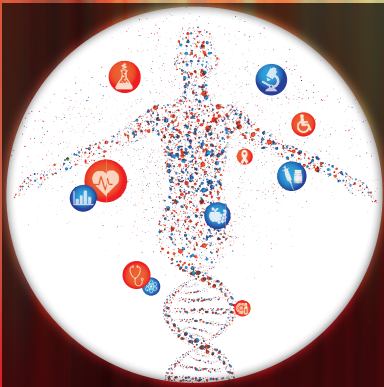


**FDA****U.S. FOOD & DRUG  
ADMINISTRATION**

# SỨC KHỎE TIM MẠCH

Bạn có thể nghĩ rằng bệnh tim chỉ ảnh hưởng đến nam giới. Điều này không đúng. Bệnh tim là nguyên nhân gây tử vong hàng đầu cho phụ nữ.

Cơ quan Quản Lý Thực Phẩm và Dược Phẩm Hoa Kỳ (FDA) có những lời khuyên giúp bạn chọn quyết định tốt cho tim của bạn.



**Văn Phòng Sức Khỏe Phụ Nữ của FDA**  
[www.fda.gov/womenshearthealth](http://www.fda.gov/womenshearthealth)

## Nhận ra những dấu hiệu khi bị lên cơn đau tim.

**Các dấu hiệu bị lên cơn đau tim của phụ nữ có thể khác với nam giới.**

- Đau tức nơi ngực hoặc sau lưng, giữa hai xương bả vai
- Đau nhói ở phần trên cơ thể của bạn
- Khó thở
- Toát mồ hôi lạnh
- Mệt mỏi bất thường hoặc không rõ nguyên nhân
- Chóng mặt hoặc choáng váng
- Cảm thấy bao tử khó chịu

## Những điều cần biết về aspirin.

**Dùng aspirin hằng ngày để ngừa nhồi máu cơ tim hoặc tai biến mạch máu não không phải lúc nào cũng hiệu quả cho tất cả mọi người.**

- Hãy hỏi bác sĩ xem bạn có nên dùng aspirin không.
- Nếu aspirin tốt cho bạn, hỏi xem:
  - Bạn nên dùng bao nhiêu.
  - Bạn nên dùng nó bao lâu một lần.
  - Bạn nên dùng aspirin trong bao lâu. Một số thuốc kết hợp aspirin với các chất khác dùng lâu dài không tốt.
- Cho bác sĩ biết tất cả các loại thuốc bệnh và thuốc bổ sung bạn đang dùng. Nguy cơ chảy máu có thể cao hơn nếu bạn dùng aspirin chung với một số thuốc khác, vitamin, hoặc dược thảo.

# SỨC KHỎE TIM MẠCH

## Cách ăn uống lành mạnh cho tim.

Các thành phần dinh dưỡng ghi nơi  
nhãn thực phẩm có thể giúp bạn  
chọn thực phẩm lành mạnh.

- Chọn thực phẩm “low salt” (ít muối) hoặc “low sodium” (ít muối hóa học).
- Hạn chế các thực phẩm có “trans fat” (chất mỡ). Quá nhiều chất này có thể gây nhồi máu cơ tim.
- Giảm đường. Đường còn được ghi trên nhãn là “glucose,” “fructose,” “sucrose,” và “corn syrup.”

## Quản lý tình trạng sức khỏe của bạn.

Các vấn đề sức khỏe phổ biến như  
áp huyết cao, tiểu đường, và cho-  
lesterol cao (chất mỡ trong máu) có  
thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim.

- Dùng thuốc theo chỉ dẫn. Tiếp tục dùng thuốc cho đến khi bác sĩ bảo ngưng.
- Nếu bạn bị tiểu đường, hãy kiểm tra mức đường trong máu.
- Xét nghiệm huyết áp và cholesterol.
- Hỏi bác sĩ cách chăm sóc sức khỏe trong thời gian mang thai.
- Một số phụ nữ cần có máy trợ tim. Bàn với bác sĩ máy nào tốt nhất cho vấn đề tim mạch của bạn.

Muốn biết thêm về sức khỏe tim mạch cho phụ nữ, xin vào trang mạng của,  
Cơ quan Quản Lý Thực Phẩm và Dược Phẩm Hoa Kỳ (FDA):

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