



**Maradhi ya moyo  
yanazidi kuenea.  
Ndiyo kisababishi  
kikuu cha vifo  
miongoni mwa  
wanawake  
duniani kote.**

**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)
- Moyu kudhoofika kwa sababu ya tukio linaloleta mafadhaiko (Takotsubo cardiomyopathy)
- Moyu 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?



WEARREDCANADA.CA | @CWHHALLIANCE  
**#MOYOWAKENIMUHIMU**



CANADIAN WOMEN'S  
HEART HEALTH CENTRE

NATIONAL  
ALLIANCE



**HER HEART MATTERS**  
WEAR RED CANADA • FEB 13