

# تعرفي على علامات النوبة القلبية.

يمكن أن تختلف علامات النوبة القلبية عند النساء عنها عند الرجال.

- ألم شديد في الصدر أو الظهر بين لوجي الكتف
- ألم حاد في الجزء العلوي من الجسم
- ضيق في التنفس
- التعرق الشديد والشعور بالبرد
- التعب غير المعتاد أو غير المبرر
- الشعور بالدوار أو الدوخة
- الشعور بالغثيان

## إليك بعض الحقائق عن الأسبرين.

الاستخدام اليومي للأسبرين للوقاية من النوبات القلبية أو السكتة الدماغية ليس مناسباً للجميع.

- اسأل مقدم الرعاية الصحية الخاص بك عما إذا كان يجب عليك استخدام الأسبرين.
- إذا كان الأسبرين مناسباً لك، فعليك أن تعرفي:

- كم يجب أن تأخذي.
- كم مرة يجب أن تأخذيها.
- المدة التي يمكنك فيها تناول الأسبرين. تجمع بعض المنتجات بين الأسبرين ومكونات أخرى وهي غير مخصصة للاستخدام على المدى الطويل.

- أخبري مقدم الرعاية الصحية الخاص بك عن جميع الأدوية والمكملات التي تتناولونها. قد يكون خطر النزيف أعلى إذا كنت تستخدمين الأسبرين أثناء تناول بعض الأدوية أو الفيتامينات أو الأعشاب.



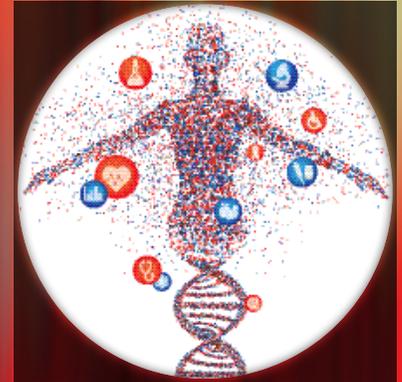
U.S. FOOD & DRUG  
ADMINISTRATION

## صحة القلب

قد تعتقد أن أمراض القلب تصيب الرجال فقط. وهذا ليس صحيحاً.

أمراض القلب هي السبب الرئيسي لوفاة السيدات.

إليك بعض النصائح من إدارة الغذاء والدواء لمساعدتك على اتخاذ قرارات جيدة بشأن قلبك.



مكتب إدارة الغذاء والدواء الأمريكية لصحة المرأة  
[www.fda.gov/womenshearthealth](http://www.fda.gov/womenshearthealth)

# صحة القلب

## تحكمي في حالتك الصحية.

يمكن أن تزيد المشكلات الصحية الشائعة مثل ارتفاع ضغط الدم والسكري وارتفاع الكوليسترول من خطر الإصابة بأمراض القلب.

- تناولي الأدوية الخاصة بك حسب التوجيهات. لا تتوقفي عن تناول الأدوية الخاصة بك حتى يخبرك الطبيب أنه لا بأس بذلك.
- إذا كنت مصابة بداء السكري، فافحصي مستوى السكر في الدم.
- قومي بفحص ضغط الدم والكوليسترول.
- اسألي طبيبك عن كيفية التحكم في حالتك الصحية أثناء الحمل.
- تحتاج بعض النساء إلى جهاز لمساعدة قلبهن على العمل. تحدثي إلى طبيبك حول الجهاز الأنسب لمشكلة قلبك.

## اتبعي نظام غذائي صحي للقلب.

يمكن أن تساعدك الحقائق الغذائية الموجودة على الملصق الغذائي على اتخاذ خيارات غذائية صحية.

- اختاري الأطعمة "قليلة الملح" أو "قليلة الصوديوم".
- قللي من الأطعمة التي تحتوي على "دهون متحولة". يمكن أن ي سبب الكثير من الدهون المتحولة نوبات قلبية.
- قللي من السكر. يعرف السكر أيضا باسم "الجلوكوز" و "الفركتوز" و "السكروز" و "شراب الذرة"

تم تطوير ورقة الحقائق هذه من قبل مكتب صحة المرأة التابع لإدارة الغذاء والدواء. لمعرفة المزيد حول صحة القلب عند النساء، انتقل إلى موقع الويب الخاص بإدارة الغذاء والدواء:

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