

빈혈

* 빈혈은 체내의 산소 결핍 상태

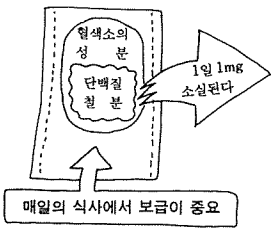
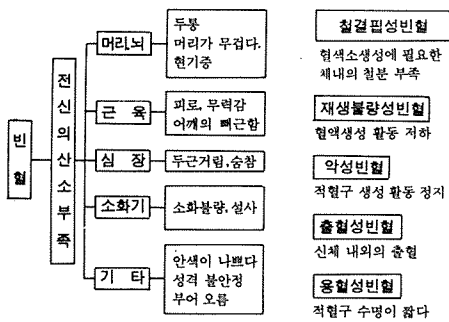
- 몸 속에 흐르고 있는 혈액의 적혈구에 들어 있는 혈색소(헤모글로빈)의 양이 적은 상태가 빈혈.
- 빈혈이 되면 전신이 산소 부족 상태가 되며 여러가지 건강장해의 원인이 되기도 한다.

* 철 결핍성 빈혈이 많다.

- 헤모글로빈의 주성분은 철과 단백질이다.
- 철이 부족하게 되면 헤모글로빈이나 적혈구가 만들어지지 않는 철결핍성 빈혈이 된다.
- 매일의 식생활 속에서 가급적 많은 철분을 섭취하도록 유의하자.

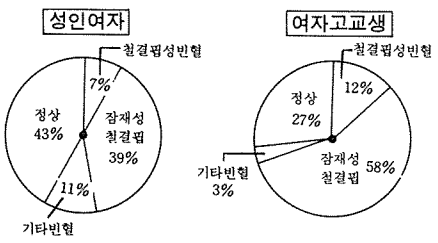
빈혈의 증상과 종류... 대부분 철결핍성빈혈

혈색소(헤모글로빈)의 활동
 페로 흡수된 산소와 영양분을 전신에 보내 신체를 생성하게 한다.

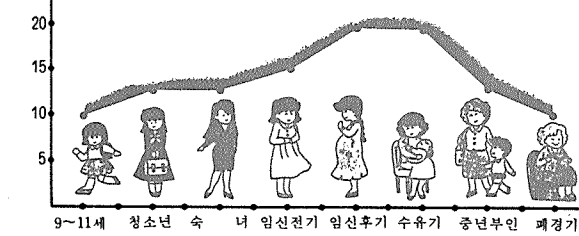


* 빈혈은 여성 최대의 적

- 식사로부터 체내에 섭취되는 철은 1일 1mg에 불과
- 몸 전체에서 1일 1mg의 철이 소실되어 균형을 유지
- 여성의 경우, 생리적 출혈에 의해 철이 소실되기 때문에 만성적 빈혈 상태가 될 수 있다.



천(mg) 여성의 성장과정에 따른 철 필요량



* 임신과 빈혈

- 체내의 태아의 발육을 위해서도 많은 혈액(헤모글로빈)이 필요하다.
- 산모가 산소부족 상태가 되면 태아의 발육에도 영향을 미친다.
- 임신 중에는 특히 빈혈이 되지 않도록 식생활에 많은 배려를 하자.

빈혈을 방지하려면 **편식은 금물, 영양의 균형을 염두에 두라**

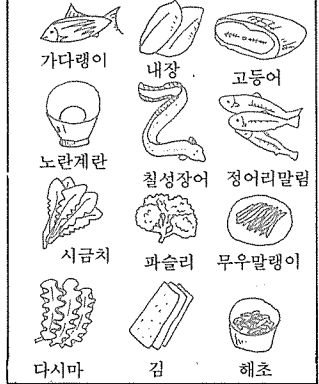
양질의 단백질을 충분히

• 양질의 단백질은 생명의 유지에 중요한 요소이므로 철의 흡수를 높여준다.



철분이 많은 식품을 섭취

• 철분은 빈혈예방에 있어 무엇보다 중요한 영양소
• 붉은색 육류에는 철분이 많이 들어 있다.

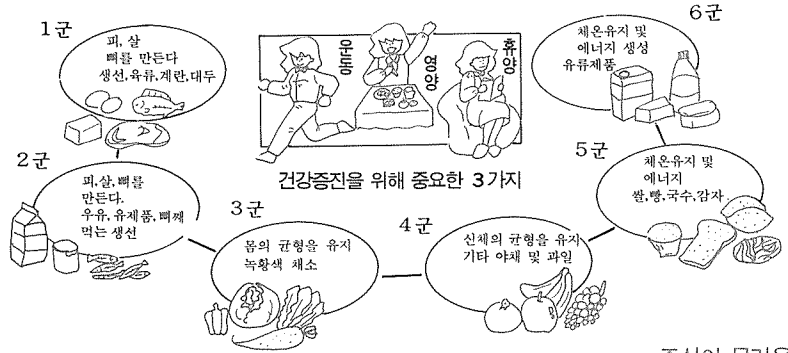


비타민 C를 듬뿍

• 철의 흡수를 쉽게하기 위해서는 비타민 C가 필요



식탁에 6가지 기초 식품군을 올리자



1년에 한번씩은 빈혈검사를

- 빈혈은 건강의 바로메타라고도 할 수 있다.
- 연1회씩 빈혈 검사를 받으시라.
- 빈혈의 판정은 혈액 중의 혈액소(헤모글로빈)나 적혈구 용적 등을 검사해 보는 것이다

WHO의 빈혈 판정기준

(이 수치에 미달하면 빈혈)

적용대상	헤모글로빈의 양 (g/dl)	헤마토크리트 (%)
소아 (6-14세)	12	36
성인남자	13	39
성인여자	12	36
성인여자 (임부)	11	33

- 증상이 무거울 때
- 철결핍성빈혈은 식사에 따라 개선될 수 있다.
 - 그러나 혈액생성이 잘 안되는 병, 기생충, 내장질환 등이 원인인 빈혈도 있다.
 - 증상이 심하거나 몸에 이상이 있을 경우에는 빨리 의사의 진단을 받으시라.