (OPTN) هي شراكة فريدة من نوعها تجمع بين العام والخاص، وتلتزم بتحسين فاعلية النظام الوطني لتوريد الأعضاء والتبرع بها وزرعها.

- مؤسسة الكلى الوطنية بميشيغان (National Kidney Foundation of Michigan) [www.nkfm.org](http://www.nkfm.org)

مؤسسة الكلى الوطنية بميشيغان هي الفرع المحلي للمنظمة الوطنية الموجودة للحماية من مرض الكلى وتحسين جودة حياة الأشخاص الذين يعيشون مع مرض الكلى.

- The Gift of a Lifetime؛ زراعة الأعضاء والأنسجة في أمريكا [www.organtransplants.org](http://www.organtransplants.org)

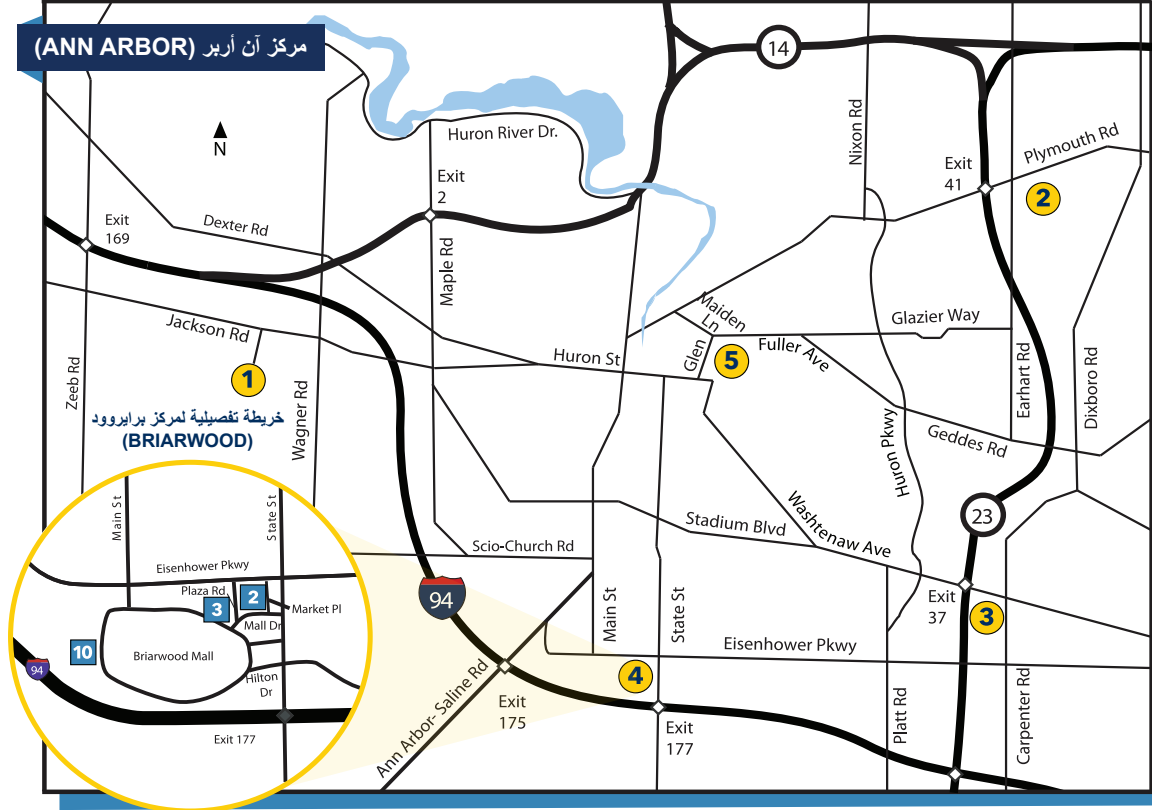
يجمع هذا الموقع معلومات عن التبرع والزرع بقصص واقعية لمتلقي الزرع والمتبرعين والمتخصصين في الرعاية الصحية.



