

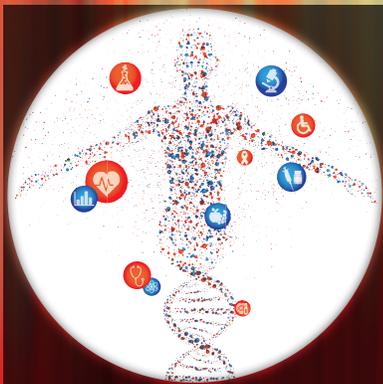


U.S. FOOD & DRUG
ADMINISTRATION

ЗДОРОВЬЕ СЕРДЦА

Вы думаете, что болезни сердца поражают только мужчин. Это неправда. Болезни сердца – основная причина смерти женщин.

У FDA есть советы, которые помогут вам принимать правильные решения в отношении вашего сердца.



Отдел женского здоровья FDA
www.fda.gov/womenshearthealth

Знайте признаки сердечного приступа.

Признаки сердечного приступа у женщин могут быть другими, чем у мужчин.

- Сильная боль в груди или спине, между лопатками
- Резкая боль в верхней части тела
- Одышка
- Появление холодного пота
- Необычная или необъяснимая усталость
- Чувство головокружения или дурноты
- Чувство тошноты

Факты об аспирине.

Ежедневный прием аспирина для предотвращения сердечных приступов или инсульта подходит не всем.

- Спросите своего врача, следует ли вам принимать аспирин.
- Если вам подходит аспирин, узнайте:
 - Сколько вам следует принимать.
 - Как часто вам следует принимать.
 - Как долго вам нужно принимать аспирин.В некоторых продуктах аспирин объединен с другими ингредиентами, и они не предназначены для длительного использования.
- Сообщите своему врачу обо всех лекарствах и добавках, которые вы принимаете. Риск кровотечения может быть выше, если вы принимаете аспирин одновременно с некоторыми лекарствами, витаминами или травами.

ЗДОРОВЬЕ СЕРДЦА

Соблюдайте диету для здорового сердца.

Пищевая ценность продукта на этикетке поможет вам сделать правильный выбор.

- Выбирайте продукты с низким содержанием соли или натрия.
- Ограничьте употребление продуктов, содержащих трансжиры. Чрезмерное содержание трансжиров может вызвать сердечный приступ.
- Уменьшите потребление сахара. Сахар также обозначается как «глюкоза», «фруктоза», «сахароза» и «кукурузный сироп».

Следите за состоянием вашего здоровья.

Общие проблемы со здоровьем, такие как высокое кровяное давление, диабет и высокий уровень холестерина, могут увеличить риск сердечных заболеваний.

- Принимайте лекарства в соответствии с указаниями. Не прекращайте прием лекарств, пока врач не подтвердит, что это нормально.
- Если у вас диабет, проверьте уровень сахара в крови.
- Проверьте кровяное давление и холестерин.
- Спросите своего врача, как следить за своим здоровьем во время беременности.
- Некоторым женщинам необходимо устройство, которое поможет работе их сердца. Поговорите с врачом об устройстве, которое вам лучше всего подходит из-за проблем с сердцем.

Этот информационный бюллетень разработан Отделом женского здоровья FDA. Дополнительная информация о здоровье сердца у женщин представлена на сайте FDA:

www.fda.gov/womenshearthealth