

## قد تختلف أنواع أمراض القلب عند النساء بالمقارنة مع الرجال

## لا يتم التعرف على أعراض النوبة القلبية لدى أكثر من 50% من النساء

لا تزال الإصابة بأمراض  
القلب في ازدياد  
وهي السبب الرئيسي  
لوفاة النساء على الصعيد  
العالمي



- أعراض النوبات القلبية التي غالبا ما يتم الإبلاغ عنها من قبل النساء هي:
- ألم أو انزعاج في الصدر (مثل الضغط أو الضيق أو الحرقلة)
  - ألم في الفك أو الرقبة أو الذراع أو الظهر
  - التعرق المفرط غير الطبيعي
  - ضيق في التنفس
  - آلام في المعدة أو عدم الراحة، أو الشعور بالغثيان أو عسر الهضم
- الأعراض الأخرى المصاحبة أو المرافقة
- ضعف أو تعب غير عادي
  - آلام الظهر أو الكتف أو الذراع الأيمن
  - اضطرابات النوم
  - الدوخة أو الدوار
  - ضربات قلب سريعة أو غير منتظمة

تعاني النساء ثلاثة أعراض أخرى  
أو أكثر بالإضافة إلى ألم الصدر



إذا كنت تعتقد أن شخصا ما يعاني  
من نوبة قلبية، فاطلب العناية  
الطبية على الفور.  
إذا أمكن، اتصل بالرقم 911  
لا تقود بنفسك



- الأسباب الشائعة لأمراض القلب:
- تراكم الكوليسترول في الأوعية الدموية للقلب (أمراض القلب التاجية)
  - ضيق أو إرتجاع في صمامات القلب الذي يؤثر على تدفق الدم في القلب (أمراض صمامات القلب)
  - أمراض عدم إنتظام ضربات القلب أو تسارعها (ضربات القلب غير منتظمة)
- النساء أكثر عرضة من الرجال للإصابة بما يلي:
- تمزق في الأوعية الدموية الكبيرة للقلب (التسلخ التلقائي للشريان التاجي)
  - تقلص في الأوعية الدموية الكبيرة للقلب، مما يحد من تدفق الدم (تشنج الأوعية التاجية)
  - مرض الأوعية الدموية الدقيقة (ضعف الأوعية الدموية الدقيقة)
  - اعتلال عضلة القلب بسبب الأجهاد (مرض عضلة القلب، تاكوتسوبو)
  - اعتلال عضلة القلب في الفترة المحيطة بالولادة (ضعف القلب أثناء الحمل أو بعده)

قد يكون بعض مقدمي الخدمات  
الصحية أقل وعيا بالاختلافات بين  
النساء والرجال





## يمكننا جميعا العمل على التقليل من المخاطر فالوقاية من أمراض القلب ممكنة إلى حد كبير

- كوني نشيطة، استمري في الحركة
- تناولي مجموعة متنوعة من الأطعمة الصحية
- عالج التوتر
- بقى بعيدة عن استخدام التبغ التجاري والسجائر الإلكترونية
- قللي من تناول الكحول
- احصلي على فحوصات منتظمة (اختبار سكر الدم وضغط الدم والكوليسترول)

## قد تكون النساء أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب

تؤدي الحالات التالية إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب:

- بعض مضاعفات الحمل
- انقطاع الطمث المبكر (قبل سن 45)
- أكياس في المبايض وعدم التوازن الهرموني (متلازمة تكيس المبايض)
- الاضطرابات الجهازية الالتهابية والمناعة الذاتية (مثل التهاب المفاصل الروماتويدي والذئبة)
- تدخين السجائر
- داء السكري

للاعتناء بالآخرين، عليك أولاً أن تعتني  
بنفسك  
ابدأ المحادثة



للدعم ومعرفة المزيد عن صحة القلب  
لدى النساء والأعراض  
والأسباب والمخاطر وما  
يمكنك القيام به ، قم بزيارة  
WearRedCanada.ca  
أو تحدث إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك

# أمراض القلب لدى النساء

هل كنت تعلمين؟



WEARREDCANADA.CA | @CWHHALLIANCE  
#HERHEARTMATTERS



CANADIAN WOMEN'S  
HEART HEALTH CENTRE

NATIONAL  
ALLIANCE



HER HEART MATTERS  
WEAR RED CANADA • FEB 13