## مراكز خدمات المختبرات الطبية للمرضى

تقدم مراكز خدمات المرضى خدمات مختبرية للكبار والصغار، على سبيل المثال جمع عينات البول والدم. لا داعي لحجز مواعيد؛ يرجى الاتصال مسبقاً لتحديد موعد لاختبار تحمل الجلوكوز.

يمكن معرفة النتيجة بالاتصال بطبيبك أو بزيارة الموقع الإلكتروني <https://www.myuofmhealth.org>



**5** **المجمع الطبي الرئيسي**  
1500 E. Medical Drive, Ann Arbor, MI  
Cardiovascular Center, Fl. 3, Recep. A

الهاتف: 734.232.5111 الفاكس: 734.232.5130  
من الاثنين إلى الجمعة 7 صباحاً - 3 مساءً

**مستشفى الأطفال والسيدات بطوريدا**  
(Children's & Women's Hospital, Fl 2, Recep. B)  
الهاتف: 734.232.5672 الفاكس: 734.232.5682  
من الاثنين إلى الجمعة 7 صباحاً - 6 مساءً

**مركز السرطان بطوريدا**  
(Cancer Center, Fl. B2, Recep. E)  
الهاتف: 734.647.8913 الفاكس: 734.647.8937  
من الاثنين إلى الجمعة 7 صباحاً - 6 مساءً

**مركز توبمان**  
(Taubman Center, Fl.1, Recep. D)  
الهاتف: 734.647.6304 الفاكس: 734.647.6779  
من الاثنين إلى الجمعة 7 صباحاً - 6 مساءً

**مركز توبمان بطوريدا (3)**  
(Taubman Center, Fl. 3)  
الهاتف: 734.936.6760 الفاكس: 734.936.7419  
من الاثنين إلى الجمعة 7 صباحاً - 6 مساءً

**4** **مركز برياروود الصحي**  
(BRIARWOOD HEALTH CENTERS)

**2** مبنى  
400 E. Eisenhower, Suite B.  
Ann Arbor, MI 48108  
الهاتف: 734.998.4413 الفاكس: 734.647.3718  
من الاثنين إلى الجمعة 8 صباحاً - 3:30 مساءً

**3** مبنى  
375 Briarwood Circle  
Ann Arbor, MI 48108  
الهاتف: 734.998.0284 الفاكس: 734.998.6502  
من الاثنين إلى الجمعة 7 صباحاً - 2:30 مساءً  
(مغلق في الثلاثاء الأول من كل شهر من 8 صباحاً إلى 10:30 صباحاً)

**10** مبنى  
1801 Briarwood Circle  
Ann Arbor, MI 48108  
الهاتف: 734.913.0167 الفاكس: 734.998.4489  
من الاثنين إلى الجمعة 8 صباحاً - 9:30 مساءً  
السبت 8 صباحاً - وقت الظهيرة  
(مغلق في الأربعاء الثاني من كل شهر من 8 صباحاً إلى 1 ظهراً)

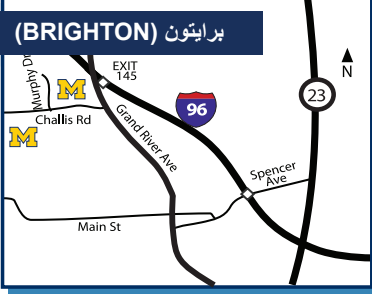
**1** **مركز غرب آن أربور الصحي**  
(WEST ANN ARBOR HEALTH CENTER)  
380 Parkland Plaza, Suite 130  
Ann Arbor, MI 48103

الهاتف: 734.232.9720 الفاكس: 734.232.9772  
من الاثنين إلى الخميس 7 صباحاً - 7 مساءً  
الجمعة 7 صباحاً - 5 مساءً  
السبت 8 صباحاً - وقت الظهيرة

