

# Anemia

Anemia is a lower than normal red blood cell count. Red blood cells carry oxygen to all parts of the body. When there is a low number of red blood cells, less oxygen is getting to the parts of the body. This can make a person feel tired and weak.

## Causes

- Problems with how iron and other foods are used by the body
- Not eating enough iron-rich foods
- Bleeding in the mouth, esophagus, stomach or intestines
- Vaginal bleeding or heavy menstrual flow
- 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.

## Signs

If you have any of these signs, talk to your doctor.

- Feeling weak or tired
- Pale skin, lips, gums, lining of eyes, nails or palms of hands
- Trouble thinking clearly or feeling confused
- Dizziness or faintness
- Shortness of breath or chest pain
- Rapid heart beat
- Babies and children may grow too slowly

## Your Care

Your doctor will do tests to find the cause of your anemia and to plan your treatment. Your treatment may include:

- Eating healthy meals that include fruits, vegetables, breads, dairy products, meat and fish. Eat iron-rich foods such as leafy vegetables, red meats, nuts and beans. Your doctor may want you to meet with a dietitian to plan healthy meals.
- Taking an iron supplement.

# Anémie

L'anémie est une numération des globules rouges inférieure à la normale. Les globules rouges transportent l'oxygène dans toutes les parties du corps. Lorsque que le nombre de globules rouges est faible, il y a moins d'oxygène transportée dans les différentes parties du corps. Un individu peut donc se sentir fatigué ou faible.

## Causes

- Problèmes liés à l'utilisation du fer et autres aliments par l'organisme
- Régime alimentaire pas assez riche en fer
- Saignements au niveau de la bouche, de l'œsophage, de l'estomac ou des intestins
- Saignements au niveau du vagin ou flux menstruel abondant
- Bébés âgés de moins d'un an qui boivent du lait de vache ou de chèvre
- Bébés qui ont un régime non enrichi en fer

## Signes

Si vous présentez un de ces signes, parlez-en à votre médecin.

- Sensation de faiblesse ou de fatigue
- Pâleur au niveau des lèvres, des gencives, du contour des yeux, des ongles ou des paumes de la main
- Difficultés à penser clairement ou sensation de confusion
- Étourdissements ou évanouissements
- Difficultés à respirer ou douleurs thoraciques
- Rythme cardiaque rapide
- Les bébés et les enfants peuvent grandir trop lentement

## Vos soins

Votre médecin réalisera des examens pour identifier les causes de votre anémie et envisager votre traitement. Votre traitement pourra comprendre :

- Des repas équilibrés comprenant des fruits, des légumes, du pain, des produits laitiers, de la viande et du poisson. De la nourriture riche en fer comme les légumes dont on consomme la feuille, les viandes rouges, les noix et les haricots. Votre médecin pourra vous demander de consulter un diététicien pour planifier des repas équilibrés.
- La prise d'un complément en fer.

- Drinking 6-8 glasses of liquids each day.
- Getting a transfusion to replace iron and blood that you have lost.

Call your doctor **right away** if you:

- Are too dizzy to stand up
- Have shortness of breath

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

- De boire 6 à 8 verres de liquides chaque jour.
- D'effectuer une transfusion pour remplacer le fer et le sang que vous avez perdu.

Appelez **immédiatement** votre médecin si :

- Vous êtes trop étourdi(e) pour vous lever
- Vous avez des difficultés à respirer

**Parlez avec votre médecin ou votre infirmière si vous avez des questions ou des inquiétudes.**

Anemia. African French.

1/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.com](http://www.healthinfotranslations.com).