

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

빈혈

빈혈이 있는 사람은 혈액 안에 적혈구 수가 정상 수치보다 적게 들어 있습니다. 적혈구는 산소를 몸 안에 있는 모든 세포들에게 공급합니다. 적혈구 수가 정상 수치보다 낮아지면, 혈액 안에 공급되는 산소량이 적어집니다.

증상

빈혈이 있는 사람은 증상을 못 느낄 수 있습니다. 빈혈이 악화되면:

- 피로감 – 힘이 없거나 피곤하다
- 어지럽거나 현기증
- 손발이 차갑다
- 두통
- 피부가 창백하거나 손톱이 쉽게 부러진다
- 생각을 명확히 할 수 없거나 집중이 힘들다
- 숨이 가쁘거나 가슴 통증
- 심장 박동이 빠르거나 불규칙
- 월경 횟수가 줄어들거나 월경 중 혈액량이 증가

이러한 증상이 있으면 의사와 상담하십시오. 숨이 가쁘거나 가슴에 통증이 있으면 **911로 연락**하십시오.

원인

빈혈의 원인:

- 몸 안에서 철분 소모에 문제가 있다
- 철분이 든 음식을 충분히 섭취하지 않는다
- 출혈이나과다한 생리혈등으로 혈액 손실

Anemia. Korean.

- 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.

- 임신
- 몸 안에 엽산이나 비타민 B-12 부족
- 몸 안에서 적혈구를 만들어 내기가 더 힘들어지게 되는 암이나 기타 질병의 치료
- 겸상 적혈구 병으로 몸이 수많은 적혈구들을 파괴
- 면역체계 문제로 몸이 적혈구들을 파괴하거나 만들어내지 못함
- 우유나 염소 젖을 먹는 1세 미만의 아기들
- 철분이 충분히 함유되지 않은 포플러를 먹는 아기들

관리 방법

빈혈의 원인을 찾아내고 치료 방법을 강구하기 위하여 의사가 여러 가지 검사를 할 것입니다. 관리 방법:

- 과일, 야채, 식빵, 유제품, 고기나 생선이 포함된 건강한 식품 섭취. 지방을 제거한 쇠고기, 돈육이나 양고기, 가금류, 해산물, 철분 강화된 시리얼, 곡물, 시금치와 같은 푸른잎 채소들, 견과류, 완두콩 같은 철분이 풍부한 식품들 섭취. 영양사와 만나서 건강한 식품 섭취에 관하여 상담할 것을 의사가 권할 수 있습니다.
- 비타민이나 철분 보충제 복용.
- 손실된 혈액을 보충하기 위하여 수혈. 혈액은 정맥주사를 통하여 혈관으로 주입.
- 약이나 수술 등 그밖에 다른 방법으로 빈혈의 원인을 치료.

질문이나 문제가 있으면 의사나 간호사와 상담하십시오.

2005 – 1/2011 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from 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. Korean.