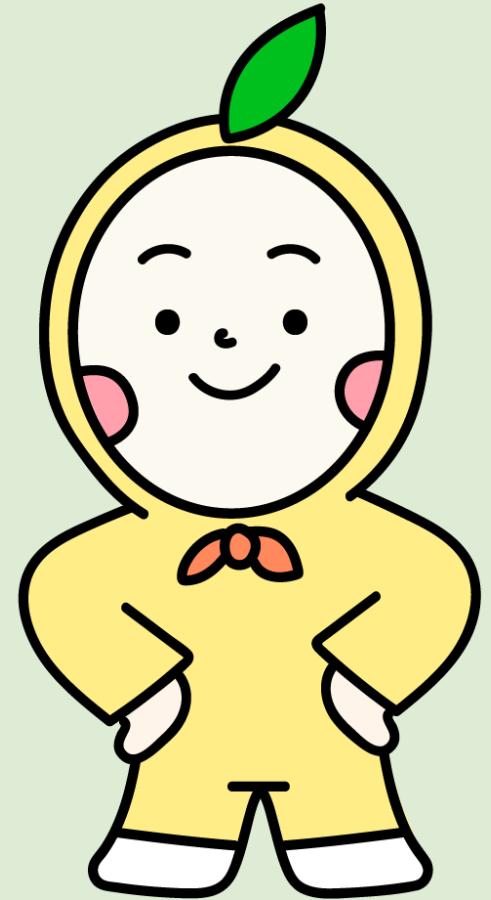


빈혈



들어가기



## 나는 어지럼증을 느낀 적이 있나요?

- 청소년 어지럼증의 원인

빈혈

급체

저혈압



알아보기



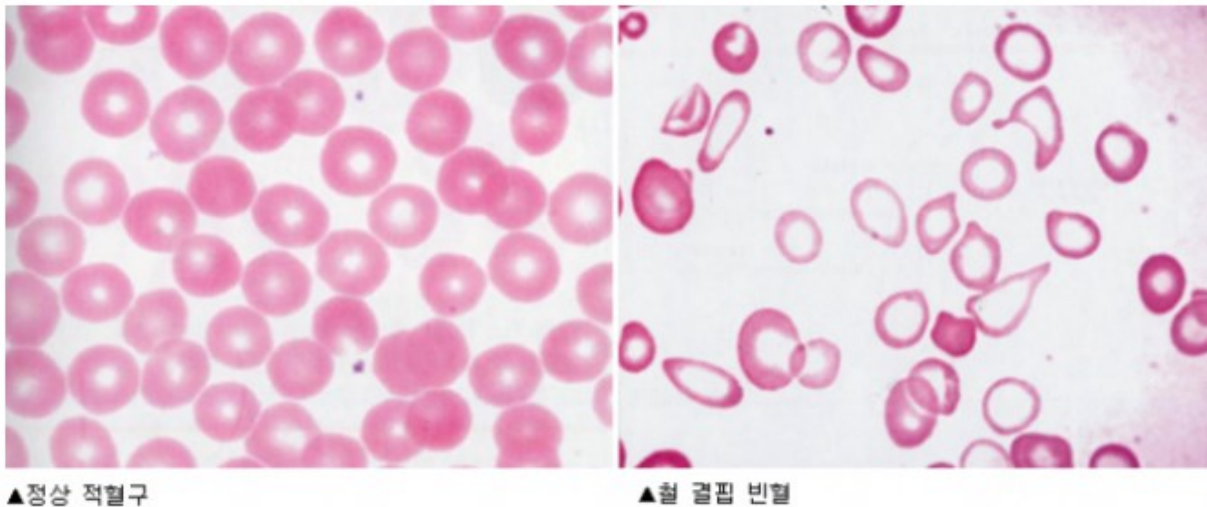
## 빈혈이란?

- 빈혈은 혈액 속의 적혈구의 크기나 수, 운반되는 헤모글로빈의 양이 줄어든 상태입니다.
- 산소를 온 몸에 전달하는 역할을 하는 적혈구가 부족하여 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 발달에 필요한 철분의 요구량이 충족되지 않은 경우

- **철분 흡수의 문제**

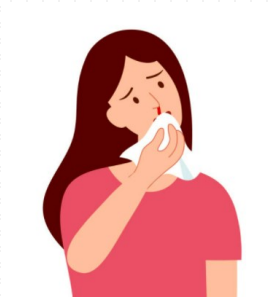
: 위 절제술, 만성설사, 흡수장애증후군과 같은 소화기 질환

- **철분 손실의 문제**

: 다빈도의 코피나 월경 과다, 위장관 출혈과 같은 혈액 손실의 원인이 있을 때

- **아동 및 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.

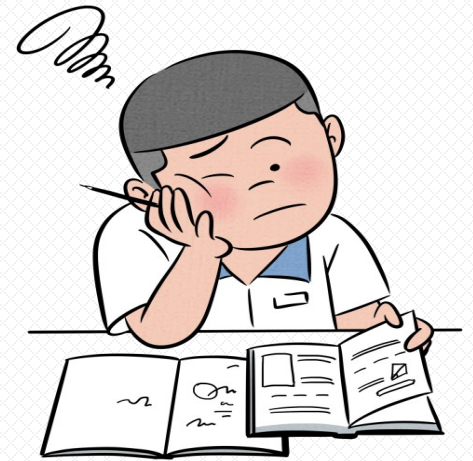
감기와 같은 감염성 질환에 자주 걸린다.





## 빈혈의 문제점은?

- 신체적 발달이 지연됩니다.
- 주의력, 학습능력 저하로 학업에 집중하기가 힘듭니다.
- 면역력의 저하로 감염 위험성이 증가합니다.



## 빈혈 예방 식사지침

- 철이 많이 포함된 음식을 먹는다.

\* 붉은 육류, 계란 노른자, 시금치



- 철의 흡수에 도움을 주는 비타민 C가 풍부한 과일과 채소를 많이 먹습니다.



- 패스트 푸드 보다는 다양한 식품군이 포함된 식사를 합니다.
- 차나 커피의 탄닌 성분, 초콜릿, 콜라에 함유된 주석산은 철분의 흡수를 방해합니다.

## Tip! 철분제 복용

- 저체중, 헌혈자, 채식주의자 등은 전문의와 상의한 후 철분제를 복용할 수 있습니다.
- 검진이나 내시경을 통해 혈액 손실이 발생하는 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