**2** **مركز شرق آن أربور الصحي**  
(EST ANN ARBOR HEALTH CENTER)  
4260 Plymouth Rd., Ann Arbor, MI 48109  
الهاتف: 734.647.5685 الفاكس: 734.647.6457  
من الاثنين إلى الخميس 7 صباحاً - 7:30 مساءً  
الجمعة 7 صباحاً - 5:30 مساءً  
السبت 8 صباحاً - 12:30 مساءً

**3** **CARPENTER ROAD (Ann Arbor/Ypsi)**  
(Packard Health Center)  
2650 Carpenter Rd., Ann Arbor, MI 48108  
الهاتف: 734.998.0725 الفاكس: 734.998.0726  
من الاثنين إلى الجمعة 8 صباحاً - 5 مساءً

## مراكز خدمات المختبرات الطبية للمرضى



### برايتون (BRIGHTON)

#### مركز برايتون الصحي BRIGHTON HEALTH (CENTER)

8001 Hopkins Road  
Brighton, MI 48116

الهاتف: 810.494.2649  
الفاكس: 810.494.2645

الاثنين إلى الجمعة 7 صباحاً - 3 مساءً  
السبت: ثم زيارة Bright Center  
للعناية التخصصية.

مركز برايتون للعناية التخصصية  
BRIGHTON CENTER FOR  
(SPECIALTY CARE)  
7500 Hopkins Road  
Brighton, MI 48116

الهاتف: 810.263.4087  
الفاكس: 810.263.4090

الاثنين إلى الجمعة 7 صباحاً - 6 مساءً  
السبت 7 صباحاً - 4 مساءً

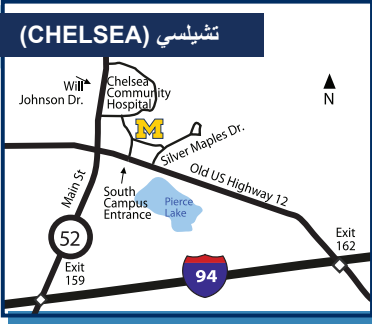
#### مركز تشيلسي الصحي

#### CHELSEA HEALTH (CENTER)

14700 E. Old U.S. 12  
Chelsea, MI 48118

الهاتف: 734.475.4483  
الفاكس: 734.433.4246

من الاثنين إلى الجمعة  
8 صباحاً - 3:30 مساءً  
السبت 8 صباحاً - وقت الظهيرة



### تشيلسي (CHELSEA)



### كانتون (CANTON) • ليفونيا (LIVONIA) • نورث فيل (NORTHVILLE)

مركز ليفونيا الصحي  
(LIVONIA HEALTH CENTER)  
20321 Farmington Rd  
Livonia, MI 48152

مُتلق مؤقتاً

مركز نورثفيل الصحي  
(NORTHVILLE HEALTH CENTER)  
39901 Traditions Dr  
Northville, MI 48168  
(عند Mile & Haggerty 7)

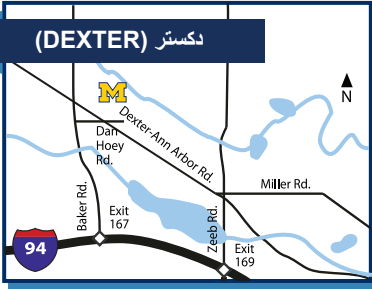
الهاتف: 248-305-4640  
الفاكس: 248-305-4642

من الاثنين إلى الخميس 7 صباحاً - 6:30 مساءً  
الجمعة 7 صباحاً - 5 مساءً  
السبت 8 صباحاً - وقت الظهيرة  
(بداية من 3/5/22) 8:30 صباحاً - 12:30 ظهراً

مركز كانتون الصحي  
(CANTON HEALTH CENTER)  
1051 North Canton Center Rd  
Canton, MI 48187

