

Sức khỏe tim mạch cho phụ nữ



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.

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” và “corn syrup”.

Lưu ý đến tình trạng sức khỏe của bạn.



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

- Dùng thuốc theo lời dặn. Tiếp tục dùng 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. Hỏi bác sĩ máy nào tốt nhất cho vấn đề tim mạch của bạn.

Sức khỏe tim mạch cho phụ nữ

(tiếp theo)

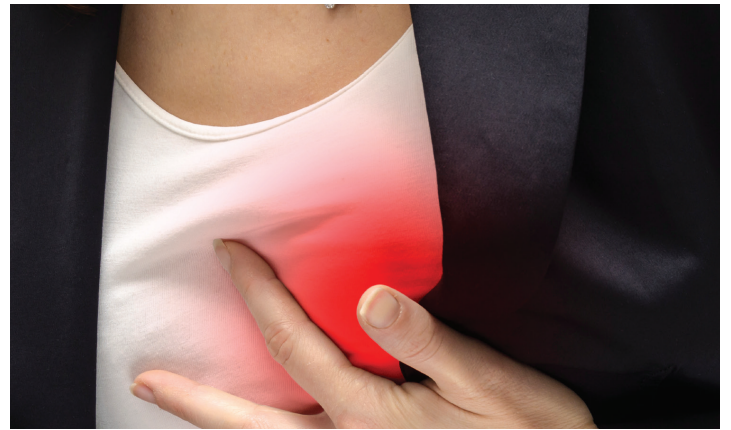
Những điều cần biết về aspirin.



Dùng aspirin hàng 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:
 - số lượng nên dùng
 - có nên dùng thường xuyên không, hoặc khi nào nên dùng
 - dùng 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 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.

Nhận ra những dấu hiệu khi bị nhồi máu cơ tim.



Các dấu hiệu bị nhồi máu cơ 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 vùng ngực.
- 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

Gọi 9-1-1 ngay nếu bạn nghĩ rằng đang bị nhồi máu cơ tim.

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

HÃY DÀNH THỜI GIAN ĐỂ CHĂM SÓC ... Cho bạn, và những ai cần bạn