HER HEART MATTERS

WEAR RED CANADA • FEB 13

ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ:
ਚੁਣਵੇਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸੁਨੇਹੇ

CANADIAN WOMEN'S HEART HEALTH CENTRE | NATIONAL ALLIANCE

CANADIAN WOMEN'S HEART HEALTH CENTRE | NATIONAL ALLIANCE

ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵੱਧ ਰਹੀਆਂ ਹਨ

ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਲਈ **ਮੌਤ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ** ਹਨ।

ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ 50% ਤੋਂ ਵੱਧ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ **ਪਛਾਣ ਨਹੀਂ ਹੋ ਪਾਉਂਦੀ।**

ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਕਾਰਨ **ਮਰਦਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੇ** ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਮਰਦਾਂ ਨਾਲੋਂ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ **ਵਧੇਰੇ ਖਤਰਾ** ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ **ਥਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ** ਲਈ **ਅਸੀ ਸਾਰੇ** ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਦਿਲ ਦੀ **ਬਿਮਾਰੀ ਕਾਫੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਰੋਕੀ** ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। **ਆਧਣੇ ਆਲੇ ਦਵਾਲੇ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।**

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ? WearRedCanada.ca ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਕੋਲ ਜਾਓ।

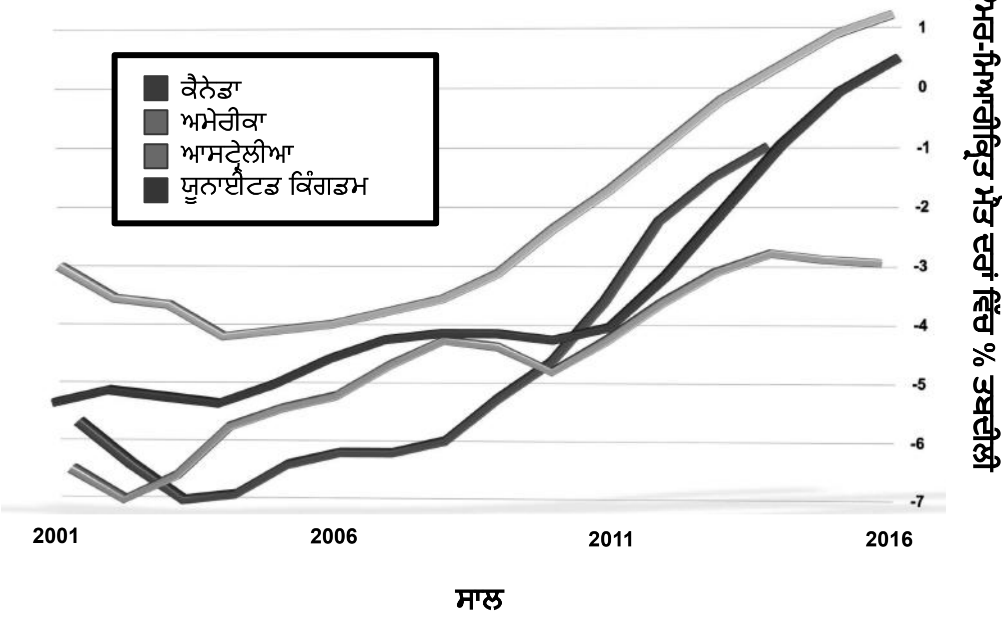
HER HEART MATTERS
WEAR RED CANADA • FEB 13

ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸੁਨੇਹਾ # 1

ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵੱਧ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਲਈ **ਮੌਤ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਹਨ** ।

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ?
WearRedCanada.ca ਵਿਖੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅੰਕੜੇ
ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ ਮੌਤ ਦਰ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਆਂਕੜੇ



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

CANADIAN WOMEN'S HEART HEALTH CENTRE | NATIONAL ALLIANCE

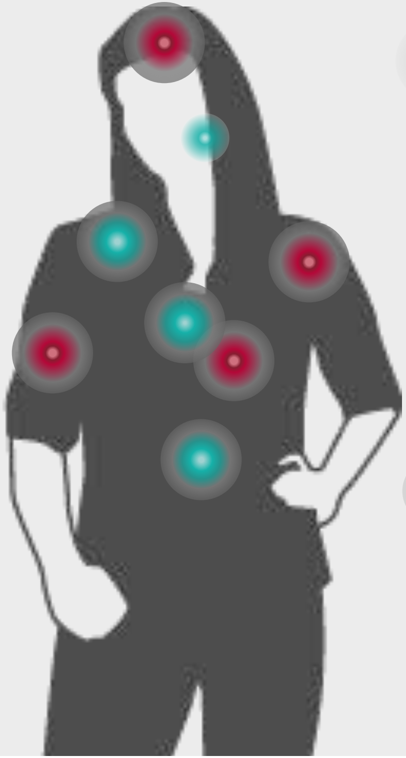
HER HEART MATTERS
WEAR RED CANADA • FEB 13

ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸੁਨੇਹਾ # 2

ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ 50% ਤੋਂ ਵੱਧ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਪਛਾਣ ਨਹੀਂ ਹੋ ਪਾਉਂਦੀ।

3+ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਔਰਤਾਂ ਦੇ 3 ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ, **ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ।**



ਅਕਸਰ ਔਰਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦਰਜ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੇ ਲੱਛਣ

- ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਬੇਅਰਾਮੀ (ਜਿਵੇਂ ਦਬਾਅ, ਜਕੜਨ, ਜਾਂ ਜਲਣ)
- ਜਬਾੜੇ, ਗਰਦਨ, ਬਾਂਹ, ਜਾਂ ਪਿੱਠ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- ਅਸਧਾਰਨ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੱਦੋਂ ਵੱਧ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ
- ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਬੇਅਰਾਮੀ, ਜਾਂ ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਜਾਂ ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ

ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਲੱਛਣ

- ਅਸਧਾਰਣ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਜਾਂ ਥਕਾਵਟ
- ਪਿੱਠ, ਮੋਢੇ ਜਾਂ ਸੱਜੀ ਬਾਂਹ ਦਾ ਦਰਦ
- ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ
- ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਸਿਰ ਹਲਕਾ ਹੋਣਾ
- ਤੇਜ਼ ਜਾਂ ਅਨਿਯਮਿਤ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ

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

HER HEART MATTERS
WEAR RED CANADA • FEB 13

ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸੁਨੇਹਾ # 3

ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮਰਦਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਆਮ ਕਾਰਨ :

- ਕੋਰੋਨਰੀ ਧਮਣੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ
- ਵਾਲਵ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ
- ਅਰਿਥਮੀਆ (ਅਨਿਯਮਿਤ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ)

ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਦੀ ਮਰਦਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ :

- ਸੁਭਾਵਕ ਕੋਰੋਨਰੀ ਧਮਣੀ ਵਿਭਾਜਨ (ਐਸ ਸੀ ਏ ਡੀ)
- ਕੋਰੋਨਰੀ ਨਾੜੀ ਕੜੱਵਲ
- ਮਾਈਕ੍ਰੋਵਾਸਕੁਲਰ ਡਿਸਫੰਕਸ਼ਨ (ਨਸਾਂ ਦੇ ਛੋਟੇ ਹੋਣ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ)
- ਟੈਕੋਸੁਬੋ (ਤਣਾਅ ਦੇ ਕਾਰਣ) ਕਾਰਡੀਓਮਾਈਓਪੈਥੀ (ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ)
- ਪੈਰੀਪਾਰਟਮ ਕਾਰਡੀਓਮਾਈਓਪੈਥੀ (ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਿਲ ਦਾ ਕਮਜੋਰ ਹੋਣਾ)

ਕੁਝ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਮਰਦਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਅੰਤਰਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਜਾਣੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ? WearRedCanada.ca ਵਿਖੇ ਜਾਓ।

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

HER HEART MATTERS
WEAR RED CANADA • FEB 13

ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸੁਨੇਹਾ # 4

ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਮਰਦਾਂ ਨਾਲੋਂ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ:

ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਦੀਆਂ ਕੁੱਝ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
(ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਨਮ, ਸ਼ੱਕਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਉੱਚ ਖ਼ੂਨ ਦਬਾਅ, ਪ੍ਰੀ-ਇਕਲੈਂਪਸੀਆ)

ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਰੁਕਣਾ (ਔਸਤ ਉਮਰ 50-52 ਸਾਲ)

ਪੌਲੀਸਿਸਟਿਕ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਸੰਲਖਣ

ਪ੍ਰਣਾਲੀਗਤ ਸੋਜਿਸ਼ ਅਤੇ ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸਮੱਰਥਾ ਵਿਕਾਰ
(ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਗਠੀਆ, ਲੂਪਸ)

ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ
(ਮਰਦਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਕਾਰਨ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦਾ ਖਤਰਾ 3 ਗੁਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)

ਸ਼ੱਕਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ
(ਸ਼ੱਕਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਿਤਾ ਰਹੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਮਰਦਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਮਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ 3 ਗੁਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ)

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ? WearRedCanada.ca ਵਿਖੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

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

ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸੁਨੇਹਾ # 5

ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ **ਅਸੀ ਸਾਰੇ** ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕਾਫੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਰੋਕੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹੋ, ਤੁਰਦੇ ਫਿਰਦੇ ਰਹੋ

ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਓ

ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰੋ

ਤੰਬਾਕੂ ਅਤੇ ਵੇਪਿੰਗ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰਹੋ

ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ ਘੱਟ ਕਰੋ

ਨਿਯਮਿਤ ਸਮੇਂ ਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ
(ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੱਕਰ, ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਅਤੇ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਵਾਸਤੇ ਟੈਸਟ)

ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ
WearRedCanada.ca ਵਿਖੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਕੋਲ ਜਾਓ।

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