

Anémie

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.

Une personne anémique possède moins de cellules rouges dans le sang que le niveau normal. Les cellules rouges transportent l'oxygène vers toutes les cellules du corps. Lorsque le nombre de cellules rouges est inférieur à la normale, le sang transporte moins d'oxygène.

Signes

Il est possible qu'une personne anémique ne remarque aucun signe. Alors que l'anémie s'accroît, il est possible que vous ayez les symptômes suivants :

- Fatigue : se sentir faible ou fatigué
- Vertiges ou malaises
- Mains et pieds froids
- Maux de tête
- Peau ou ongles pâles qui se cassent facilement
- Difficultés à penser clairement ou à se concentrer
- Essoufflement ou douleur de poitrine
- Rythme cardiaque rapide ou irrégulier
- Moins de règles ou saignement plus abondant pendant les règles

Discutez avec votre médecin si vous avez un de ces signes.

Appelez le 911 si vous avez des essoufflements ou des douleurs de poitrine.

Causes

The causes of anemia include:

- Problems with how iron is used by the body
- Not eating enough iron-rich foods
- 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.

Causes

Les causes de l'anémie comprennent :

- Problèmes d'utilisation du fer par le corps
- Alimentation insuffisante en nourriture riche en fer
- Saignement ou perte de sang, comme lorsque les règles sont abondantes
- Grossesse
- Manque d'acide folique ou de vitamines B-12 dans le corps
- Traitements de certaines maladies, comme le cancer, qui entravent la production de nouvelles cellules rouges par le corps
- Drépanocytose, une maladie avec laquelle le corps détruit trop de cellules rouges
- Problèmes de système immunitaire dans lequel le corps détruit ou ne peut pas produire de cellules rouges
- Bébés de moins d'un an qui boivent du lait de vache ou de chèvre
- Bébés qui sont nourris avec de la préparation pour nourrissons qui ne contient pas de supplément au fer

Votre traitement

Votre médecin prescrira des tests pour déterminer la cause de votre anémie et planifier votre traitement. Il vous faudra peut-être :

- Adopter un régime sain qui comprend des fruits, des légumes, du pain, des produits laitiers, de la viande et du poisson. Manger des aliments plus riches en fer, comme du bœuf, du porc ou de l'agneau maigres, de la volaille, des fruits de mer, des céréales et des graines enrichies en fer, des légumes verts comme des épinards, des noix et des haricots. Il est possible que votre médecin veuille que vous rencontriez un diététicien qui vous aidera à planifier des repas sains.

- 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.
- Prendre des vitamines ou des suppléments au fer.
- Obtenir une transfusion sanguine pour traiter la perte de sang. Le sang est transfusé par une perfusion intraveineuse (IV) dans un vaisseau sanguin.
- Avoir d'autres traitements comme des médicaments ou une intervention chirurgicale pour traiter la cause de votre anémie.

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

Demandez conseil à votre médecin ou votre infirmière si vous avez des questions ou des préoccupations.