

# 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.

# Анемия

Анемия характеризуется наличием меньшего числа красных кровяных телец в крови больного по сравнению с нормой. Красные кровяные тельца переносят кислород ко всем клеткам организма. Если число красных кровяных телец меньше нормального уровня, в крови находится меньше кислорода.

## Симптомы

Больной анемией может не замечать каких-либо симптомов. При ухудшении заболевания анемией у Вас могут появиться:

- Усталость – ощущение утомления или изнуренности
- Головокружение или ощущение слабости
- Холод в руках или ногах
- Головные боли
- Бледность кожи или ломкость ногтей
- Нарушение способности ясно мыслить или трудности с концентрацией внимания
- Затрудненное дыхание или боль в груди
- Быстрое или неровное сердцебиение
- Реже происходят менструации или усиление кровотечения во время менструаций

Обратитесь к своему врачу в случае, если у Вас наблюдается любой из этих симптомов. Если у Вас одышка или боль в груди, **позвоните в Службу спасения 911.**

## **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.

## Причины

Причины, вызывающие анемию:

- Нарушения использования организмом железа
- Недостаточное потребление железосодержащих продуктов
- Кровотечение или потеря крови, например, при тяжелых менструациях
- Беременность
- Недостаток в организме соли фолиевой кислоты или витамина В12
- Лечение определенных заболеваний, например, рака, что затрудняет выработку организмом новых красных кровяных телец
- Серповидно-клеточная анемия, при которой организм уничтожает слишком много красных кровяных телец
- Нарушения иммунной системы, при которых организм уничтожает или не может создавать новые красные кровяные тельца
- Питание младенцев до года коровьим или козьим молоком
- Питание младенцев детской смесью, которая не включает достаточного количества железа

## Медицинский уход

Для обнаружения причин анемии и планирования лечения Ваш лечащий врач проведет обследования. Для этого может понадобиться:

- Перейти на здоровую диету, включающую фрукты, овощи, хлеб, молочные продукты, мясо и рыбу. Потреблять продукты с большим содержанием железа, например, постную говядину, свинину или ягнятину, курятину, морепродукты, обогащенные железом злаки и крупы, листовые овощи, например, шпинат, орехи и фасоль. Для составления здоровой диеты Ваш лечащий врач может порекомендовать Вам посещение диетолога.

Anemia. Russian.

- 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.**

- Принимать биологически активные добавки с содержанием витаминов и железа.
- Восполнить потерю крови путем переливания крови. Кровь вводится внутривенно в кровеносный сосуд.
- Для лечения причины Вашей анемии понадобятся другие виды лечения, такие как лекарственные средства или хирургическое вмешательство.

**Если у Вас есть какие-либо вопросы или опасения, обратитесь к Вашему лечащему врачу или медсестре.**

2005 – 1/2011 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from [www.healthinfotranslations.org](http://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.

Anemia. Russian.