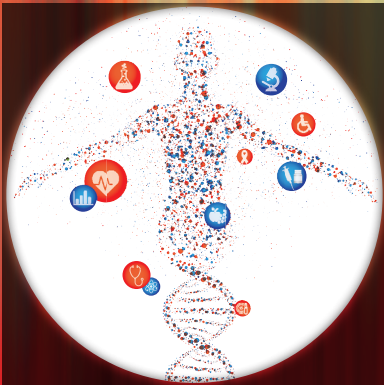


**FDA****U.S. FOOD & DRUG
ADMINISTRATION**

ZDROWIE SERCA

Niektórzy uważają, że choroby serca dotyczą tylko mężczyzn. To nieprawda. Choroby serca to wiodąca przyczyna zgonów wśród kobiet.

FDA może przekazać Ci wskazówki, które będą pomocne w dbałości o zdrowie serca.



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

Poznaj objawy zawału.

Objawy zawału u kobiet mogą różnić się od objawów występujących u mężczyzn.

- Silny ból w klatce piersiowej lub z tyłu pomiędzy łopatkami
- Ostry ból w górnej części ciała
- Zadyszka
- Wystąpienie zimnych potów
- Odbiegające od normy lub niewyjaśnione zmęczenie
- Zawroty głowy i uczucie oszołomienia
- Uczucie mdłości

Poznaj fakty na temat aspiryny.

Nie dla każdego jest wskazane codzienne przyjmowanie aspiryny w celu zapobieżenia zawałowi lub udarowi.

- Zapytaj lekarza, czy powinnaś przyjmować aspirynę.
- Jeżeli aspiryna jest właściwym dla Ciebie rozwiązaniem, dowiedz się:
 - Jaką dawkę przyjmować.
 - Jak często przyjmować.
 - Przez jaki okres należy ją przyjmować. Niektóre produkty stanowią połączenie aspiryny z innymi składnikami i nie są przeznaczone do długoterminowego stosowania.
- Poinformuj swojego lekarza o wszystkich lekach i suplementach, które przyjmujesz. Jeżeli przyjmujesz aspirynę i jednocześnie stosujesz niektóre inne leki, witaminy lub zioła, Twoje ryzyko krwawienia może wzrosnąć.

Stosuj zdrową dla serca dietę.

Informacje podane na etykietach produktów mogą pomóc Ci w dokonywaniu zdrowego wyboru żywności.

- Wybieraj żywność o niskiej zawartości soli lub sodu.
- Ogranicz spożywanie produktów zawierających tłuszcze trans. Zbyt duża ilość tłuszczów trans może prowadzić do zawału.
- Ogranicz spożycie cukru. Cukier określany jest również jako „glukoza”, „sacharoza” lub „syrop kukurydziany”.

Kontroluj stany chorobowe.

Powszechnie występujące problemy takie jak wysokie ciśnienie, cukrzyca i wysoki cholesterol mogą zwiększyć ryzyko chorób serca.

- Przyjmuj leki zgodnie z zaleceniami lekarzy. Nie zaprzestawaj przyjmowania leków bez uprzedniej zgody lekarza.
- Jeżeli chorujesz na cukrzycę, sprawdzaj poziom cukru we krwi.
- Sprawdzaj ciśnienie i poziom cholesterolu.
- Zapytaj lekarza, w jaki sposób kontrolować stany chorobowe podczas ciąży.
- Niektóre kobiety wymagają urządzeń wspomagających pracę serca. Porozmawiaj z lekarzem, jakie urządzenie byłoby najlepsze w przypadku Twoich problemów z sercem.

Niniejsza karta informacyjna została opracowana przez FDA Office of Women's Health. Więcej informacji na temat dbałości o zdrowie serca u kobiet można znaleźć na stronie:

www.fda.gov/womenshearthealth