दिल की बीमारी बढ़ रही है। यह दुनिया भर में महिलाओं की मृत्यु का प्रमुख कारण है।

यह परियोजना ओटावा यूनिवर्सिटी हार्ट इंस्टीट्यूट के पेशेंट एलुमनी एसोसिएशन द्वारा सहायता प्राप्त है।

50% से अधिक महिलाओं में दिल के दौरे के लक्षणों की पहचान नहीं हो पाती है।

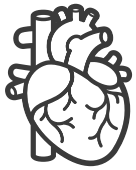
महिलाओं द्वारा अक्सर अनुभव किए जाने वाले दिल के दौरे के लक्षण

- सीने में दर्द, दबाव, जकड़न या जलन
- जबड़े, गर्दन, दाहिनी बाजू या पीठ में दर्द
- अत्यधिक पसीना आना
- सांस लेने में तकलीफ
- पेट दर्द, मतली या अपच

अन्य संबंधित लक्षण जो महिलाएं अनुभव कर सकती हैं:

- अत्यधिक थकान
- नींद की मुश्किलें
- चक्कर आना या सिर हल्का महसूस करना
- दिल की धड़कन तेज़ या अनियमित होना

महिलाओं को सीने में दर्द के अलावा 3 या इससे अधिक लक्षण हो सकते हैं।



यदि आपको लगता है कि आपको दिल का दौरा पड़ रहा है, तो तुरंत चिकित्सा सहायता लें। **यदि संभव हो, तो 911 पर कॉल करें। खुद गाड़ी न चलाएं।**

महिलाओं और पुरुषों में अलग-अलग तरह की दिल की बीमारी हो सकती है।

दिल की बीमारी के सामान्य प्रकार:

- दिल की रक्त वाहिकाओं में कोलेस्ट्रॉल का निर्माण होना (कोरोनरी धमनी की बीमारी)।
- रक्त के प्रवाह को प्रभावित करने वाले दिल के वाल्वों से रिसाव या कठोर होना (दिल के वाल्व की बीमारी)।
- अनियमित या दिल की तेज़ धड़कन (एरिथमिया)

महिलाओं में निम्नलिखित होने की संभावना अधिक होती है:

- दिल की बड़ी रक्त वाहिकाओं में छिद्र (कोरोनरी धमनी का सहज रूप से विच्छेदन, एससीएडी)
- हृदय की बड़ी रक्त वाहिकाओं में कसाव, रक्त का प्रवाह सीमित होना (कोरोनरी वैसोस्पास्म)
- लघु -वाहिका रोग (माइक्रोवास्कुलर डिसफंक्शन)
- किसी तनावपूर्ण घटना के कारण दिल कमजोर होना [(ताकोत्सुबो (तनाव से प्रेरित) कार्डियोमायोपैथी (हृदय की मांसपेशियों की बीमारी)]
- गर्भावस्था के दौरान या बाद में कमजोर दिल (पेरिपार्टम कार्डियोमायोपैथी)

कुछ स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं को महिलाओं और पुरुषों **के बीच दिल की बीमारी में अंतर के बारे में कम जानकारी** हो सकती है।

महिलाओं में दिल की बीमारी का अधिक खतरा हो सकता है।

निम्नलिखित स्थितियों से दिल की बीमारी का अधिक खतरा होता है :

- गर्भावस्था में कुछ समस्याएं
- समय से पहले मासिक धर्म का बंद होना (45 वर्ष की उम्र से पहले)
- अंडाशय में सिस्ट का होना और हार्मोनल असंतुलन (पॉलीसिस्टिक अंडाशय सिंड्रोम)
- प्रणालीगत सूजन और स्व-प्रतिरक्षित का रोग (जैसे रूमेटाइड गठिया, ल्यूपस)
- सिगरेट पीना
- मधुमेह

दिल की बीमारी काफी हद तक रोकी जा सकती है।

ख़तरे को कम करने के लिए आप क्या कर सकते हैं?

- क्रियाशील रहें, चलते-फिरते रहें
- तरह-तरह के सेहतमंद आहार खाएं
- तनाव पर काबू रखें
- वाणिज्यिक तम्बाकू और वापिंग से मुक्त रहें
- शराब पीना कम करें
- नियमित रूप से शारीरिक जांच करवाएं (खून में शक्कर की जांच, उच्च खून चाप और कोलेस्ट्रॉल की जांच)

दूसरों की देखभाल करने से पहले आपको खुद का ख्याल रखना होगा।

आइये इस पर हम सब बातचीत शुरू करें।

महिलाओं के दिल के स्वास्थ्य, लक्षण, कारण, खतरा और आप क्या कर सकते हैं, इसके बारे में सहयता और अधिक जानकारी के लिए, **WearRedCanada.ca** पर जाए या अपने स्वास्थ्य सेवाओं के प्रदाता से बातचीत करें।

महिलाओं में दिल की बीमारी

क्या आप जानते हैं?

WEAR**RED**CANADA.CA | @CWHH**ALLIANCE**

#HER**HEART**MATTERS

CANADIAN WOMEN'S HEART HEALTH CENTRE | NATIONAL ALLIANCE

HER HEART MATTERS
WEAR RED CANADA • FEB 13