

Анемия

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.

Анемия характеризуется низким уровнем красных кровяных телец (эритроцитов) в крови. Эритроциты переносят кислород ко всем клеткам организма. Если эритроцитов мало, в крови уменьшается количество кислорода.

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.

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

Симптомы

Сначала больной может не замечать симптомов. Затем могут появиться:

- Усталость
- Головокружение или слабость
- Холод в руках или ногах
- Головные боли
- Бледность кожи или ломкость ногтей
- Трудности с мышлением или концентрацией внимания
- Затрудненное дыхание, боль в груди
- Быстрое или неровное сердцебиение
- Нерегулярные менструации или усиление кровотечения во время менструаций

Если у вас наблюдается любой из этих симптомов, обратитесь к врачу.

Если вы испытываете одышку или боль в груди, позвоните по номеру 911.

Причины

Причины анемии:

- Нарушение всасывания железа
- Недостаточное потребление железосодержащих продуктов
- Потеря крови, например при обильных менструациях
- Беременность

- 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
- Недостаток фолиевой кислоты или витамина B12
- Лечение (например рака), затрудняющее выработку эритроцитов
- Серповидноклеточная анемия, когда организм уничтожает эритроциты
- Иммунные нарушения, при которых организм уничтожает или не создает эритроциты
- Кормление детей до года коровьим или козьим молоком
- Кормление детей смесью с низким содержанием железа

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.
- 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.
- Перейти на здоровое питание (фрукты, овощи, хлеб, молочные продукты, мясо и рыба). Употреблять продукты богатые железом (постную говядину, свинину, ягнятину, птицу, морепродукты, обогащенные железом злаки и крупы, листовые овощи (шпинат), орехи и фасоль). Составить план питания поможет диетолог.
- Принимать биологически активные добавки с витаминами и железом.
- Восполнить кровопотерю путем внутривенного переливания крови.
- Для устранения причин анемии могут понадобиться другие виды лечения, например прием лекарств или операция.

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

Если у вас есть вопросы или опасения, обратитесь к врачу или медсестре.

© 2005 - February 14, 2021, Health Information Translations.

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Wexner Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain treatment.