



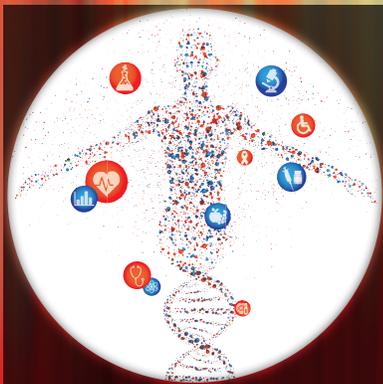
FDA

U.S. FOOD & DRUG  
ADMINISTRATION

# 心脏健康

您也许以为心脏病只会影响男性。实际并非如此。心脏病是女性的首要死亡原因。

美国食品药品监督管理局(FDA)向您提供建议,帮助您为自己的心脏健康做出正确决定。



FDA妇女健康办公室

[www.fda.gov/womenshearthealth](http://www.fda.gov/womenshearthealth)

## 了解心脏病发作征兆。

心脏病发作的征兆男女或有不同。

- 胸部或肩胛骨之间的剧烈疼痛
- 上身剧烈疼痛
- 呼吸急促
- 出冷汗
- 异常或不明原因的疲惫
- 感觉头晕或头昏
- 感觉恶心

## 了解有关阿司匹林的知识。

为防心脏病发作或中风而每日服用阿司匹林的做法并非适用于每个人。

- 询问您的医疗服务提供者您是否应当服用阿司匹林。
  - 如果您应服用阿司匹林,须了解下列信息:
    - 您应服用的剂量是多少。
    - 您应服用的次数是多少。
    - 您应服用多长时间的阿司匹林。
- 有些产品将阿司匹林与其它成分结合在一起,而且不适于长期服用。
- 告诉您的医疗服务提供者您服用的所有药物和膳食补充剂。如果在服用阿司匹林的同时还服用某些药物、维生素或草药,可能会增加出血风险。

# 心脏健康

## 保持有益心脏健康的饮食习惯。

食品标签上的营养信息可以帮助您做出健康的食品选择。

- 选择“低盐”或“低钠”食品。
- 限制食用含“反式脂肪”食品。过多的反式脂肪过多可能引起心脏病。
- 减少糖的摄入量。糖还被标为“葡萄糖”、“果糖”、“蔗糖”和“玉米糖浆”。

## 管理您的健康。

常见的健康问题,如高血压、糖尿病和高胆固醇可能会增加患心脏病风险。

- 遵医嘱服药。未经医生许可不要停止用药。
- 如果您患有糖尿病,须检查您的血糖值。
- 检测您的血压和胆固醇。
- 向医生请教您在怀孕期间应如何管理自己的健康。
- 有些女性需要仪器帮助心脏运转。向您的医生请教什么仪器最适于解决您的心脏问题

本说明书是由美国食品及药物管理局妇女健康办公室编写的。  
想了解更多关于女性心脏健康的信息,请访问美国食品及药物管理局网站:

[www.fda.gov/womenshearthealth](http://www.fda.gov/womenshearthealth)