Maradhi ya moyo yanazidi kuenea.

Ndiyo kisababishi kikuu cha vifo miongoni mwa wanawake duniani kote.

Mradi huu unafadhiliwa na Chama cha Wagonjwa wa Zamani wa Taasisi ya Moyo ya Chuo Kikuu cha Ottawa..

Dalili za mshtuko wa moyo hazitambuliki katika zaidi ya 50% ya wanawake.

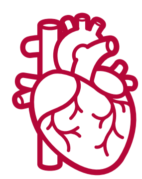
Dalili za kawaida zaidi za mshtuko wa moyo miongoni mwa wanawake:

- Maumivu ya kifua, shinikizo, kubanwa au mchomo
- Maumivu kwenye taya, shingo, mkono wa kulia, au mgongo
- Kutokwa na jasho kupita kiasi
- Kupumua kwa shida
- Maumivu ya tumbo, kichefuchefu au tatizo la umeng'enyaji wa chakula

Dalili zingine ambazo wanawake wanaweza kuhisi:

- Udhaifu wa kupindukia
- Kukosa usingizi
- Kizunguzungu au kisunzi
- Mpigo wa moyo ulio wa kasi au usio wa kawaida

Mbali na maumivu ya kifua, wanawake wana uwezekano mkubwa wa kuwasilisha dalili 3 au zaidi.



Ukihisi kuwa anapatwa na mshtuko wa moyo, tafuta usaidizi mara moja. **Ikiwezekana piga simu 911. Usiendeshe gari.**

Wanawake na wanaume wanaweza kuwa na aina tofauti za maradhi ya moyo.

Aina ya maradhi ya moyo yanayopatikana zaidi:

- Kuongezeka kwa kolesteroli katika mishipa ya moyo (maradhi ya ateri za moyo)
- Valvu za moyo zinazovuja au zilizo gumu (maradhi ya valvu za moyo)
- Mapigo ya moyo yaliyo kasi au yasiyo ya kawaida (arrhythmia)

Wanawake wana uwezekano mkubwa wa kukumbwa na:

- Kupasuka kwa ateri za moyo (spontaneous coronary artery dissection, SCAD)
- Ateri za moyo kuwa nyembamba na hivyo kuzuia damu kusonga (coronary vasospasm)
- Mishipa midogo kutofanya kazi (ugonjwa wa mishipa midogo)
- Moyo kudhoofika kwa sababu ya tukio linaloleta mafadhaiko (Takotsubo cardiomyopathy)
- Moyo kudhoofika wakati au baada ya ujauzito (peripartum cardiomyopathy)

Baadhi ya wahudumu wa afya huenda **hawajui tofauti hizi** baina ya wanawake na wanaume.

Wanawake wanaweza kuwa katika hatari kubwa zaidi ya maradhi ya moyo.

Hali zifuatazo husababisha hatari kubwa ya maradhi ya moyo:

- Matatizo fulani ya ujauzito
- Kukoma hedhi mapema (kabla ya miaka 45)
- Ugonjwa wa uvimbe wa ovari na matatizo ya hormoni (polycystic ovarian syndrome)
- Magonjwa ya uvimbe na ya kinga nafsia (mfano. rheumatoid arthritis, lupus)
- Uvutaji sigara
- Ugonjwa wa kisukari

Maradhi ya moyo yanaweza kuzuilika kwa kiasi kikubwa.

Unafaa kufanya nini ili kuzuia hatari hiyo?

- Fanya mazoezi ili kudumisha afya bora.
- Kula vyakula mbalimbali vyenye afya.
- Dhibiti mfadhaiko.
- Ishi bila tumbaku ya dukani na uvutaji wa mvuke.
- Punguza pombe.
- Pima afya mara kwa mara (pimwa kiwango cha sukari kwenye damu, shinikizo la damu na kolesteroli).

ILI UWATUNZE WENGINE, NI LAZIMA KWANZA UJITUNZE WEWE MWENYEWE.

ANZISHA MAZUNGUMZO HAYA.

Ili kuunga mkono, na kujifunza zaidi kuhusu afya ya moyo kwa wanawake, dalili, visababishi, hatari, na unachoweza kufanya, tembelea WearRedCanada.ca au zungumza na mtoa huduma wako wa afya.

MARADHI YA MOYO KWA WANAWAKE

JE WAJUA?

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

#MOYOWAKENIMUHIMU

CANADIAN WOMEN'S HEART HEALTH CENTRE | NATIONAL ALLIANCE

HER HEART MATTERS
WEAR RED CANADA • FEB 13