HER HEART MATTERS
WEAR RED CANADA • FEB 13

MARADHI YA MOYO MIONGONI MWA WANAWAKE:
UJUMBE MUHIMU ULIOLENGWA

WearRedCanada.ca | #MoyoWakeNiMuhimu | @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.

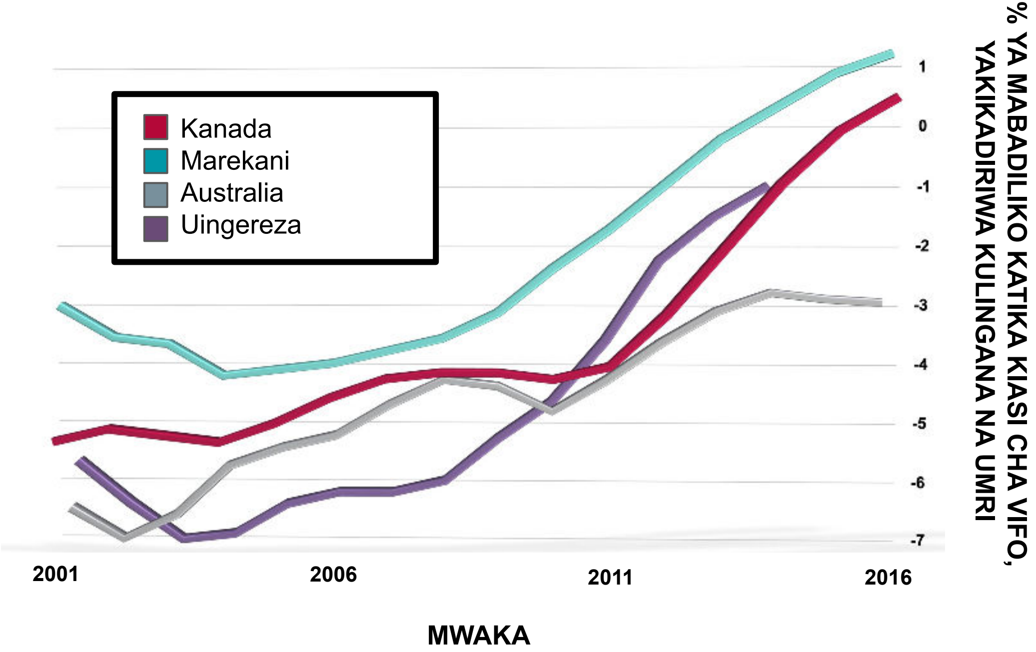
HER HEART MATTERS
WEAR RED CANADA • FEB 13

UJUMBE MUHIMU # 1

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.

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



Lopez na wenzake. Int J Epidemiol, 2019, 1815-1823.

CANADIAN WOMEN'S HEART HEALTH CENTRE | NATIONAL ALLIANCE

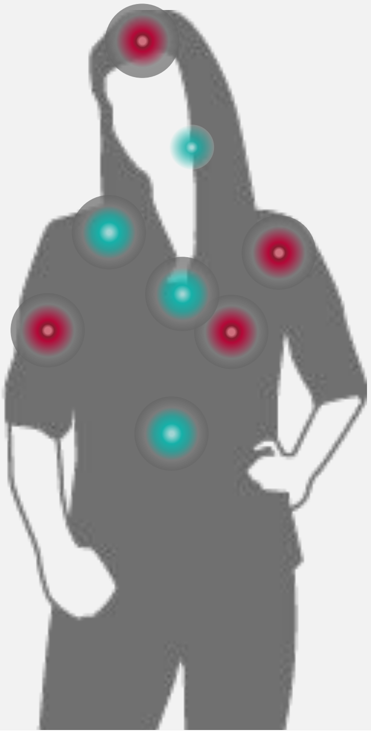
HER HEART MATTERS
WEAR RED CANADA • FEB 13

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'enyaji 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

Lichtman JH, na wenzake. Circulation. 2018;137:781–790

CANADIAN WOMEN'S HEART HEALTH CENTRE | NATIONAL ALLIANCE

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 mfadhaiko)
- 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.

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

CANADIAN WOMEN'S HEART HEALTH CENTRE | NATIONAL ALLIANCE

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 ikilinganishwa na wanaume)

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

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

CANADIAN WOMEN'S HEART HEALTH CENTRE | NATIONAL ALLIANCE

HER HEART MATTERS
WEAR RED CANADA • FEB 13

UJUMBE MUHIMU# 5

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.

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

CANADIAN WOMEN'S HEART HEALTH CENTRE | NATIONAL ALLIANCE