

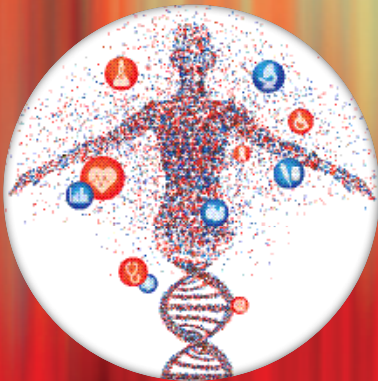


U.S. FOOD & DRUG
ADMINISTRATION

Salut put Korason

Buente pine'lo'lo'-mu na manin-afefetka i lalâhi ha' nu chetnot korason. Ti dinanche este. Chetnot korason i mäs sesso na pipino' para famalao'an.

I FDA guaha abiso-ña put taimanu siña mandiside hao maolek put i korason-mut.



FDA Office of Women's Health
www.fda.gov/womenshearthealth

Tungo' i siñat siha un âtakan korason.

I siñat siha un âtakan korason difirentes para famalao'an yan lalâhi.

- Makkat piniti gi pecho-mu pat entre i apâga gi tatalo'-mu.
- Atdet piniti gi ha'of-mu
- Giniha
- Gotpe bayok
- Yinayas sin ineksplika
- Binalâchu pat chathâgu
- Piniti gi tiyân-mu

I Fatko Siha put Aspirin.

I umu'usa aspirin kada diha para u chomma' âtakan korason pat stroke ti maolek para todû.

- Faisen i mediku-mu kao dinanche aspirin para hâgu.
- Anggen dinanche' aspirin para hâgu, ketungo':
 - Kuantu debi di un chule'.
 - Kao sesso debi di un chule'.
 - Kuantos tiempo debi di un chuchule'.Guaha produkto siha mana'dadanña' aspirin yan otro ya ti dipotsi na ma'usa para âpmam na tiempo.
- Sangâni i mediku-mu put todû i amot yan bitaminas siha ni' un chuchule'. Guaha mäs chânsa para un mihahaga' anggen un u'usa aspirin yan otro espisifiku na âmot, bitaminas yan âmot tinanom siha.

Salut put Korason

Dinet ni' Maolek para i Korason-mu.

I infotmasion gi un dikike' na tapbleru para nengkanno' siña umayuda hao manayek maolek para i na'-mu siha.

- Ayek nengkanno' ni' 'didie' asiga' pat 'didide' sodium.'
- Ribaha i na'-mu ni' gaitransfat. Meggai transfat gi na'-mu siha siña muna'guaha atakan korason.
- Na'menggua i asukat gi na'-mu siha. Siña ma'usa este na na'an lokkue' para asukat: 'glucose,' 'fructose,' 'sucrose,' yan 'corn syrup.'

Maneha i Estao i Korason-mu Siha.

Sesso prubleman salut taiguihi takhilo' na haga', dinabetes yan takhilo' na cholestoral siña muna'latakhilo' i piligro-mu para chetnot korason.

- Chule' i amot-mu komo madirihi. Mungga pumara chumuchule' i amot-mu esta ki tinago' nu i mediku-mu na maolek ha'.
- Anggen dinabetes hao chek i asukat gi haga'-mu.
- Na'machek i minengmong haga'-mu yan i kolesterol lokkue'.
- Faisen i mediku-mu taimanu siña un maneha i salut-mu gi duranten i tiempom minapotge.
- Guaha famalao'an mannisita makina para u ayuda i finalagu-ña i korason. Kuentusi i mediku-mu kao maolek este na klasen makina para i korason-mu.

Este na dokumento prinipara as FDA Office of Women's Health.
Para un tungo' mas put salut famalao'an hanao para este FDA website:

www.fda.gov/womenshearthealth