الهاتف: 734.844.5280  
الفاكس: 734.844.5288

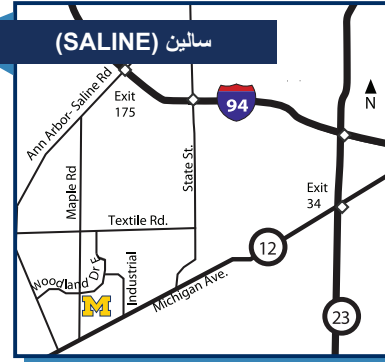
من الاثنين إلى الخميس 7 صباحاً - 7:30 مساءً  
الجمعة 7 صباحاً - 5 مساءً  
السبت 8 صباحاً - وقت الظهيرة



### دكستر (DEXTER)

مركز دكستر الصحي  
(DEXTER HEALTH CENTER)  
7300 Dexter-Ann Arbor Rd  
Dexter, MI 48130

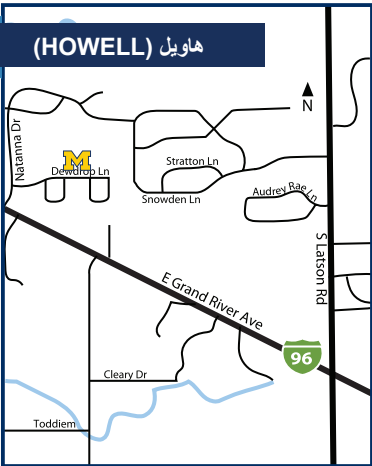
مُتلق مؤقتاً



### سالين (SALINE)

مركز سالين الصحي  
(SALINE HEALTH CENTER)  
700 Woodland Dr E  
Saline, MI 48176

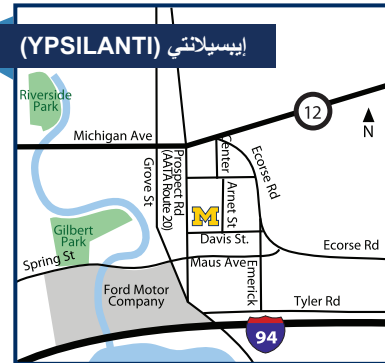
مُتلق مؤقتاً



### هاويل (HOWELL)

مركز هاويل الصحي  
(HOWELL HEALTH)  
3399 E Grand River Ave  
Howell, MI 48843

مُتلق مؤقتاً



### إيسيلانتي (YPSILANTI)

مركز إيسيلانتي الصحي  
YPSILANTI HEALTH  
(CENTER)  
200 Arnet St.  
Ypsilanti, MI 48198  
(entry drive off Davis St)

الهاتف: 734.544.3277  
الفاكس: 734.544.3272

من الاثنين إلى الجمعة  
9 صباحاً - 5 مساءً

# التبغ صحيفة الحقائق



## الإقلاع عن التبغ: العوامل الأساسية في النجاح

ما هو أثر تعاطي التبغ في الولايات المتحدة؟

التبغ هو المسؤول عن 438000 حالة وفاة مبكرة سنويًا. في عام 2009، وصفت جمعية السرطان الأمريكية تعاطي التبغ بأنه أكثر سبب للوفاة المبكرة يمكن تفاديه. يمثل التبغ ما لا يقل عن 30 في المائة من جميع حالات الوفاة بالسرطان. ما يقرب من نصف أولئك الذين يستمرون في التدخين سيموتون بسبب مرتبب بالتدخين أفضل طريقة لتقليل خطر إصابتك بالسرطان أو عيش حياة أقصر هي عدم البدء في تعاطي التبغ. إذا كنت تدخن التبغ أو تمضغه، فلم نفت الأوان للإقلاع عن التدخين بعد، بصرف النظر عن المدة التي تعاطيت فيها التبغ.



