



HER
HEART
MATTERS

WEAR RED CANADA • FEB 13

MARADHI YA MOYO MIONGONI MWA WANAWAKE: UJUMBE MUHIMU ULIOLENGWA



CANADIAN WOMEN'S
HEART HEALTH CENTRE

NATIONAL
ALLIANCE

WearRedCanada.ca

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

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



CANADIAN WOMEN'S
HEART HEALTH CENTRE

NATIONAL
ALLIANCE

MARADHI YA MOYO
YANAZIDI
KUONGEZEKA



NDIO KISABABISHI
KIKUU CHA VIFO
MIONGONI MWA
WANAWAKE DUNIANI
KOTE



Dalili za mshtuko wa moyo
hazitambuliki katika zaidi ya 50% ya
wanawake.



Aina ya maradhi ya moyo yanaweza
kuwa **tofauti kati ya wanawake na
wanaume.**



Wanawake wanaweza kuwa katika
hatari kubwa zaidi ya maradhi ya moyo
kuliko wanaume.



Kuna mengi ambayo sote tunaweza
kufanya ili kusaidia kupunguza
hatari. Maradhi ya moyo yanaweza
kuzuilika kwa kiasi kikubwa.



Ili uwatunze wengine, ni lazima kwanza
ujitunze wewe mwenyewe. **Anza
mazungumzo haya na wanawake
walio katika maisha yako.**

*Mradi huu unafadhiliwa na Chama cha Wagonjwa wa
Zamani wa Taasisi ya Moyo ya Chuo Kikuu cha Ottawa.*

Maswali? Tembelea WearRedCanada.ca au mtoa huduma wako wa afya.



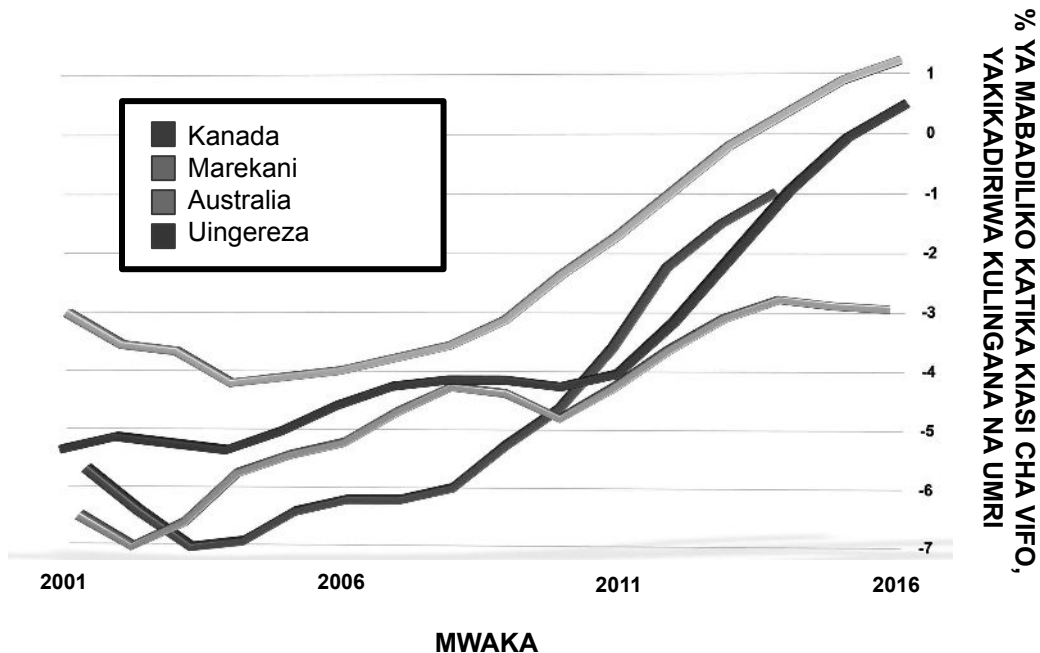
HER HEART MATTERS
WEAR RED CANADA • FEB 13

Maradhi ya moyo
yanazidi **kuongezeka**.
Ndio kisababishi kikuu
cha vifo miongoni mwa
wanawake duniani kote.

MASWALI? Tembelea
WearRedCanada.ca au mtoa
huduma wako wa afya.

UJUMBE MUHIMU # 1

TAKWIMU MUHIMU YA TAARIFA YA VIFO
ILİYOTOLEWA NA SHIRIKA LA AFYA DUNIANI





HER HEART MATTERS
WEAR RED CANADA • FEB 13

UJUMBE MUHIMU # 2

Dalili za mshtuko wa moyo **hazitambuliki** katika zaidi ya **50%** ya wanawake.

