

# 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

# Анемія

Людина з анемією має менше червоних кров'яних клітин в своїй крові у порівнянні з нормою. Червоні кров'яні клітини переносять кисень до усіх клітин організму. Коли кількість червоних кров'яних клітин менше норми, з кров'ю переноситься менша кількість кисню.

## Ознаки

Людина з анемією може не відчувати жодних ознак. Якщо анемія стане сильнішою, у Вас може з'явитися:

- Втома - відчуття слабкості або втоми.
- Запаморочення або відчуття млявості
- Холодні руки або стопи
- Головний біль
- Блідість шкіри або ламкість нігтів
- Проблеми з ясністю мислення або з концентрацією
- Утруднений подих або біль у грудях
- Прискорене або нерегулярне серцебиття
- Скорочені менструальні цикли або збільшене виділення крові під час менструацій

Поговоріть із своїм лікарем, якщо у Вас спостерігається будь-яка з цих ознак. **Зателефонуйте 911** якщо у Вас утруднений подих або біль у грудях.

## Причини

Серед причин анемії можуть бути:

- Проблеми з тим, як залізо засвоюється організмом
- Вживання недостатньої кількості їжі, що містить залізо

Anemia. Ukrainian.

- Bleeding or blood loss, such as from heavy menstrual periods
- 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.

- Кровотеча або втрата крові, яка буває під час сильних менструацій
- Вагітність
- Нестача в організмі фолатів або вітамінів В-12
- Лікування деяких хвороб, таких як рак, під час яких зменшується відтворення нових червоних кров'яних клітин в організмі
- Серповидноклітинна анемія, коли організм руйнує дуже багато червоних кров'яних клітин
- Проблеми з імунною системою, коли організм руйнує або не може відтворювати червоні кров'яні клітини
- Вживання коров'ячого або козячого молока дітьми молодше одного року
- Годування дітей сумішами з недостатнім вмістом заліза

## **Медичний догляд**

Ваш лікар проведе обстеження з метою виявлення причини Вашої анемії і складення плану лікування. Для Вас може стати необхідним:

- Здорова дієта, в яку включені фрукти, овочі, хліб, молочні продукти, м'ясо і риба. Їжте більше продуктів з великим вмістом заліза, таких як пісна яловичина, свинина або баранина, птиця, морепродукти, зернові та злакові продукти із збільшеним вмістом заліза, листові зелені, така як шпинат, горіхи та бобові. Ваш лікар може порекомендувати Вам звернутися до дієтолога для складання плану Вашої дієти.
- Приймання вітамінів або добавок, що містять залізо.
- Переливання крові для того, щоб компенсувати втрату крові. Кров буде переливатися в кровоносну судину з допомогою внутрішньовенної системи.
- Інші види лікування, такі як вживання ліків або хірургічна операція для усунення причини Вашої анемії.

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

### 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.

**Якщо у Вас виникають питання або сумніви, зверніться до  
Вашого лікаря або медичної сестри.**

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. Ukrainian.