

# Anemia

A person with anemia has fewer red blood cells in his or her blood than the normal level. Red blood cells carry oxygen to all the cells in the body. When the number of red blood cells is lower than normal, less oxygen is carried in the blood.

## Signs

A person with anemia may not notice any signs. As anemia gets worse, you may have:

- Fatigue – feel weak or tired
- Dizziness or feel faint
- Cold hands or feet
- Headaches
- Pale skin or nails that break easily
- Trouble thinking clearly or a hard time concentrating
- Shortness of breath or chest pain
- A fast or irregular heart beat
- Fewer menstrual periods or increased bleeding during menstrual periods

Talk to your doctor if you have any of these signs. **Call 911** if you have shortness of breath or chest pain.

## Causes

The causes of anemia include:

- Problems with how iron is used by the body
- Not eating enough iron-rich foods
- Bleeding or blood loss, such as from heavy menstrual periods

# Anémie

Une personne souffrant d'anémie a un taux de globules rouges dans son sang inférieur à la normale. Les globules rouges transportent l'oxygène dans toutes les cellules du corps. Lorsque le nombre de globules rouges est inférieur à la normale, il y a moins d'oxygène transporté dans le sang.

## Signes

Une personne souffrant d'anémie peut ne remarquer aucun symptôme. Tandis que l'anémie empire, vous pouvez présenter :

- Sensation de faiblesse ou de fatigue
- Étourdissements ou évanouissements
- Mains froides ou pieds froids
- Maux de tête
- Pâleur au niveau de la peau ou des ongles qui se cassent facilement
- Difficultés à penser clairement ou à se concentrer
- Difficultés à respirer ou douleurs thoraciques
- Rythme cardiaque rapide ou irrégulier
- Règles moins fréquentes ou saignements accrus pendant les règles

Parlez à votre médecin si vous présentez un de ces symptômes. **Appelez le 911** en cas de difficultés à respirer ou de douleurs thoraciques.

## Causes

Les causes d'anémie incluent :

- Problèmes liés à l'utilisation du fer par l'organisme
- Régime alimentaire pas assez riche en fer
- Saignements, tels que lors de règles abondantes

- Pregnancy
- A lack of folate or B-12 vitamins in the body
- Treatments for some diseases, such as cancer, that make it harder for the body to make new red blood cells
- Sickle-cell disease where the body destroys too many red blood cells
- Immune system problems where the body destroys or cannot make red blood cells
- 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

## **Your Care**

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

- Eat a healthy diet that includes fruits, vegetables, breads, dairy products, meat and fish. Eat more iron-rich foods such as lean beef, pork or lamb, poultry, seafood, iron-fortified cereals and grains, green leafy vegetables such as spinach, nuts and beans. Your doctor may want you to meet with a dietitian to plan healthy meals.
- Take vitamin or iron supplements.
- Get a blood transfusion to treat blood loss. Blood is given through an intravenous (IV) line into a blood vessel.
- Have other treatments such as medicines or surgery to treat the cause of your anemia.

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

- Grossesse
- Manque d'acide folique ou de vitamines B12 dans le corps
- Traitements contre certaines maladies, telles que le cancer, qui rendent difficile la fabrication de nouveaux globules rouges
- Drépanocytose, maladie où le corps détruit trop de globules rouges
- Problèmes du système immunitaire où le corps détruit les globules rouges ou n'arrive pas à en produire
- Bébé âgés de moins d'un an qui boivent du lait de vache ou de chèvre
- Bébé qui boivent des préparations pour nourrissons non enrichies en fer

## **Vos soins**

Votre médecin réalisera des examens pour identifier les causes de votre anémie et envisager votre traitement. Vous devrez peut-être :

- Manger des repas équilibrés comprenant des fruits, des légumes, du pain, des produits laitiers, de la viande et du poisson. Plus d'aliments riches en fer comme de la viande maigre de bœuf, porc ou agneau, de la volaille, du poisson, des céréales fortifiées en fer, des légumes dont on consomme la feuille, comme les épinards, des noix et des haricots. Votre médecin pourra vous demander de consulter un diététicien pour planifier des repas équilibrés.
- Prendre des vitamines ou un complément en fer.
- Effectuer une transfusion pour remplacer le sang perdu. Le sang est donné par une intraveineuse insérée dans le vaisseau sanguin.
- Bénéficier d'autres traitements, comme des médicaments ou une opération pour soigner les causes de votre anémie.

## **Parlez à votre médecin ou à votre infirmière si vous avez des questions ou des inquiétudes.**

2005 – 1/2011 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org) for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

Anemia. French.