إذا كنت أخطط للإقلاع، فماذا أفعل؟

يمكنك الإقلاع عن التدخين بمفردك مع رغبة قوية في الإقلاع واتباع خطة.

- تحدث مع طبيبك.
- حدد تاريخ الإقلاع عن التدخين.
- تخلص من اللواصات أو مطافئ السجائر أو الأشياء الأخرى التي تذكرك بالتبغ.
- اطلب من الأسرة و الأصدقاء تقديم الدعم.
- اشغل نفسك بالعمل.
- مارس الرياضة.

هل كنت تعلم أن استخدام الوسائل المساعدة على الإقلاع عن التدخين مثل اللاصقة سيضاعف فرصك في الإقلاع عن التدخين؟

يوجد النيكوتين بشكل طبيعي في نبات التبغ. عند تدخين سيجارة، يطلق النيكوتين مواد كيميائية في دماغك في غضون 7 إلى 10 ثوان من النفخة. قد تجعلك هذه المواد الكيميائية تشعر بالراحة ومزيد من اليقظة والهدوء. لا يسبب النيكوتين الإصابة بالسرطان، على عكس مزبل طلاء الأظافر والرصاص وسم الفران الموجودة أيضًا في دخان السجائر.

يمكن أن يساعد استخدام وسائل المساعدة للإقلاع عن التدخين مثل علكة النيكوتين في تخفيف المشاعر غير السارة التي يمكن أن يشعر بها الأشخاص عند الإقلاع عن تدخين التبغ. قد يشعر الشخص المقلع عن التدخين بتقلب المزاج، ويعاني الصداع والشعور بالجوع والرغبة في التدخين. فيما يلي قائمة بوسائل المساعدة المعتمدة للإقلاع عن التدخين.

الأدوية التي تصرف دون وصفة طبية

- لاصقة النيكوتين
- علكة النيكوتين
- أقراص استحلاب النيكوتين

الوصفات الطبية

- بخاخ نيكوتين للأنف
- جهاز استنشاق النيكوتين
- شانتكس
- زيبان

ماذا يجب عليّ فعله للاعتناء  
بنفسي؟

الإقلاع عن التدخين أمر صعب.  
تذكر ما يلي:

- احصل على قسط كافٍ من النوم.
- تناول الأطعمة الصحية.
- اشرب المياه.
- مارس الرياضة.
- كافئ نفسك.
- تناول دواءك كما وصفه طبيبك أو ممرضتك.

### ما الذي قد يجعلني أعود إليه مرة أخرى؟

فيما يلي قائمة بالأوقات عالية الخطورة والأفكار للتعامل معها:

#### 1. الإجهاد

- تنفس بعمق عدة مرات، شهيق من الأنف وزفير من الفم.
- استخدم عبارات إيجابية، مثل: "أنا قوي" أو "يمكنني تجاوز ذلك الأمر".

#### 2. بعد الوجبات

- كن نشيطاً. أخرج في نزهة أو اغسل الأطباق أو العب مع الأطفال أو الحيوانات الأليفة.
- نظف أسنانك أو استخدم غسول الفم.

#### 3. الكحوليات

- ابحث عن طرق مختلفة لإمضاء الوقت مع الأصدقاء.
- اختر عدم الذهاب إلى الحانة أو شرب الكحول في أول 3 أو 4 أسابيع بعد الإقلاع عن التدخين.

#### 4. القيادة

- نظف سيارتك من الداخل.
- ضع قائمة بأسبابك للإقلاع عن التدخين حيث يمكنك رؤيتها.

#### 5. روتين الصباح

- غير ترتيب استعدادك لليوم.
- تناول وجبة الإفطار إذا كنت غير معتاد على تناولها.



