



**HER
HEART
MATTERS**

WEAR RED CANADA • FEB 13

СЕРДЕЧНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ У ЖЕНЩИН: КЛЮЧЕВЫЕ ТЕЗИСЫ



CANADIAN WOMEN'S
HEART HEALTH CENTRE

NATIONAL
ALLIANCE

WearRedCanada.ca

[#HerHeartMatters](https://twitter.com/HerHeartMatters)

[@CWHHAlliance](https://twitter.com/CWHHAlliance)



CANADIAN WOMEN'S
HEART HEALTH CENTRE

NATIONAL
ALLIANCE

КОЛИЧЕСТВО
СЕРДЕЧНЫХ
ЗАБОЛЕВАНИЙ **РАСТЕТ**



И ОНИ ЯВЛЯЮТСЯ
ОСНОВНОЙ
ПРИЧИНОЙ СМЕРТИ
СРЕДИ ЖЕНЩИН ВО
ВСЕМ МИРЕ



Симптомы сердечного приступа **не распознаются** более чем у 50% женщин.



Виды сердечных заболеваний у женщин **могут быть иными**, чем у мужчин.



Женщины могут быть **подвержены большему риску** сердечных заболеваний, чем мужчины.



Вы можете **понизить свой риск**. Сердечные заболевания в значительной степени можно **предотвратить**.



Чтобы заботиться о других, нужно сначала позаботиться о себе. **Говорите об этом с женщинами из вашего окружения.**

Вопросы? Посетите веб-сайт WearRedCanada.ca или обратитесь к своему лечащему врачу.



HER HEART MATTERS

WEAR RED CANADA • FEB 13

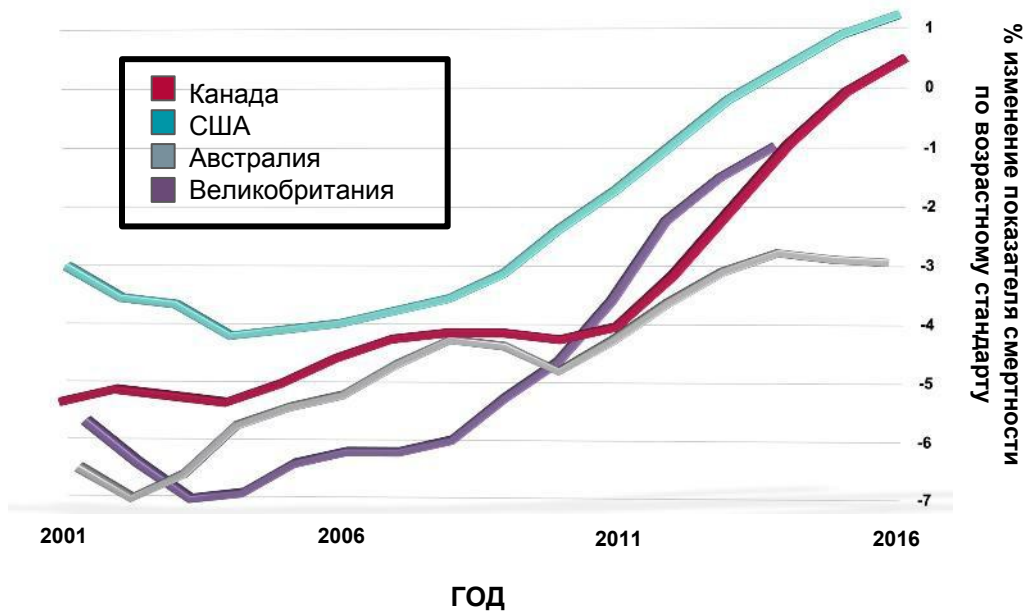
пункт № 1

Количество сердечных заболеваний растет, и они являются **основной причиной смерти** среди женщин во всем мире

ВОПРОСЫ?

Посетите веб-сайт WearRedCanada.ca или обратитесь к своему лечащему врачу.

