

Sante Kè pou Fanm



Ou te ka panse ke maladi kè atake gason sèlman. Se pa vre. Maladi kè se premye kòz lanmò fanm. FDA gen konsèy ki pou ede w fè bon desizyon osijè de kè ou.

Manje yon dyèt ki kenbe kè a an sante.



Enfòmasyon nitrisyon ki sou etikèt manje yo ka ede w fè chwa manje ki bon pou sante w.

- Chwazi manje ki 'pa gen twòp sèl' oswa 'sodyòm ki ba'.
- Limite manje ki gen 'grès trans'. Twòp grès trans ka lakòz atak kè.
- Redwi w sou sik. Sik osi make kòm 'glikoz', 'fruktoz', 'sikwoz', ak 'siwo mayi'.

Kontwole kondisyon Sante w.



Pwoblèm sante Komen tankou tansyon wo, dyabèt, ak kolestewòl ka ogmante risk ou pou maladi kè.

- Pran medikaman ou kòm sa dwa. Pa sispann pran medikaman ou jouk doktè a di w ke li OK.
- Si w fè dyabèt, tcheke nivo sik nan san ou.
- Fè yo teste tansyon w ak kolestewòl ou.
- Mande doktè w ki jan ou ta dwe jere kondisyon sante w pandan gwosès.
- Gen kèk fanm ki bezwen yon aparèy pou ede kè yo travay. Pale ak doktè ou sou ki aparèy ki pi bon pou pwoblèm kè w la.

Sante Kè pou Fanm

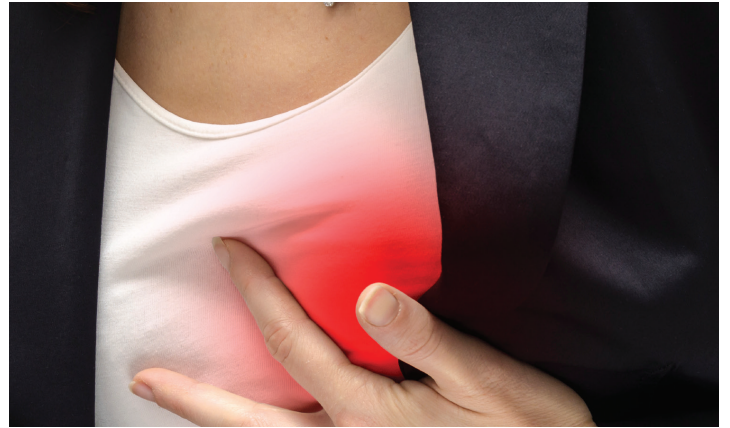
Me enfòmasyon sou aspirin.



Pran aspirin chak jou pou anpeche atak kè oswa estwok pa travay pou tout moun.

- Mande doktè w si ou ka pran aspirin.
- Si aspirin bon pou ou, chache konnen:
 - Konbyen ou ka pran.
 - Konbyen fwa ou ka pran l.
 - Pou konbyen tan ou ka pran aspirin. Gen kèk pwodwi ki konbine aspirin ak lòt engredyan epi yo pat fèt pou pran yo alontèm.
- Di doktè ou tout medikaman ak sipleman wap pran. Risk pou ka senyen ka pi wo si ou itilize aspirin pandan wap pran sèten medikaman, vitamin, oswa remèd fèy.

Konnen kisa ki se siy atak kè.



Siy atak kè yo ka diferan pou fi ke gason.

- Gwo doulè nan pwatrin ou oswa do w ant palèt zepòl ou
- Yon doulè ki rèd nan anlè kò w
- Difikilte pou respire
- Santi w frèt pandan wap swe
- Yon fatig inabityèl ak ineksplikab
- Toudisman oswa tèt vid
- Vant boulyese

Rele 9-1-1 si ou panse ou genyen simtòm atak kè.

Pou aprann plis sous ante kè pou fanm:

www.fda.gov/womenshearthealth