

빈혈

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.

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

빈혈이 있는 사람은 혈액 내 적혈구가 정상 수준보다 적습니다. 적혈구는 신체 내 모든 세포에 산소를 운반합니다. 적혈구 수가 정상보다 적을 때, 혈액에 더 적은 산소가 운반됩니다.

징후

빈혈이 있는 사람은 어떤 징후도 느끼지 못할 수도 있습니다. 빈혈이 악화되면, 다음과 같은 증상이 나타날 수 있습니다:

- 피로 – 기운이 없거나 피곤함
- 현기증 또는 실신
- 손이나 발이 차가움
- 두통
- 피부 창백 또는 손톱이 쉽게 부러짐
- 명확하게 생각하지 못하거나 또는 집중하기 어려움
- 숨가쁨 또는 가슴 통증
- 빠르거나 불규칙한 심장 박동
- 월경 주기 감소 또는 월경기 동안 출혈 증가

이런 증상이 있으면 담당의와 상의하십시오.

숨가쁨이나 가슴 통증이 있으면 911에 전화하십시오.

원인

빈혈의 원인은 다음과 같습니다:

- 신체에서 철분이 사용되는 방법의 문제
- 철분이 든 음식을 충분히 섭취하지 않음
- 심한 월경기와 같은 출혈 또는 실혈
- 임신

- 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
- 체내 엽산 또는 비타민 B-12 부족
- 신체에서 새로운 적혈구를 만들기 어렵게 하는, 암과 같은 일부 질병에 대한 치료제
- 신체에서 너무 많은 적혈구를 파괴하는 겸상 적혈구 질환
- 신체에서 적혈구를 파괴하거나 만들 수 없는 면역계 문제
- 우유나 염소 젖을 먹는 1세 미만의 아기들
- 철분이 충분히 함유되지 않은 유동식을 먹는 아기들

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.

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

치료 방법

빈혈의 원인을 찾아내고 치료 방법을 강구하기 위하여 담당의가 여러 가지 검사를 할 것입니다. 귀하는 다음이 필요할 수 있습니다:

- 과일, 채소, 빵, 유제품, 육류 및 생선을 포함한 건강한 식단을 섭취하십시오. 살코기, 돼지 고기 또는 양고기, 가금류, 해산물, 철분 강화 시리얼 및 곡물 같은 철분이 풍부한 음식, 시금치, 견과류 및 콩과 같은 녹색 잎 채소를 더 많이 섭취하십시오. 담당의가 귀하에게 영양사와 만나서 건강한 식품 섭취에 관하여 상담할 것을 권할 수 있습니다.
- 비타민 또는 철분 보충제를 복용하십시오.
- 실혈 치료를 위해 수혈을 받으십시오. 혈액은 정맥 주사(IV) 라인을 통해 혈관으로 제공됩니다.
- 빈혈의 원인을 치료하기 위해 의약품이나 수술과 같은 다른 치료를 받으십시오.

질문 또는 우려사항이 있을 경우 담당의나 간호사와 상의하십시오.

© 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.