

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

فقر الدم

يكون عدد كرات الدم الحمراء لدى الشخص الذي يعاني من فقر الدم أقل من المستوى الطبيعي. وتتمثل وظيفة كرات الدم الحمراء في حمل الأكسجين إلى كافة الخلايا بالجسم. لذا، عندما يقل عدد كرات الدم الحمراء عن المعدل الطبيعي، تكون كمية الأكسجين التي يحملها الدم أقل.

الأعراض

قد لا يظهر على المصاب بفقر الدم أية أعراض. لكن، حين تزداد حدة فقر الدم، ربما تظهر الأعراض التالية:

- الإرهاق - الشعور بالضعف أو التعب
- الدوار أو الشعور بالإغماء
- برودة اليدين أو القدمين
- الصداع
- شحوب البشرة أو تكسّر الأظافر بسهولة
- اضطراب في التفكير بوضوح أو صعوبة التركيز
- ضيق التنفس أو آلام الصدر
- سرعة ضربات القلب أو عدم انتظامها
- قلة عدد مرات الحيض الشهري أو زيادة النزيف خلال الحيض الشهري

تحدث إلى طبيبك إذا كنت تعاني من أي من هذه الأعراض. وفي حالة الشعور بضيق التنفس أو آلام الصدر، اتصل برقم 911.

الأسباب

من بين أسباب الإصابة بفقر الدم:

- وجود مشكلات في كيفية استخدام الحديد من قبل الجسم.
- عدم تناول ما يكفي من الأطعمة الغنية بالحديد
- النزيف أو فقدان الدم، على سبيل المثال بسبب الحيض الشهري الكثيف

- 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.
- 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.

2005 – 1/2011 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 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 medical treatment.

- الحمل
- نقص الفولات أو فيتامينات ب12- في الجسم
- تناول علاجات لبعض الأمراض، مثل السرطان، من شأنها أن تصعب على الجسم تكوين خلايا دم حمراء جديدة
- مرض فقر الدم المنجلي حيث يقوم الجسم بتدمير الكثير من خلايا الدم الحمراء
- وجود مشكلات في جهاز المناعة حيث يقوم الجسم بتدمير خلايا الدم الحمراء أو لا يكون قادراً على تكوينها
- شرب الأطفال الرضع، الذين هم دون عام واحد، لبن البقر أو الماعز
- إعطاء الأطفال الرضع لبن صناعي لا يحتوي على حديد إضافي

الرعاية

سوف يقوم الطبيب بإجراء فحوصات لاكتشاف سبب فقر الدم ووضع خطة للعلاج. وقد يحتاج الشخص إلى:

- تناول وجبات صحية تحتوي على الفاكهة والخضروات والخبز ومنتجات الألبان واللحم والسمك. تناول المزيد من الطعام الغني بالحديد مثل اللحم البقري قليل الدهن ولحم الخنزير ولحم الضأن ولحم الدجاج والمأكولات البحرية والحبوب الغذائية المقواه بالحديد والحبوب والخضروات الخضراء المورقة كالسبانخ، والمكسرات والبقول. وقد يرغب طبيبك في أن تقوم بإجراء مقابلة مع اختصاصي في النظم الغذائية للتخطيط لوجبات صحية.
- تناول الفيتامينات أو مكملات الحديد.
- الحصول على نقل دم لعلاج فقدان الدم. ويتم إدخال الدم عبر شريان وريدي إلى الأوعية الدموية.
- الحصول على علاجات أخرى مثل الأدوية أو الجراحة لمعالجة سبب الإصابة بفقر الدم.

تحدث إلى الطبيب أو الممرض/الممرضة إذا كان لديك أي استفسارات أو ساورتك أي مخاوف.