HER HEART MATTERS
WEAR RED CANADA • FEB 13

महिलाओं में दिल की बीमारी:
चुने हुए मुख्य संदेश

CANADIAN WOMEN'S HEART HEALTH CENTRE | NATIONAL ALLIANCE

CANADIAN WOMEN'S HEART HEALTH CENTRE | NATIONAL ALLIANCE

दिल की बीमारी **बढ़ रही है**

यह दुनिया भर में महिलाओं की **मृत्यु का प्रमुख कारण है**

- 50% से अधिक महिलाओं में दिल के दौरे के लक्षणों की **पहचान नहीं हो पाती है**।
- महिलाओं में दिल की बीमारी के कारण पुरुषों से **अलग प्रकार के हो सकते हैं**।
- महिलाओं में पुरुषों की तुलना में दिल की बीमारी का **अधिक खतरा** हो सकता है।
- खतरा कम करने के लिए **हम सब** बहुत कुछ कर सकते है। दिल की बीमारी **काफी हद तक रोकी जा सकती है।**
- दूसरों की देखभाल करने से पहले आपको खुद का ख्याल करना होगा। **आपके जीवन में जो महिलाऐं है, उनसे बातचीत करना शुरू करें**।

प्रशन है? WearRedCanada.ca पर जाए या अपने स्वास्थ्य सेवाओं के प्रदाता से मिले।

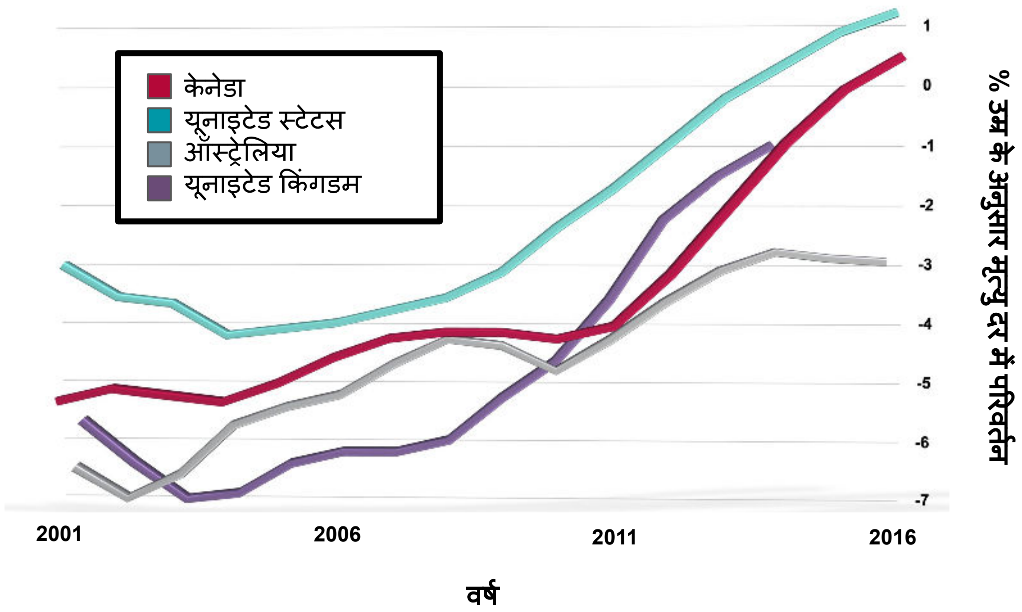
HER HEART MATTERS
WEAR RED CANADA • FEB 13

मुख्य संदेश # 1

दिल की बीमारी बढ़ रही है और यह दुनिया भर में महिलाओं की **मृत्यु का प्रमुख कारण है।**

प्रशन है? WearRedCanada.ca पर जाए या अपने स्वास्थ्य सेवाओं के प्रदाता से मिले।

विश्व स्वास्थ्य संस्था मृत्यु दर की जानकारी से महत्वपूर्ण आँकड़े



Lopez et al. Int J Epidemiol, 2019, 1815-1823.

