



**Bệnh tim mạch
ngày càng gia tăng.
Đây là nguyên nhân
gây tử vong hàng đầu
cho phụ nữ trên toàn
thế giới.**



Dự án này được hỗ trợ bởi Hiệp hội cựu sinh viên, học sinh bệnh nhân của Viện Tim mạch Đại học Ottawa.

**Các triệu chứng đau
tim thường không
được nhận biết ở hơn
50% phụ nữ.**

**Triệu chứng đau tim thường gặp nhất ở phụ nữ
bao gồm:**

- Đau ngực, tức ngực, căng tức hoặc nóng rát
- Đau ở hàm, cổ, cánh tay phải hoặc phần lưng
- Ra nhiều mồ hôi
- Hụt hơi, khó thở
- Đau dạ dày, buồn nôn hoặc khó tiêu

**Các triệu chứng khác mà phụ nữ có thể cảm
nhận:**

- Mệt mỏi trầm trọng
- Khó ngủ, gặp các vấn đề về giấc ngủ
- Chóng mặt hoặc choáng váng

Phụ nữ có thể biểu hiện
thêm 3 triệu chứng trở
lên ngoài bị đau ngực.



Nếu bạn nghĩ mình đang
bị đau tim, hãy tìm kiếm
sự hỗ trợ ngay lập tức.
**Nếu có thể, hãy gọi 911.
Đừng tự mình lái xe.**

**Phụ nữ và nam giới có
thể sẽ bị mắc các loại
bệnh tim khác nhau.**

Các loại bệnh tim phổ biến:

- Cholesterol tích tụ trong mạch máu tim (bệnh động mạch vành)
- Hở van tim hoặc vôi hóa van tim ảnh hưởng đến lưu lượng máu (bệnh van tim)
- Nhịp tim đập nhanh hoặc không đều (rối loạn nhịp tim)

Phụ nữ có nhiều khả năng gặp phải:

- Rách các mạch máu lớn của tim (bóc tách động mạch vành tự phát, SCAD)
- Co thắt các mạch máu lớn của tim, hạn chế lưu lượng máu (co thắt mạch vành)
- Bệnh mạch máu nhỏ (rối loạn chức năng vi mạch)
- Suy tim do căng thẳng (bệnh cơ tim Takotsubo)
- Suy tim trong hoặc sau khi mang thai (bệnh cơ tim chu sinh)



Một số nhà cung cấp dịch vụ
chăm sóc sức khỏe có thể **nhận
thức không đầy đủ về sự khác
biệt** giữa phụ nữ và nam giới.



Phụ nữ có thể có nguy cơ mắc bệnh tim cao hơn.

Những tình trạng sau đây làm gia tăng nguy cơ mắc bệnh tim:

- Một số biến chứng thai kỳ
- Mãn kinh sớm hơn (trước 45 tuổi)
- U nang buồng trứng và mất cân bằng nội tiết tố (hội chứng buồng trứng đa nang)
- Rối loạn viêm và tự miễn dịch (ví dụ: viêm khớp dạng thấp, bệnh lupus)
- Hút thuốc lá
- Bệnh tiểu đường

Phần lớn bệnh tim có thể phòng ngừa được.

Bạn có thể làm gì để giảm thiểu rủi ro của mình?

- Vận động, hoạt động thể chất thường xuyên
- Ăn các loại thực phẩm lành mạnh
- Quản lý căng thẳng
- Không hút thuốc lá và thuốc lá điện tử
- Hạn chế rượu bia
- Khám sức khỏe định kỳ (kiểm tra lượng đường trong máu, huyết áp và cholesterol)



ĐỂ CHĂM SÓC NGƯỜI KHÁC,
TRƯỚC TIÊN BẠN CẦN CHÚ Ý
CHĂM SÓC BẢN THÂN MÌNH.

BẮT ĐẦU CUỘC TRÒ CHUYỆN.

Để hỗ trợ và tìm hiểu thêm về sức khỏe tim mạch của phụ nữ, các triệu chứng, nguyên nhân, rủi ro và những gì bạn có thể làm, hãy truy cập

WearRedCanada.ca

hoặc trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn.



BỆNH TIM Ở PHỤ NỮ

BẠN CÓ BIẾT KHÔNG?



WEARREDCANADA.CA | @CWHHALLIANCE
#HERHEARTMATTERS



CANADIAN WOMEN'S
HEART HEALTH CENTRE

NATIONAL
ALLIANCE



HER HEART MATTERS
WEAR RED CANADA • FEB 13