

Anemia

Anemia is a lower than normal red blood cell count. Red blood cells carry oxygen to all parts of the body. When there is a low number of red blood cells, less oxygen is getting to the parts of the body. This can make a person feel tired and weak.

Causes

- Problems with how iron and other foods are used by the body
- Not eating enough iron-rich foods
- Bleeding in the mouth, esophagus, stomach or intestines
- Vaginal bleeding or heavy menstrual flow
- Babies less than one year old who drink cow's or goat's milk
- Babies who are fed formula that does not have extra iron.

Signs

If you have any of these signs, talk to your doctor.

- Feeling weak or tired
- Pale skin, lips, gums, lining of eyes, nails or palms of hands
- Trouble thinking clearly or feeling confused
- Dizziness or faintness
- Shortness of breath or chest pain
- Rapid heart beat
- Babies and children may grow too slowly

Anemija

Anemija znači da se u krvi nalazi manji broj crvenih krvnih stanica nego što je to normalno. Crvene krvne stanice prenose kisik u sve dijelove tijela. Kada je broj crvenih krvnih stanica nizak, manje kisika dolazi u dijelove tijela. Ovo može uzrokovati da se osoba osjeća umorno i malaksalo.

Uzroci

- Problemi sa načinom na koji tijelo koristi željezo i ostalu hranu
- Nedovoljno konzumiranje hrane bogate željezom
- Krvarenje u ustima, jednjaku, želucu ili crijevima
- Vaginalno krvarenje ili preobilne menstruacije
- Kod beba mlađih od godinu dana koje piju kravlje ili kozje mlijeko
- Bebe koje su hranjene mlijekom u prahu (formulom) koje nije obogaćeno željezom

Simptomi

Ako imate bilo koji od ovih simptoma, razgovarajte sa svojim doktorom.

- Osjećaj malaksalosti ili umora
- Bljeda koža, usne, desni, ivice očnih kapaka, nokti na rukama ili dlanovi
- Teškoće jasnog razmišljanja ili osjećaj zbunjenosti
- Vrtoglavice i nesvjestice
- Kratkoća daha ili bol u prsima
- Ubrzan rad srca
- Bebe i djeca mogu rasti previše sporo

Your Care

Your doctor will do tests to find the cause of your anemia and to plan your treatment. Your treatment may include:

- Eating healthy meals that include fruits, vegetables, breads, dairy products, meat and fish. Eat iron-rich foods such as leafy vegetables, red meats, nuts and beans. Your doctor may want you to meet with a dietitian to plan healthy meals.
- Taking an iron supplement.
- Drinking 6-8 glasses of liquids each day.
- Getting a transfusion to replace iron and blood that you have lost.

Call your doctor **right away** if you:

- Are too dizzy to stand up
- Have shortness of breath

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

Vaša njega

Vaš doktor će uraditi pretrage da pronade uzrok Vaše anemije i isplanira Vaše liječenje. Vaše liječenje može uključiti:

- uzimanje zdravih obroka koji uključuju voće, povrće, kruh, mliječne proizvode, meso i ribu. Jedite namirnice bogate željezom kao što su lisnato povrće, crveno meso, orašasto voće i mahunarke. Vaš doktor može zatražiti da se posavjetujete sa dijetetičarom u cilju planiranja zdravih obroka.
- uzimanje dodatnog željeza
- uzimanje 6-8 čaša tečnosti svaki dan
- dobijanje transfuzije zbog nadoknađivanja željeza i krvi koju ste izgubili

Odmah pozovite svog doktora ako:

- imate preveliku vrtoglavicu da biste ustali
- imate kratkoću daha

Razgovarajte sa svojim doktorom ili medicinskom sestrom ako ste zabrinuti ili imate pitanja.

8/2007. Developed through a partnership of Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.org.