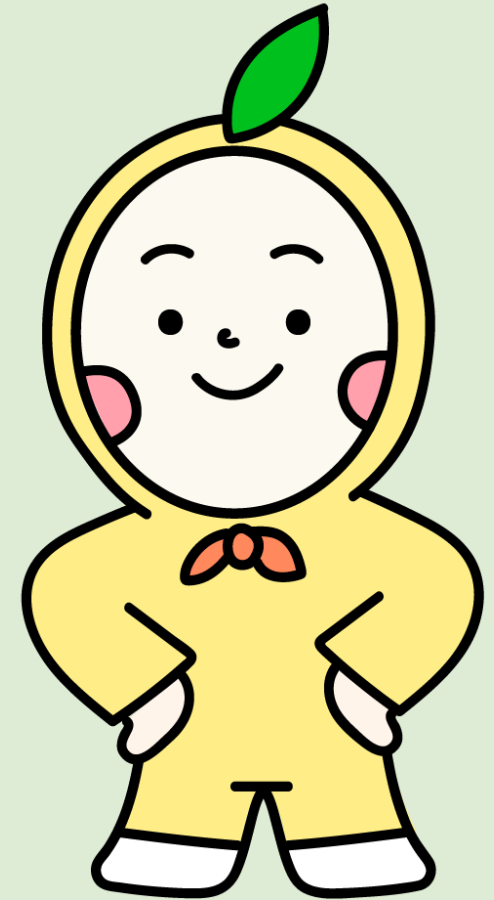




빈혈



들어가기



나는 어지럼증을 느낀 적이 있나요?

- 청소년 어지럼증의 원인

빈혈

급체

저혈압



알아보기

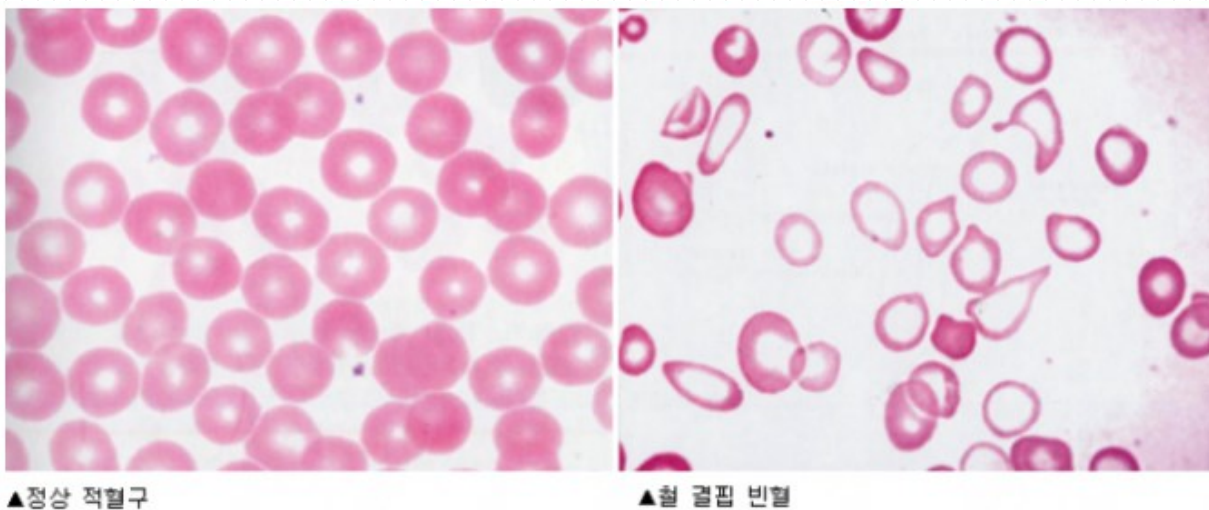


빈혈이란?

- 빈혈은 혈액 속의 적혈구나 헤모글로빈이 줄어든 상태입니다.
 - * 건강한 대비 단위 체적 내 적혈구의 크기와 수, 운반되는 헤모글로빈의 양이 감소된 상태를 의미합니다.
- 체내 구석구석 각 세포와 기관으로 충분한 산소가 공급 되지 못합니다.

빈혈의 진단 기준

● 혈액 중 혈색소 수치를 통해 판정



구분	혈색소 수치
6개월-6세 미만	11g/dL
6세 이상~14세	12g/dL
15세 이상 남성	13g/dL
15세 이상 여성	12g/dL

* 철 결핍이란?

철 결핍 상태에 있지만 빈혈은 아닌 경우(혈색소가 11g/dL 이하인 경우)

빈혈의 원인

- **철분 공급의 문제**

: 성장과 함께 요구되는 철분의 요구량이 충족되지 않은 경우

* 적혈구 형성을 위한 철, 비타민 B₁, B₂, 엽산 등의 보충 부족

- **철분 흡수의 문제**

: 위 절제술, 만성설사, 흡수장애증후군과 같은 소화기 질환

- **철분 소실의 문제**

: 위장관 출혈, 헬리코박터균, 다빈도 코피, 월경과다 등 만성 실혈

- **청소년기의 무리한 다이어트**

: 식사량을 줄이는 무리한 체중 감량이 문제가 됨

빈혈의 증상

식욕이 줄어 밥을 잘 먹지 않고 편식이 심하다.

입 주변에 염증이 생기거나 맛을 느끼는 감각이 떨어진다.

몇 개월간 키와 몸무게가 그대로이다.

항상 얼굴이 창백하고 피부가 까칠하다

손톱이 잘 갈라지면서 평면이다.

손발이 차가워지는 수족냉증이 나타난다.

생리양이 많고 늘 피곤하다

잠을 푹 자지 못한다.

운동을 하고 나면 쉽게 지치고 힘들다.

감기와 같은 감염성 질환에 자주 걸린다.



빈혈의 문제점은?

- 신체적 발달 지연
- 정신적, 신경학적 기능 발달 저해로 인한
주의력, 학습능력 저하
- 면역력의 저하로 감염 위험성 증가



빈혈 예방 식사지침

- **철이 많이 포함된 음식을 먹는다.**
 - * 철이 많은 식품 : 고기, 달걀
 - * 철이 중간 정도 식품 : 콩
 - * 철이 적은 식품 : 쌀, 밀, 야채, 과일
- **철 흡수를 증가시키는 비타민 C가 많은 음식을 먹습니다.**
 - * 과일, 채소
- **차(커피, 녹차, 홍차)는 철분 흡수를 방해하므로 삼가한다.**
- **패스트 푸드를 삼가고 균형 잡힌 식사를 합니다.**

Tip! 철분제 복용

- 저체중, 헌혈자, 채식주의자 등은 전문의와 상의한 후 철분제를 복용할 수 있습니다.
- 검진이나 내시경을 통해 정확한 원인을 찾는 것이 중요합니다.
- 빈혈약 복용 후 변비, 복부 불편감이 발생할 수 있으므로 유산균,식이섬유(채소, 해조류 등) 보충이 필요합니다.



생각 정리하기



빈혈 관리의 주의점

- **무리한 다이어트보다 균형 잡힌 식사와 운동이 필요합니다.**
- **청소년기 빈혈은 성인 이후 건강상태에 영향을 미칠 수 있기 때문에 특히 성장기 청소년들의 경우 철분 섭취에 주의해야 합니다.**

빈혈에 좋은 음식

쇠고기



토마토



시금치



레드비트



달걀 노른자



미역



브로콜리



굴



학교 영양상담으로

빈혈

극복해요



교육부 17개 시·도교육청