3+

Mbali na maumivu ya kifua, kuna uwezekano mkubwa zaidi ya wanawake kuwasilisha dalili **3 au zaidi**, mbali na maumivu ya kifua.



Ukidhani kuwa mtu anapatwa na mshtuko wa moyo za mshtuko wa moyo mara moja.



DALILI ZA MSHTUKO WA MOYO ZINAZORIPOTIWA MARA NYINGI MIONGONI MWA WANAWAKE

- Maumivu au usumbufu kwenye kifua (mfano shinikizo, kubanwa, au mchomo)
- Maumivu kwenye taya, shingo, mkono, au mgongo
- Kutokwa na jasho kupita kiasi
- Kupumua kwa shida
- Maumivu au usumbufu tumboni, au hisia za kichefuchefu au tatizo la umeng'enyajaji wa chakula

DALILI ZINGINE ZINAZOAMBATANA AU ZINAZOHUSIANA NA MSHTUKO WA MOYO

- Udhaifu au uchovu usio wa kawaida
- Maumivu ya mgongo, bega au mkono wa kulia
- Kukosa usingizi
- Kizunguzungu au kisunzi
- Mpigo wa moyo ulio wa kasi au usio wa kawaida





HER HEART MATTERS
WEAR RED CANADA • FEB 13

UJUMBE MUHIMU #3

**Aina ya
maradhi ya
moyo
yanaweza
kuwa tofauti
kati ya
wanawake
na wanaume.**



Aina ya maradhi ya moyo yanayopatikana zaidi

- Maradhi ya ateri za moyo
- Maradhi ya valvu za moyo
- Arrhythmia (mpigo wa moyo usio wa kawaida)

Kuna uwezekano mkubwa zaidi kwa wanawake kuliko wanaume kuwa na hali zifuatazo:

- Kupasuka kwa ateri ya moyo (SCAD)
- Ateri za moyo kuwa nyembamba
- Kutofanya kazi kwa mishipa midogo (ugonjwa wa mishipa midogo)
- Cardiomyopathy (ugonjwa wa misuli ya moyo) ya aina ya takotsubo (inayosababishwa na mfidhaiko)
- Peripartum cardiomyopathy (moyo kudhoofika wakati wa au baada ya ujauzito)

Baadhi ya wahudumu wa afya wanaweza kuwa hawajui tofauti ya aina za maradhi kati ya wanawake na wanaume.

Maswali? Tembelea [WearRedCanada.ca](https://www.WearRedCanada.ca).





HER HEART MATTERS
WEAR RED CANADA • FEB 13

UJUMBE MUHIMU # 4



Wanawake
wanaweza
kuwa katika
hatari
kubwa
zaidi ya
maradhi ya
moyo kuliko
wanaume.

Hali zifuatazo husababisha hatari kubwa zaidi ya maradhi ya moyo:



Matatizo fulani ya ujauzito

(mf. Kujifungua kabla ya muda, kisukari au shinikizo la damu wakati wa ujauzito, preeclampsia)



Kukoma hedhi mapema

(Wastani wa umri wa kukoma hedhi ni 50-52)



Ugonjwa wa uvimbe wa ovari



Magonjwa ya kimfumo ya uvimbe na kinga nafsia

(mfano. Rheumatoid arthritis, lupus)



Uvutaji sigara

(Wanawake wana hatari mara 3 zaidi ya wanaume kupata mshtuko wa moyo kutokana na uvutaji sigara)



Ugonjwa wa kisukari

(Kuna uwezekano mara 3 zaidi wanawake wanaoishi na kisukari kufa kutokana na ugonjwa wa moyo ikilinganishawa na wanaume)

Maswali? Tembelea WearRedCanada.ca au mtoa huduma wako wa afya.





Kuna mengi ambayo **sote** tunaweza kufanya ili kusaidia **kupunguza hatari**. Maradhi ya moyo yanaweza **kuzuilika kwa kiasi kikubwa**.



Fanya mazoezi ili kudumisha afya bora.



Kula vyakula mbalimbali vyenye afya



Dhibiti mfadhaiko



Ishi bila tumbaku ya dukani na uvutaji wa mvuke



Punguza pombe



Pima afya mara kwa mara
(Pimwa kiwango cha sukari kwenye damu, shinikizo la damu na kolesteroli)

Ili uwatunze wengine, ni lazima kwanza ujitunze wewe mwenyewe
Tembelea WearRedCanada.ca au mtoa huduma wako wa afya.