

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

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.

Анемія

Анемія – це знижений вміст червоних кров'яних тілець. Червоні кров'яні тільця переносять кисень в усі частини організму. Якщо кількість червоних кров'яних тілець знижена, тоді менша кількість кисню доставляється до різних частин організму. Це може спричинити у людини відчуття втоми або слабості.

Причини

- Проблеми з засвоєнням організмом заліза й іншої їжі
- Вживання недостатньої кількості їжі, що містить залізо
- Кровотеча в роті, стравоході, шлунку або кишечнику
- Вагінальна кровотеча або інтенсивна менструація
- Вживання коров'ячого або козячого молока дітьми молодше одного року
- Годування дітей сумішами з недостатнім вмістом заліза.

Ознаки

Якщо у Вас спостерігається один з цих симптомів, зверніться до свого лікаря.

- Відчуття слабості або втоми
- Блідість шкіри, губ, ясен, країв очей, нігтів або долонь
- Проблеми з ясністю мислення або почуття плутаності мислення
- Запаморочення або непритомність
- Утруднений подих або біль у грудях
- Прискорене серцебиття
- Уповільнений ріст дітей

Медицинський догляд

Ваш лікар проведе обстеження з метою виявлення причини Вашої анемії і складання плану лікування. Ваше лікування може полягати в наступному:

- Здорова дієта, в яку включені фрукти, овочі, хліб, молочні продукти, м'ясо і риба. Вживання їжі з високим вмістом заліза, такої як листові овочі, червоне м'ясо, горіхи і боби. Ваш лікар може порекомендувати Вам звернутися до дієтолога для складання плану Вашої дієти.
- Прийом залізовмісних добавок.
- Прийом 6-8 склянок рідини в день.
- Переливання крові для відшкодування втрати заліза і крові.

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.

Негайно зателефонуйте своєму лікарю, якщо:

- У Вас таке сильне запаморочення, що Ви не можете підвестися
- У Вас труднощі з подихом

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

Anemia. Ukrainian.

1/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.