



건강이, 궁금이와 알아보는  
빈혈



갑자기 일어서거나 걸어가는 도중에  
어지럼증을 느낀 적이 많아요.

**저, 왜 그럴까요?**



청소년이 어지럼증을 느끼는 이유는 보통  
"빈혈, 저혈압, 급체" 등이 있어요.

이 중 빈혈이란, 건강인에 비해  
혈액 속의 적혈구나 헤모글로빈이  
줄어든 상태를 뜻해요.



# 빈혈의 증상에는 어떤 것들이 있을까요?

## 빈혈 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.

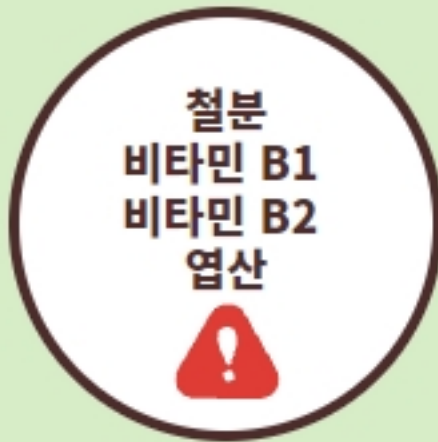
생리양이 많고 늘 피곤하다

손발이 차가워지는 수족냉증이 나타난다.

빈혈이 생기면 우리 몸에서 신호를 보내요.  
대표적으로 식욕이 줄고 입 주위에 염증이 생기거나  
얼굴이 창백하고 손발이 차가운 수족냉증이 나타나는 증상,  
생리양이 많고 늘 피곤한 증상 등이 있죠.



## 빈혈 원인



철분 공급 부족



철분 흡수 장애



무리한 다이어트

## 빈혈 문제점



주의력 및  
학습능력 저하



면역력 저하



신체 발달 지연

빈혈의 원인으로서는 철분 공급이 부족하거나  
철분 흡수가 안되는 경우, 청소년기 무리한 다이어트가 지목돼요.  
이러한 빈혈은 신체 발달을 지연시키고 학습능력과 면역력을 저하시켜요.

# 빈혈 관리하기



철 성분이 많은  
음식 섭취



철분제 복용



무리한 다이어트 NO!  
규칙적인 운동 YES!

빈혈을 관리하기 위해서는 철성분이 많은 음식을 섭취하고  
철분제를 복용해야해요.

또한 무리한 다이어트를 삼가고 규칙적인 운동을 하는 것이 중요해요.

# 어떤 음식들에 철성분이 많을까요?

## 철성분이 많은 음식



쇠고기, 닭고기 등 육류



김, 미역 등 해조류



달걀, 콩



과일, 채소류

철성분이 많은 식품에는 쇠고기, 닭고기 등의 육류, 생선, 바지락 등의 어패류, 김, 미역, 다시다 등의 해조류, 달걀, 콩, 과일, 채소 등이 있어요.  
하지만 커피, 홍차, 녹차같은 차 종류는 철분 흡수를 방해하니 주의해야해요.

다음 체크리스트에 해당되는 사람은 빈혈 진단과  
관리법에 대해 **영양상담**으로 도움 받을 수 있어요!

## 영양상담 체크리스트

- 조금만 걸어도 어지럽고 다리가 후들거려요.
- 생리양이 많고 항상 피곤해요.
- 감기에 자주 걸려요.
- 공부할 때 집중력이 떨어져서 오래 하지 못해요.
- 몇 개월간 키가 똑같거나, 늘 얼굴이 창백해요.

영양상담을 위한 스크리닝 검사를 받고 싶다면?  
오른쪽 QR코드로 들어가보세요!





# 올바른 식습관과 영양상담으로 빈혈 안녕!

빈혈 극복  
#가보자고



QR코드를  
꼭 확인해봐!

