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

ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਔਫ ਅਟਾਵਾ ਹਰਟ ਇੰਸਟੀਟਿਊਟਜ਼ ਪੇਸ਼ੇਂਟ ਅਲਮੁਨੀ ਐਸੋਸਿਐਸ਼ਨ, ਇਸ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਰਹੀ ਹੈ।

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

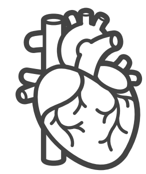
ਔਰਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਅਕਸਰ ਦਰਜ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੇ ਲੱਛਣ:

- ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਬੇਅਰਾਮੀ (ਜਿਵੇਂ ਦਬਾਅ, ਜਕੜਨ, ਜਾਂ ਜਲਣ)
- ਜਬਾੜੇ, ਗਰਦਨ, ਸੱਜੀ 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

ਔਰਤਾਂ ਵੱਲੋਂ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੇ ਹੋਰ ਲੱਛਣ:

- ਅਸਧਾਰਣ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਜਾਂ ਥਕਾਵਟ
- ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ
- ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਸਿਰ ਹਲਕਾ ਹੋਣਾ
- ਤੇਜ਼ ਜਾਂ ਅਨਿਯਮਿਤ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ

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



ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ। **ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ, 911 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ। ਖੁਦ ਗੱਡੀ ਨਾ ਚਲਾਓ।**

ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਆਮ ਕਿਸਮਾਂ:

- ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਲਹੂ-ਨਾੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਦਾ ਬਣਨਾ (ਕੋਰੋਨਰੀ ਧਮਣੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ)
- ਲੀਕ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਜਾਂ ਆਕੜ ਚੁੱਕੇ ਦਿਲ ਦੇ ਵਾਲਵ ਜੋ ਲਹੂ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ (ਦਿਲ ਦੇ ਵਾਲਵ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ)
- ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦਾ ਅਨਿਯਮਿਤ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਤੇਜ਼ ਹੋਣਾ (ਅਰਿਥਮੀਆ)

ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਇੰਨਾ ਦੀ ਵੱਧ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਦਿਲ ਦੀ ਵੱਡੀ ਲਹੂ-ਨਾੜੀ ਦਾ ਫੱਟਣਾ (ਸੁਭਾਵਿਕ ਕੋਰੋਨਰੀ ਧਮਣੀ ਵਿਭਾਜਨ, ਐਸ ਸੀ ਏ ਡੀ)
- ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਲਹੂ-ਨਾੜੀਆਂ ਦਾ ਆਕੜਨਾ, ਜਿਸਦੇ ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਲਹੂ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਕੋਰੋਨਰੀ ਕੜੱਵਲ)
- ਨਸਾਂ ਦੇ ਛੋਟੇ ਹੋਣ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ (ਮਾਈਕ੍ਰੋਵਾਸਕੁਲਰ ਡਿਸਫੰਕਸ਼ਨ)
- ਤਣਾਅ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦਿਲ ਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣਾ (ਟੈਕਸੁਬੋ ਕਾਰਡੀਓਮਾਇਓਪੈਥੀ)
- ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਿਲ ਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਣਾ (ਪੈਰੀਪਾਰਟਮ ਕਾਰਡੀਓਮਾਈਓਪੈਥੀ)

ਕੁਝ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਮਰਦਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਅੰਤਰਾਂ ਬਾਰੇ ਘੱਟ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

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

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

- ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਦੀਆਂ ਕੁੱਝ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਾਹਵਾਰੀ ਰੁਕਣਾ (45 ਸਾਲ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ)
- ਅੰਡਕੋਸ਼ ਵਿੱਚ ਗੰਢ ਬਣਨੀ ਅਤੇ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਦਾ ਅਸੰਤੁਲਨ (ਪੌਲੀਸਿਸਟਿਕ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਸੰਲਖਣ)
- ਪ੍ਰਣਾਲੀਗਤ ਸੋਜਿਸ਼ ਅਤੇ ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸਮੱਰਥਾ ਵਿਕਾਰ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਗਠੀਆ, ਲੂਪਸ)
- ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ
- ਸ਼ੱਕਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ

ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕਾਫੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਰੋਕੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਅਸੀ ਸਾਰੇ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

- 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 ਤੋ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਖਿਆਲ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਆਓ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗਲੱਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੀਏ।

ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰੱਖਣ, ਲੱਛਣਾਂ, ਕਾਰਨਾਂ, ਖਤਰਿਆਂ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, **WearRedCanada.ca** ‘ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?

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