CANADIAN WOMEN'S HEART HEALTH CENTRE | NATIONAL ALLIANCE

HER HEART MATTERS
WEAR RED CANADA • FEB 13

मुख्य संदेश # 2

50% से अधिक महिलाओं में दिल के दौरे के **लक्षणों की पहचान नहीं हो पाती है।**

3+ महिलाओं को सीने में दर्द के अलावा **3 या इससे अधिक लक्षण** हो सकते है।

अगर आपको लगता है कि किसी को दिल का दौरा पड़ रहा है, **तो तुरंत चिकित्सा सहायता लें।**

महिलाओं द्वारा अक्सर अनुभव किए जाने वाले दिल के दौरे के लक्षण

- सीने में दर्द या बेचैनी (जैसे दबाव, जकड़न या जलन)
- जबड़े, गर्दन, बाजू या पीठ में दर्द
- असामान्य रूप से अत्यधिक पसीना आना
- सांस लेने में तकलीफ
- पेट दर्द या बेचैनी या उलटी या अपच होना

साथ में होने वाले या संबंधित अन्य लक्षण

- असामान्य कमजोरी या थकान
- पीठ, कंधे या दाहिने बाजू में दर्द
- नींद की मुश्किलें
- चक्कर आना या सिर हल्का महसूस करना
- दिल की धड़कन तेज़ या अनियमित होना

Lichtman JH, et al. Circulation. 2018;137:781–790

मुख्य संदेश # 3

महिलाओं में दिल की बीमारी के कारण पुरुषों से **अलग प्रकार के हो सकते हैं।**

कुछ स्वास्थ्य सेवाओं के प्रदाता को महिलाओं और पुरुषों के बीच के फर्क के बारे में कम जानकारी हो सकती है।

दिल की बीमारी के सामान्य कारण:

- दिल की धमनी का रोग
- दिल के वाल्व की बीमारी
- अरिधमिया (अनियमित दिल की धड़कन)

महिलाओं में, पुरुषों की तुलना में निम्नलिखित होने की संभावना अधिक होती है:

- कोरोनरी धमनी का सहज रूप से विच्छेदन (SCAD)
- कोरोनरी धमनी मरोड़
- माइक्रोवैस्कुलर डिसफंक्शन (लघु-वाहिका रोग)
- ताकोत्सुबो (तनाव से प्रेरित) कार्डियोमायोपैथी (हृदय की मांसपेशियों की बीमारी)
- पेरिपार्टम कार्डियोमायोपैथी (गर्भावस्था के दौरान या बाद में कमजोर दिल)

प्रशन है? WearRedCanada.ca पर जाए

Norris CM, et al. J Am Heart Assoc 2020 Feb 16; 9(4): e015634.

मुख्य संदेश # 4

महिलाओं में पुरुषों की तुलना में दिल की बीमारी का **अधिक खतरा हो सकता है।**

निम्नलिखित स्थितियों से दिल की बीमारी का अधिक खतरा होता है:

गर्भावस्था में कुछ समस्याए
(जैसे समय से पहले जन्म देना, गर्भावस्था के दौरान मधुमेह या उच्च रक्तचाप, प्रीक्लेम्पसिया)

समय से पहले मासिक धर्म का बन्द होना
(औसत उम्र 50-52 साल)

पॉलीसिस्टिक अंडाशय का रोग

प्रणालीगत सूजन और स्व-प्रतिरक्षित का रोग
(जैसे रूमेटाइड गठिया, ल्यूपस)

सिगरेट पीना
(महिलाओं को सिगरेट पीने से दिल का दौरा होने का खतरा 3 गुना अधिक होता है)

मधुमेह
(मधुमेह के साथ जीवन बिता रही महिलाओ में पुरुषों की तुलना में दिल की बीमारी से मृत्यु होने की संभावना 3 गुना अधिक होती है)

प्रशन है? WearRedCanada.ca पर जाए या अपने स्वास्थ्य सेवाओं के प्रदाता से मिले।

Garcia, M. et al. (2016). Circ Res, 118(8), 1273-1293.
Yusuf, S. et al. (2004). Lancet, 364(9438): 937-52.

CANADIAN WOMEN'S HEART HEALTH CENTRE | NATIONAL ALLIANCE

HER HEART MATTERS
WEAR RED CANADA • FEB 13

मुख्य संदेश # 5

खतरा कम करने के लिए **हम सब** बहुत कुछ कर सकते है। दिल की बीमारी **काफी हद तक रोकी जा सकती है।**

क्रियाशील रहे, चलते-फिरते रहे

तरह-तरह के सेहतमंद आहार खाएं।

तनाव पर काबू रखें।

तंबाकू और वापिंग से मुक्त रहे

शराब पीना कम करें

नियमित रूप से शारीरिक जांच करवाएं
(खून में शक्कर की जांच, उच्च खून चाप और कोलेस्ट्रॉल की जांच)

दूसरों की देखभाल करने से पहले आपको खुद का ख्याल करना होगा।
प्रशन है? WearRedCanada.ca पर जाए या अपने स्वास्थ्य सेवाओं के प्रदाता से मिले।

Hu, F. B., et al (2000). New England Journal of Medicine, 343(8), 530-537
Yusuf, S. et al (2004). Lancet, 364(9438):937-52

CANADIAN WOMEN'S HEART HEALTH CENTRE | NATIONAL ALLIANCE