

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.

Анемия

Анемия – это пониженное содержание красных кровяных телец. Красные кровяные тельца переносят кислород во все части организма. Если количество красных кровяных телец понижено, то к разным частям организма доставляется меньшее количество кислорода. Это может вызвать у человека чувство усталости или слабости.

Причины

- Проблемы с усвоением организмом железа и другой пищи
- Употребление недостаточного количества пищи, содержащей железо
- Кровотечение во рту, пищеводе, желудке или в кишечнике
- Вагинальное кровотечение или обильная менструация
- Употребление коровьего или козьего молока детьми младше одного года
- Употребление детьми смесей с недостаточным содержанием железа

Симптомы

Если у Вас наблюдается один из этих симптомов, обратитесь к врачу.

- Чувство слабости или усталости
- Бледность кожи, губ, десен, краев глаз, ногтей или ладоней
- Неспособность ясно мыслить или замутненное сознание
- Головокружение или обморок
- Затрудненное дыхание или боль в груди
- Ускоренное сердцебиение
- Замедленный рост детей

Медицинский уход

Ваш врач проведет обследование с целью выявления причины анемии и составления плана лечения. Ваше лечение может состоять в следующем:

- Здоровая диета, в которую включены фрукты, овощи, хлеб, молочные продукты, мясо и рыба. Употребление пищи с высоким содержанием железа, такой как листовые овощи, красное мясо, орехи и бобы. Врач может порекомендовать Вам обратиться к диетологу для составления плана диеты.
- Прием железосодержащих добавок.
- Прием 6-8 стаканов жидкости в день.
- Переливание крови для возмещения потери железа и крови.

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.

Немедленно позвоните своему врачу, если:

- У Вас такое сильное головокружение, что Вы не можете встать
- У Вас трудности с дыханием.

Если у Вас есть какие-либо вопросы или опасения, обратитесь к Вашему врачу или медсестре.

Anemia. Russian.

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.