

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

Alamin ang Mga Palatandaan ng isang Pag-atake sa Puso.

Ang mga palatandaan ng atake sa puso ay maaaring magkakaiba para sa mga kababaihan kaysa sa mga lalaki.

- Malubhang sakit sa iyong dibdib o likod sa pagitan ng iyong mga balikat
- Matalim na kirot sa gawing itaas na bahagi ng iyong katawan
- Pangangapos ng hininga
- Pinagpapawisan ng malamig
- Hindi pangkaraniwan o hindi maipaliwanag na pagkapagod
- Pagkaramdam ng pagkahilo o magaan ang ulo
- Pananakit sa iyong tiyan

Alamin ang mga Katotohanan tungkol sa Aspirin.

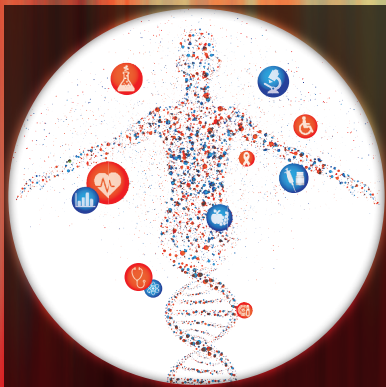
Ang araw-araw na paggamit ng aspirin upang maiwasan ang atake sa puso o stroke ay hindi tama para sa lahat.

- Tanungin ang iyong tagabigay ng pangangalaga ng kalusugan kung dapat kang gumamit ng aspirin.
- Alamin kung ang aspirin ay angkop para sa iyo:
 - Gaano karami ang dapat mong inumin.
 - Gaano kadalas ito dapat inumin
 - Gaano katagal mo dapat inumin ang aspirin. Ang ilang mga produkto ay pinagsasama ang aspirin sa iba pang mga sangkap at hindi inilaan para sa pangmatagalang paggamit.
- Sabihin sa iyong tagabigay ng pangangalaga ng kalusugan tungkol sa lahat ng mga gamot at suplemento na iyong iniinom. Ang iyong panganib sa pagdurugo ay maaaring mas mataas kung gumagamit ka ng aspirin habang umiinom rin ng ilang mga gamot, bitamina, o halamang-gamot.

KALUSUGAN NG PUSO

Maaari mong isipin na ang sakit sa puso ay nakakaapekto lamang sa mga kalalakihan. Hindi ito totoo. Ang sakit sa puso ang pangunahing sanhi ng pagkamatay ng mga kababaihan.

May mga tip ang FDA na makakatulong sa iyo sa mabubuting desisyon tungkol sa iyong puso.



KALUSUGAN NG PUSO

Kumain ng Masustansiyang Diyeta para sa Puso.

Ang mga nutrition facts sa etiketa ng pagkain ay maaaring makatulong sa iyo na makagawa ng masustansiyang pagkain na mga pagpipilian.

- Piliin ang mga pagkain na 'low salt' o 'low sodium.'
- Limitahan ang pagkain na may 'trans fat.' Ang labis na trans fat ay maaaring maging sanhi ng atake sa puso.
- Magbawas ng asukal. Ang asukal ay tinatawag din bilang 'glucose,' 'fructose,' 'sucrose,' at 'corn syrup.'

Pangangasiwa sa iyong Kondisyong Pangkalusugan.

Ang mga karaniwang problema sa kalusugan tulad ng mataas na presyon ng dugo, diabetes, at mataas na kolesterol ay maaaring dagdagan ang iyong pananig na magkaroon ng sakit sa puso.

- Inumin ang iyong mga gamot ayon sa nakasaad. Huwag ihinto ang pag-inom ng iyong mga gamot hanggang sa sabihin ng iyong doktor na OK lang.
- Kung mayroon kang diabetes, suriin ang iyong blood sugar level.
- Suriin ang iyong presyon ng dugo at kolesterol.
- Tanungin ang iyong doktor kung paano mo dapat pangasiwaan ang iyong mga kondisyon sa kalusugan habang nagbubuntis.
- Ang ilang mga kababaihan ay nangangailangan ng aparato upang matulungan ang kanilang puso na gumana. Kausapin ang iyong doktor tungkol sa pinakamahusay na aparato para sa iyong problema sa puso.

Ang fact sheet na ito ay binuo ng FDA Opisina ng Pangkalusugan ng mga Kababaihan. Para malaman ang iba pa tungkol sa kalusugan sa puso para sa mga kababaihan, pumunta sa website ng FDA:

www.fda.gov/womenshearthealth