

# 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.

# 빈혈

빈혈이란 적혈구 수가 정상보다 낮은 상태입니다. 적혈구는 온 몸에 산소를 운반하는 역할을 합니다. 적혈구 수가 부족하면 산소가 우리 몸 안에 골고루 공급이 안됩니다. 이렇게 되면 피곤하거나 기운이 없어집니다.

## 원인

- 몸 안에서 철분과 그밖에 다른 영양소의 이용에 문제가 있다
- 철분이 든 음식의 섭취가 부족하다
- 입, 식도, 위장 또는 장에 출혈
- 질 출혈이나 생리혈이 과다
- 우유나 양유를 먹는 1세 미만의 아기들
- 철분이 충분히 함유되지 않은 혼합분유를 먹는 아기들

## 증상

아래와 같은 증상이 하나라도 있으면 의사와 상담하십시오.

- 힘이 없거나 피곤하다
- 피부나 입술, 잇몸, 눈꺼풀속, 손톱 또는 손바닥이 창백하다
- 생각을 명확하게 할 수 없거나 정신 혼동이 된다
- 어지럽거나 졸도
- 숨이 가쁘거나 가슴 통증
- 심장 박동이 빠르다
- 아기나 어린이의 발육이 지나치게 더디다

## 자기 관리 방법

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

- 과일, 야채, 식빵, 유제품, 고기나 생선이 포함된 건강한 식품. 푸른잎 야채, 고기, 견과류, 완두콩 같이 철분이 풍부한 식품들의 섭취. 영양사와 만나서 건강한 식품 섭취에 관하여 상담할 것을 의사가 권할 수 있습니다.

Anemia. Korean.

- Taking an iron supplement.
- 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.**

- 철분 비타민 보충제 복용.
- 하루에 6-8 컵의 물을 마신다.
- 손실된 철분이나 혈액을 보충하기 위하여 수혈.

아래와 같은 경우 의사에게 **즉시** 연락하십시오:

- 너무 어지러워 일어설 수 없다
- 숨이 가쁘다

**질문이나 문제가 있으면 의사나 간호사와 상담하십시오.**

Anemia. Korean.

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](http://www.healthinfotranslations.com).