

# دليل التعايش الصحي مع GVHD

هذا الدليل مخصص لمساعدتك في إدارة حالتك الصحية بوعي وطمأنينة.

## 1. ما هو داء الطعم حيال الثوي (cGVHD)؟

بعد زراعة الخلايا الجذعية، قد تتعرف خلايا المتبرع على أنسجة جسمك كأجسام غريبة، مما يسبب استجابة التهابية. الهدف هو السيطرة على هذه الاستجابة.

## 2. مراقبة الأعراض (خريطة المتابعة)

- **الجلد:** لاحظ أي جفاف أو حكة أو تغير في اللون.
- **الفم:** انتبه للقروح أو حساسية الأطعمة.
- **العين:** الشعور بالجفاف أو الرملية أو حساسية الضوء.
- **الطاقة:** راقب مستويات الإرهاق اليومي.

## 3. إشارات الأمان (متى تطلب المساعدة؟)

إذا شعرت بأعراض مفاجئة أو شديدة، لا تنتظر. تواصل فوراً مع فريق الزراعة الخاص بك.

## 4. نصائح للعناية اليومية

- **الترطيب:** التزم باستخدام المرطبات الموصوفة لجلدك.
- **التغذية:** اختر أطعمة لينة ومريحة للفم إذا كنت تعاني من تقرحات.
- **الحركة:** مارس تمارين خفيفة للمفاصل بانتظام لتقليل التيبس.
- **الدعم النفسي:** شارك مخاوفك مع أسرته أو انضم لمجموعات الدعم؛ التقبل جزء من العلاج.

تنبيه: هذا المحتوى تثقيفي فقط ولا يستبدل استشارة طبيبك المختص.