



HER
HEART
MATTERS

WEAR RED CANADA • FEB 13

女性心脏疾病：主要关键性信息



CANADIAN WOMEN'S
HEART HEALTH CENTRE

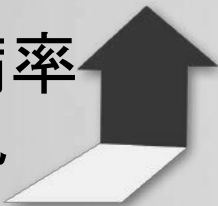
NATIONAL
ALLIANCE



CANADIAN WOMEN'S
HEART HEALTH CENTRE

NATIONAL
ALLIANCE

心脏疾病患病率
呈上升趋势



成为全球女性
死亡的主要原因



有 50% 以上的女性**未认识到**
心脏病发作的症状。



女性和男性的心脏病类型可以**不同**。



女性比男性**更易患**心脏疾病。



我们能做得更多来帮助**降低风险**。
在很大程度上我们可以**预防心脏**
疾病。



照顾他人前，首先要**照顾好自己**。
请**立刻开始**与您**身边的女性**谈论
心脏疾病。

更多信息，查 询 WearRedCanada.ca 或向您的医疗保健提供者咨询。



HER HEART MATTERS
WEAR RED CANADA • FEB 13

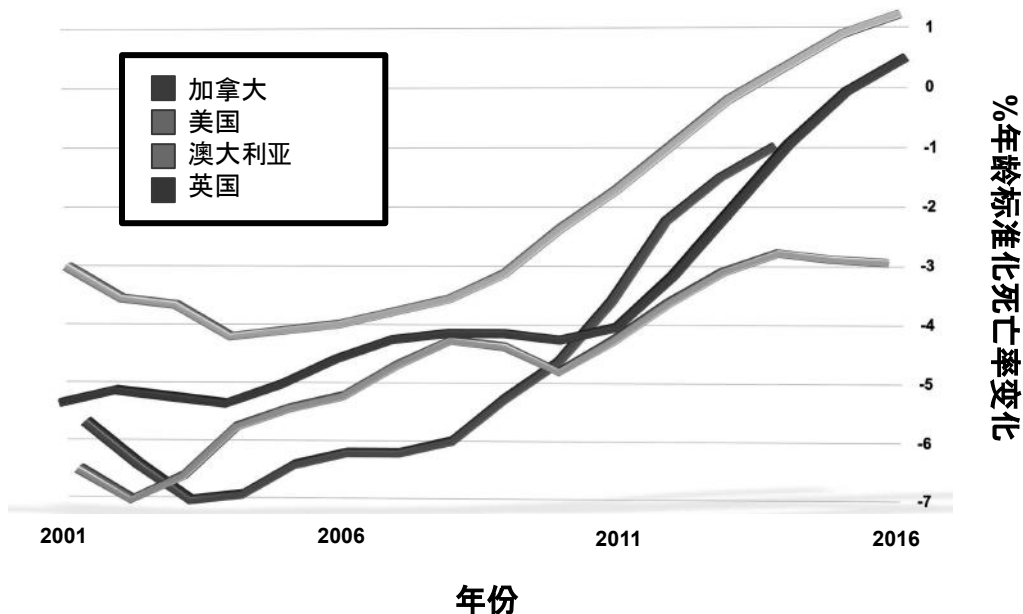
关键信息# 1

心脏疾病患病率
呈上升趋势，
成为全球女性
死亡的主要原因。

更多信息，查询

WearRedCanada.ca 或向您的
医疗保健提供者咨询。

世界卫生组织死亡率数据中的生命统计数据





HER HEART MATTERS
WEAR RED CANADA • FEB 13

关键信息# 2

有 50% 以上的女性
未认识到心脏病发作
的症状。

3+

女性除胸痛外，还可能出现
超过3种以上症状。



如果您察觉有人心脏病发作，
请立即就医求救。



女性最常见 心脏病发作症状

- 胸痛或不适(如压迫、胸闷或烧心)
- 下颚、颈部、手臂或背部疼痛
- 出汗异常过多
- 气短
- 胃痛或不适，或恶心或消化不良

其他伴随或相关症状

- 异常虚弱或疲劳
- 背部、肩部或右臂疼痛
- 睡眠障碍
- 头晕或头昏
- 心动过速或心律不齐





HER HEART MATTERS
WEAR RED CANADA • FEB 13

关键信息# 3

女性和男性 的心脏病类型 可以不同。



常见的心脏病类型:

- 冠状动脉疾病
- 瓣膜性心脏病
- 心律失常(不规则心跳)

女性比男性更容易患:

- 自发性冠状动脉夹层(SCAD)
- 冠状血管痉挛
- 微血管功能障碍(小血管疾病)
- Takotsubo(应激性)心肌病(心肌疾病)
- 围产期心肌病(怀孕期间或孕后心衰)

有些医疗保健提供者可能不太了解男女之间心脏疾病的差异。

更多信息, 查询 [WearRedCanada.ca](https://www.WearRedCanada.ca)。





HER HEART MATTERS
WEAR RED CANADA • FEB 13

关键信息# 4

女性比男性 更易患 心脏疾病。



以下情况会增加心脏疾病风险:



某些妊娠并发症

(如: 早产、妊娠期糖尿病或高血压、先兆子痫)



更年期提前

(绝经年龄多在50-52岁)



多囊卵巢综合征



全身炎症和自身免疫性疾病

(类风湿性关节炎、狼疮)



吸烟

(女性因吸烟而患心脏病的风险是男性的3倍)



糖尿病

(患有糖尿病的女性死于心脏病的风险是男性的3倍)

更多信息, 查询 WearRedCanada.ca 或向您的医疗保健提供者咨询。





我们能做得更多来帮助降低风险。在很大程度上我们可以预防心脏疾病。



保持积极心态、
保持运动



多吃不同种类的
健康食品



缓解压力



远离商业烟草和电子烟



限制饮酒



定期检查
(检查血糖、血压和胆固醇)

照顾他人前, 首先要照顾好自己

查询 WearRedCanada.ca 或向您的医疗保健提供者咨询。