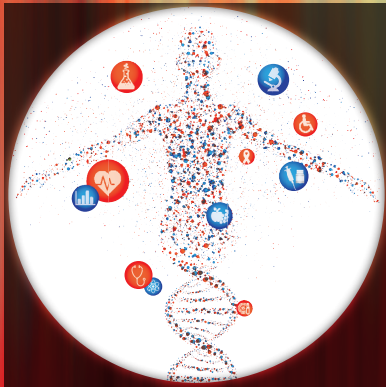




심장 건강

심장병은 남성에게만 영향을 미친다고 생각할 수 있습니다. 이것은 사실이 아닙니다. 심장병은 여성에게 있어 가장 사망을 많이 일으키게 하는 원인입니다.

미국 식품의약국은 귀하의 심장에 대하여 좋은 결정을 할 수 있도록 도울 수 있는 조언을 드립니다.



심장마비의 징후를 알아 두십시오.

여성에게 나타나는 심장마비의 징후는 남성과 다를 수 있습니다.

- 견갑골 사이의 등 혹은 흉부의 무거운 통증이나 압박
- 날카로운 상반신 통증
- 호흡 곤란
- 식은땀 발생
- 특이하거나 원인을 알 수 없는 피로감
- 현기증이나 어지럼증을 느낌
- 복통 (메스꺼움)

아스피린에 대하여 올바르게 알아두십시오.

심장마비나 뇌졸중을 예방하기 위해 아스피린을 매일 복용하는 것이 모두에게 적합한 것은 아닙니다.

- 아스피린을 복용해야 하는지는 의료서비스 제공자에게 문의하십시오.
- 만약 아스피린이 여러분에게 적합하다면 다음 사항을 알아보십시오:
 - 얼마큼 복용해야 하는지.
 - 얼마나 자주 복용해야 하는지.
 - 얼마나 오랫동안 아스피린을 복용해야 하는지.
 - 어떤제품은 아스피린과 다른 성분이 같이 들어 있어 장기복용으로 적합하지 않습니다.
- 여러분이 복용하는 모든 약과 보충제를 의료서비스 제공자에게 알려 주십시오. 만약 특정 약이나 비타민제, 혹은 약초를 복용하면서 함께 아스피린을 복용할 경우출혈의 위험이 높아질 수 있습니다.

심장 건강

심장에 좋은 식습관을 가지십시오.

식품 라벨에 적혀 있는 영양 정보 (nutrition facts) 는 여러분이 건강한 음식을 선택할 수 있도록 도와줍니다.

- 저염 (low salt) 이나 '저나트륨 (low sodium)' 인 음식을 선택하십시오.
- '트랜스 지방 (trans fat)' 이 들어간 음식은 자제하십시오. 트랜스 지방의 과다 섭취는 심장마비를 일으킬 수 있습니다.
- 당분 (sugar) 섭취량을 줄이십시오. 당분은 설탕 (sugar) 외에도 '포도당 (glucose)', '과당 (fructose)', '자당 (sucrose)', 혹은 '옥수수 시럽 (corn syrup)' 으로도 표기될 수 있습니다.

건강 상태를 관리하십시오.

고혈압이나 당뇨, 고콜레스테롤과 같은 흔한 건강 문제가 심장 질환에 걸릴 위험을 높일 수 있습니다.

- 약은 용법대로 복용하십시오. 의사의 허락이 없는 한 약 복용을 중지하지 마십시오.
- 당뇨가 있다면 혈당치를 측정하십시오.
- 혈압과 콜레스테롤 수치를 확인하십시오.
- 임신 중 건강 상태를 어떻게 관리할 것인지에 대하여 의사에게 문의하십시오.
- 일부 여성들은 심장의 기능을 돕기 위해 기기가 필요합니다. 여러분의 심장 문제와 관련해 어떠한 기기가 가장 좋을지에 대하여 의사와 상담하십시오.

이 정보지는 미국 식품의약국 여성 건강 담당 부서에서 제작되었습니다.
여성 건강에 대한 자세한 정보를 얻기 위해서는 미국 식품의약국 웹사이트를 방문하십시오:

www.fda.gov/womenshearthealth