### ما هي بعض فوائد الإقلاع عن التدخين؟

- بصرف النظر عن طول فترة التدخين، يمكنك الاستفادة من الإقلاع عن التدخين.
- يزيد الإقلاع عن التدخين من تدفق الدم ومستوى الطاقة وصحتك العامة.
- ينخفض خطر إصابتك بأمراض القلب إلى النصف بعد عام واحد فقط دون تدخين.
- يقلل الإقلاع عن التدخين من احتمالية الإصابة بمشاكل التنفس، بالإضافة إلى أمراض الرئة وأنواع السرطانات الأخرى.

### يوذي التدخين الآخرين

يتسبب التدخين السلبي سنويًا في ما يصل إلى 3000 حالة وفاة بسرطان الرئة و35000 حالة وفاة أخرى بسبب أمراض القلب لدى غير المدخنين. يمكن أن يسبب التدخين السلبي مشاكل مثل التهاب الشعب الهوائية المزمن ونوبات الربو والتهابات الأذن لدى البالغين والأطفال. يمكن أن يسبب التدخين السلبي أيضًا متلازمة موت الرضع المفاجئ (Sudden Infant Death Syndrome، SIDS).

### للحصول على المساعدة:

تتعاون خدمة استشارات الإقلاع عن التبغ (TCS) من MHealthy التابعة للنظام الصحي بجامعة ميتشيجان (UMHS) مع الموظفين والطلاب والمرضى وأفراد المجتمع الذين يرغبون في الإقلاع عن التبغ. توفر خدمة استشارات الإقلاع عن التبغ (TCS) برامج الدعم التي تعالج المشكلات الجسدية والاجتماعية والعقلية والنفسية المصاحبة لتعاطي التبغ. نركز على التخلص من عادات استخدام التبغ وتعلم كيفية العيش دون التبغ مرة أخرى. خدماتنا مجانية لموظفي جامعة ميتشيجان ومرضى النظام الصحي بجامعة ميتشيجان (UMHS) بإحالة طبيب. يُطلب رسوم من الأشخاص الآخرين.

- الموقع الإلكتروني: [www.mhealthy.umich.edu/tobacco](http://www.mhealthy.umich.edu/tobacco)
- البريد الإلكتروني: [quitsmoking@med.umich.edu](mailto:quitsmoking@med.umich.edu)
- الهاتف: (99 T OBAC) 734 998 6222

## فقدان الوزن

يتطلب فقدان الوزن الناجح نظامًا غذائيًا صحيًا وممارسة التمارين الرياضية بانتظام وتغيير السلوك. بينما قد يبدو الأمر مرهقًا، فإنه لا يجب أن يكون كذلك. الأمر الأساسي هو إجراء تغييرات بسيطة تصبح أسلوب حياة.

قد يُطلب من متلقي الزرع المحتملين إنقاص الوزن قبل إدراجهم على قائمة زراعة الكلى. سيحدد فريق الزرع ما إذا كنت مطالبًا بفقدان الوزن أم لا. يتمكن المتلقون أحيانًا من إجراء الزرع بوزنهم الحالي، ولكن زيادة الوزن سيجعل الجراحة أمرًا صعبًا. قد يُقال لهم أنهم لا يمكنهم زيادة الوزن ويمكن وضعهم قيد الانتظار إذا زاد وزنهم.

### نصائح لإدارة الوزن بنجاح

#### ضع أهداف صحية واقعية

من المرجح أن تنجح في تحقيق أهداف واقعية عندما تقوم بإجراء تغييرات تدريجيًا.

- ابدأ بتغيير واحد أو تغييرين محددين بسيطين في كل مرة.
- تتبع التقدم عن طريق الاحتفاظ بسجل للطعام والأنشطة (يمكن أن يكون وجود تطبيق "myfitnesspal" أو تطبيقات أخرى على هاتفك لحساب السرعات الحرارية مفيدًا جدًا). حفظ السجلات من أجل تحديد الطرق الناجحة!
- ابدأ بأهداف بسيطة لفقدان الوزن لمساعدتك على اكتساب الثقة، ربما 10% من فقدان الوزن في كل مرة لتشجيعك على النجاح. يمكن أن يكون هدف فقدان خمسين رطلاً من الوزن مرهقًا للغاية.
- يعد إجراء التغييرات في نمط الحياة أكثر نجاحًا من اتباع الأنظمة الغذائية.