ДЕМОГРАФИЧЕСКАЯ СТАТИСТИКА НА ОСНОВЕ ДАННЫХ ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ О СМЕРТНОСТИ





HER HEART MATTERS

WEAR RED CANADA • FEB 13

пункт № 2

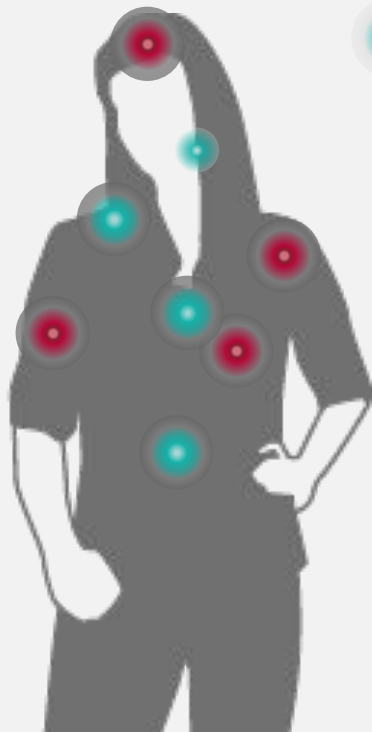
Симптомы сердечного приступа **не распознаются** более чем у **50%** женщин.

3+

У женщины часто бывает **3 или более** симптомов в дополнение к боли в груди.



Если вы подозреваете, что у кого-то случился сердечный приступ, **немедленно обратитесь за медицинской помощью.**



СИМПТОМЫ СЕРДЕЧНОГО ПРИСТУПА, О КОТОРЫХ ЧАЩЕ ВСЕГО СООБЩАЮТ ЖЕНЩИНЫ

- Боль или дискомфорт в груди (например, давление, стеснение или жжение)
- Боль в челюсти, шее, руке или спине
- Патологическое чрезмерное потоотделение
- Одышка
- Боль или дискомфорт в желудке, чувство тошноты или расстройство желудка

ДРУГИЕ СОПУТСТВУЮЩИЕ ИЛИ СВЯЗАННЫЕ СИМПТОМЫ

- Несвойственная слабость или утомляемость
- Боль в спине, плече или правой руке
- Нарушение сна
- Головокружение
- Быстрое или нерегулярное сердцебиение





HER HEART MATTERS

WEAR RED CANADA • FEB 13

пункт № 3

Виды
сердечных
заболеваний
у женщин
**могут быть
иными,**
чем у
мужчин



Распространенные виды сердечных заболеваний.

- Ишемическая болезнь сердца
- Клапанная болезнь сердца
- Аритмия (нерегулярное сердцебиение)

У женщин чаще, чем у мужчин, могут возникать следующие проблемы:

- Спонтанная диссекция коронарных артерий (СДКА)
- Коронарный вазоспазм
- Микроваскулярная дисфункция (заболевание мелких сосудов)
- Кардиомиопатия Такоцубо (стрессовая кардиомиопатия) (заболевание сердечной мышцы)
- Перипартальная кардиомиопатия (ослабление сердца во время или после беременности)

Некоторые медицинские специалисты могут быть менее осведомлены о различиях между женщинами и мужчинами.

Вопросы? Посетите веб-сайт WearRedCanada.ca.





HER HEART MATTERS

WEAR RED CANADA • FEB 13

пункт № 4



Женщины
могут быть
**подвержены
большему
рisku**
сердечных
заболеваний,
чем мужчины.

Факторы связанные с повышенным риском сердечных заболеваний:



Некоторые осложнения при беременности

(например, преждевременные роды, диабет или гипертония во время беременности, преэклампсия)



Ранняя менопауза

(средний возраст наступления менопаузы 50-52 года)



Синдром поликистозных яичников



Системные воспалительные и аутоиммунные заболевания

(например, ревматоидный артрит, волчанка)



Курение сигарет

(риск сердечного приступа из-за курения сигарет у женщин в 3 раза выше по сравнению с мужчинами)



Сахарный диабет

(женщины с диабетом в 3 раза чаще умирают от сердечных заболеваний по сравнению с мужчинами)

Вопросы? Посетите веб-сайт WearRedCanada.ca или обратитесь к своему лечащему врачу.



HER HEART MATTERS

WEAR RED CANADA • FEB 13

пункт № 5

Вы можете **понижить свой риск**. Сердечные заболевания в значительной степени можно **предотвратить**.



Ведите активный образ жизни, двигайтесь



Ешьте разнообразную здоровую пищу



Учитесь справляться со стрессом



Откажитесь от табачных изделий и вейпинга



Ограничьте употребление алкоголя



Регулярно проходите профилактические осмотры
(анализ на сахар в крови, измерение кровяного давления и уровня холестерина)

Чтобы заботиться о других, нужно сначала позаботиться о себе
Посетите веб-сайт WearRedCanada.ca или обратитесь к своему лечащему врачу.

