

थैलेसीमिया की रोकथाम

(Prevention of Thalassemia)

हालांकि थैलेसीमिया से बचाव संभव नहीं है, लेकिन कुछ ज़रूरी उपायों से इसे अच्छी तरह नियंत्रित किया जा सकता है:



नियमित जांच से बीमारी से जुड़ी समस्याओं का जल्दी पता चलता है और सही इलाज समय पर मिल पाता है।



कुछ मरीजों को समय-समय पर खून चढ़ाने से शरीर में लाल रक्त कोशिकाएं सही बनी रहती हैं और गंभीर खून की कमी नहीं होती।



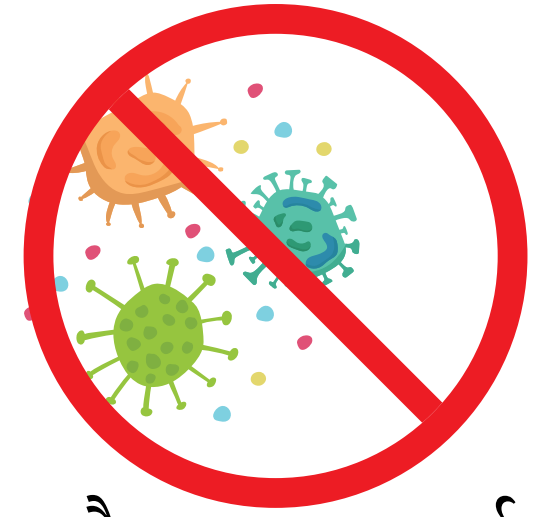
आयरन कीलेशन थेरेपी शरीर में जमा अतिरिक्त आयरन को बाहर निकालती है, जिससे ज़रूरी अंगों को नुकसान होने से बचाया जा सकता है।



संतुलित खाना और फोलिक एसिड जैसे सप्लीमेंट शरीर में खून बनने में मदद करते हैं



अगर शरीर को भरपूर कैल्शियम और विटामिन डी मिले, तो हड्डियां मजबूत रहती हैं और उनकी खराबी या विकृति कम होती है।



टीकाकरण और साफ-सफाई रखने से संक्रमण का खतरा कम होता है, खासकर जब तिल्ली हटाई जा चुकी हो।