#### تناول طبقًا متزنًا به مجموعة متنوعة من الأطعمة

- يجب أن يمتلئ نصف طبقك بالفواكه والخضراوات منخفضة البوتاسيوم، وما يقرب من الربع باللحوم الخالية من الدهون أو الدواجن أو الأسماك، والربع بالحبوب.
- أمر أساسي في إدارة السكري.
- يحسن صحة القلب والأوعية الدموية.
- يساعد في إدارة الوزن.



#### فوائد تناول من أربع إلى خمس حصص يومية من الخضراوات والفاكهة

- يحتوي على ألياف ويستغرق وقتًا لمضغه، مما يمنح عقلك فرصة ليدرك أنك تشعر بالشبع.
- مصدر غني بالعناصر الغذائية المهمة ويساعد جسمك في مكافحة الالتهابات.
- يعزز صحة الأمعاء ويساعد على التخلص من السوائل الزائدة والبوتاسيوم والفسفور.
- نسبة الفوسفور منخفضة بشكل طبيعي.
- يمكن أن يساعد لعق الفاكهة المجمدة في السيطرة على العطش.
- يساعد في التحكم في ضغط الدم.

## ستساعد ممارسة التمارين لمدة 150 دقيقة في الأسبوع في إنقاص الوزن

- يمكن تقسيمها على فترات زمنية مدتها 10 دقائق.

### خيارات فقدان الوزن

- استشارة فردية مع اختصاصي تغذية. سيثدد على تغييرات نمط الحياة لتتضمن النشاط البدني، وتناول الدهون الصحية، والتحكم في الكميات، وزيادة تناول الخضراوات والفاكهة. يتوفر اختصاصي تغذية في مركز الزرع ووحدة غسيل الكلى والنظام الصحي المحلي.
  - جراحة لعلاج البدانة. يمكن إجراء ذلك في طب ميتشيغان أو مجموعة متنوعة من معاهد الرعاية الصحية. ويعد ذلك مفيداً للمرضى الذين لديهم مؤشر كتلة الجسم (BMI) أكبر من 35 إلى 40.
  - فصول جماعية مثل Weight Watchers® ومراكز الصحة المحلية وتناول الطعام بوعي.
  - فصل افتراضي لفقدان الوزن لمركز زرع الأعضاء الصحي بجامعة ميتشيغان. إذا كنت مهتمًا بالتسجيل في فصل جماعي، يُرجى الاتصال باختصاصي التغذية لزراعة الكلى من خلال بوابة المريض أو الاتصال بالرقم 734-936-8290. تُقدّم الفصول على تطبيق Zoom. يُرجى الاتصال لمعرفة الأوقات المحددة.
- المراقبة الذاتية** – لاحظ ما تتناوله ووقت ممارسة الرياضة وسجلهما. يساعدك هذا على أن تصبح أكثر وعياً بسلوكياتك وإلى أي مدى تبتقيك على المسار الصحيح لتحقيق النجاح في إنقاص الوزن.

### ستحدث الانتكاسات – لا تدع الإفراط في تناول الطعام يفرض عليك الخروج عن المسار الصحيح. بدلاً من ذلك:

- استغلها كفرصة للتعلم. ما الذي يمكنك فعله لمنع حدوث ذلك مرة أخرى؟
- كن إيجابياً. إجراء تغييرات في نمط الحياة ليس بالأمر السهل، امنح نفسك بعض التقدير!
- ركز على التقدم والتغييرات التي أجريتها واستمر في إيجاد طرق تناسبك بشكل أفضل.



