

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.

貧血症

貧血症とは、通常よりも赤血球数が少ない状態です。赤血球は人体のあらゆる部位に酸素を運びます。赤血球数が低下すると、人体の各部位に運ばれる酸素の量が減少します。これにより、疲れやすくなり、脱力感を覚えます。

原因

- 体内における鉄分や他の栄養の消費に問題がある
- 鉄分が豊富な食品を十分に摂取していない
- 口、食道、胃、腸で出血している
- 性器からの不正出血、生理の出血量が多い
- 牛乳またはヤギの乳を飲んでいる 1 才未満の乳児
- 鉄分を十分に含まないミルクを飲んでいる乳児

兆候

以下のような症状が現れた場合、貴方の医師に相談してください。

- 脱力感、疲れを覚える
- 肌、唇、歯ぐき、目の裏側、爪、手のひらが青白い
- はっきりと思考できない、混乱している
- めまいまたは失神
- 息切れまたは胸痛
- 心拍が速くなる
- 乳幼児の場合、発育が遅い

注意

医師が検査を行って貧血の原因を探し、治療計画を立てます。治療方法には以下のようなものがあります。

- 果物、野菜、パン、乳製品、肉、魚などを含んだ健康的な食事をとる。葉野菜、赤い肉類、ナッツ類、豆類など鉄分が豊富な食品を食べる。健康的な食事の計画を立てるために栄養士と相談するよう、医師から勧められることもあります。
- 鉄分のサプリメントをとる。

- Drinking 6-8 glasses of liquids each day.
- Getting a transfusion to replace iron and blood that you have lost.

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.

- 毎日コップに 6～8 杯の水分をとる。
- 失った鉄分と血液を交換するために輸血を受ける。

以下の症状が現れた場合は直ちに貴方の医師に連絡してください。

- 立ってられないほどのめまい
- 息切れがするとき

質問や不明な事項については、貴方の医師または看護師にご相談ください。

Anemia. Japanese.

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.